



## مدخل اللياقة البدنية

# الدرس الأول 1

### الفكرة

### الرئيسية

تؤثر اللياقة البدنية إيجابياً على الصحة، وتقلل من أخطار الإصابة بالأمراض المختلفة، كما تعمل على تحسين نوعية وجودة الحياة لدى الأفراد.

### أهداف

### الدرس

### بنهاية الدرس أستطيع أن:

1. أعرف مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء.
2. أوضح عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ودور كل منها في تعزيز الصحة.
3. أصف دور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في الوقاية من الأمراض وتعزيز النمو والأداء البدني.
4. أطبق أساليب التدريب البدني لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
5. أقارن دوافع ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأفراد.

### المفاهيم



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Physical Fitness            | اللياقة البدنية                          |
| Health-Related Fitness      | اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة          |
| Performance-Related Fitness | اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي |
| Cardiorespiratory Fitness   | اللياقة القلبية التنفسية                 |
| Muscular Strength           | القوة العضلية                            |
| Muscular Endurance          | التحمل العضلي                            |
| Body Composition            | تركيب الجسم                              |

### مفهوم اللياقة البدنية :

تمثل اللياقة البدنية العنصر الرئيس والأكثر تأثيراً في بُعد العافية البدنية، وارتفاع مستوى اللياقة ينعكس على ارتفاع مستوى العافية البدنية.

وتعرف اللياقة البدنية بأنها: مجموعة من العناصر البدنية التي تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني. فكلما ازدادت متطلبات الجهد البدني، أصبحت العناصر البدنية أقوى والجسم أكثر لياقة.



## أنواع اللياقة البدنية :

1. **اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :** هي ما يتطلبه الفرد العادي لأداء أنشطة حياته اليومية دون إجهاد زائد. وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر كما في شكل (1-3).



الشكل رقم (1-3) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

2. **اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي :** تشمل على اللياقة المتعلقة بأداء الرياضيين والذي يتطلب جهداً عالياً، وسرعة وخفة ومهارة في الحركة، وتعتبر نشاطاً خاصاً بالرياضيين أو لكل من ينخرط في نشاط بدني يتطلب جهداً بدنياً كبيراً ومهارات حركية متقدمة. ولكن فيما يتعلق بتعزيز الصحة العامة والعافية، وأداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد، فيكون التركيز فيها على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فقط. وتتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي من عدة عناصر، أهمها ستة كما في شكل (2-3).



الشكل رقم (2-3) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي

## عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

### 1. اللياقة القلبية التنفسية (Cardiorespiratory Fitness)

تُعرف بأنها: قدرة الرئتين والقلب والأوعية الدموية على توصيل كميات كافية من الأكسجين إلى الخلايا لتلبية متطلبات النشاط البدني لفترات طويلة، وتعد أهم عنصر في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وهي تمثل القدرة على أداء نشاط بدني تشترك فيه العضلات الكبيرة لكامل الجسم وتستمر لفترة من الزمن مثل المشي والهرولة والجري. ويعتمد على عمل الرئتين لتوصيل الأكسجين إلى الدم، وقدرة القلب على ضخ الدم، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم، لتزويد الخلايا بمصادر الطاقة من الأكسجين والغذاء للاستمرار في النشاط البدني.

### 2. القوة العضلية (Muscular Strength)

تُعرف بأنها: مقدار القوة التي يمكن أن تنتجها عضلة أو مجموعة عضلية بانقباض أقصى واحد. وهي عنصر مهم لأنشطة الحياة اليومية؛ فهي تساعد في المحافظة على توازن الهيكل العظمي وتناسق حركة أجزائه، وتُجنب حدوث آلام الظهر والركبتين والقدمين. كما تمكن الفرد من المحافظة على اتخاذ أوضاع صحيحة في الجلوس والوقوف والمشي وحمل الأشياء الثقيلة.

### 3. التحمل العضلي (Muscular Endurance)

يُعرف بأنه: قدرة العضلات على البقاء منقبضة أو الانقباض بشكل متكرر لفترة طويلة من الزمن. ويعني ذلك القدرة على مقاومة التعب والحفاظ على الاستمرار في عمل عضلي عند مستوى معين من انقباض العضلات لفترة طويلة أو تكرار قبض العضلات وبسطها لعدد كثير من المرات.

والتحمل العضلي مهم للاستمرار في المحافظة على الأوضاع الصحيحة للجسم وللوقاية من الإصابات وتشوهات القوام. ويعتبر عنصر (التحمل العضلي والقوة العضلية) مرتبطان ومكملان لبعضهما. فعلى سبيل المثال، إذا لم تستطع عضلات البطن والظهر دعم العمود الفقري وتثبيتته بشكل صحيح عند الجلوس أو الوقوف لفترات طويلة، تزداد فرص حدوث آلام أسفل الظهر أو إصابة الظهر.

### 4. المرونة (Flexibility)

تُعرف بأنها: القدرة على تحريك المفاصل خلال نطاقات حركتها الكاملة. ويعتمد ذلك على بنية المفصل وطول ومرونة النسيج الضام للمفصل.

والفرد العادي يحتاج لهذه المرونة خلال أنشطة الحياة اليومية، فعندما ينحني لربط حذائه أو يمد يده لأعلى فوق الرأس لارتداء قميص أو ثوب، فإنه يعتمد على المرونة لأداء هذه المهمة وغيرها. لذلك يعد عنصر المرونة مهماً لتحقيق الصحة الجيدة والعافية للفرد، من خلال ضمان مفاصل مرنة خالية من الألم.

### 5. تركيب الجسم (Body Composition)

يُعرف بأنه: نسبة وزن الدهون في الجسم إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم. وقد تم تضمينه كعنصر من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؛ لأن ارتفاع نسبة الدهون في الجسم يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع 2 وبعض أنواع السرطان. كما أنه يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل.







- هل كل هذه العناصر ترتبط مباشرة بالأنشطة البدنية اليومية التي يقوم بها الفرد العادي؟ أم أحدها غير مرتبط مباشرة. ولكن تم تضمينه في هذه العناصر؟ حدده. وحاول أن تفسر لماذا تم تضمينه في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة؟

## أساليب تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :

### 1. تنميته اللياقة القلبية التنفسية

يتطلب تنميته اللياقة القلبية التنفسية القيام بنشاط مستمر تشترك فيه مجموعات عضلات الجسم الكبيرة، مثل أنشطة المشي، أو الركض، أو ركوب الدراجات، أو السباحة. ويستمر هذا النشاط لفترة من الزمن تتراوح بين 20 و 30 دقيقة، ويكرر ذلك ثلاث مرات أو أكثر في الأسبوع. وهذا هو الحد الأدنى لتنمية اللياقة القلبية التنفسية.

### 2. تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي

تعد القوة العضلية والتحمل العضلي عنصران مرتبطان ومكملان لبعضهما، فالقوة العضلية هي أقصى قدرة يمكن أن تنتجها العضلات مرة واحدة، وتقاس بمقدار الوزن المقابل لهذه القدرة، والذي يمثل للفرد 100%. أما التحمل العضلي فهو القدرة على تكرار إنتاج قدر أقل من أقصى قوة يصل إلى (65-80%) لأكبر عدد من المرات. لذلك فإن تنمية القوة العضلية عن طريق التدريب سيؤدي إلى زيادة التحمل العضلي، وليس العكس. لذلك يكون الاهتمام في التدريب لتنمية القوة العضلية بزيادة الثقل الذي تقاومه العضلات تدريجياً وصولاً إلى تنمية التحمل العضلي. ولتنمية القوة العضلية يوصى بأداء مجموعة واحدة مكونة من 8 إلى 10 تمارين مقاومة ثقل لتنمية مجموعات العضلات الكبيرة في الذراعين والرجلين، بحيث تؤدي من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع. ويوضح شكل (3-3) مقعد "بنش" لتمرينات الصدر والرجلين.



الشكل رقم (3-3) مقعد/بنش لتمرينات الصدر والرجلين

### 3. تنمية المرونة

يتم تنمية المرونة من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية، وتعرف بتمارين الإطالة الثابتة. يتم تحديد شدة الإطالة من خلال درجة التوتر التي يشعر بها الفرد أثناء الأداء. فالإطالة منخفضة الشدة ينتج عنها توتر طفيف في العضلات والأوتار. وعلى العكس من ذلك، تسبب الإطالة عالية الشدة توتراً كبيراً لمجموعات العضلات التي يتم شدّها. ويتم أداء التدرّيبات لمجموعات العضلات الكبيرة في الذراعين والرجلين على الأقل من يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع، ويفضل أن يتم أدائها يومياً. ويؤدي التمرين بمحاولة الإطالة تدريجياً حتى الوصول لأبعد نقطة للإطالة، والثبات في كل إطالة لمدة من 10-30 ثانية، ويكرر ذلك من 2-4 مرات لكل تمرين.

### 4. تنمية تركيب الجسم

يتمثل عنصر تركيب الجسم في نسبة وزن الدهون إلى وزن الأنسجة غير الدهنية (العضلات والعظام والماء) في الجسم، وبالتالي فإن تنمية هذا العنصر سيكون من خلال تقليل الدهون في الجسم. وأفضل طريقة لتحقيق ذلك هي اتباع أسلوب حياة يتضمن نظاماً غذائياً معقولاً مع الانتظام في ممارسة النشاط البدني والتدريب لتنمية كل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. فعند تحسين اللياقة القلبية التنفسية سيكون لها آثار على انخفاض الدهون في الجسم، وكذلك فإن زيادة القوة العضلية والتحمل العضلي سيؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية، وبالتالي تحسين تركيب الجسم وتطوره.

### فوائد اللياقة البدنية :

تتعدد فوائد اللياقة البدنية ويتسع نطاقها لتشمل إضافة إلى الجانب البدني الجانب النفسي والعقلي.

#### الجانب البدني

إن مجرد تحقيق اللياقة البدنية يعني القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد، وهذا جانب بدني يشير إلى قدرة الأجهزة الحيوية للتكيف مع تلك الأنشطة الحياتية لكل فرد. ويشمل ذلك: الجهاز التنفسي القلبي، والجهاز العضلي، والعظام، والمفاصل. وتظهر هذه الفوائد في شكل زيادة القوة العضلية، وقدرتها على التحمل، وتحسن المرونة، والمحافظة على وزن مناسب، وتركيب جسمي متوازن متضمناً نسبة الدهون في الجسم.

#### الجانب النفسي

يتسع نطاق فوائد اللياقة البدنية ليشمل الجانب النفسي؛ فيشعر الفرد الذي يحقق اللياقة البدنية ويحافظ عليها بالراحة النفسية والاطمئنان وعدم التوتر والثقة بالنفس. كما يشعر الفرد بالرضاء عن مظهر الجسم وتناسقه والاعتزاز به.

#### الجانب العقلي

يشمل نطاق فوائد اللياقة البدنية الجانب العقلي مما يساهم في زيادة التحصيل الدراسي؛ وأظهرت الدراسات ارتباطاً ثابتاً ومهماً بين اللياقة البدنية ومختلف مؤشرات التحصيل الدراسي. ومن مظاهر هذه العلاقة أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية أعلى. وأن مستوى الأداء في عناصر اللياقة البدنية يترافق مع مستوى الأداء الدراسي أي (لياقة مرتفعة تترافق مع درجات دراسية مرتفعة).



## اللياقة البدنية وأنشطة الحياة اليومية :

أجرت الهيئة العامة للإحصاء مسحاً عن ممارسة الأسرة السعودية للرياضة لتوفير مؤشرات عن النشاط الرياضي لدى السعوديين. ومن بين ما تضمنته البيانات ذات العلاقة باللياقة البدنية موضحة في الجدول ( 3-1 ) أن نسبة السعوديين الذين يمارسون النشاط الرياضي بدافع تنمية اللياقة البدنية 46.32% من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة، وجاءت نسبة الذكور (52.01%) أعلى من نسبة الإناث (29.24%) .

| م | الدوافع لممارسة النشاط الرياضي | ذكر    | أنثى   | الإجمالي |
|---|--------------------------------|--------|--------|----------|
| 1 | محاكاة المجتمع                 | 4.33%  | 3.75%  | 4.27%    |
| 2 | تعزيز الصحة                    | 65.9%  | 75.15% | 67.66%   |
| 3 | ترويح عن النفس                 | 53.10% | 44.43% | 50.89%   |
| 4 | تحسين المظهر الخارجي           | 22.94% | 40.99% | 27.55%   |
| 5 | اللياقة البدنية                | 52.01% | 29.74% | 46.32%   |

جدول رقم (3-1) النسبة المئوية للأفراد 15 سنة فأعلى من ممارسي النشاط الرياضي 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع بحسب الدوافع لممارسة النشاط الرياضي من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة.

الجلول اون لاين  
hulul.online

فكر فيما قرأت

2-3

نشاط



• علل ارتفاع نسبة الذكور عن الإناث في ممارسة النشاط الرياضي بدوافع اللياقة البدنية؟ حاول أن تفسر أسباب عدم التساوي من خلال ملاحظتك لبعض الأفراد من حولك وفي محيطك.

أماكن ممارسة النشاط الرياضي للنساء قد تكون محدودة وقليلة. كذلك التزامات الحمل والولادة عند النساء قد يقلل من ممارسة النشاط البدني مما يسبب انقطاع عن ممارسة الرياضة







الشكل رقم (4-3) نوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الأفراد 150 دقيقة فأكثر في الأسبوع على مستوى المملكة

أما ما يتعلق بنوع النشاط الرياضي، فيوضح من الشكل (4-3) أن النشاط الرياضي الممارس من قبل الأفراد 15 سنة فأكثر هو المشي حيث بلغ 62.5% من إجمالي الممارسين على مستوى المملكة، ثم يليه مباشرة نشاط لعبة كرة القدم حيث بلغ 20.55% في حين أن ركوب الدراجة هو النشاط الرياضي الأقل ممارسة حيث بلغ 2.36% مقارنة ببقية الأنشطة الرياضية التي تمثلت في السباحة والجري وبناء الأجسام والتمارين السويدية. وكلها أنشطة تدرج تحت عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

#### ماذا تعلمت؟

- اللياقة البدنية تمكن الجسم من الاستجابة أو التكيف مع متطلبات الجهد البدني.
- تعرف اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بقدرة الفرد على أداء أنشطة الحياة اليومية دون إجهاد زائد.
- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر: اللياقة القلبية التنفسية، والقوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، وتركيب الجسم.
- تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي من عدة عناصر، أهمها: الرشاقة، والتوازن، والقوة العضلية، والسرعة، وسرعة ردة الفعل، والتوافق.
- اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي نشاط خاص بالرياضيين الذي يتطلب أدائهم جهداً عالياً، وسرعة وخفة ومهارة في الحركة.
- تعدد فوائد اللياقة البدنية لتشمل إضافة إلى الجانب البدني، الجانب النفسي والجانب العقلي للفرد.



## • اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:

1. العنصر المشترك بين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي هو:  
(أ) التوازن. (ب) الرشاقة. (ج) القوة العضلية. (د) التوافق
2. تتكون اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خمسة عناصر هي:  
(أ) القوة العضلية، والتحمل العضلي، والتوافق، واللياقة القلبية التنفسية، والتوازن.  
(ب) السرعة، والرشاقة، والتوازن، والتوافق، وسرعة ردة الفعل.  
(ج) القوة العضلية، والتحمل العضلي، والمرونة، واللياقة القلبية التنفسية، وتركيب الجسم.  
(د) المرونة، والتوازن، والتوافق، وتركيب الجسم، والقوة العضلية.
3. اللياقة القلبية التنفسية عنصر مركب؛ لأنه يعبر ضمناً عن كفاءة الرئتين وسلامة القلب، وقدرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية على تنظيم تدفق الدم. (صح) (خطأ)
4. يعتمد عنصر المرونة على التوافق بين عمل الجهاز التنفسي وبنية المفصل وطول النسيج الضام للمفصل. (صح) (خطأ)
5. تُعد اللياقة البدنية العنصر الرئيس في بُعد العافية البدنية، فارتفاع مستوى العافية البدنية يعزى لارتفاع مستوى اللياقة البدنية. (صح) (خطأ)
6. من مظاهر العلاقة بين اللياقة البدنية والتحصيل الدراسي، أن الطلاب ذوي المستويات العالية في اللياقة البدنية تكون درجاتهم الدراسية مرتفعة. (صح) (خطأ)

## إثراء

• قراءة متعمقة:

وزارة الصحة: النشاط البدني للطلاب:



منظمة الصحة العالمية: النشاط البدني



تفكير ناقد



- ترتبط عناصر اللياقة البدنية تارة بالصحة وتارة بالأداء الرياضي، قارن بينهما؟
- هل وجدت أن أنشطة حياتك تتضمن تطبيقاً لعنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية؟
- وضح كيف يمكنك الاستمرار في هذه الأنشطة التي تحقق ذلك؟ وكيف يمكنك تطويرها؟



اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة :هي ما يتطلبه الفرد العادي لأداء أنشطة حياته اليومية دون إجهاد زائد.

اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي :تشتمل على اللياقة المتعلقة بأداء الرياضيين والذي يتطلب جهدًا عاليًا وسرعة وخفة ومهارة في الحركة وتعد نشاطًا خاصًا بالرياضيين لأنه يتطلب جهدًا بدنيًا كبيرًا ومهارات حركية متقدمة.

نعم أنشطة، حياتي تتضمن عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة، مثلًا :يحافظ الطالب على لياقته الصحية من خال المحافظة على تركيب جسمه، وأن يقلل من ارتفاع نسبة الدهون في الجسم من خلال ممارسة الرياضة، واختيار الغذاء الصحي بذلك يقلل خطر الإصابة من أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري من النوع الثاني وبعض أنواع السرطان وقلة الدهون تقلل من خطر التهابات المفاصل.

