

المحاضرة الحادية عشر

***النشاط البدني :** حركه يقوم بها جسم الإنسان بواسطة الجهاز العضلي الذي يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز الطاقة مصروفة أثناء الراحة , مثل الذهاب الى المسجد مشيا أو صعود الدرج أو تنظيف المنزل

***اللياقة البدنية :** مقدار ما يتمتع به الفرد من صفات بدنية أساسية يستطيع أن يجابه بها متطلبات الحياة بصورة أفضل

***وصفة النشاط البدني:** هي عملية تحديد نوع المجهود البدني ومدته وتكراره وشدته

***الفئات المستهدفة من النشاط البدني :** الرياضيون , الأفراد العادية , المرضى

(الرياضيون) : وهدفهم تحسين الأداء البدني للحصول على ميدالية او بطولة او تحطيم رقم عالمي

(الأفراد العاديون) : وهدفهم رفع مستوى اللياقة البدنية وتعزيز حالتهم الصحية للحفاظ على مستوى الصحة

(المرضى) : وهدفهم تحسين حالتهم الصحية بالدرجة الأولى ومحاولة رفع لياقتهم البدنية للقدرة ع مقاومه المرض

***أنواع أنشطة تعتمد على الطاقة الهوائية (الأكسجين) مثل :** المشي , السباحة , الجري

***مزايها :**

1/ تخفيف من الضغط العصبي

2/ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي

3/ تنشيط عضلة القلب

***أنشطة تعتمد على الطاقة اللاهوائية :** وهي التمارين التي لا تعتمد على الأكسجين عند القيام بها مثل :

رفع الأثقال , تمارين الضغط

***مزاياها :**

1/ تزيد من كفاءة التمثيل الغذائي

2/ تزيد من نسبة البروتين عالي الكثافة (والذي يمثل نسبة الكوليسترول المفيدة)

3/ تزيد كثافة العظام

***أنشطة المرونة والليونة :** وهي تمارين مد العضلات وبسطها والتي تزيد من ليونة الجسم ومرونته

***مزاياها :**

1/ يقلل من نسب التعرض للإصابة

2/ يرفع من أداء الإنسان