

اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية

المرحلة الدراسية : للصف الثاني المتوسط



You Tube

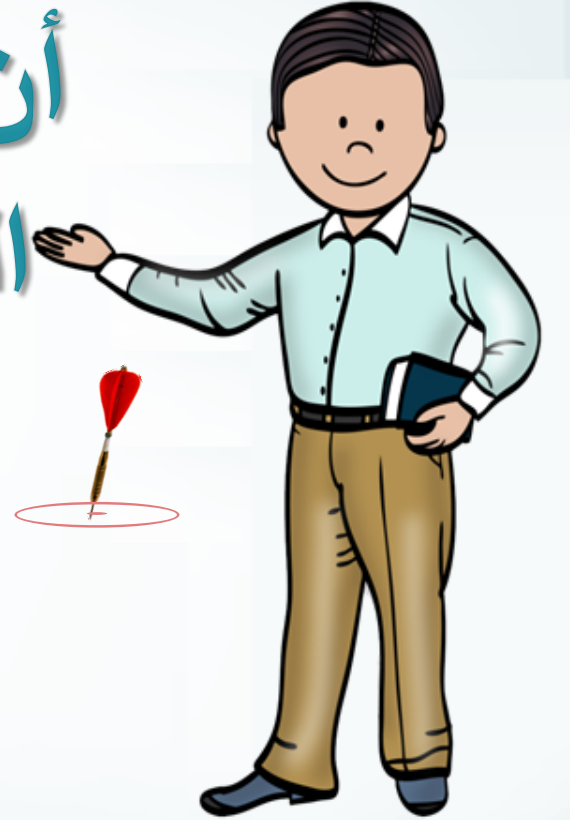


إعداد أ. نواف محمد المطيف
nawaf@live.at



أهداف الدرس الجديد

أن يتعرف الطالب ماهية
اللياقة القلبية التنفسية
والطرق المبسطة
لقياسها



Follow me!

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 وتتعرف الكمية التي تم استهلاكها من الأكسجين 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 1كم إلى 3كم)، معتمدا على نوع الاختبار المستخدم، والعينة المراد قياس لياقتها البدنية، والإمكانات المتوفرة، والوقت.



Follow me!

مثال

اختبار السير المتحرك



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



القدرة العضلية

هي القوة المتميزة بالسرعة وتعرف بأنها قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة. مثلما يحدث أثناء الوثب العالي أو الوثب الطويل لحظة الوثب أو أثناء دفع الكرة الحديدية ورمي الرمح، فهذه الرياضات تتطلب قوة وسرعة في الأداء في نفس الوقت.

قياسها:

تتم بتدريبات تحاكي أداء المهارات المختلفة للألعاب كالوثب الطويل من الثبات والحركة والوثب العالي وغيرها.



Follow me!

القدرة العضلية

تطور القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي أداء المهارات مثل:
الوثب الطويل من الثبات والحركة



Follow me!

مثال

مثال للمهارة



إعداد أ. نواف المنيف

nawaf@live.at



مثال للمهارة

مشاهدة الدرس على اليوتيوب اضغط
على الصورة





والآن نقوم بمراجعة
للدرس



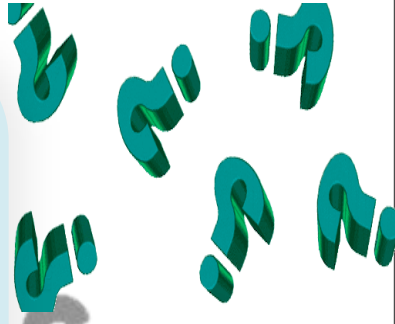


مراجعة الدرس

تتمو الرشاقة من خلال الأنشطة
البدنية الهوائية ؟



Follow me!



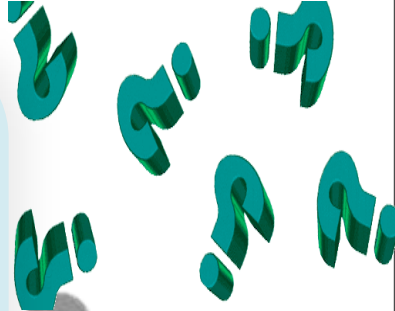


مراجعة الدرس

القدرة العضلية هي قدرة الجسم
على إنتاج قوة عضلية تتميز
بالسرعة؟



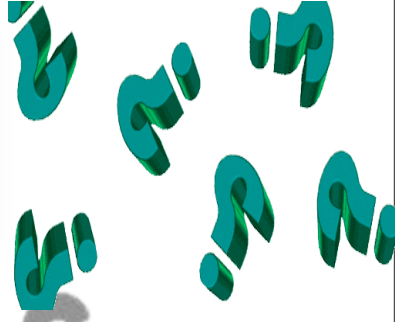
Follow me!





مراجعة الدرس

الصورة التي أمامنا هي الوثب الطويل
من الثبات لقياس القدرة العضلية؟



Follow me!

إعداد: نواف المنيف