

# المحاضرة الرابعة

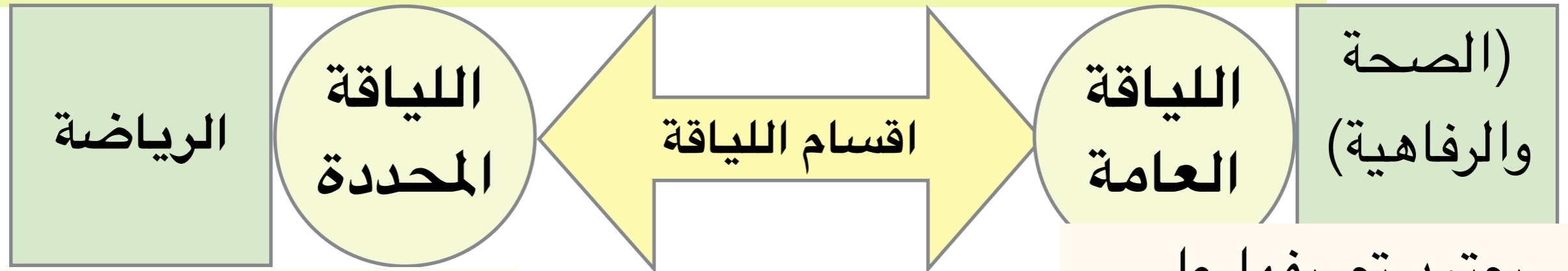
الاحد ١٤٣٦/٥/٣ :: ٢٠١٥/٢/٢٢

## خطوات نحو اللياقة

هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل  
عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب.

اللياقة البدنية

او



يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى).

يعتمد تعريفها على انواع الرياضة او التنزهات التي تلزمها بذل جهد و طاقة او اي اعمال وظيفية حتي لو بالمنزل

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال  
التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين،  
والراحة الكافية



. غير أن، التغيرات في أنماط  
الحياة عقب الثورات الصناعية  
وزيادة أوقات الترفيه غيرت مفهوم  
اللياقة

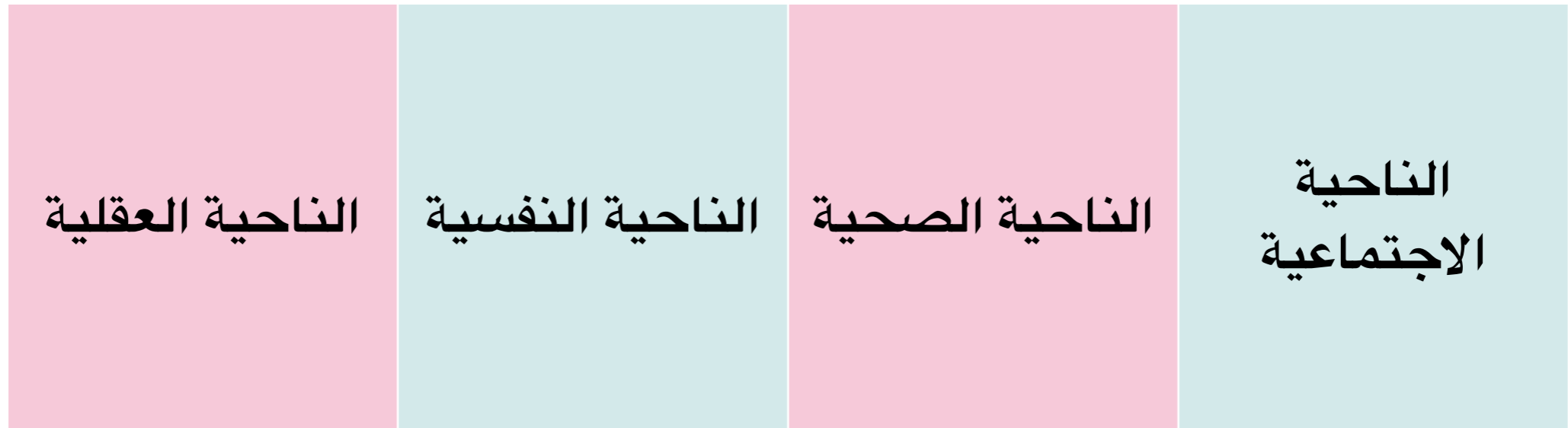
وقد عرفت اللياقة في السنوات  
السابقة بالقدرة على القيام  
بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط

**في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على  
العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون  
صحية ، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات  
الطارئة.**

# العناصر الأساسية للوصول الي اللياقة البدنية



## ماهي النواحي التي تؤثر وتتأثر بها اللياقة البدنية ؟

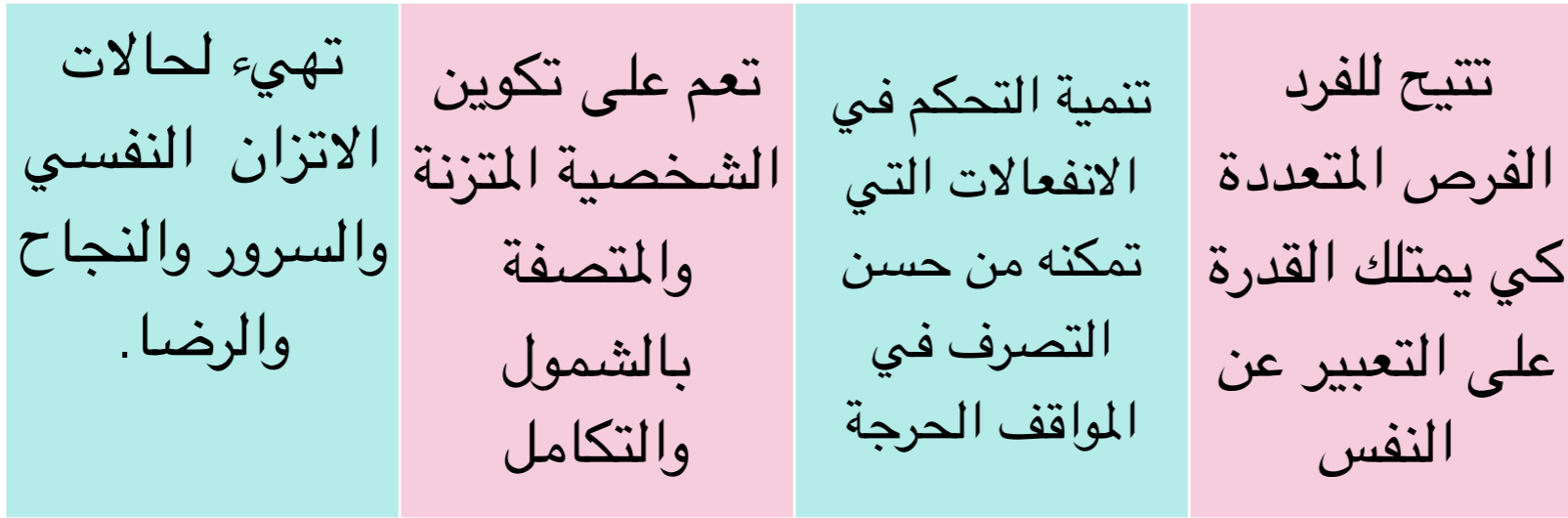


، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلقية السليمة	تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته
اكتساب الروح الرياضية	وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية
القيادة	التعاون والانضباط
الاندماج في المجتمع. وتنمية قدراته العقلية	المواطنة والنظام

الناحية الاجتماعية

تطور الجهاز العضلي	وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد	تزيد من السعة الحيوية للرتتين	تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة،
والسيطرة على الوزن.	التحكم في التركيب الجسمي المتناسق	كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام	وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة

الناحية الصحية

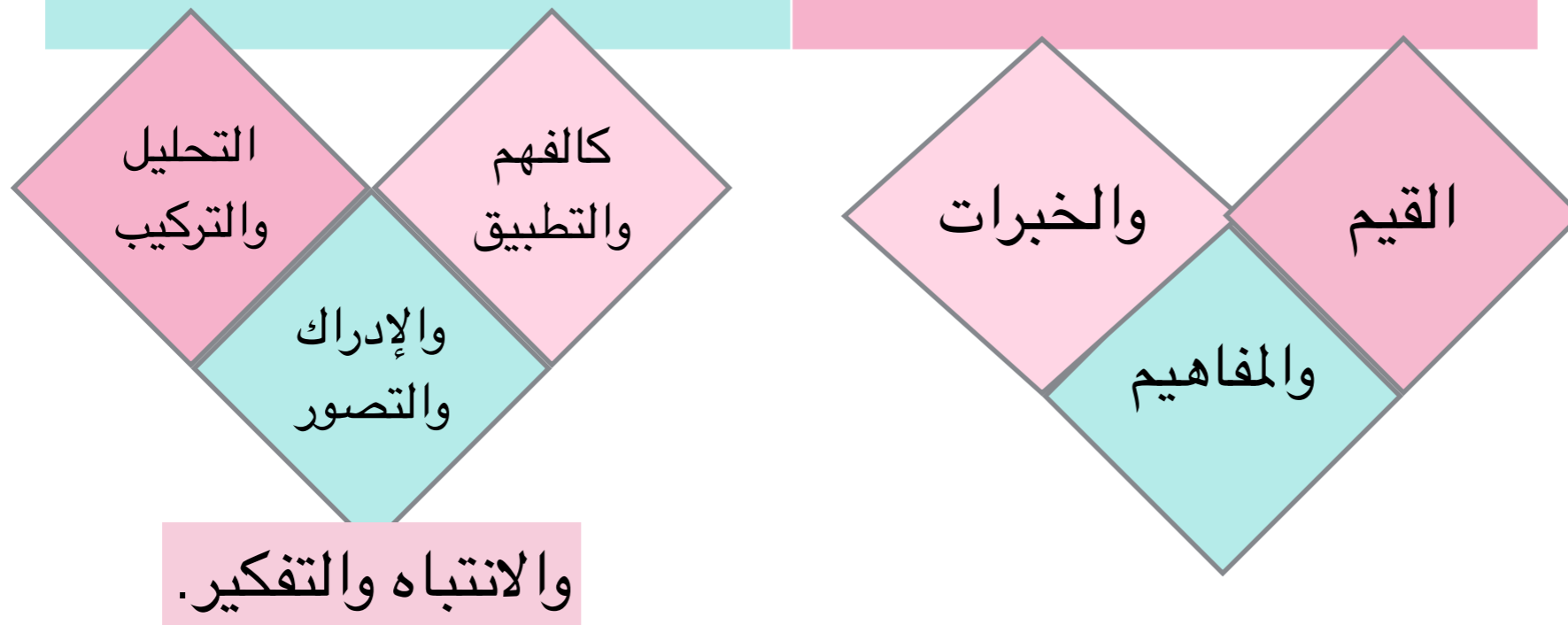


**الناحية  
النفسية**

و



**الناحية  
العقلية**

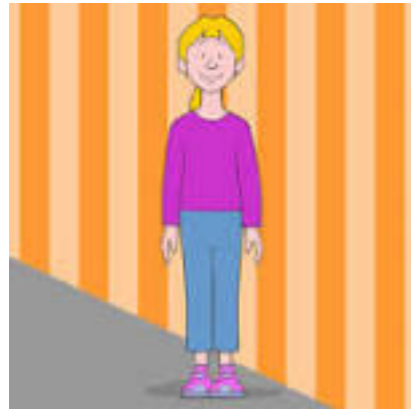
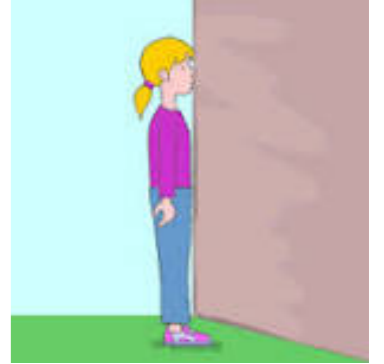


## النظام الغذائي والنشاط البدني: أولوية للصحة العامة

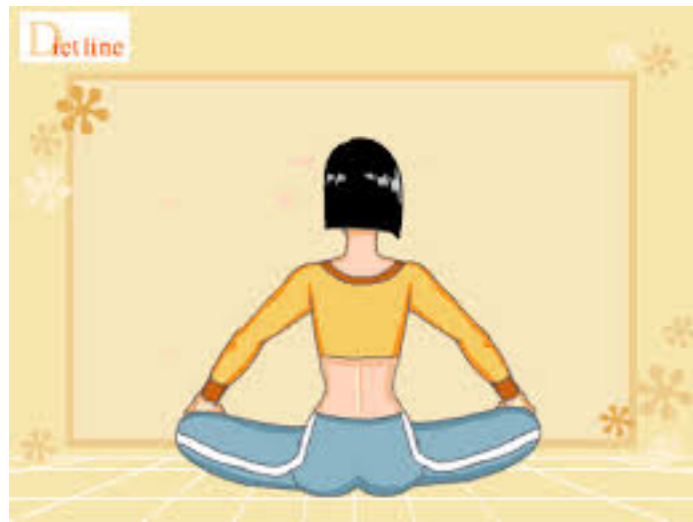
إن النظم الغذائية غير الصحية وقلة النشاط البدني عوامل خطر رئيسية للأمراض غير السارية الرئيسية مثل الأمراض القلبية الوعائية والسرطان والسكري وخلافه .

إن جمعية الصحة العالمية - إدراكاً منها لفرصة الحد من الوفيات والأمراض في جميع أنحاء العالم من خلال تحسين النظم الغذائية وزيادة مستويات النشاط البدني - قد اعتمدت الاستراتيجية العالمية لمنظمة الصحة العالمية بشأن النظام الغذائي والنشاط البدني والصحة، في مايو/من عام 2004.

هذه الاستراتيجية تقدّم توصيات للدول الأعضاء ومنظمة الصحة العالمية والشركاء الدوليين والقطاع الخاص والمجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية، بشأن تعزيز النظم الغذائية الصحية وممارسة النشاط البدني بانتظام، للوقاية من الأمراض غير السارية.



وقد التزم رؤساء الدول والحكومات - في الإعلان السياسي الصادر عن الاجتماع رفيع المستوى للجمعية العامة للأمم المتحدة بشأن الوقاية من الأمراض غير السارية ومكافحتها (القرار A/RES/66/2) - بالحد من تعرض السكان لنظم غذائية غير صحية ولقلة النشاط البدني.





# كيفية قياس عناصر اللياقة

القوة العضلية. وهي القدرة على بذل أقصى طاقة ممكنة للعضلة العوامل و المؤثرة فيها حجم العضلة و عدد الألياف العضلية و مطاطية العضلات و نوع الألياف العضلية والعوامل النفسية.

بداية

وتتحكم فيها من خلال العوامل التالية

المرونة	السرعة
التوازن	الرشاقة
ماهي العوامل المتحكمة في اللياقة ؟	التوافق العضلي والعصبي

السرعة

وهي أداء أي نشاط بدني في أقصر وقت ممكن العوامل المؤثرة فيها

نوع الألياف العضلية

التوافق العضلي  
العصبي

القوة العضلية

مطاطية العضلة  
والارادة

المرونة

وهي قدرة الفرد على أداء نشاط حركي في اوسع مدى تسمح له العضلة العوامل المؤثرة فيها

قدرة مفاصل الجسم على الحركة الجيدة

ومطاطية العضلات والتدريب المستمر والمنظم.

الرشاقة

وهي قدرة الفرد على تغيير اتجاه جسمه على الأرض او الهواء في أقل زمن ممكن.  
و العوامل المؤثرة فيها

سلامة الجهاز العصبي

والقدرة العضلية

ونوع النشاط البدني

وسرعة الاستجابة

التوازن

وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط لأطول فترة ممكنة العوامل المؤثرة فيها

سلامة الجسم العضوية

قاعدة الاتزان

وارتفاع مركز الثقل

والعوامل النفسية.

وخط الجاذبية الأرضية

# التوافق العضلي العصبي

وهي قدرة الفرد على ادماج مجموعة من الحركات في وقت واحد العوامل المؤثرة فيها

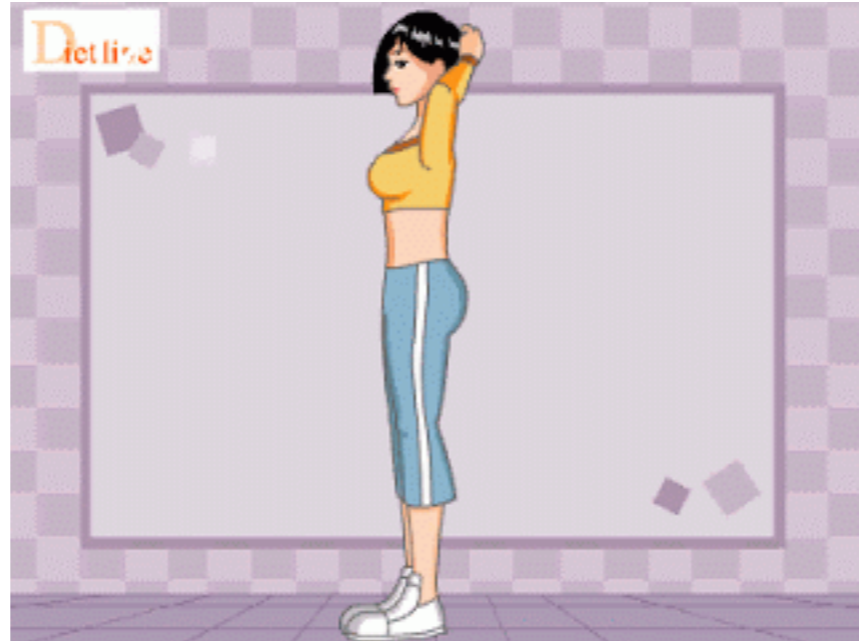
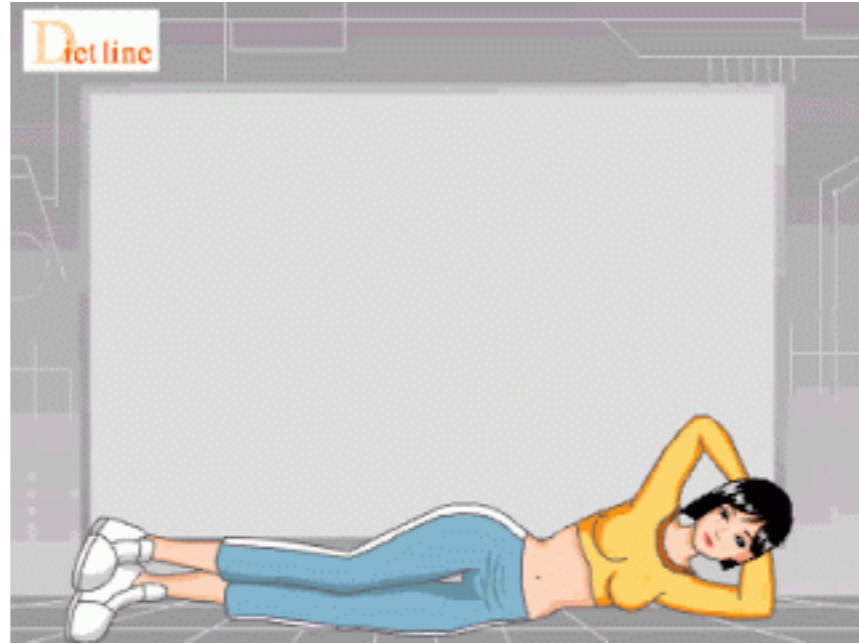
التوافق العام وهي الحركات التي يؤديها الإنسان بشكل يومي

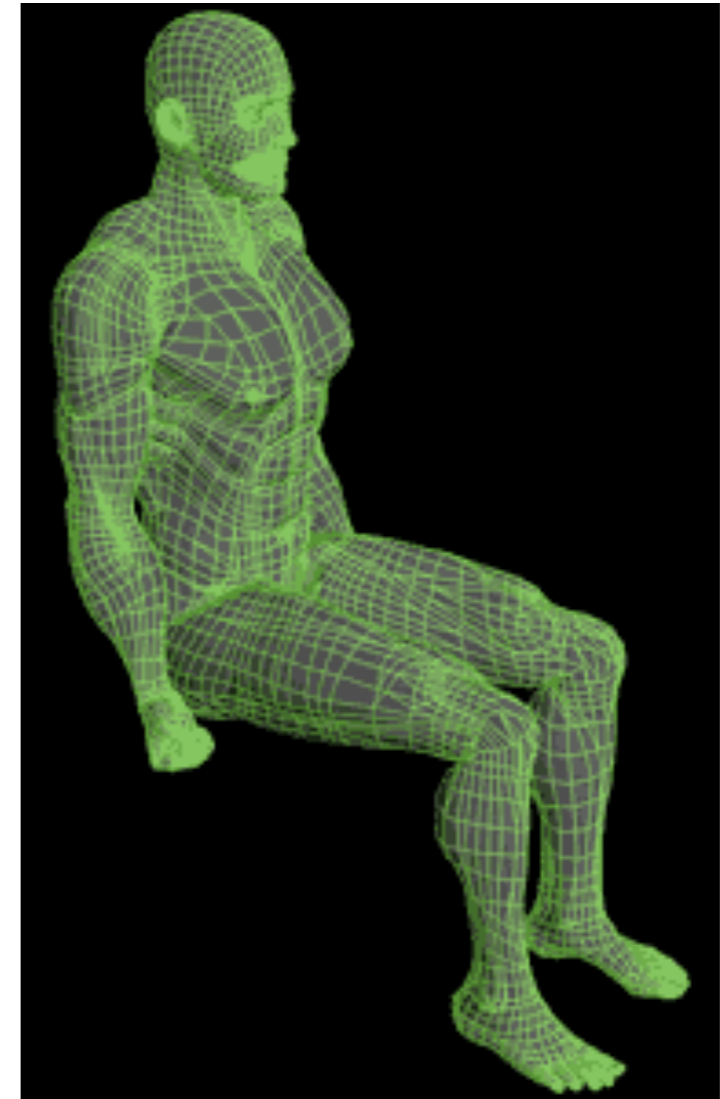
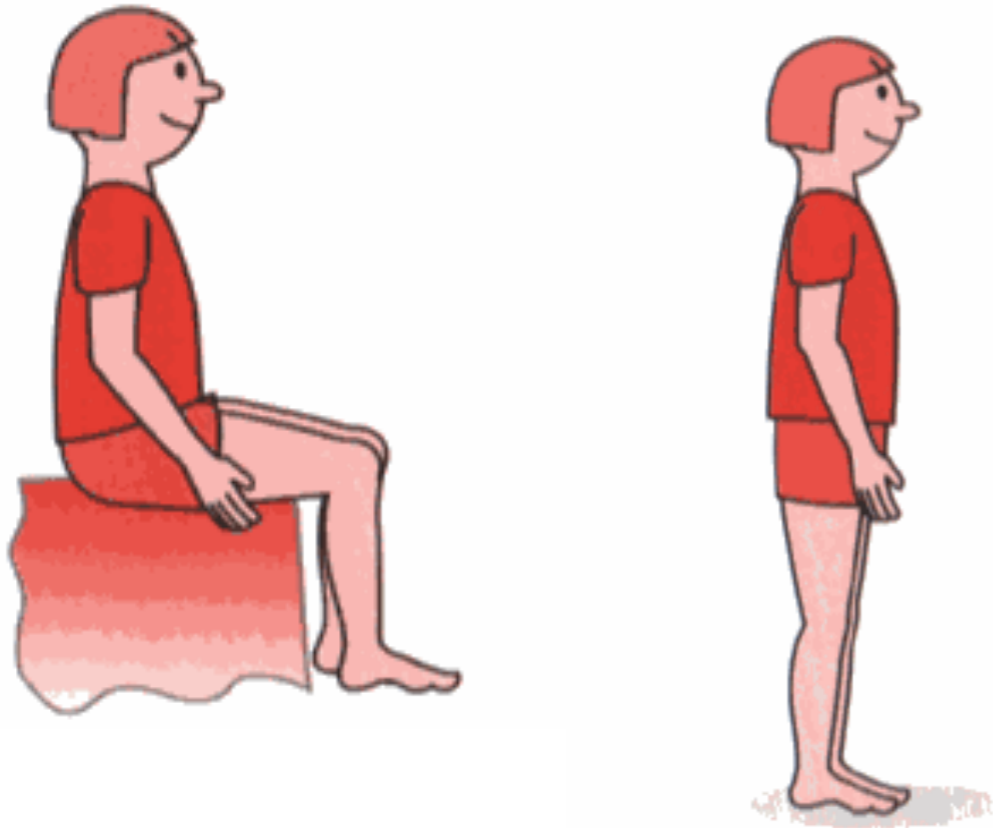
التوافق الخاص وهي التي تتطلب تدريب على نوع معين من الحركات

اذكري العوامل التي تؤثر علي اللياقة

عددي ثلاثة نقاط يكتسبها الفرد بممارسته للتمارين  
الرياضية من الناحية العقلية

الواجب







# خطوات. واسس لصحة. ولياقة مستمرة

**2** فحص الأسنان في السنة

**2000** CAL  
هو الرقم المعياري للسعرات الحرارية المطلوب استهلاكه في اليوم

**35** إنش  
أو أقل من ذلك هو حجم صدر المرأة والذي ينبغي عليها الحفاظ عليه لتقليل فرص الإصابة بأمراض مزمنة

**2** كوب  
من القهوة في اليوم تطيل من عمرك

**20** دقيقة  
المدة التي عليك البدء بإغلاق جميع الأجهزة الإلكترونية قبل الذهاب إلى النوم

**7**  
هي الدقائق التي تحتاجها لحرق الدهون والسعرات الحرارية بممارسة تمارين زمنية مكثفة

**11** كوب  
من الماء في اليوم بحافظ على رطوبة الجسم

**1** جرعة  
واحدة من الأسبرين في اليوم تقلل من مخاطر الإصابة بالسرطان

**30** دقيقة  
هي المدة التي ينبغي عليك الانتظار لتنظيف أسنانك بعد تناول الطعام

**7** ساعات  
من النوم هو أقل حد للنوم في الليل

**8** غ  
من الألياف عليك تناولها وقت الظهور لتحكم بسكر الدم خلال اليوم

**300**  
هي كمية السعرات الحرارية الزائدة والمستهلكة لدى شخص لم ينم جيداً في الليل

**50** أو أكثر  
هو الرقم المثالي للبروتين الدهني المرشح الكثافة [الكوليسترول الصحي].

**2**  
إجراء فحص لعرق الرحم كل سنتين

**150**  
هي عدد الدقائق لدى ممارسة تمارين رياضية كل أسبوع

**28** يوم  
الفترة التي تحتاجها للإفلاع عن عادة سيئة

## ما نوع عمليات التمثيل الغذائي لديك؟

إذا كنت تعاني مع وزنك سواء كان بفقدانه أو المحافظة على فقدان الوزن.

أنت شخص من السهل زيادة الوزن لديك.



عامل الفسيولوجي والأيض والوراثي.

سر فقدان الوزن:

زيادة مقدار تحرك. قلة من السعرات الحرارية.



إذا كنت تتناول أطعمة مفيدة وتمارس تمارين رياضية إلا أنك لا تلاحظ أي تغير في الوزن.

أنت شخص مبالغ في التغذية الصحية.



أنت في مرحلة توازن الطاقة بدون حرق ما تتناوله.

إما أن تقلل السعرات الحرارية أو تزيد من الأنشطة البدنية.



مشكلة في تخزين الوزن الزائد إلى الآن.

أنت شخص يزداد وزنه في منتصف العمر.



فقدان الكتلة العضلية واكتساب الدهون، إلا أن وزنك لم يتغير، ولذلك لا داعي للقلق حيال هذا.

أضف بعض تمارين القوة إلى تمارين الكارديو لكي تساعد في بناء العضلات وتسريع عمليات التمثيل الغذائي لديك على مستوى مرتفع.





استودعكم

الله