

## الصحة و اللياقة

### المحاضرة الحادية عشر

---

#### ● النشاط الرياضي واللياقة البدنية ..

- الهدف البدني ..
  - ✓ في نهاية الوحدة يجب ان ترتفع اللياقة البدنية.
  - ✓ التعرف على الاختبارات التي تقيس اللياقة البدنية.
- الهدف المعرفي ..
  - ✓ التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها .
  - ✓ معرفة كيفية قياس النبض.
- الهدف الوجداني ..
  - ✓ الالتزام بالقيم والتقاليد التي يرتضيها المجتمع
  - ✓ الشعور بالرضا والاستمتاع خلال ممارسة الرياضة.

#### ● النشاط البدني واللياقة البدنية ..

#### النشاط البدني ..

وهو يعرف بانه حركة يقوم بها جسم الانسان بواسطة الجهاز العضلي الذي يؤدي الى صرف طاقة تتجاوز الطاقة مصروفة اثناء الراحة . مثل الذهاب الى المسجد مشيا , صعود الدرج , تنظيف المنزل , كذلك ممارسة الانشطة الرياضية.

#### اللياقة البدنية ..

وتعرف بأنها مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية اساسية يستطيع ان يجابه بها متطلبات الحياة بصورة افضل.

## ● وصفة النشاط البدني .:

هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته.

لا بد ان نطرح سؤالين مهمين وهما :

ما هي الفئات المستهدفة من النشاط البدني ؟

ما الهدف من النشاط البدني ؟

■ والفئات المستهدفة من النشاط هي:

❖ (الرياضيون , الافراد العاديين , والمرضى ) ولكل فئة هدف من ممارسة النشاط البدني.:

✓ **الرياضيون :** وهدفهم تحسين الاداء البدني للحصول على ميدالية او بطولة او تحطيم على مستوى الصحة .

✓ **المرضى :** وهدفهم تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الاولى ومحاولة رفع لياقتهم البدنية

## ● انواع الانشطة البدنية .:

■ أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية ( الاكسجين ) مثل .:

✓ المشي

✓ السباحة

✓ الجري

■ مزاياها:

✓ تخفف من الضغط العصبي

✓ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي

✓ تنشط عضلة القلب

- أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية وهى التمارين التي لا تعتمد على الاكسجين عند القيام بها مثل:

- ✓ رفع الاثقال.
- ✓ تمارين الضغط.

### ● مزاياها :

- ✓ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي
- ✓ تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة والذي يمثل نسبة الكوليسترول المفيدة
- ✓ تزيد من كثافة العظام

### ● أنشطة المرونة والليونة:

وهى تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته.

### ● مزاياها :

- ✓ يقلل من نسب التعرض للإصابة
- ✓ يرفع من أداء الإنسان

Focus / مجهود شخصي