

# عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

رؤية  
VISION 2030  
وزارة التعليم



الفصل الدراسي الثالث



ثاوي / مسارات



## أهمية السوائل للمجهود البدني

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ



إعداد : أ. نواف محمد المنيف  
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM





أن يتعرف الطالب / ه  
على أهمية السؤال قبل وأثناء  
وبعد المجهود البدني



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com



## ٢- معرفة أهمية السوائل (قبل / في أثناء / بعد) المجهود البدني:

إن شرب الماء يُعدّ مهمًا ومفيدًا جدًا من أجل الحفاظ على صحة الإنسان، وفيما يلي توضيح لهذه الأهمية:

### شرب الماء قبل المجهود البدني:

لا تبالغ في شرب كمية كبيرة من المياه قبل ممارسة أي مجهود بدني، لأن هذا الأمر يجعلك تشعر بأنك تحمل صخوراً في معدتك ولن تستطيع الأداء، كما لا تحاول حتى الاقتراب من المشروبات التي تحتوي على السكر؛ لأنها سوف تمنحك طاقة مؤقتة لتشعر بعد ذلك أنك لا تستطيع الحركة، والأفضل من ذلك كله هو أن تتناول جرعات صغيرة فقط من الماء؛ لتحافظ على الرطوبة في جسدك دون مبالغة أو إهمال.

### شرب الماء في أثناء المجهود البدني:

إن شرب الماء في أثناء المجهود البدني يُعدّ أحد الأمور المهمة، إذ يقوم جسم الإنسان بخسارة كمية كبيرة من الماء من خلال التعرّق في أثناء أداء المجهود البدني. حيث إن كمية الماء التي تقوم بشربها في أثناء التمرين تعتمد بشكل كبير على نوع التمرين وعوامل أخرى، عادةً ما ينصح بشرب كمية من الماء ما يقارب كوبين ونصف قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة.





كما ينصح باستهلاك كوب واحد من الماء عند ممارسة تمرين الإحماء أو ٢٠-٣٠ دقيقة قبل التمرين، وحوالي كوب واحد من الماء كل ١٠-٢٠ دقيقة في أثناء ممارسة المجهود البدني، حيث إن الكمية التي يحتاج الإنسان استهلاكها في أثناء التمارين تعتمد وبشكل كبير على عمره، وجنسه، وطوله، ووزنه، وحجم التمرين، وطول مدته، حيث إن الأشخاص الذين يقومون بالتعرق بشكل أكبر من غيرهم يحتاجون إلى استهلاك الماء بكميات أكبر.

## شرب الماء بعد المجهود البدني:

يشعر الإنسان بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء المجهود البدني، إذ يمنحه ذلك الشعور بالانتعاش، ويساعد شرب الماء بعد الانتهاء من المجهود البدني على تعويض كمية السوائل التي فقدت في أثناء ممارسة التمرين ويساعد أيضاً العضلات في عملية الاستشفاء، لذا ينصح بشرب الماء إلى أن يصبح لون البول فاتحاً ومخففاً إذ يدل ذلك أن كمية الماء في الجسم تعد كافية الآن، وينصح بزيادة استهلاك الماء في حال كان التمرين عالي الحدة أو استمرت مدته أكثر من ساعة.





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا



**يجب على اللاعب عدم المبالغة بشرب الماء قبل التدريب لأن هذا الأمر يجعلك تشعر بأنك تحمل صخوراً في معدتك ولن تستطيع الأداء؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**يجب على اللاعب أثناء المجهود البدني شرب كمية من الماء ما يقارب كوبين ونصف قبل ساعتين أو ثلاث ساعات من ممارسة الرياضة؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



**يشعر اللاعب بالرغبة بشرب الماء بشكل كبير بعد أداء  
المجهود البدني ليمنحه ذلك الشعور بالانتعاش ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**