

اللياقة القلبية التنفسية السرعة

المرحلة الدراسية : للصف الثاني المتوسط

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at

You Tube



اللياقة القلبية التنفسية

هي قدرة الجهازين القلبي والتنفسي على أخذ الأوكسجين من الهواء الخارجي ونقله بواسطة الدم واستخلاصه من قبل الخلايا وخصوصاً العضلات لإنتاج الطاقة، وتنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة البدنية الهوائية أي: ما يستخدم فيه الأوكسجين مصدراً للطاقة، مثل المشي والهرولة والعدو وركوب الدراجة والسباحة.
قياسها:

الطريقة المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية:

تتم هذه الطريقة عن طريق الذهاب إلى أحد المعامل المتخصصة لقياس اللياقة البدنية، والقيام ببعض التمارين التي يبذل الطالب فيها مجهوداً كبيراً يبدأ تدريجياً من المرحلة السهلة حتى يصل إلى المرحلة التي هي أصعب، على جهاز السير المتحرك الذي يعمل بسرعات مختلفة أو دراجة الجهد البدني، ثم يتم قياس الغازات التي نتجت أثناء المجهود وتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأوكسجين خلال هذه الفترة البسيطة.



Follow me!

اللياقة القلبية التنفسية

الطريقة غير المباشرة لقياس اللياقة القلبية التنفسية :

تتم من خلال اختبارات ميدانية من أهمها قياس الزمن اللازم لقطع مسافة محددة (عدوا، ومشيا)، وعادة ما تكون هذه المسافة (من ١كم إلى ٣كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت .



Follow me!

السرعة

هي سرعة الانقباضات العضلية عند أداء حركي معين، وهي عامل مهم في كثير من الرياضات كالعدو وسباحة المسافات القصيرة، كذلك تدخل في العديد من الرياضات الجماعية، ككرة القدم والسلة واليد، والفردية وغيرها، وفي الواقع فإن العامل الأهم في سرعة الأداء هو نسبة الخلايا البيضاء سريعة الانقباض في العضلات إلى الخلايا الحمراء بطيئة الانقباض؛ فكلما زادت تلك النسبة زادت السرعة، وتتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل: العدو لمسافة ٣٠ - ٤٠ - ٥٠ متراً.



Follow me!

السرعة

أنواعها:

✓ سرعة الانتقال (السرعة القصوى): يقصد بها سرعة التحرك من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن.

✓ سرعة الحركة (سرعة الأداء): وهي التي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن.

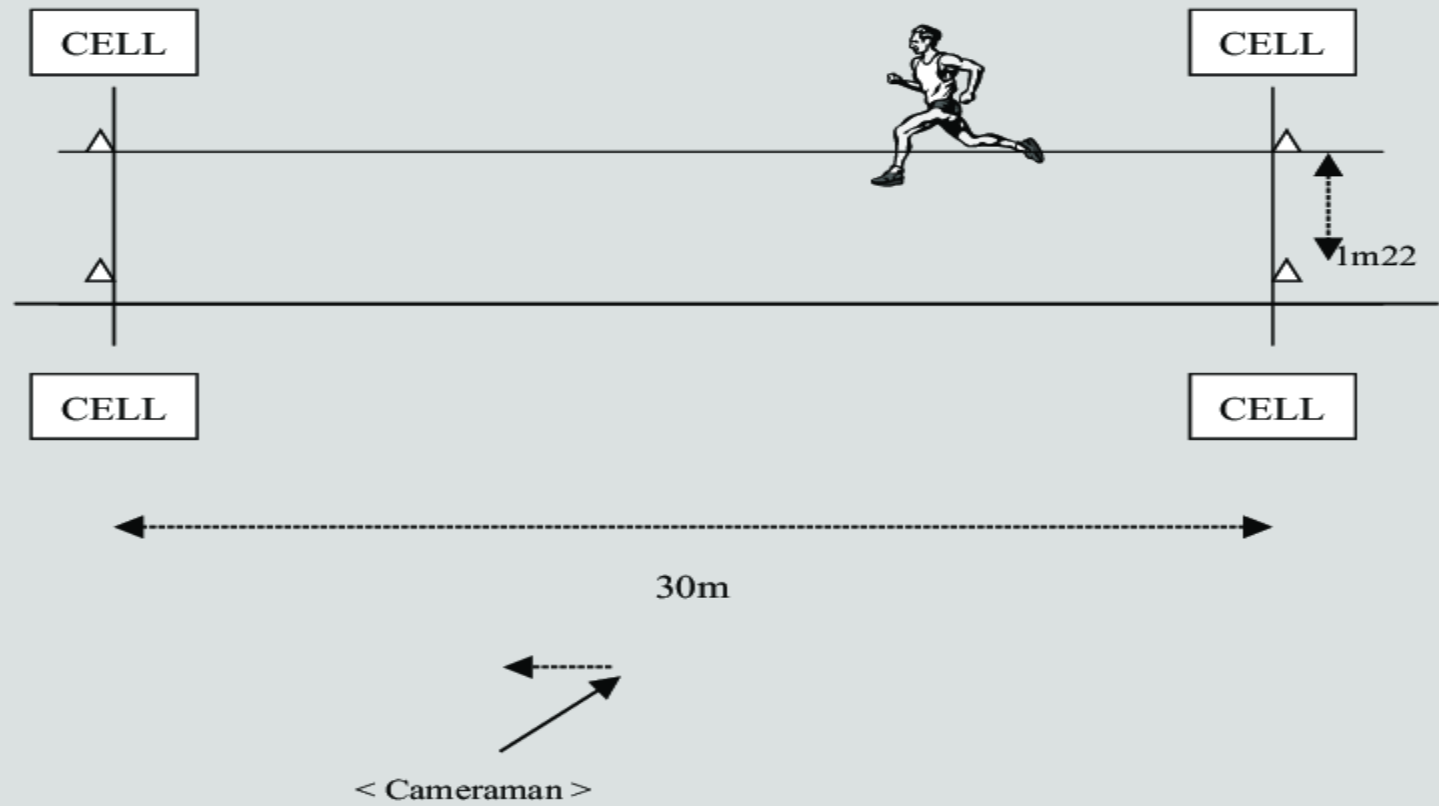
✓ سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة): ويقصد بها سرعة التحرك لأداء حركة نتيجة ظهور موقف أو مثير معين.



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at

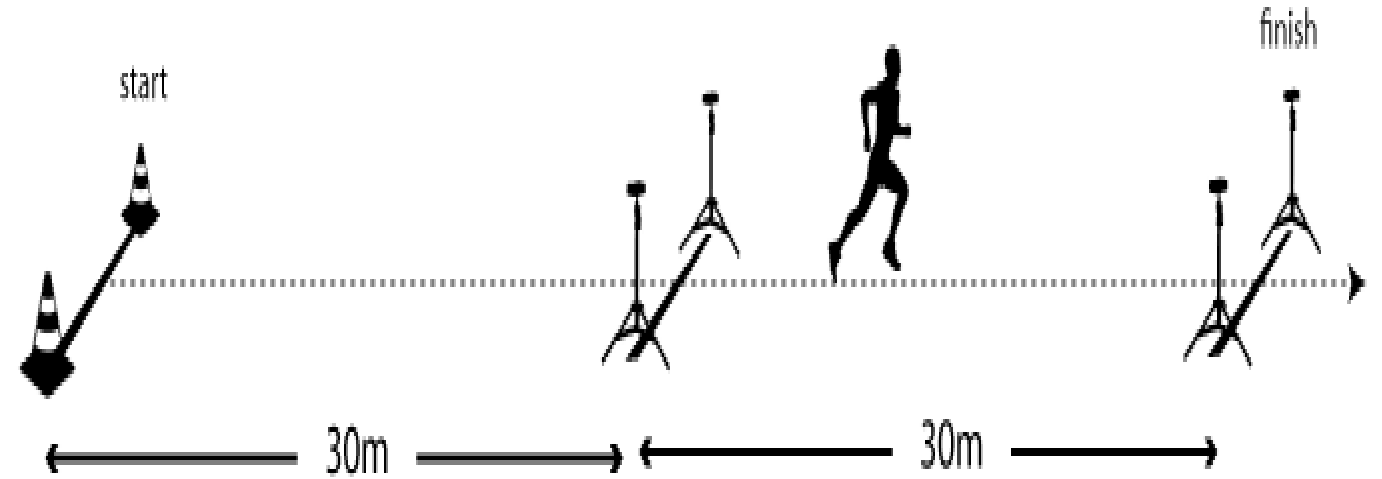


مثال

مثال للمهارة

Flying 30m Sprint Test

www.topendsports.com



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



مراجعة الدرس

التوافق هو قدرة الجهازين الدوري
والتنفسي على أخذ الأوكسجين من
الهواء الخارجي بواسطة الجهاز
التنفسي ؟



الإجابة



مراجعة الدرس

**السرعة : هي الانقباضات العضلية عند
أداء حركي معين ؟**



الإجابة



مراجعة الدرس



**سرعة الانتقال : يقصد بها سرعة التحرك
من مكان إلى آخر في أقصر زمن ممكن؟**

الإجابة



شكراً لكم أبنائي
نلتقى الحصة القادمة
بإذن الله

إدارة تعليم تبوك
ابتدائية شريح القاضي
نواف محمد المنيف



إعداد أ. نواف محمد المنيف
nawaf@live.at



You Tube

