



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## مادة تخصص الثقافة البدنية (رياضة فردية)

## المحاضرة 03

الأسس والتوجيهات العلمية في ممارسة النشاط البدني والتمرينات البدنية

Scientific Principles and Guidelines in Physical Activity and Exercise Practice

| أستاذ المادة                            |                     |                               |
|-----------------------------------------|---------------------|-------------------------------|
| الاسم واللقب                            | الرتبة              | البريد الإلكتروني             |
| د. صابر بن عيسى                         | أستاذ محاضر قسم "أ" | saber.benaissa@univ-biskra.dz |
| الطلبة المعنيين                         |                     |                               |
| الكلية /المعهد                          | المستوى             |                               |
| علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية | سنة ثالثة ليسانس    |                               |

## أهداف المحاضرة 03

- ← تعريف النشاط البدني والخممول البدني والتميز بينهما.
- ← تبين فوائد النشاط البدني ومخاطر نقصه على صحة الفرد.
- ← فهم الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني (Physical Activity Prescription).
- ← توضيح أنواع الأنشطة البدنية تبعًا لطبيعة النشاط وأهدافه.
- ← التعرف على طرق تحديد شدة النشاط البدني باستخدام المؤشرات العلمية المناسبة.
- ← توضيح أنواع النشاط البدني تبعًا لشدة (خفيف، معتدل، عال).
- ← ذكر النصائح والإرشادات العامة الواجب اتباعها عند ممارسة النشاط البدني.
- ← التعرف على مكونات برنامج النشاط البدني (المدة، التكرار، الشدة، النوع).
- ← تعريف التمرينات البدنية وبيان شروط ممارستها السليمة. التعرف على أهمية التمرينات البدنية في تنمية القدرات البدنية والصحية.
- ← معرفة المراحل التي يمر بها التمرين من الإحماء إلى العودة الهادئة.
- ← وصف كيفية إدخال التمرين ضمن برنامج الفرد أو المتعلم بطريقة تدريجية وآمنة.
- ← ذكر الاعتبارات الواجب مراعاتها قبل أداء التمرين (السن، الحالة الصحية، البيئة).
- ← التعرف على تقسيمات التمرينات البدنية بحسب أهدافها ووظائفها الفسيولوجية.



## في المستهل...

في أحد صباحات الربيع، كان "سامي" — طالب في قسم التربية البدنية والرياضية — يستعد لاجتياز اختبار اللياقة في مساره الجامعي. دخل إلى القاعة بثقة، لكنه بعد دقائق من الجري بدأ يشعر بدوخة وتشنج في عضلات ساقه. توقف مضطراً، وجلس يلتقط أنفاسه وهو يهمس لنفسه: "أنا أمارس الرياضة كل يوم، فكيف أتعب بهذه السرعة؟"

بعد انتهاء الحصة، اقترب منه الأستاذ وقال بهدوء: "يا سامي، الرياضة ليست مجرد حركة... إنها علم له أسس وتخطيط وجرعات مثل الدواء، إن زادت أو نقصت أضرت بالجسم بدل أن تنفعه."

في تلك اللحظة أدرك سامي أن النشاط البدني لا يُقاس بعدد الخطوات أو العرق المتصبب، بل بمدى وعي الفرد بما يفعل، وبتطبيقه للأسس العلمية الصحيحة.

من هنا تبدأ رحلتنا اليوم، لتتعرف على:

- كيف نصف النشاط البدني بطريقة علمية.
- ما الفرق بين النشاط والتمرين.
- كيف نحدد شدته، ونختار نوعه، ونراعي خصوصية كل فرد.
- ولماذا يمكن أن تكون التمارين الخاطئة أخطر من الخمول نفسه.



## 1. النشاط البدني والخمول البدني

### 1.1 النشاط البدني Physical Activity

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما يؤدي إلى صرف طاقة أكبر من التي تصرف أثناء الراحة، ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية كالمشي والحركة والتنقل وصعود الدرج.... إلخ، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويعي (5).

### 2.1 الخمول البدني Physical Inactivity

عدم ممارسة الحد الأدنى من النشاط البدني، أي أقل من (150) دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المعتدل الشدة، أو ممارسة أقل من (75) دقيقة في الأسبوع من النشاط البدني المرتفع الشدة (1).

## 2. فوائد النشاط البدني ومخاطر نقصه (6)

تعود مزاولة النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة، بفوائد كثيرة على الصحة. وفي جميع الأعمار، وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق. وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها.

### حيث أن النشاط البدني المنتظم والكافي:



☀ يحسّن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي.

☀ يحسّن صحة العظام والصحة الوظيفية.

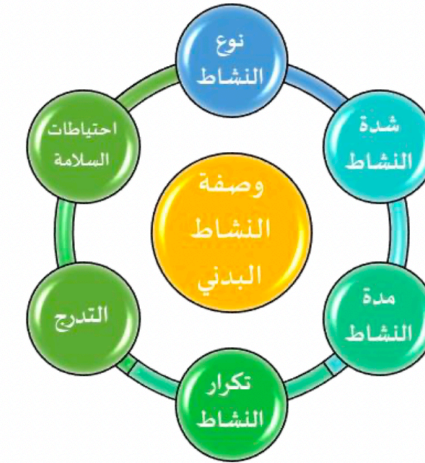
☀ يعد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات والاكتئاب.

☀ يعد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات.

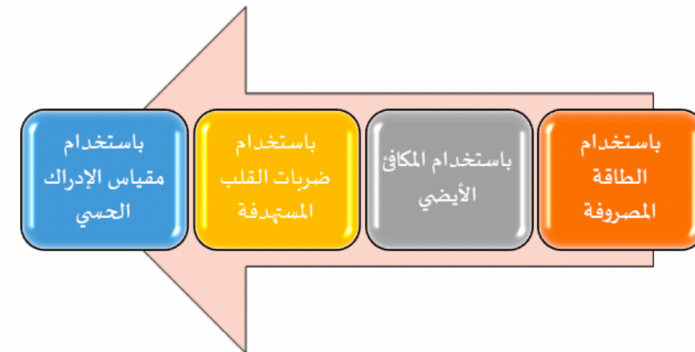
☀ يُعد ضروريا لتوازن الطاقة والتحكم في الوزن.



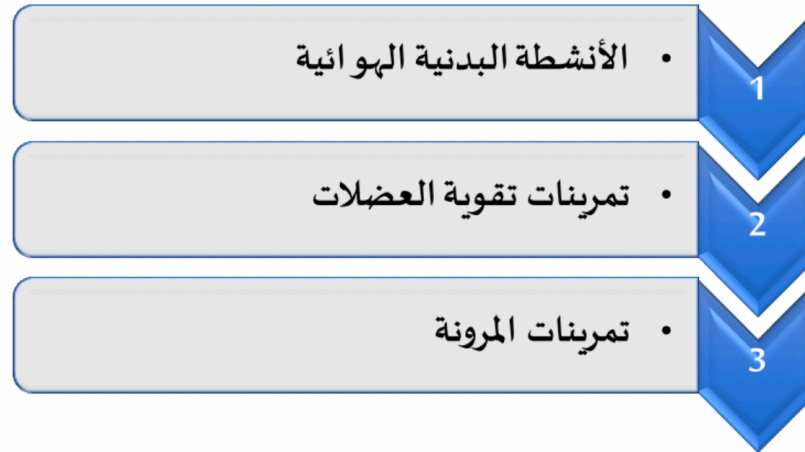
## 3. أسس وصفة النشاط البدني (4)



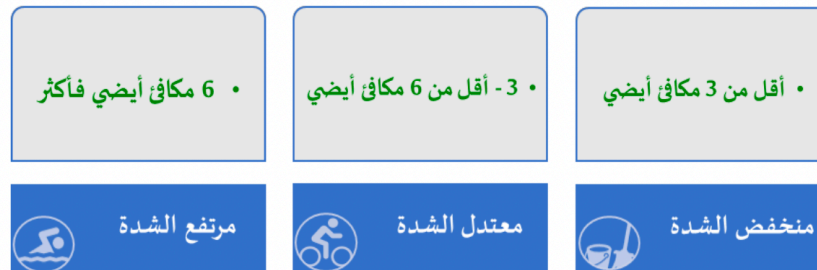
## 5. طرق تحديد شدة النشاط البدني (4)



## 4. أنواع الأنشطة البدنية تبعا لنوع النشاط (1)



## 6. أنواع النشاط البدني تبعا لشدته (1)





## 7. بعض النصائح والإرشادات العامة عند ممارسة النشاط البدني<sup>(4)</sup>

نوضحها كما يلي:

- التوقف عن الممارسة عند الشعور بالألم أو ضيق التنفس، أو الشعور بالدوخة والغثيان، ثم استشارة الطبيب
- ارتداء الحذاء الرياضي المناسب
- الابتعاد عن ارتداء الملابس البلاستيكية أو التي لا تسمح بتبخر العرق
- اختيار الوقت والمكان المناسبين
- عدم ممارسة النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة دسمة
- يجب بدء ممارسة النشاط البدني بالإحماء والإنهاء بالهدئة، مع عدم إغفال تمارينات الإطالة
- البدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو تكرار الممارسة
- تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة





### 8. مكونات برنامج النشاط البدني<sup>(4)</sup>



### 9. تعريف التمرينات البدنية وشروطها<sup>(3)</sup>

هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية هدفها تشكيل الجسم وبناءه وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد أو اللاعب إلى أفضل مستوى ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي (المهني) في مجالات الحياة المختلفة معتمدة على الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة.



وهناك شروط يجب توفرها في التمرينات البدنية نوضحها كما يلي:



10. أهمية التمرينات البدنية<sup>(3)</sup>

نوضح بعضها منها كما يلي:

1. تعد ضرورة للفرد من أجل حياة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات
2. تصل بالمتعلم أو اللاعب إلى أعلى المستويات في الأداء الحركي
3. تمارس من الفئات العمرية (السنية) جميعها
4. تسهم في تشكيل جسم الفرد وبنائه
5. تعد الأساس في تطوير الأداء الفني لمعظم الألعاب الرياضية
6. تسهم في تربية الفرد وتطويره من جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية

11. المراحل التي يمر بها التمرين<sup>(2)</sup>

1. المرحلة المعرفية
2. المرحلة الحركية
3. المرحلة الاستقلالية



## 12. كيفية إدخال التمرين على اللاعب أو المتعلم (2)



وضع أهداف واقعية ممكن تحقيقها



تقديم كافة الاعتبارات والأفكار عن التمرين قبل الأداء



إدخال بعض التمارين الصعبة



## 13. بعض الاعتبارات الواجب مراعاتها قبل التمرين (2)

توجد بعض الاعتبارات الواجب مراعاتها قبل التمرين نذكر منها:

⚡ الاهتمام بالدافعية.

⚡ وضع أهداف واقعية للتعلم الحركي أو التدريب.

⚡ التوجيهات والتعليمات تكون لفظية ومفهومة.

⚡ التمرين البدني له تأثير كبير فهو الأساس.

14. تقسيمات التمرينات البدنية<sup>(3)</sup>

من التقسيمات الأكثر شيوعاً ما يلي:

## 1.12 التقسيم من حيث التأثير الفيسيولوجي

\* تمرينات القوة.

\* تمرينات السرعة.

\* تمرينات التحمل.

\* تمرينات المرونة.

\* تمرينات التوازن.

\* تمرينات الرشاقة.

\* تمرينات الإسترخاء.

\* تمرينات التوافق العضلي العصبي.

## 2.12 التقسيم من حيث الأهداف

\* التمرينات الأساسية العامة.

\* التمرينات الغرضية.

\* تمرينات المستوى.

## 3.12 التقسيم من حيث الأداة والأسلوب

\* التمرينات الحرة.

\* التمرينات بالأدوات.

\* التمرينات باستعمال الأجهزة.





## ● المراجع:

### الكتب:

- (1) دليل النشاط البدني للممارس الصحي. الرياض: وزارة الصحة، 2020: 8.
- (2) الدليمي، ناهدة عبد زيد. أساسيات في التعلم الحركي. ط1. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016: 125-126، 128.
- (3) الدليمي، ناهدة عبد زيد. مختارات في التعلم الحركي. ط1. عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016: 68-71، 73-80.
- (4) الهزاع، هزاع بن محمد. دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في دول مجلس التعاون. الرياض: مجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون، 2014: 46-60، 87-88.
- (5) الهزاع، هزاع بن محمد. موضوعات مختارة في فيسيولوجيا النشاط والأداء البدني. الرياض: النشر العلمي والمطابع - جامعة الملك سعود، 2010: 3.

### المواقع والروابط الإلكترونية:

- (6) منظمة الصحة العالمية، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

### ☀ ملاحظة:

- بعض المعلومات المنقولة من المراجع والمواقع الإلكترونية عرضها الأستاذ في شكل جداول وأشكال لتكون أكثر سهولة لمراجعتها وفهمها.

بالتوفيق للجميع