

## وصفة النشاط البدني



### الفكرة الرئيسية

إعداد وصفة النشاط البدني وفق التوصيات والإرشادات الوطنية والدولية بحسب الفئة العمرية يضمن -بِعَوْنِ اللَّهِ- المكاسب الصحية المستهدفة للممارسين من الذكور والإناث.

### أهداف الدرس

بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أضع هدفًا شخصيًا لممارسة النشاط البدني في إطار وصفة النشاط البدني المناسبة.
2. أقيم الظروف البيئية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط البدني.
3. أبتكر برنامجًا للنشاط البدني بناءً على التوصيات الوطنية والدولية لممارسة النشاط البدني للشباب.
4. أقدر جهود المملكة العربية السعودية في توفير فرص ممارسة النشاط البدني للشباب.

| Personal Physical Activity Program Plan | خطة برنامج بدني شخصي |
|-----------------------------------------|----------------------|
| Threats                                 | التهديدات            |
| Opportunities                           | الفرص                |

### المفاهيم

ع

## أهمية التخطيط الشخصي لممارسة النشاط البدني

كثيرًا ما نرى أو نسمع بأن فردًا بدأ ممارسة النشاط البدني وتوقف بعد فترة، هل سبق أن مررت بمثل هذه الحالة؟ لعل أهم ما يميز العمل الناجح هو التخطيط السليم، خاصة التخطيط لأحداث تغيير مستدام في الممارسات كتغيير نمط الحياة من سلوك خامل بدنيًا إلى سلوك النشاط والحركة. إن تعديل الممارسات يحتاج إلى تهيئة وخطة شخصية جيدة، تسمى الخطة الشخصية البدنية والتي تعرف بأنها: عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لأجل تحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الفرد، وكلما كانت أهداف الخطة البدنية الشخصية محددة وواضحة، ونابعة من احتياجات ورغبات الفرد، ومتوائمة مع القدرات البدنية والرياضية، زادت احتمالية نجاح الخطة في تحقيق أهدافها بتبني الفرد نمط الحياة الصحي النشط بدنيًا، وسهل تنفيذها، واستمرارها على المدى الطويل.

## خطوات بناء خطة البرنامج البدني الشخصي

### أولاً: تحديد الهدف (Set the Goal)

تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط ويسهم في جعل التنفيذ

سهلاً وممتعاً. لذا فإن تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني أو الرياضي يعدُّ الخطوة الأولى للتخطيط الناجح لسلوك مستمر ويتطور مع مرور الوقت، ومن أهم مواصفات الهدف الشخصي لممارسة النشاط البدني أو الرياضي أن يكون:

1. **الهدف محددًا وواقعيًا وليس مبالغ فيه،** ولا يعني ألا تكون طموحًا ولكن في حدود المعقول ووفق قدراتك وإمكاناتك المتاحة.
2. **الهدف قابلاً للقياس،** بحيث يتم قياس الهدف بين فترة وأخرى لمعرفة مدى التقدم في الأداء أو على الأقل المحافظة عليه.
3. **هدفك مرتبط بزمان أو بجدول زمني** بحيث تصل إلى هدفك في نهاية هذه المدة، فإن كان هدفك تخفيف الوزن إلى حد معين مثلاً أو زيادة القوة العضلية بتمرين الضغط بالذراعين من وضع الانبطاح المائل (Push Up)، فإن هذا الهدف يجب أن يربط بمدة زمنية تحقق فيها هذا الهدف. وقد يكون الربط الزمني هو الاستمرار في الممارسة دون انقطاع طويل نسبياً (أكثر من أسبوع مثلاً) لمدة سنة أو ستة أشهر على سبيل المثال.



## ثانياً: تقييم وضعك الحالي (Evaluate Your Status)

تقييم الوضع الحالي يشمل جانبين هما:

1. تحديد حالتك الصحية وقدراتك البدنية ومهاراتك الرياضية والحركية، خاصة فيما يتعلق بممارسة رياضات معينة لها مهارات خاصة.
2. تحديد رغباتك وميولك المتعلقة بالنشاط البدني والرياضي، وعادة تشمل نوع الرياضة وأماكن ممارستها والتوقيت والأيام المناسبة، والرفقاء في حال رغبتك في مشاركة بعض الأصدقاء، وما شابه ذلك مما يساعد على جعل ممارسة النشاط البدني والرياضي ممتعاً وشيقاً.



صورة رقم (11-2) مجموعة من المعلومات التي يجب تحديدها عند التخطيط لإعداد برنامج نشاط بدني رياضي



### ثالثاً: وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي (Set a Personal Physical Activity/Sports Plan)

وضع الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني للشباب يجب أن تتبع عن قناعة داخلية بأهمية ذلك لصحتهم البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية، لذلك قبل أن تضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي يحسن الإجابة بصدق ووضوح عن الأسئلة التالية:

■ هل ممارسة النشاط البدني أو الرياضي سيجعل حياتي أفضل ويعزز من صحتي بكافة جوانبها البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية؟

■ هل سيجعلني النشاط البدني أكثر سعادة واستمتاعاً بالوقت والأصدقاء؟

إذا حددت أهمية ممارسة النشاط البدني للصحة والعافية في الحياة، فأنت جاهز لبدأ خطوات التنفيذ وهي:

### الخطوة الأولى: وضع جدول زمني لممارسة النشاط البدني أو الرياضي (Set a Physical Activity/Sports Timetable)

1. حدد قائمة بالأنشطة والرياضات والألعاب التي تحب وتستمتع بممارستها، ثم رتبها تنازلياً حسب الرغبة، بحيث تأتي الرغبة الأعلى أولاً في اختياراتك البدنية والرياضية.
2. حدد الأيام التي تناسبك لممارسة النشاط البدني أو الرياضي، والفترات الزمنية مثل يوم الأحد صباحاً (8ص-9ص).
3. حدد الأماكن أو المرافق التي ترغب بممارسة النشاط البدني أو الرياضي فيها حسب ما هو متاح ومتيسر.
4. حدد الأصدقاء أو الرفقاء الذين يمكن أن تمارس معهم تلك الأنشطة بشكل يومي أو بعض أيام الأسبوع.
5. حدد احتياجاتك من الملابس الرياضية والأدوات التي تتطلب ممارسة تلك الرياضات أو الألعاب.
6. ضع جدولاً زمنياً شهرياً ينقسم إلى أربعة أسابيع، وحدد يوماً أو يومين في كل أسبوع لا تمارس فيه النشاط البدني أو الرياضي في حال طرأت بعض الارتباطات أو الظروف الخاصة.
7. اكتب نوع الرياضة يومياً، وتوقيت ومدة ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ومكان الممارسة.

| الأيام         | الأسابيع                                                           |                                                  |                                                                      |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
|----------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
|                | السبت                                                              | الأحد                                            | الاثنين                                                              | الثلاثاء                                                           | الأربعاء                                                           | الخميس                                                             |
| الأسبوع الأول  | مشي سريع لمدة 45 دقيقة في أحد الحدائق العامة                       | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية   | تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | مشي سريع لمدة 45 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد                   |
| الأسبوع الثاني | مشي سريع لمدة 60 دقيقة يمكن أن يتخللها هرولة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد                   | تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية |



| الأسابيع       | الأيام                                                               |                                                  |                                                                    |                                                                    |                                                                      |                                                  |        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|
|                | السبت                                                                | الأحد                                            | الاثنين                                                            | الثلاثاء                                                           | الأربعاء                                                             | الخميس                                           | الجمعة |
| الأسبوع الثالث | هرولة لمدة 30 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | راحة   |
|                | هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | تمارين تقوية لعضلات الجزء العلوي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | تمارين تقوية لعضلات الجزء السفلي للجسم باستخدام التمرينات السويدية | هرولة لمدة 45 دقيقة، ثم مشي سريع لمدة 30 دقيقة في أحد الحدائق العامة | لعب تمرين كرة قدم لمدة 60 دقيقة يسبقها إحماء جيد | راحة   |

الجدول رقم (2-6) الجدول الزمني لممارسة النشاط البدني لشباب عمره 17 سنة يحب كرة القدم

### الخطوة الثانية: تحديد طبيعة الدعم والمساندة (Determine the Nature of Support)

نظراً لقلة الخبرة في تعديل السلوك البدني، فإنك تحتاج بعض الدعم والمساندة من المختصين لضمان نجاح ممارستنا بشكل صحي وآمن ونافع وممتع، وعليه فإنه ينصح بطلب الاستعانة والاستشارة من مختص كمعلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية؛ للمساعدة في تطبيق مبادئ التدريب البدني الأساسية لمعرفة تحديد مستوى الجهد، وطرق تطوير الأداء الرياضي إذا لزم الأمر كالتدرج وزيادة حمل التدريب وفترات الراحة الكافية ليعتافي الجسم من الجهد البدني ويستقبل اليوم التالي بنشاط وحيوية.

### الخطوة الثالثة: تحديد التهديدات والفرص (Determine the Threats and Opportunities)

#### التهديدات (Threats)

التهديدات هي كل ما يمكن أن يعيق استمرار ممارسة النشاط البدني أو الرياضي والانتظام فيه. من المهم حصر المهددات ومعالجتها أولاً بأول من خلال وضع بدائل وحلول مناسبة لها. على سبيل المثال: أحد معوقات النشاط البدني الشائعة قلة أماكن ممارسة النشاط البدني أو الرياضي المناسبة، وصعوبة ظروف الطقس (الحرارة والجودة) أثناء فصول السنة، وضعف اللياقة البدنية لدى الفرد. يمكن الاستعانة بخبرات معلم التربية البدنية، واللياقة والثقافة الصحية، أو الأسرة أو المدرب في النادي الرياضي، أو الأصدقاء الذين نجحوا في تجاوز هذه المهددات.

#### الفرص (Opportunities)

الفرص هي تلك المجالات التي يمكن أن تسهم في تعزيز ممارسة النشاط البدني أو الرياضي واستمراره بشكل دائم، كما تشمل الحلول والخيارات والبدائل التي يمكن أن تقلل من أثر المعوقات في ممارسة النشاط البدني أو الرياضي ونجاح البرنامج على المدى الطويل.







- تأمل في واقع النشاط البدني في المدرسة والحي السكاني، واكتب عددًا من الفرص والمهددات لممارسة النشاط البدني. شارك قائمتك مع الأسرة وزملائك في الصف. استفد من الأمثلة التوضيحية في الجدول التالي:

| الفرص                                                                              | التحديات                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| مثال توضيحي: يوجد نشاط رياضي في فترة الاستراحة في المدرسة عبارة عن مسابقة كرة قدم. | مثال توضيحي: يوجد تقاطع شارعين رئيسيين أمام ملعب كرة السلة في الحي، يشكل خطورة على المشاة |
|                                                                                    |                                                                                           |
|                                                                                    |                                                                                           |

الجدول رقم (2-7) نشاط تطبيقي لتحديد الفرص والتحديات الخاصة بممارسة النشاط البدني

#### ماذا تعلمت؟

- تحديد الهدف من ممارسة النشاط البدني بشكل واضح ودقيق يضمن الاستمرار في ممارسة النشاط ويسهم في جعل التنفيذ سهلاً وممتعاً.
- أضمن خطة النشاط البدني بالأنشطة والرياضات والألعاب التي أحبها واستمتع بممارستها.
- أحدد يوماً أو يومين في كل أسبوع لأمارس فيها النشاط البدني لأجل قضاء التزاماتي الخاصة.
- أطلب الدعم والمساندة من المتخصصين لضمان نجاح ممارسة النشاط البدني بشكل صحي وآمن ونافع وممتع، (مثل معلم التربية البدنية واللياقة والثقافة الصحية).

تعرف الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني بأنها:

عرض مفصل يوضح كيفية توظيف الموارد البشرية والإمكانات المادية والرياضية المتاحة، خلال مدة زمنية محددة؛ لأجل تحقيق هدف بدني أو رياضي لدى الفرد.



تبنى الخطة الشخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي في ثلاث خطوات متتالية هي:

1. تحديد الهدف.
2. تقييم وضعك الحالي.
3. وضع خطة شخصية لممارسة النشاط البدني والرياضي.





## إثراء

هناك العديد من التطبيقات العامة والمجانية لزيادة ممارسة النشاط البدني والرياضي لمختلف أعمار فئات المجتمع. ومن الأمثلة عليها: تطبيق Health لمستخدمي أجهزة أبل وتطبيق Google Fit لمستخدمي أجهزة أندرويد.



## تفكير ناقده



• لماذا ينجح البعض في بناء خطة النشاط البدني وتنفيذها بينما يفشل آخرون؟

نجاح البعض وفشلهم في بناء خطة نشاط بدني يعتمد على التالي:  
رغبة الفرد في النشاط البدني - الاستمرارية - عدم الانقطاع

## مهمة أدائية: بناء برنامج بدني شخصي

هدف المهمة: تخطيط برنامج بدني شخصي مدته شهر.

طريقة تنفيذ المهمة:

1. صمم برنامجاً بدنياً شخصياً لممارسة النشاط البدني لمدة شهر مقسمة على أربعة أسابيع، وفق ما تعلمته في هذا الدرس (انظر الجدول (2-8) المرفق).
2. شارك خطة البرنامج البدني الشخصي مع الأسرة وزملائك في الصف، للحصول على تغذية راجعة.
3. نفذ الأسبوع الأول من البرنامج بصفة تجريبية ووثقها بالصور والفيديو.
4. دوّن نسبة الإنجاز، والمعوقات إن وجدت. في مدونة النشاط البدني طوال الأسبوع الأول.
5. اعرض تجربتك في البرنامج على زملائك في الصف.

| الأيام              | السبت               | الأحد | الاثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة |
|---------------------|---------------------|-------|---------|----------|----------|--------|--------|
| الأسابيع            | الأسبوع الأول       |       |         |          |          |        |        |
| الفترة من ... إلى.. | الفترة من ... إلى.. |       |         |          |          |        |        |
| الأسابيع            | الأسبوع الثاني      |       |         |          |          |        |        |
| الفترة من ... إلى.. | الفترة من ... إلى.. |       |         |          |          |        |        |
| الأسابيع            | الأسبوع الثالث      |       |         |          |          |        |        |
| الفترة من ... إلى.. | الفترة من ... إلى.. |       |         |          |          |        |        |
| الأسابيع            | الأسبوع الرابع      |       |         |          |          |        |        |
| الفترة من ... إلى.. | الفترة من ... إلى.. |       |         |          |          |        |        |

الجدول رقم (2-8) الخطة الزمنية لبرنامج بدني شخصي لمدة شهر