برنامج النشاط البدني

و الرياضي الصيفي

تثقيفي ، توعوي ، وقائي

ضمن فعاليات الفصل الدراسي الصيفي 1441 هـ

مقدمه

تشير منظمة " اليونسكو " إلى أن ثروة الموارد التعليمية الرقمية قدمت طلبات جديدة على أنظمة ومؤسسات التعليم العالي بعد جائحة (Covide – 19) ، التي تشمل تطوير مناهج ابتكاريه وبرامج دراسية وأنشطة بديلة ، وكل ذلك يمكن تيسيره عبر المنصات التعليمية الرقمية .

وتُعد الانشطة اللاصفية احدى مكونات هذه البرامج الدراسية المطوره رقمياً عبر المنصات التعليمية ، ومن تلك الانشطة اللاصفية هي البرامج الرياضية والتي هي من أكثر البرامج جذباً للطلاب ما لها من اجواء تنافسية كبيرة وبالتالي فان نقل تلك البرامج الرياضية الى المنصات الالكترونية يعتبر تحدياً كبيراً لتعود اغلب الممارسين للرياضة كونها في ساحات المنافسة .

ولكن بعد انقطاع أغلب الممارسين للرياضة عن الاستمتاع بممارستهم لرياضتهم المفضلة بسبب الاجراءات الاحترازية للحد من فيروس كورونا ، قامت المنصات الرقمية بعرض بعض المبادرات لدعم ممارسة النشاط البدني من المنزل منها الداعم للأداء الرياضي ومنها التثقيفي بأسس ومبادئ الرياضة وكيفية ممارستها في المنزل .

لذلك أصبح بناء المعلومات الصحيحة عن أهم المفاهيم المرتبطة بالنشاط البدني هو أساس الوعي الشامل الذي يحقق أهداف الممارسين لهذا النشاط.

لذا تم وضع برنامج مبسط متكامل يحتوي عدة محاور تساعد كافة فئات المجتمع على ممارسة النشاط البدني كأسلوب حياة بمتعة وأمان بإذن الله مع إرشادات توعوية.

مراحل البرنامج الرياضي الصيفي

يُعد البرنامج الرياضي الصيفي برنامج توعوي تثقيفي وقائي لكافة منسوبي الجامعة يخدم كافة التوجهات للممارسين للنشاط البدني والرياضيين ، كونه مبني على قاعدة علمية للناشط البدني والرياضي تعمل على التثقيف الرياضي الشامل بكافة جوانبه ويرتكز البرنامج على أربعة محاور رئيسية تكون الشكل العام للبرنامج يتم عرضهم في شكل اعداد أسبوعية ولمدة شهر عبر منصات الجامعة الرقمية ومنصات التواصل الاجتماعي الالكترونية والمحاور كالتالي

- ❖ قياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
- ❖ مبادئ التدريب الرياضي
- ❖ الوقاية من الاصابات الرياضية
- ❖ دور التطبيقات الحديثة في مجال النشاط البدني

ولكن السؤال لماذا تم تحديد هذه المحاور بالذات؟

الجواب

جميع فئات المجتمع يجب أن يمتلكون مستوى معين من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتحقيق أهم هدف من ممارسة النشاط البدني وهو تحسين الصحة والوقاية من الأمراض. أما إتباع مبادئ التدريب الأساسية سواء في تدريبات المقاومة أو الهوائية فهي تساعد على تحقيق مكاسب أفضل.

أيضاً التثقيف الجيد عن كيفية الوقاية والتعامل مع الإصابات الرياضية قبل واثناء وبعد النشاط البدني يساهم إلى حد كبير في ضمان المداومة والاستمرار على الأنشطة البدنية.

اخيراً توفر الكثير من وسائل القياس الحديثة التي تتميز بسهولة الاستخدام في تقدير المستويات ومتابعة التقدم اثناء ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة الحركية من أساليب زيادة الدافعية لدى الفرد. مما سبق يتضح ان هذه المحاور بعون الله تسهل أن يكون النشاط البدني أسلوب حياة.

نصائح قبل المجهود البدني

يعتبر المجهود البدني المعتدل امن لأغلب الافراد ولكن يفضل قبل البدء بالنشاط اتباع بعض الخطوات المهمة:

- ملء استبانة الاستعداد البدني الشخصية لضمان عدم خطورة على الفرد أو محددات للنشاط البدني

السـؤال	الاجـابة نعم	لا
هل قال طبيب ان (لديكَ / لديكِ) مشكلة قلبية ونصح بنشاط بدني تحت الاشراف الطبي فقط؟		
هل (تشعر / تشعرِ) بألم في صدرك جراء ممارسة النشاط البدني؟		
هل (شعرتَ / شعرتِ) بألم في صدرك خلال الشهر الماضي؟		

هل سبق (لكَ / لكِ) أن فقدت الوعي مره أو أكثر أو سقطت بسبب دوخة؟		
هل تعاني من مشكلة في العظام أو المفاصل والتي يمكن أن تتفاقم جراء النشاط البدني؟		
هل أوصى (لكَ / لكِ) الطبيب من قبل بدواء من أجل ضغط الدم أو حالة قلبية؟		
هل (أنتَ / أنتِ) على علم من خلال تجربة شخصية أو من نصيحة طبيب بأي أسباب بدنية أخرى يمكن أن تمنعك / تمنعكي من القيام بنشاط بدني بدون اشراف طبي؟		

- ارتداء الملابس المناسبة للرياضة التي تمارسها .
- اختيار الادوات التي تناسب الرياضة الممارسة والعمر التدريبي .
- اختيار الاوقات المناسبة للتدريب أو لممارسة الرياضة بشكل العام والابتعاد عن الاوقات التي يكون بها الجو بارد أو حار .

المحور الأول

قياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعتبر عناصر اللياقة البدنية احدى أهم اسس بناء الرياضي المحترف أو الممارس العام للرياضة لما لها من دور كبير في تحسين الحالة الصحية للرياضي ورفع الكفآة الفسيولوجية لأعضائه مما يساهم في تحسين الصحة العامة للممارس ، وقد تم اختيار بعض من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالصحة العامة لدعمها والتثقيف بها ودورها في **تحسين الصحة العامة و من أهمها :-**

- المرونة .
- القوة العضلية .
- التركيب الجسماني .
- التحمل الدوري التنفسي .

- عنصر المرونة

تعريفها

مقدرة مفاصل الجسم على الحركة خلال أكبر مدى تشريحي ممكن دون حدوث الاصابة .

أهميتها

1. تسهل اكتساب الافراد الممارسين المهارات الحركية المختلفة .
2. تسهم الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الاداء الرياضي .
3. المساعدة في إظهار الحركة الرياضة أكثر انسيابية .
4. لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي .
5. تسهم في سرعة استعادة الشفاء .

طرق تنفيذها

1. إطالة العضلات للحد الأقل من الأقصى والبقاء عدة ثواني حتى تنتظم ألية التوتر والطول في العضلات ثم بعد ذلك تزداد قوة الشد ثم الانتظار مرة أخرى وزيادة قوة الشد ثم حين لايستطيع اللاعب الاستمرار عليه البقاء لمدة 30 ثانية في هذا الوضع .
2. تؤدى الإطالة لأطول مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع ثم إنقاص الشد تدريجيا ثم زيادته مرة أخرى .
3. تؤدى الإطالة إلى أقصى مدى ممكن ثم البقاء في هذا الوضع من 2-5 ثوان ثم الاسترخاء ثم تعاد الإطالة مرة أخرى على مدى أطول حتى الوصول إلى أقصى مدى ممكنا والإبقاء على أخر إطالة أكثر من ثلاثين ثانية بعد دقيقة من الراحة يكرر الأداء .

طرق قياسها

1. اختبار صندوق المرونة لقياس مرونة عضلات الرجلين و عضلات الظهر .
2. جهاز جنيوميتر لقياس المدى الحركي للمفاصل .
3. اختبار الجلوس من وضع الجلوس الطويل والامتداد

اختبار الجلوس والامتداد هو طريقة بسيطة لقياس مرونة الفخذين من الخلف، وظهرك من الأسفل. فيما يلي كيفية القيام بذلك:

- ضع عصا قياس على الأرض. ثبتها باستخدام شريط لاصق عند علامة 15 بوصة (38 سنتيمترًا).
- ضع كعبيك بشكل متساوٍ على علامة 15 بوصة (38 سنتيمترًا) على المقياس.
- تقدم إلى الأمام ببطء حتى تبلغ أقصى امتداد ممكن، مع الزفير بمجرد الوصول إلى هذا الامتداد والثبات في المكان لثانية واحدة على الأقل.
- لاحظ المسافة التي وصلت إليها.
- كرر الاختبار مرتين إضافيتين.
- سجّل أفضل نقطة وصلت إليها في المرات الثلاثة.

يمكن اعتبار القياسات التالية بشكل عام مؤشرات على المرونة الجيدة حسب العمر والجنس. إذا كانت نتيجتك أقل من الرقم الموضوع، فيمكن للهدف أن يكون الغاية التي عليك أن تعمل للوصول إليها. يمكن للقياسات الأعلى من الأهداف أن تعني مرونة أفضل.

العمر	النساء: أطول امتداد	الرجال: أطول امتداد
25	21.5 بوصة (55 سم)	19.5 بوصة (50 سم)
35	20.5 بوصة (52 سم)	18.5 بوصة (47 سم)
45	20 بوصة (51 سم)	17.5 بوصة (44 سم)
55	19 بوصة (48 سم)	16.5 بوصة (42 سم)
65	17.5 بوصة (44 سم)	15.5 بوصة (39 سم)

تمرينات لتنمية المرونة

(مجموعة من تمرينات المرونة المفصلية و الاطالة العضلية التي يمكن أداؤها يومياً)

- **عنصر القوة العضلية**

تعريفها

هي محصلة القوة التي تنتج عن أقصى انقباض عضلي سواءً كان الانقباض العضلي ثابتاً أم متحركاً .

أهميتها

1. تُعد من المتطلبات الاساسية لتنمية أغلب عناصر اللياقة البدنية .
2. تستخدم بوصفها علاجاً وقائياً ضد التشوهات و الانحرافات القوامية .
3. تساهم القوة العضلية في الحفاظ على صحة الانسان وتقيه من بعض الاصابات .
4. تسهل اكتساب الفرد الممارس للمهارات الحركية المختلفة .

طرق تنفيذها

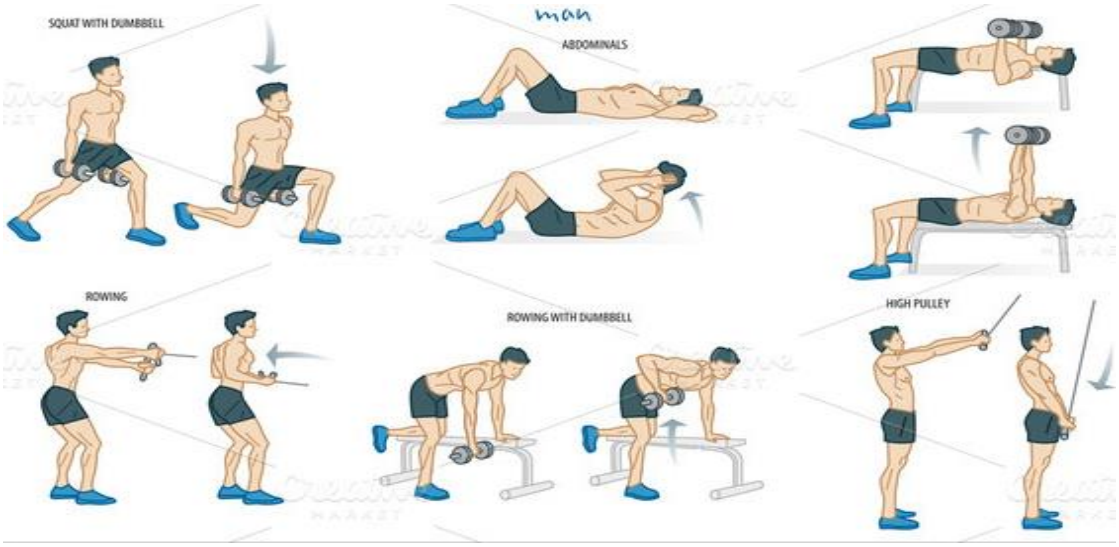
1. **استخدام الأوزان الحرة والتمارين المجمَّعة** خلال التمارين الرياضية مثل رفع الأثقال وتمارين الضغط وتمارين الصفوف .
2. **تمرين القرفصاء:** قف والجسم مفروداً واترك مسافة بسيطة بين القدمين، وانزل بجسمك للأسفل ولا تحاول أن تحني ظهرك، واجعله مشدوداً .
3. **تمرين البلانك:** استلق على بطنك ثم قم بالتمركز على الذراعين مع وضع الكوعين على الأرض واجعل اليدين متشابكتين معاً أمام صدرك على الأرض، وقم بشد جسمك ورفعه الى أعلى وبرفع عضلات الكتفين

في استقامة مع جسمك وثبت أطرف قدمك على الأرض مع شد الركبة والساقين .

4. **تمرين الضغط:** الوقوف بشكل مستقيم مع ترك مسافة بسيطة بين القدمين، ثم رفع الأكتاف بمسافة متساوية والنظر إلى الأمام مباشرة وبمسافة عشر أقدام من موضع اللاعب .

طرق قياسها

1. جهاز ديناموميتر لقياس قوة قبضة اليد .
2. جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الظهر .
3. جهاز ديناموميتر لقياس قوة عضلات الرجلين .



تمرينات لتنمية القوة العضلية

- **عنصر التركيب الجسماني**

تعريفه

هو نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم ، حيث أن الجسم يتركب إجمالا من أجزاء دهنية و أخرى غير دهنية كالعضلات و العظام و الأنسجة و الماء ، و مما لا شك فيه أن زيادة نسبة الدهون لدى الفرد أمر غير مرغوب فيه لارتباطها المطرد مع أمراض نقص الحركة و اعتبارها مصدر خطر على القلب و الشرايين و أيضا تأثيرها السلبي على الحركة و النشاط .

أهميته

1. تُعد من المتطلبات الاساسية للوقوف على نسبة اللياقة البدنية للأفراد .
2. تستخدم قياسات التركيب الجسماني لمعرفة ما يحتاجه الممارس الرياضي من عناصر غذائية هامه .
3. تساهم في تعديل الشكل الجسماني للأشخاص الممارسين حال رغبتهم في ذلك .
4. انتقاء اللاعبين في الفئات السنية بناءً على تركيبهم الجسماني .

طرق تنفيذها

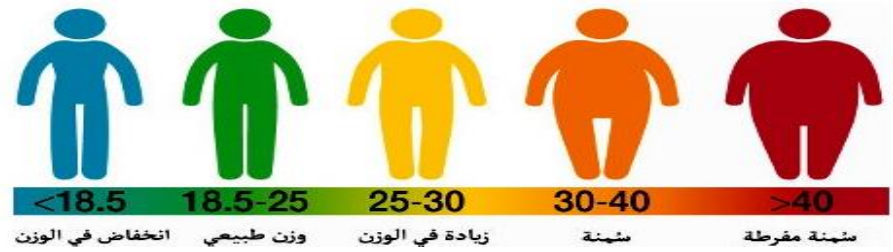
1. يتغير التركيب الجسماني للممارسين الرياضيين بتغير النمط الغذائي .
2. تتغير التركيبة الجسمانية و العلاقة بين الدهون والماء والكتلة العضلية بتغيير النمط الحركي للممارسين الرياضيين .
3. تتحسن الوظائف الحيوية للممارسين بتغير الايقاع اليومي كممارسة رياضة المشي أو بعض الرياضات أو التمارين لمدة زمنية بسيطة ولكن بشكل يومي .

طرق قياسه

1. استخدام جهاز قياس سماكة الدهن تحت الجلد في أماكن متعددة من الجسم. ويشمل هذا منطقة البطن ومنطقة تحت الكتف والذراعين والردفين والفخذين. بعد ذلك تستخدم هذه القياسات لتقدير إجمالي الدهون في الجسم بهامش خطأ 4 نقاط في المائة تقريبًا .

2. أجهزة تحليل مكونات الجسم (ماء ، دهون ، مجموعات عضلية) .
3. تحليل المقاومة الكهربائية البيولوجية (BI A) ، فهي طريقة أخرى تستخدم مقاومة تدفق الإلكترونات في الجسم لتقدير نسبة الدهون فيه.
4. قياس نسبة الدهون في الدم .
5. تحديد مؤشر كتلة الجسم (**BMI - Body Mass Index**) هي أداة لتقييم الوزن الطبيعي أو زيادة الوزن.

ويتم تقييم الوزن من خلال استخدام مؤشر كتلة الجسم الذي يفحص العلاقة بين طول ووزن الجسم .



يتم الحساب كما يلي :

مؤشر كتلة الجسم = (**BMI**) الطول بالمتر X الطول بالمتر / وزن الجسم بالكيلوغرام (يرجى قراءة المعادلة من اليسار إلى اليمين)

- عنصر التحمل الدوري التنفسي

تعريفه

هو قدرة الأجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء ممارسة النشاط الرياضي .

أهميتها

1. يعتبر التحمل الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصَّة تلك التي تتطلب العمل لفتراة طويلة .
2. يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية .
3. يرتبط التحمل الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسِّمات النفسية وخاصَّة قوة الإرادة .

يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية .

طرق تنفيذه

التحمل العام

هو قدرة الرياضي البدنية العامة على مقاومة التعب في أي أداء أو عمل أو واجب بدني رياضي أو غير رياضي طويل الزمن . وهو عبارة عن قدرة بدنية مهمة وضرورية لجميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي يجب تطويرها جيداً في الفترات الإعدادية العامة من التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي . وتدريبات قدرة التحمل العام

يمكن إجراءها في وقتها وشدتها ومدتها بإستخدام الطرائق التدريبية المناسبة التي ترفع من مستوى التحمل الهوائي لجسم الرياضي .

التحمل الخاص

الواجب البدني الرياضي الخاص الذي يتطلب شدة أداء متوسطة إلى مرتفعة ولفترة زمنية طويلة نسبياً . وهو عبارة عن قدرة بدنية مهمة وضرورية لجميع الألعاب الرياضية الفردية والجماعية التي يجب تطويرها جيداً في الفترات الإعدادية الخاصة من التخطيط السنوي والمرحلي للتدريب الرياضي .

التحمل الهوائي

هو قدرة أجهزة جسم الرياضي كافة على تنفيذ المسابقة أو الفعالية أو النشاط الرياضي الطويل الزمن بتجهيز عنصر الأوكسجين و استخدامه في إنتاج طاقة عمل العضلات بدون تعب أو نقص كبير , أي أن العضلات تعمل هوائياً . وهو مصطلح يساوي مصطلح التحمل العام وله نفس الظروف والمتطلبات التدريبية .

التحمل اللاهوائي

هو قدرة أجهزة جسم الرياضي كافة على تنفيذ الفعالية أو المسابقة أو اللعبة الرياضية القصيرة والمتوسطة الزمن نسبياً بدون إشراك عنصر الأوكسجين في عمليات إنتاج طاقة العمل العضلي المطلوب , أي أن العضلات تعمل لا هوائياً لإنتاج طاقة ذلك العمل .

طرق قياسه

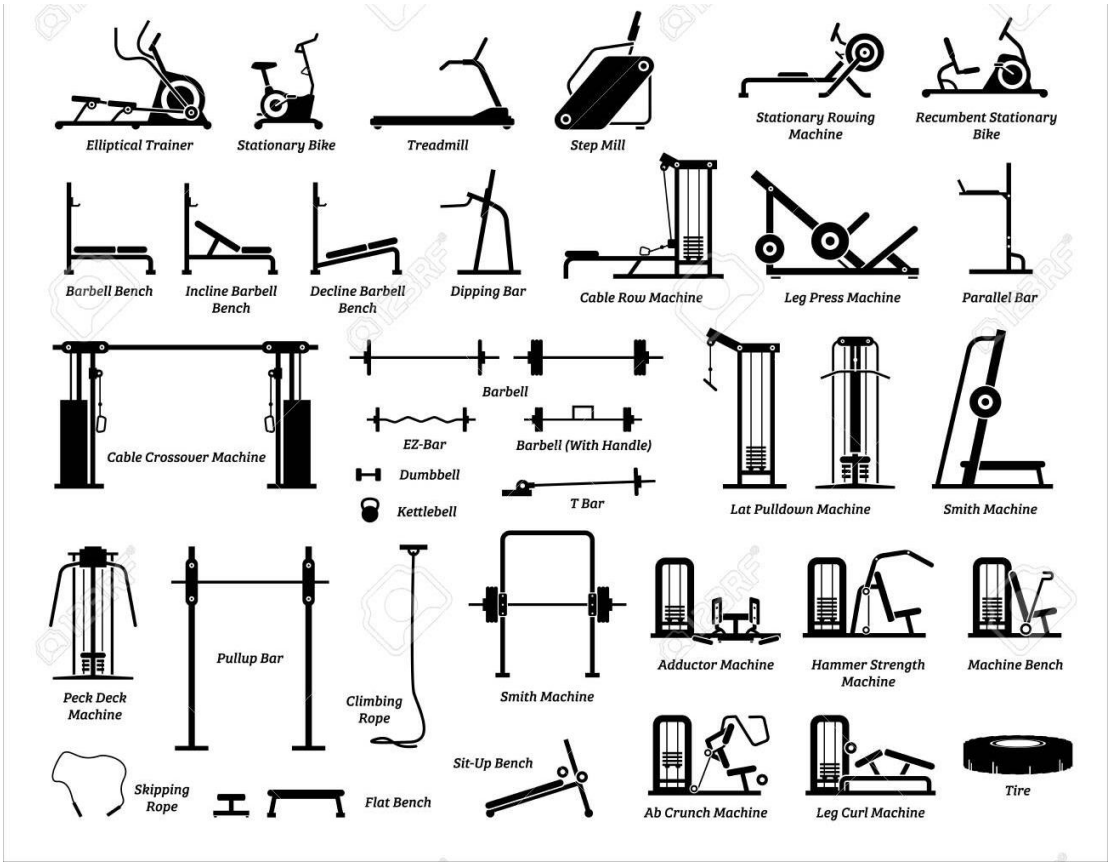
1. الجري لمسافة 800 م مع حساب الزمن .
2. اختبار كوبر (واختبار كوبر يتم فيه تسجيل أقصى مسافة معينة يمكن الإنسان أن يقطعها في 12 دقيقة جرياً مع الأخذ بعين الاعتبار العمر والجنس والقدرة على الوصول للاستيعاب الأمثل للأكسجين)، يبين الجدول المرفق معيار تقديري فقط وهو خاص بمجتمع الدراسة الأصلي.
3. المشي مسافة 1600 م مع حساب الزمن.

اختبار كوبر (للرياضيين والياقعين)

العمر		جيد جدا	جيد	مقبول	سيء	سيء جدا
13-14	ذكور	2700+ م	2400 - 2700 م	2200 - 2399 م	2100 - 2199 م	2100- م
	إناث	2000+ م	1900 - 2000 م	1600 - 1899 م	1500 - 1599 م	1500- م
15-16	ذكور	2800+ م	2500 - 2800 م	2300 - 2499 م	2200 - 2299 م	2200- م
	إناث	2100+ م	2000 - 2100 م	1700 - 1999 م	1600 - 1699 م	1600- م
17-20	ذكور	3000+ م	2700 - 3000 م	2500 - 2699 م	2300 - 2499 م	2300- م
	إناث	2300+ م	2100 - 2300 م	1800 - 2099 م	1700 - 1799 م	1700- م
20-29	ذكور	2800+ م	2400 - 2800 م	2200 - 2399 م	1600 - 2199 م	1600- م
	إناث	2700+ م	2200 - 2700 م	1800 - 2199 م	1500 - 1799 م	1500- م
30-39	ذكور	2700+ م	2300 - 2700 م	1900 - 2299 م	1500 - 1899 م	1500- م
	إناث	2500+ م	2000 - 2500 م	1700 - 1999 م	1400 - 1699 م	1400- م
40-49	ذكور	2500+ م	2100 - 2500 م	1700 - 2099 م	1400 - 1699 م	1400- م
	إناث	2300+ م	1900 - 2300 م	1500 - 1899 م	1200 - 1499 م	1200- م
+50	ذكور	2400+ م	2000 - 2400 م	1600 - 1999 م	1300 - 1599 م	1300- م
	إناث	2200+ م	1700 - 2200 م	1400 - 1699 م	1100 - 1399 م	1100- م

4. جهاز الاسبيروميتر لقياس السعة الرئوية التنفسية .

تمرينات لتنمية التحمل الدوري التنفسي



أجهزة يمكن استخدامها في تمرينات التحمل الدوري التنفسي

سوف يتم في العدد القادم بإذن الله تغطية المحور الثاني وهو مبادئ التدريب الذي يساعد الممارسين للنشاط البدني أو الرياضي من تقنين الجرعات التدريبية.