

جامعة الدمام
عمادة التعليم عن بعد
كلية الدراسات لتطبيقية وخدمة المجتمع

مادة الصحة واللياقة
المحاضرة الحادية عشر
(النشاط الرياضي واللياقة البدنية)

د / هيثم عقل

النشاط الرياضى واللياقة البدنية

- الهدف البدنى :
- فى نهاية الوحدة يجب ان ترتفع اللياقة البدنية .
- التعرف على الاختبارات التى تقيس اللياقة البدنية .
- الهدف المعرفى :
- التعرف على بعض عناصر اللياقة البدنية وطرق تنميتها .
- معرفة كيفية قياس النبض .
- الهدف الوجدانى :
- الالتزام بالقيم والتقاليد التى يرتضيها المجتمع .
- الشعور بالرضا والاستمتاع خلال ممارسة الرياضة .

النشاط البدني واللياقة البدنية

● النشاط البدني :

وهو يعرف بأنه 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 وتكرارة 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 العاديون ، والمرضى) ولكل فئة هدف من ممارسة النشاط البدني :
- **الرياضيون :** وهدفهم تحسين الاداء البدني للحصول على ميدالية او بطولة او تحطيم رقم عالمي .
- **الافراد العاديون :** وهدفهم رفع مستوى اللياقة البدنية وتعزيز حالتهم الصحية للحفاظ على مستوى الصحة .
- **المرضى :** وهدفهم تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الاولى ومحاولة رفع لياقتهم البدنية للقدرة على مقاومة المرض .

انواع الانشطة البدنية

١- أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الاكسجين) مثل :

- المشى

- السباحة

- الجرى

- مزاياها :

- تخفف من الضغط العصبى

- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائى

- تنشط عضلة القلب



٢- **انشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية :** وهى التمارين التى لا تعتمد على الاكسجين عند القيام بها مثل :



- رفع الاثقال .

- تمارين الضغط .

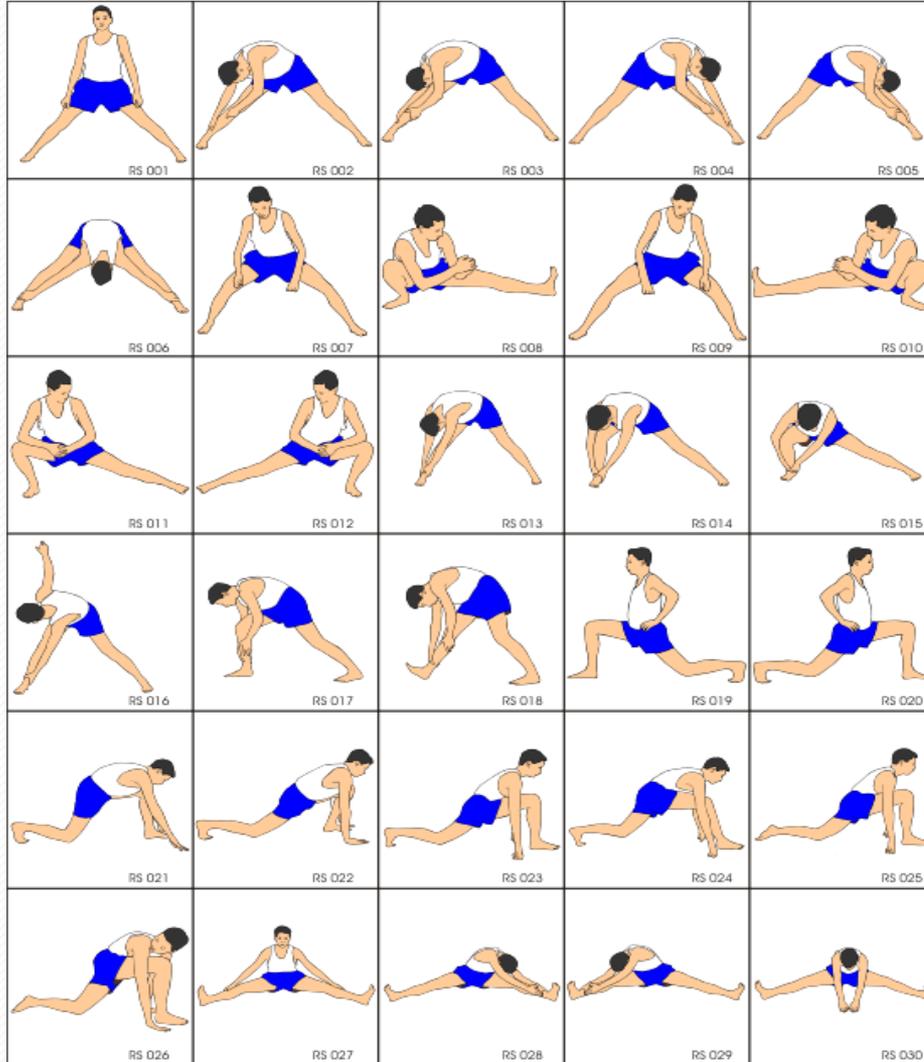
- **مزاياها :**

- تزيد من كفاءة التمثيل الغذائى :

- تزيد من نسبة البروتين على الكثافة (والذى يمثل نسبة الكالسيوم المفيدة)

- تزيد من كثافة العظام

٣- أنشطة المرونة والليونة : وهى تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرورته .



- مزاياها:

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