

الفصل الثامن

الأنشطة والاختبارات البدنية

النشاط البدني :

يعرف بأنه "أي حركة يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي، والذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة المصروفة أثناء الراحة".

اللياقة البدنية :

تعرف على أنها هي "مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية، يستطيع أن يجابه بها الحياة بصورة أفضل".
" الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية ".
وهي أيضا "مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على انجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية"، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد"

وصفة النشاط البدني

هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته .
وفي هذا العرض لابد وأن نطرح سؤالين مهمين وهما :
ما الفئات المستهدفة من النشاط البدني؟
ما الهدف من النشاط البدني؟ الرياضيون، والأفراد العاديين، والمرضى
ولكل فئة من هذه الفئات أهداف مختلفة عما سواها عند ممارسة النشاط البدني

أنواع الأنشطة البدنية

تصنف الأنشطة البدنية إلى ثلاثة أنواع:

- أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) .
- أنشطة تعتمد على الطاقة اللا هوائية .
- أنشطة المرونة والليونة.

أولاً : الأنشطة التي تعتمد على الطاقة الهوائية

وهي تلك التمارين التي تعتمد على الأكسجين مثل :

١. المشي .
٢. السباحة.
٣. الجري.

مزاياها :

١. تخفف من الضغط العصبي
٢. تزود من كفاءة التمثيل الغذائي .
٣. تنشيط عضلة القلب

ثانياً : أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية :

وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل :

- رفع الأثقال
- تمارين الضغط .

مزاياها

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

ثالثاً : أنشطة الليونة والمرونة :

تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته

مزاياها :

١. يقلل من نسب التعرض للإصابة .
٢. يرفع من أداء الإنسان.

فوائد ممارسه النشاط البدني علي المدى القصير

١. زيادة نبضات القلب مما يؤدي إلى تدفق الدم المحمل بالأكسجين والعناصر الغذائية بصورة جيدة لإنتاج الطاقة لجميع أعضاء الجسم .
٢. التنفس بعمق مما يزيد كميته الأكسجين الداخل للرئة .
٣. التخفيف من اضطرابات ومشاكل الدورة الشهرية .
٤. تقلل آلام تصلب المفاصل والأمراض المزمنة مثل الروماتزم .
٥. زيادة القدرة الجسمية في أداء الأعمال اليومية دون الشعور بالتعب والإجهاد
٦. تحسين نمط النوم .
٧. تحسين المزاج والسلوك

فوائد ممارسه النشاط البدني علي المدى البعيد

١. تقوية جهاز الدورة الدموية بما يحتويه من القلب والشرابين وتقلل الإصابة بأمراض تصلب الشرايين .
٢. زيادة حجم الألياف العضلية مما ينتج عنها زيادة القوة العضلية .
٣. التقليل من فرص الإصابة بأمراض الشيخوخة .
٤. التمرينات الرياضية الهوائية (المشي، السباحة، ركوب الدرجات، القفز بالحبل) تزيد من مستوى الكوليسترول الجيد في الدم وتخفيض الجلسريدات الثلاثية .
٥. الإقلال من الدهون المخزنة في الجسم .
٦. زيادة كثافة وقوة العظام، زيادة امتصاص الكالسيوم والإقلال من فقدان العناصر المعدنية .
٧. التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
٨. تحكم أفضل بنسبة سكر الدم .
٩. المحافظة على الوزن.

أسس النشاط البدني

عند إتباع وصفة النشاط البدني ينبغي الاعتماد على عدة عناصر أساسية هي

- نوع النشاط البدني
- شدة النشاط البدني
- مدة النشاط البدني
- تكرار النشاط البدني
- التدرج في الشدة والمدة والتكرار

أنتبه

يجب التأكد على أن تكون وصفة النشاط البدني معده من قبل المختصين مع مراعاة الأسس التي تعتمد عليها وصفة النشاط البدني، وحتى يمكن أن يستفيد الفرد من النشاط البدني يجب أن لا يقل عن ٣٠ دقيقة في اليوم ويفضل استشارة الطبيب قبل مزاوله النشاط البدني وخاصة كبار السن

الإحماء

ويمكن تعرفه بأنه "العملية التحضيرية لإعداد اللاعب وتهنئته بدنيا ، ونفسيا عن طريق انتقاء مجموعه من التمرينات العامة والخاصة .

تعمل على رفع درجة حرارة العضلات التي تؤثر تأثيرا على زيادة قوه انقباضها وانبساطها ويساعد الإحماء في تجنب حدوث أي إصابة للاعب من تمزق أو شد لأي من العضلات والأوتار أو الأربطة، والوصول إلى صفة الأداء وأعلى مستوى من الإنجاز أثناء التدريب أو المسابقات/ المباريات.

أهمية تدريبات الإحماء

تمرينات الرقبة :

ثنئي الرقبة من اليمين إلى اليسار أو العكس أو إلى الخلف ودوران الرأس من اليمين إلى اليسار

تمرينات الذراعين :

مرجه الذراعين أماما أسفل وجانباً ، وضع الكف أمام الصدر ونضغط المرفقين جانباً . وحركات دائرة بالذراعين برفعهما جانباً

تمرينات الجذع :

الوقوف والذراعان عالياً وضغط الجذع والذراعان خلفاً ويكرر التدريب في وضع الجذع إلى الجانبين وبالتبادل بضغط الجذع أماما وضغط الجلوس والوقوف والذراع أماما والى اسف بمحاولة لمس الأرض بالجهة .

تمرينات الساقين :

الوقوف والذراعان جانباً ومرجة الساقين جانباً ، الوقوف والذراعان أماما ومرجه أماما الساقين عالياً بالتبادل لمحاولة لمس اليدين مع مراعاة التدرج في التدريب، والجلوس ومد الساقين للأمام ورفع الركبة عالياً للمس الصدر بمساعدة اليدين، والوقوف وثنئي الركبتين كاملاً ثم مدهما



القوة

القوة العضلية : هي امكانية العضلة او المجموعات العضلية في التغلب على المقاومة الخارجية والوقوف عليها .

تعتبر القوة هي المكون الأول والاھم في عناصر اللياقة البدنية

انواع القوة العضلية

القوة القصوى : وتعنى الحد الأقصى من القوة التي تخرجه العضلة ضد مقاومة تتميز بارتفاع شدتها

القوة المميزة بالسرعة : وهي دمج القوة مع السرعة الحركية خلال اقل زمن ممكن . وتعرف بانها “ القدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت ممكن

قوة التحمل : وتعنى القدرة على مواجهة التعب اثناء بذل المجهود العضلي المستمر“

التحمل يعتبر التحمل احد مكونات النشاط البدني وخاصة في الرياضات التي تتطلب الاستمرار في بذل مجهود .

ويُعرف التحمل بأنه “ كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على مد العضلات العاملة بحاجاتها من الوقود اللازم لاستمرارها في العمل لفترات طويلة

انواع التحمل

تحمل عام : وهو مقدرة الفرد على اداء نشاط بدني بشدة مناسبة لفترة طويلة .

التحمل الخاص : وهو قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع النشاط التخصصي دون الهبوط في مستوى الأداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة

السرعة

وتعرف السرعة بأنها “ قدرة الفرد على اداء حركة معينة في اقل فترة زمنية ممكنة

انواع السرعة

١. **سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) :** وتعرف بانها القدرة على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن

٢. **سرعة الأداء الحركي :** وهي قدرة الفرد على اداء واجب حركي معين في اقل زمن ممكن .

٣. **سرعة الانتقال :** وهي كفاءة الفرد على اداء حركات متشابهة متتابعة في اقصر زمن ممكن وذلك عن طريق التحرك بأقصى قوة واعلى سرعة ممكنة مثل حركة السباحة والجري.

هِيَ قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفصل

أو هِيَ "كفاءة الفرد على أداء حركي لأوسع مدى وهى أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين

أهمية المرونة :

١. القدرة على أداء الحركات بإتقان واقتصاد قُب المجهود
٢. التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات بالنسبة للأربطة والعضلات
٣. تعمل على اكساب الفرد الثقة بالنفس وتنمية وتطوير بعض السمات النفسية كالشجاعة والجرأة
٤. العمل على اكساب الجسم القوام والشكل الصحيح الخالي من العيوب والتشوهات

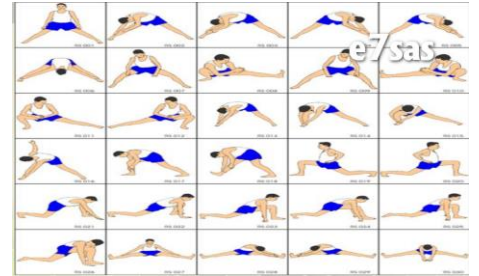
ويؤدى نقص المرونة في مفاصل الجسم الى:

- أ- سهولة التعرض للإصابات
- ب- بطء في العمل والأداء
- ت- صعوبة تنمية وتطوير الصفات البدنية الأخرى كالقوة والرشاقة والسرعة

أنواع المرونة

المرونة العامة : هِيَ التي يصل فيها الفرد الى درجة طَبيعية من المرونة العامة في حالة امتلاكه قدرة حركية جيّدة لجميع مفاصل الجسم
المرونة الخاصة : وهى المرونة التي تتطلبها طبيعة عمل معين وتتأثر المرونة الخاصة فيما يتوافر للفرد بالمرونة العامة.

نموذج تدريبات المرونة



الرشاقة

هِيَ "قدرة الفرد على تغيير أوضاعه على الأرض أو في الهواء" ومن أهم الألعاب الذي غلب فيها عنصر الرشاقة الجمباز والغطس

التوازن

يعرف بأنه "القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع معينة."

والتوازن من المكونات الأساسية للتوافق ويلعب دورا كبيرا في ألعاب الغطس والجمباز والملاكمة ورفع الإثقال ويعتمد التوازن في بعض الأوضاع بدرجة كبيرة على القوة العضلية

صار معيار الصحة والحياة لدى هو كم ما أحققه بهذا القدر من الصحة حتى مع المرض

E7sas

حقوق نسخ وطباعة هذا الملف محفوظة .

لا يجوز للمكتبات أو مراكز النسخ الطباعة دون الحصول على إذن من الناشر
لطلب الحصول عن هذا الاذن يرجى الاستفسار من الحساب الخاص بتويتر @e7sas_ud أو من صاحب موقع منتديات كوفي كوب