

# المحاضرة الثانية

اساسيات الصحة واللياقة

١٤٣٦/٤/١٩ ---- ٢٠١٥/٢/٨ .

د/ منال جويده

استاذ التغذية وعلوم البيئه المساعد



## مصطلحات هامّة للمقرر

الغذاء: كل ما يدخل الجسم من عناصر عن طريق الفم او الدم لامداده بكل احتياجاته

الطعام: كل ما يدخل الفم من ماكل ومشرب بغرض الارتواء او الشبع

السعر الحراري: هي كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة واحد جرام ماء درجة واحدة مئوية

العناصر الغذائية: هي مجموعة من المركبات الكيميائية. مسئولة عن تركيب وتكوين الغذاء لتمد الجسم بكل ما يحتاجه.

سوء التغذية: الزيادة او النقص في عنصر غذائي معين يترتب عنه ظهور امراض. بجسم الانسان

توافق جسمى وعقلي ونفسي وبدني واجتماعي يظهر الفرد بدون اي اعراض مرضية او اعتلالات بالجسم

تعريف الصحة

كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة دون الشعور بالتعب.

تعريف اللياقة

تلك العناصر التي ترتبط أو تؤثر في الصحة، وهي مقدرة الفرد  
الأدائية في اختبارات تعبر عن:

اللياقة القلبية التنفسية: التحمل الدوري التنفسي.

اللياقة العضلية الهيكلية: القوة- التحمل العضلي- المرونة.

التكوين الجسمي: BMI = الوزن / (الطول\*الطول)

اللياقة البدنية  
المرتبطة  
بالصحة

## كيفية حساب ال IBW



IBW الاقسام ال	
20	نحافة
25	متوازن
30	يميل لوزن زائد
35	سمنة
40	سمنة. مفرطة
50	بدانة

# عناصر اللياقة البدنية



التحمل الدوري  
التنفسي

التحمل العضلي

القدرة والسرعة

القوة والمرونة

الرشاقة والتوازن

ماهي عناصر اللياقة البدنية؟

## لماذا نهتم بمعرفة تركيب جسم الانسان؟

. وتكمن أهمية معرفة التركيب الجسمي للإنسان في أنها تمكننا من تحديد نسبة الدهون بدقة ، بالإضافة إلى أنه يمكننا التعرف بدقة على التغيرات التي تحدث لتركيب الجسم نتيجة للبرامج التدريبية أو الغذائية الهزاع (1997). وترجع أهمية معرفة التركيب الجسمي للأطفال من أجل التعرف على ديناميكية النمو والتطور الهيكلي وإمكانية التنبؤ المستقبلي بمتوسطات طول ووزن النشء ، كما أن العمل على استخراج معايير معينة لنسب الدهون للأطفال يمكننا من مراقبة دلائل ومؤشرات الصحة العامة حيث تمدنا تلك المعايير بمعلومات دقيقة حول طبيعة الطعام المتناول ومستوى النشاط البدني والرياضي والذي يتلقاه الأطفال ، خاصة إذا ما علمنا أن هناك علاقة ما بين نسبة الدهون في الجسم ومستوى النشاط البدني اليومي



## تركيب الجسم

يُعدُّ البناء (التركيب) الجسمي حجر الأساس لتحديد الحالة الصحية للفرد إلى جانب لياقته البدنية ملحم (1995) حيث يتركب جسم الإنسان من ثلاثة مقومات أساسية هي **العضلات والدهون والعظام**،

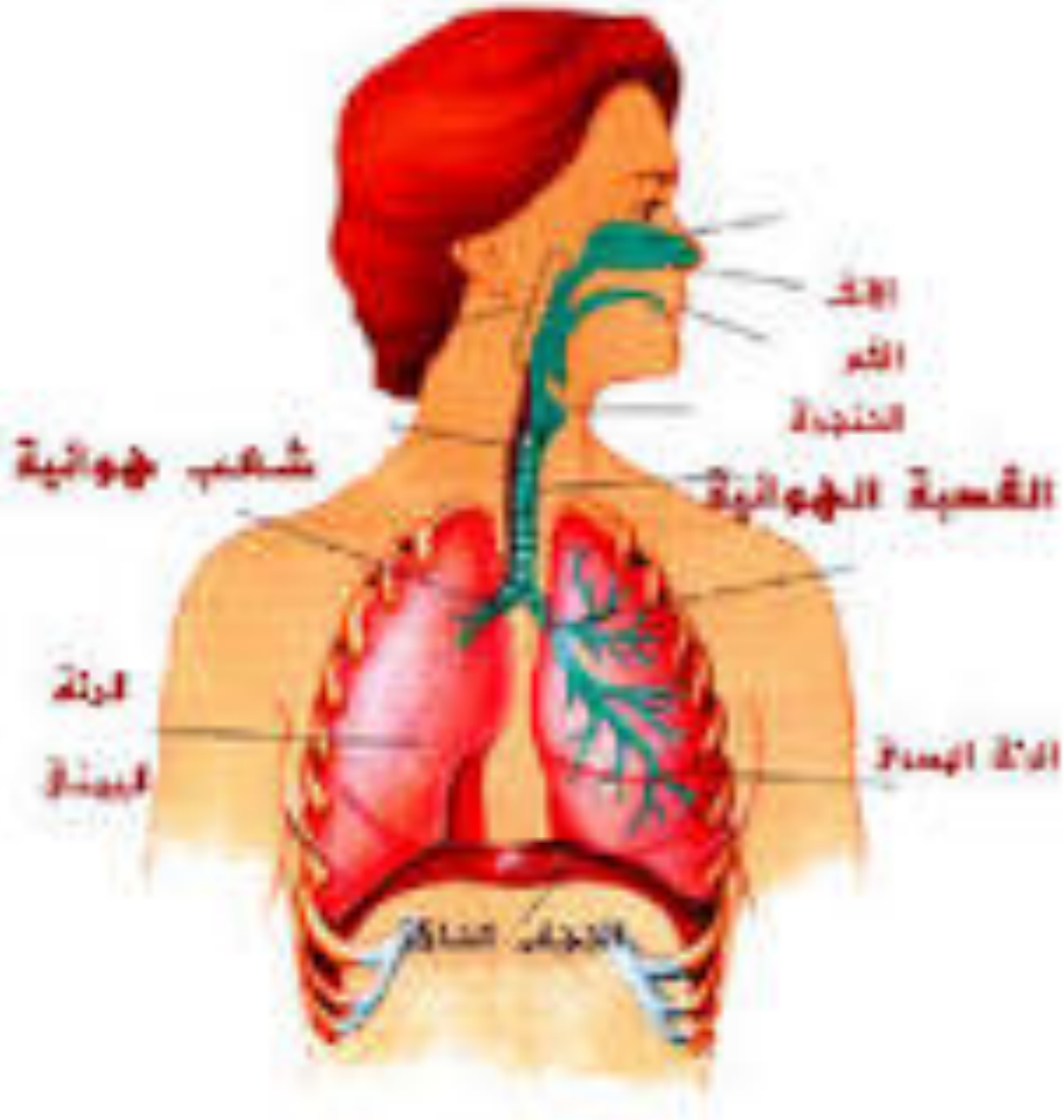
ويمكن تقسيم الدهون في الجسم إلى دهون أساسية **ودهون مخزنة** وتوجد الدهون الأساسية في نخاع العظام وحول القلب والرئتين والكبد والطحال ، والكليتين والأمعاء وفي الجهاز العصبي المركزي

وعند المرأة توجد الدهون بالإضافة إلى ما سبق في الحوض والثديين

## التحمل الدوري التنفسي

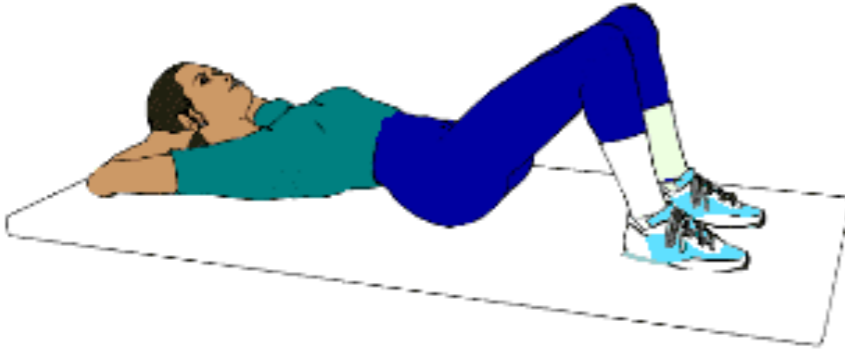


يعرف التحمل الدوري التنفسي  
بقدررة القلب والأوعية الدموية  
والرئتين على تزويد خلايا الجسم  
العاملة بالأوكسجين والغذاء بكفاءة  
إلى جانب قدرة الخلايا على  
استخدام هذا الغذاء والأوكسجين  
حيث يستمر الأداء البدني ، ويعتبر  
التحمل الدوري التنفسي من أهم  
مكونات اللياقة البدنية خاصة إذا  
علمنا أن امتلاكه يؤدي إلى  
انخفاض حاد في أمراض القلب  
والأوعية الدموية التي تعتبر من  
الأمراض الخطيرة في العالم .



## القوة العضلية

القوة التي يمكن بذلها بواسطة مجموعة من العضلات والذي يستلزم توظيف أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية عند الانقباض العضلي الأقصى. القوة العضلية هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية ، وذلك لأهميتها في الوقاية من الإصابة بالآلام أسفل الظهر والمحافظة على القوام وتجنب الكثير من الأمراض ، لذلك ولهذه الأسباب تم اعتبار القوة العضلية مكونا هاما جدا من مكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



## المرونة

**يمكن تعريف المرونة على أنها المدى الحركي للفرد عند مفصل كـمفصل الورك مثلا أو مجموعة من المفاصل ، .**

وتعتبر المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية والتي تقاس بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ، .

وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة المفصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول هذا المفصل من حيث درجة توترها أو ارتخائها ومدى مطايطتها ،



## العوامل المؤثرة علي المرونة

<p>(٤) إضافة إلى انخفاض النشاط البدني والذي يؤثر سلبيا عليها</p>	<p>(١) طريقة تمفصل العظام مع بعضها البعض</p>
<p>(٥) الجنس</p>	<p>(٢) وتضخم العضلات وزيادة حجم الخلايا الدهنية الزائدة والمتمثلة في السمنة</p>
	<p>(٣) العمر</p>

وكما أثبتت العديد من الأبحاث والدراسات بان الإناث أكثر تفوقا في عنصر المرونة من الذكور. ونظرا لأهمية هذا العنصر فقد تم اعتباره عنصرا هاما من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بحيث لا تخلو دراسة من تقييم مستوى المرونة



قصيمي نت



## كيف نمارس الرياضة بصفة دورية يوميا

عدة ملاحظات ضرورية تساعد على الاستمرار في اداء التمارين الرياضية

١) ممارسة رياضة لمدة ٣٠ ق / يوم بهدف تحقيق المدة واكتساب ثقة بقدرتك علي اعادة تشكيل الجسم	٢) تحديد وقت مخصص للرياضة بتمارين متخصصة من ٣-٤ مرات بالاسبوع سواء متعلقة باعمال البيت او العمل ولاتلومي نفسك	٣) ممارسة التمارين مع احد الاخوات والاقارب حتي يمر الوقت بسرعة وتشجيع بنفس الوقت	٤) بعد الانتهاء من التمارين قومي بتبريد للجسم بحركات خفيفة مثل شد الاطراف	٥) من افضل الممارسات التقطع بالتمارين مثل التسخين والمشى والجري
٦) قفي علي السلبيات والايجابيات التي تم انجازها او عدم تحقيقها بممارستك للرياضة	٧) ممارسة بعض التمارين الثقيلة من ٣٠ الي ٦٠ ق ٣-٤ مرات بالاسبوع لزيادة معدل حرق الدهون الزائدة	٨) ضرورة عمل احماء لعضلات الجسم قبل البدء في ممارسة اي نوع من التمارين	٩) للمستجدات ممارسة المشى يساعد علي حرق الدهون بكمية كبيرة	١٠) استخدام درج المنزل والارضية وسيلة للتريخ الصعود والنزول ثم الاستلقاء علي الارض لاستكمال التمارين

عددي بعض الممارسات الخاطئة. التي نقوم  
بها يوميا في بعض امور حياتنا

اتباع حميات عشوائية

اهمال وجبة الفطور

استخدام الادوية  
عشوائي

التعامل بعض  
الجروح بدون  
وعي

اهمال التعرف  
علي العناصر  
الغذائية

التعامل مع الام  
الحامل والمرضع.  
بدون وعي صحي  
او غذائي

اهمال عنصر  
الرياضة في  
حياتنا

الاقبال الواسع  
علي الوجبات  
السريعة

السعرات الحرارية المفقودة خلال ساعة لسيدة وزنها ٥٥ . كجم في بعض الانشطة الحركية

48	جلوس عادي	46	النوم
68	وقوف عادي	66	جلوس للاكل
118	الطبخ	88	جلوس للكتابة
198	تنظيف النوافذ	176	مسح ارضية
200	المشي العادي	206	كي الملابس
320	نزول الدرج	830	صعود الدرج

## الواجب

<p>٢) ماهى القواعد التى بها ممکن المحافظة علي ممارسة الرياضة؟</p>	<p>١) عددي العوامل المؤثرة علي اللياقة؟</p>
<p>٤) عرفني الاتى: الغذاء --- اللياقة. السعر الحراري</p>	<p>٣) احسبي. كتلة وزن الجسم لفتاة. عمرها ٢٠ عام وطولها ١٦٥ سم ووزنه ٨٠ كجم</p>

استودعكم الله