

# اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية

إعداد أ. نواف محمد المنيف

nawaf@live.at

المشرف التربوي  
علي الغامدي





ماذا تعرف عن  
اللياقة القلبية  
التنفسية؟

## والان يا أبطال نبدأ درس جديد بعنوان

# اللياقة القلبية التنفسية القدرة العضلية



## اللياقة القلبية التنفسية

تُعدّ اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وذلك لعلاقتها الوثيقة بالقدرة الوظيفية للجهاز الدوري التنفسي. وتُعرّف بأنها قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي، ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة، ثم قيام خلايا الجسم (خاصة العضلات) باستخلاصه لتوفير الطاقة اللازمة للعمل العضلي. ويمكن تقدير اللياقة القلبية التنفسية عن طريق اختبار الجري أو المشي لمسافة (١٢٠٠ متر)، وحساب زمن قطع المسافة بالدقائق والثواني.

## القدرة العضلية

هي أحد عناصر اللياقة البدنية، ويقصد بها القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن. كما في حالات الوثب للأمام أو لأعلى أو رمي كرة لأبعد مسافة.

## القدرة العضلية

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



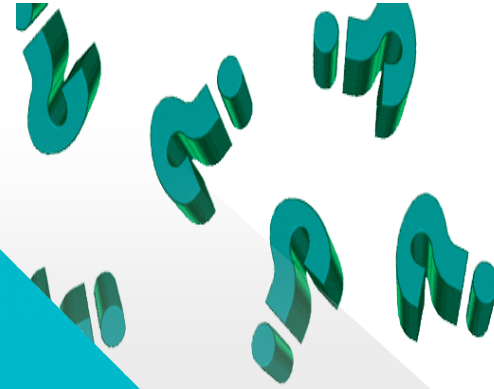
# مراجعة الدرس



## مراجعة الدرس



لا تعد اللياقة القلبية التنفسية من أهم عناصر  
اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ؟



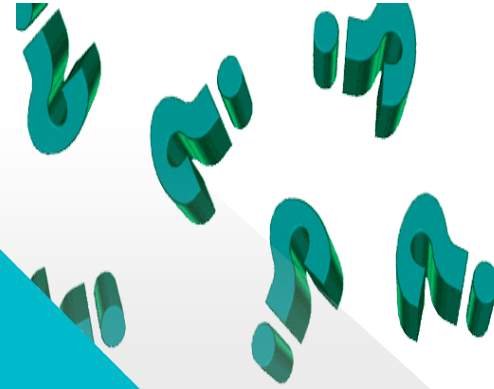




## مراجعة الدرس



القدرة العضلية يقصد بها ، القدرة على إخراج أقصى قوة عضلية في أقصر زمن ممكن ؟



# واجب على منصة مدرستي

# الواجب الاسبوعي

كيف يتم تطوير القدرة العضلية؟





شكراً لكم أبنائي  
نلتقى الحصة القادمة  
بإذن الله