



## برنامج اللياقة البدنية الشخصي

### الدرس الثالث 3

#### الفكرة الرئيسية

تصميم برنامج ممارسة النشاط البدني المناسب لتنمية عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

#### أهداف الدرس

#### بنتاية الدرس أستطيع أن:

1. أصمم برنامج تدريب بدني شخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
2. أحدد معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة، وسبل تجاوزها.
3. أطبق الأنشطة البدنية التي يتضمنها برنامج التدريب الشخصي أسبوعياً لتطوير عناصر اللياقة البدنية المستهدفة.

#### المفاهيم

Exercise Prescription

وصفة التمرين

hulul.online

### تصميم برنامج شخصي لتنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

تعرف وصفة التمرين بأنها: تصميم برنامج تمارين فردي فعال متضمناً التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط لتطوير و/أو الحفاظ على اللياقة البدنية. تشمل خطوات تصميم البرنامج الشخصي في اللياقة البدنية على أربع خطوات رئيسية: تحديد الأهداف، اختيار الأنشطة البدنية، وضع جدول زمني لأنشطة اللياقة الأسبوعي، متابعة أداء الأنشطة من خلال سجل الإنجاز، وفيما يلي استعراض هذه الخطوات بالتفصيل:



## تحديد الأهداف

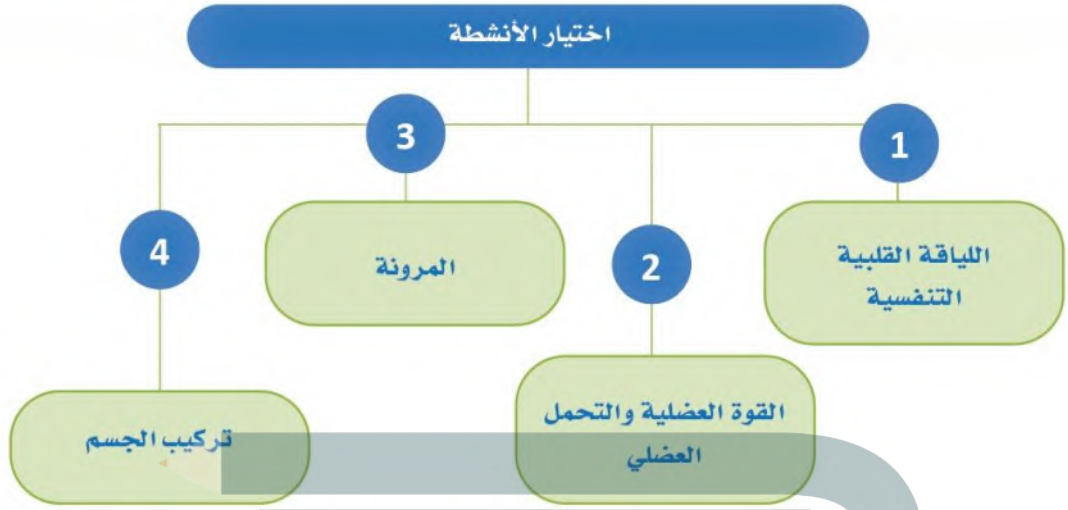
الخطوة الأولى والأكثر أهمية في تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية هي تحديد أهداف البرنامج. ويراعى في تحديد الأهداف أن تكون واضحة ومحددة للإنجاز. وهذا سيساعدك في التركيز على ما تتوقع أن تحققه وفي تحديد أولوياتك، وستعزز حافزك للنجاح. ويمكن أن تكون الأهداف قصيرة أو متوسطة وطويلة المدى. ويمكنك عند تحديد أهدافك مراعاة سمات الهدف الجيد التالية:

- **أهداف قصيرة المدى.** ضع أهدافاً قصيرة المدى أولاً، فهي أهداف واقعية يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر من بدأ البرنامج. ويفيد تحقيقك للأهداف قصيرة المدى في تحفيزك على تحقيق الأهداف المستقبلية.
- **أهداف متوسطة وطويلة المدى.** حدد أهدافاً متوسطة وطويلة المدى. بالإضافة إلى الأهداف قصيرة المدى، وعادةً ما يكون للأهداف المتوسطة إطار زمني من 6 إلى 12 شهراً، ويمكن أن يتراوح الإطار الزمني لتحقيق الأهداف طويلة المدى من سنة إلى سنتين وما بعدها.
- **أهداف قابلة للقياس.** من المهم أن تجعل أهدافك محددة وقابلة للقياس، وهذا سيساعدك في تحديد موعد وصولك إليها. فعلى سبيل المثال، تحديد هدف إنقاص الوزن بمقدار 1 كجم في غضون أسبوعين هدف قابل للقياس.
- **أهداف واقعية.** ضع هدفاً مناسباً لقدراتك. فلا يكون أعلى كثيراً من قدراتك فيصعب تحقيقه، ولا يكون أقل كثيراً منها فتحبط، ولكن أحرص أن يكون أعلى قليلاً منها ويمثل تحدياً يحفزك لتحقيقه.

## اختيار الأنشطة

بعد تحديد أهداف برنامج اللياقة البدنية الشخصية الخاصة بك، فإن الخطوة التالية هي اختيار الأنشطة والتمارين التي تؤدي إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وتشمل:

- **اللياقة القلبية التنفسية** ويكون تنميتها من خلال النشاط المستمر، ويتضمن مجموعات العضلات الكبيرة، مثل: المشي، أو الركض، أو ركوب الدراجات، أو السباحة.
- **القوة العضلية** والتحمل العضلي والتي يتم تنميتها من خلال زيادة الثقل الذي تقاومه العضلات تدريجياً وصولاً إلى تنمية التحمل العضلي.
- **المرونة** ويتم تطويرها من خلال تمارين شد العضلات والأوتار بما يتجاوز أطوالها الطبيعية، وتسمى بتمارين الإطالة الثابتة. ويتم تحديد شدة الإطالة من خلال درجة التوتر التي يشعر بها الفرد أثناء الإطالة.
- **تركيب الجسم** الذي يمثل نسبة الدهون إلى الأنسجة غير الدهنية في الجسم، ويتم تنميته من خلال تقليل الدهون في الجسم، وذلك عن طريق اتباع أسلوب حياة يتضمن نظاماً غذائياً معقولاً والانتظام في ممارسة النشاط البدني والتدريب لتنمية كل عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.



### عوامل توضع في الاعتبار عند اختيار الأنشطة

ضع في اعتبارك عند اختيارك للأنشطة العوامل الآتية:

- **أنشطة المشاركة والاستمتاع:** اختر الأنشطة التي تشارك فيها حالياً وتستمتع بها. ويمكنك تعديل أنشطتك الحالية لتناسب برنامج اللياقة الخاص بك.
- **مهارتك الحالية ومستوى لياقتك.** بعض الرياضات والأنشطة تتطلب مستوى معيناً من المهارة للحصول على مزايا اللياقة البدنية. وإن لم يكن لديك هذه المهارة، فمن المحتمل ألا تكون قادراً على تحقيق الفائدة المرجوة منها.
- **الوقت والراحة.** يمكنك أن تحافظ على برنامج تمرين طويل الأمد إذا كان بإمكانك بسهولة أن تجعل النشاط البدني والتمارين جزءاً من برنامجك اليومي.
- **التكلفة.** تتطلب بعض الرياضات والأنشطة أدوات أو رسوم اشتراك أو عضوية. فإذا كانت إمكانياتك المادية لا تمكنك من ذلك، فاقصر في اختيارك على الأنشطة المجانية أو غير المكلفة.
- **الحالة الصحية الخاصة.** إذا كانت لديك مشكلة صحية معينة، فاختر الأنشطة التي تتوافق مع احتياجاتك وتعزز قدرتك على التأقلم. واستشر طبيبك في الأنشطة المناسبة لحالتك الصحية.





## التخطيط لبرنامج نشاطك الأسبوعي

تتمثل هذه الخطوة في التخطيط لوضع جدول زمني لأنشطة اللياقة الأسبوعي الخاص بك عن طريق تحديد مقدار الوقت والطاقة اللذين ستخصصهما لكل عنصر من عناصر برنامجك. ويجب أن تضع في اعتبارك مبادئ التدريب وهي: التكرار، والشدة، والزمن، ونوع النشاط.

ولتحسين اللياقة القلبية التنفسية يوصى بأن تكون ممارسة التمارين الهوائية متوسطة الشدة التي تتضمن العضلات الكبيرة مثل: المشي السريع، أو الركض لمدة 120-150 دقيقة أسبوعياً لتحقيق الفوائد الصحية للقلب والجهاز التنفسي.

ولتحسين القوة العضلية والتحمل العضلي يوصى بتدريب القوة يومين على الأقل غير متتاليين في الأسبوع. وأن يتضمن برنامج تدريب القوة العضلية العامة للياقة البدنية مجموعة واحدة أو أكثر مكونة من 8-10 تمارين تعمل على جميع مجموعات العضلات الرئيسية وتكرر من 8-12 تكراراً.

ولتحسين المرونة تؤدي تمارين الإطالة على الأقل يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع، وستكون أكثر فاعلية إذا تم أداؤها يومياً. كما يجب أن تعمل تمارين الإطالة على جميع مجموعات العضلات الرئيسية. ويتم أداء تمرين الإطالة بالشدة إلى درجة التوتر الطفيف، والثبات لمدة 10-30 ثانية، والتكرار 2-4 لكل تمرين.

## سجل التقدم أو الإنجاز

الخطوة الأخيرة في تصميم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية هي إنشاء سجل تقدم/إنجاز. يتضمن تتبعاً لأنشطة تدريبك الأسبوعية والإنجازات التي حققتها، وهذا سيساعد في تحفيزك على مواصلة برنامجك. ولمراقبة التقدم العام في برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية، يمكنك إعادة تقويم لياقتك كل ثلاثة أشهر أو نحو ذلك خلال مرحلة سير برنامجك. وتأكد عند مقارنة نتائج التقويم استخدام الاختبار نفسه في القياس وفي إعادة القياس لإعطاء نتائج دقيقة.

## فكر فيما قرأت، تحديد أولوياتك في تنمية اللياقة البدنية

5-3

نشاط



تحديد أهداف البرنامج هي الخطوة الأولى والأكثر أهمية في تصميم برنامج شخصي لتنمية اللياقة البدنية. وبراى في الأهداف أن تكون واضحة ومحددة للإنجاز وقابلة للقياس. وهذا سيساعدك في التركيز على ما تتوقع أن تحققه وفي تحديد أولوياتك، وستعزز حافزك للنجاح. ويمكن أن تكون الأهداف قصيرة أو متوسطة وطويلة المدى.

- حدد أولوياتك في تنمية اللياقة البدنية؟ ولماذا اختارك لهذا الموضوع جاء كأولوية؟
- ناقش اختياراتك مع زملائك أو الأسرة؟



حدد هدفًا لك تريد أن تحققه عندما تخطط لبرنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية، وكتبه في السطرين الآتين، وبعد كتابته أجب عن الأسئلة التالية لمعرفة أن هذا الهدف جيد، ويحقق مواصفات الهدف الجيد. إجاباتك عن الأسئلة تقودك إلى تطوير هدفك وتعديله حتى يظهر في أحسن صورة.

اكتب هدفك هنا:

أريد أن أكون أكثر لياقة من خلال الاشتراك في النادي الرياضي القريب من البيت، والالتزام به 4 أيام في الأسبوع

الآن، أجب عن الأسئلة التالية:

1. ماذا ستفعل: المشاركة في برنامج تدريب للياقة البدنية لأكون أكثر لياقة من خلال خسارة 10 كغم من وزني.

محدد: ماذا ستفعل؟ كيف سيتم إنجازه؟ لماذا هو مهم؟

كيف سيتم إنجازه: الاشتراك في نادي رياضي واستشارة خبير تغذية ومدرّب لياقة بدنية واتباع توجيهاتهم.

لماذا هو مهم: لكي يكون مظهري جيدًا، ولكي أحظى بصحة أفضل خلال حياتي.

2. قابل للقياس: ما الذي ستقيسه لتحديد وقت تحقيق هدفك؟ أكتب على الأقل مؤشرين قابلين للقياس. سوف تساعدك هذه على مراقبة تقدمك.

مؤشرات التقدم في عملية تحقيق الهدف: معايير قابلة للقياس كمية -خسارة 10 كغم.

أو معايير وصفية: وصف النتيجة المستهدفة / أريد أن أتمكن من ارتداء ملابس التي كنت أرديها قبل عامين.

3. يمكن تحقيقه: ما النتيجة التي ستراها بعد تحقيقه؟

اسأل نفسك: هل لدي الموارد والقدرات لتحقيق الهدف؟ إذا لم يكن الأمر كذلك، فما الذي أفقده؟

ما مدى قدرتي على الالتزام في تحقيق الهدف؟

4. واقعي: هل ترى أن لديك القدرات اللازمة لتحقيق الهدف، أو هل تحتاج إلى زيادة هذه القدرات لمواجهة تحدي الهدف وتحقيقه؟

يجب أن تكون أهدافنا واقعية وفي إطار قدراتنا وإمكاناتنا ووقتنا، وذات علاقة وثيقة بحياتنا، فعندما تكون الأهداف أكبر من قدراتنا تسبب لنا الإحباط. مثال: إذا كان الشخص يعاني من حالة مرضية تحول دون ممارسة الرياضة فهذا

الهدف غير واقعي. الإطار الزمني: كم من الوقت سيستغرق؟ متى ستبدأ وتنتهي؟ يجب أن يكون الإطار الزمني لهدف قصير المدى قصيرًا بما يكفي

لإحداث النتيجة السريعة، مثل "سأبدأ في بداية الأسبوع القادم وسوف أحقق الهدف بإذن الله في غضون ثلاثة أسابيع."

متى تريد تحقيق الهدف؟ أريد خسارة 10 كغم في نهاية شهر محرم، وخسارة كغم أسبوعيًا، لمدة 10 أسابيع.

راجع إجاباتك عن الأسئلة السابقة، وعدّل هدفك في ضوء سمات الهدف الجيد.





- لكي تصمم برنامجك الشخصي لتنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، عليك اتباع الخطوات اللازمة لتصميم البرنامج والتي تتمثل في أربع خطوات متتابعة.
- عند تحديد أهدافك عليك أن تراعي بعض النقاط المهمة وهي: أن تتضمن أهدافاً قصيرة المدى يمكن تحقيقها خلال شهرين إلى ستة أشهر، وأهدافاً متوسطة وطويلة المدى.
- ضع في اعتبارك عند اختيارك للأنشطة أن تكون ممتعة لك. وأن تكون مناسبة لمستوى لياقتك ووقتك المتاح. وألا تتطلب أدوات أو رسوم اشتراك أو عضوية عالية التكاليف.

### • اختر الإجابة الصحيحة فيما يلي:



- الخطوة الأولى والأكثر أهمية في وضع خطة اللياقة البدنية الشخصية:
  - اختيار الأنشطة الخاصة بك.
  - إنشاء سجل تدريب.
  - تحديد الأهداف.
  - التخطيط لروتين اللياقة البدنية الأسبوعي.
- كم دقيقة من التمارين في الأسبوع ستتحقق معظم الفوائد الصحية؟
  - 75-50
  - 100-80
  - 150-120
  - من 200 - 250
- ينبغي ممارسة التمارين لتحسين القوة العضلية لمدة:
  - 2-3 أيام في الأسبوع.
  - 4-5 أيام في الأسبوع.
  - 5-6 أيام في الأسبوع.
  - 6-7 أيام في الأسبوع.
- يجب عمل تمارينات الإطالة كحد أدنى على الأقل:
  - يوم واحد في الأسبوع.
  - يومين في الأسبوع.
  - 3 أيام في الأسبوع.
  - 4 أيام في الأسبوع.

h u l u l . o n l i n e

### إشراء

دليل النشاط البدني للممارس الصحي / وزارة الصحة - الرياض 4 14، النشاط البدني. وزارة الصحة - الرياض. متوافر على الرابط التالي:



### تفكير ناقه



في رأيك ما معوقات تطبيق برنامج التدريب الشخصي لتطوير عناصر اللياقة البدنية؟ وماذا يمكنك أن تفعل لتغير هذه العوامل؟

الحالة الصحية الخاصة-التكلفة (تتطلب بعض الرياضات عضويات أو رسوم اشتراك قد تكون عالية) -مهارات المدرب ومستوى اللياقة .  
الالتزام بالبرنامج الزمني المعد للياقة -اختيار الأنشطة المناسبة