**دليل المفاهيم الأساسية في النشاط البدني والصحي**

**إعداد**

**الأستاذ الدكتور عمر سليمان هنداوي – تخصص الصحة والأداء البشري " النشاط البدني المعدل"**

**الدكتــــــــــــــــــــــــورة مهــــــا منير أيـــــــــــوب – تخصص علم تدريب الرياضي**

**الأستاذ محمد منير الحمصي – مستشار الريــــــــــاضة المجتمعية**

**Final Draft**

**المقدمة:**

تشـــهد الدول المتقدمـــة والنامية تطورًا حضاريًا أدى إلـــى ظهور العديد من أمراض نقص الحركة الناتجة عن الاعتماد الكلي على وســـائل النقل الخاصة َ والعامـــة، حيـــث أنه كلما تقدمت الدولـــة اقتصاديًا كلما زاد معدل قلة الحركة بســـبب التغير الســـلوكي والتطور الحضـــاري والتكنولوجي مما يزيـــد العـــبء الاقتصادي على هذه الدول نظرًا للتأثير الســـلبي على صحـــة المجتمعات والأفراد. ويعـــد الخمـــول البدني ســـبب من أســـباب الخطـــورة المؤديـــة للوفاة عالميًا حســـب بيانـــات منظمة الصحـــة العالمية، حيث أن هناك شـــخص واحـــد مـــن كل (4) أشـــخاص بالغين في العالـــم لا يمارس النشـــاط البدني على نحـــو كاف. وحسب ما ذكرته منظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر مـــن (80) % من المراهقين فـــي العالم من نقـــص النشـــاط البدني. بالمقابل ممارســـة النشـــاط البدني والرياضي بانتظام تســـاعد علـــى الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والضغـــط والســـكري وزيادة الوزن والســـمنة والســـرطان بفئاته المختلفة ويحســـن من جـــودة الحياة ولا تقتصـــر فوائد النشـــاط البدني والممارسة الرياضية علـــى الناحية الصحية وإنمـــا تمتد إلـــى الفوائد الاجتماعية والنفســـية والبدنيـــة والاقتصادية. ويأتي هذا الدليل كهدف إلى جعل النشـــاط البدنـــي إجـــراءً روتينيًا ضمـــن الرعاية الصحية، وحث العاملين في الرعاية الصحية على تقييم مســـتوى النشـــاط البدنـــي لأفراد المجتمع وخاصة فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 – 29 سنة ذكورًا وإناثًا والقيام بوصف النشـــاط البدني لهم بواســـطة اختصاصيين في علوم النشـــاط البدني. حيث أن رؤيـــة الجمعية الملكية للتوعية الصحية في هذا المجال تضمنت تنفيذ برامج توعوية تعنى بالسلامة والصحة العامة وزيـــادة أعداد ممارســـي النشاط البدني بالمجتمع بشـــكل منتظم للوصول لمجتمع أردني حيوي وزيادة عدد الممارســـين للأنشطة الرياضية والبدنية بشـــكل منتظـــم بمعـــدل ثلاث مرات أسبوعيًا. لذلـــك هدف هذا الدليـــل لتوجيه الممارســـين الصحيين لتدريب أفراد المجتمع للقيام بالأنشطة البدنية المختلفة حســـب الفئـــة العمرية المعنية والحالة الفســـيولوجية والأخذ بعين الاعتبار الاستمرارية ولو بالقليل. ويقع هذا الدليل في قسمين أساسيين، يقدم القسم الأول منهما مفاهيم عامة مرتبطة باللياقة البدنية بأسلوب يساعد المشاركين بنقلها للآخرين، والقسم الثاني يقدم أنماط الحياة الصحية وتشجيع ممارسة النشاط البدني وتطوير أنشطة ومبادرات مجتمعية لاحقة.

**البيانات التعريفية للدليل:**

**تم إعداد هذا الدليل لتغطية المجالات التالية:**

* النشاط البدني، الرياضة، الصحة، الإسعافات والاصابات الرياضية.

ضمن المواضيع الأساسية التالية:

1. النشاط البدني / الرياضة / تعريف / خصائص / معتقدات صحيحة.
2. تنفيذ مجموعة من التمارين بتقنيات صحيحة وأسس سليمة حسب التكرارات والشدة والأداء.
3. الاصابات الرياضية الشائعة والاسعافات الأولية.
4. الاعتبارات الأخلاقية في النشاط البدني والممارسة الرياضية.

**أهداف الدليل:**

* تزويد المشاركين بالمعلومات والمفاهيم الأساسية للنشاط البدني واللياقة البدنية بأسلوب يساعدهم بنقلها للآخرين.
* تشجيع أنماط الحياة الصحية وتشجيع ممارسة النشاط البدني وتطوير أنشطة ومبادرات مجتمعية لاحقة.

**المبادئ التي راعاها الدليل:**

* تناول المواضيع الأساسية بشكل مبسط، والتعامل مع كل العوامل المؤثرة على المشاركة من الفئة المستهدفة مع محاولة إعطاء الأدوار المختلفة وتفعيلها من أجل تحسين نوعية هذه المشاركة وكيفيتها.
* كيفية دمج المشاركين في إطار من العدالة والمشاركة المجتمعية.
* الاتساق شكلًا ومضمونًا مع الثقافة المحلية، بحيث يبنى على المعتقدات والمفاهيم المجتمعية الرياضية الإيجابية ويطوّر اتجاهات جديدة تتبنى مفهوم النشاط البدني والصحي من خلال مشاركة الشباب.
* سهولة التطبيق والعمل لجميع المحاور الواردة فيه وإمكانية التحقيق، وهذا يتطلب بساطة العرض وذكر الأمثلة القابلة للتنفيذ.

**الفئة المستهدفة في هذا الدليل:**

* صمم الدليل التدريبي لمنح الشباب من ذكورًا وإناثًا من الفئة العمرية 19 – 29 عاماًـ، المعرفة و المهارات المناسبة لتشجيعهم على إتباع انماط حياة صحية و نشيطة و تشجيع الأخرين لذلك.

**كيفية استخدام الدليل:**

* تم تصميم هذا الدليل على شكل جلسات تدريبية يتم تنفيذها ضمن ورشة عمل تفاعلية، تعرض المواضيع الأساسية ضمن قالب مترابط ومتسلسل، لمناسبة أهداف التدريب و الفئة المستهدفة.
* تم توزيع الدليل ليتم تنفيذه من خلال ثمانية جلسات تدريبية، تغطي المواضيع الأساسية و هي توفر إقتراحات و مواضبع أساسية لتزويدها للافراد و مناسبة عند نقلهم للمعرفة للأخرين، تحتاج الجلسة الواحد لساعة ونصف للتنفيذ.
* ركزت الجلسات التدريبية على الأسلوب التفاعلي في التدريب و ربط المواضيع بالحياة العملية واليومية للفئة المستهدفة، و تترابط الجلسات و موضوعاتها لتقديم المعلومة و المهارات التي يتوقع منها تعزيز معرفة وتشجيعهم لإتباع أنماط حياة صحية و تشجيع الأخرين أيضا لذلك.
* في بداية كل جزء يتم ذكر النقاط الرئيسة المقترحة ومدة الورشة، إلا أن مدتها تتوقف إلى حد كبير على احتياجات المشاركين وخبراتهم. ومن الممكن أن يحتاج الميسّر مدة أطول أو أقل أو إضافة أو حذف موضوع أو أكثر لبرنامج الورشة.
* المواضيع المقترحة في هذا الدليل تختص بمشاركة الشباب أعمار من 19 – 29 سنة، وبقدر ما سيمارس المشاركون المشاركة بالتحضير والتنفيذ وتشارك المسؤوليات والتفاعل داخل الورش بقدر ما سيستفيدون ويستوعبون أنشطتها، ويطبقون مفاهيم الأنشطة البدنية والصحية في عملهم. وتم تصميم جلسات العمل بحيث تمنح أكبر قدر ممكن من المشاركة لمن سيحضرونها. كما وسيتضح أثناء التطبيق أن هذه الجلسات تتمحور حول المشاركين وتفاعلهم معًا وليس حول معارف الميسّر وقدراته.
* تم تنويع طرق وأساليب التدريب حتى لا يشعر المشاركون بالتكرار والملل، فالجلسات في ورش العمل مصممة على الاكثار من التساؤولات العصف الذهني والتفكير حتى يقتربوا من بلورة المعلومات الجديدة وقبولها.
* ركزت الجلسات على تجربة المشاركين للمهارات التي أكتسبوها واختبارها عمليًا، فمثلًا إذا تناولوا موضوع التمرينات الهوائية، فمن المهم أن يمارسوا أكبر قدر من الأنشطة العملية حول هذا الموضوع.
* تعتبر الجلسات خبرة تعليمية تجعل من المشاركة لهذه الفئة العمرية من الشباب واقعًا معاشًا داخلها، وهذا مرتبط بقدرة منظمي الورشة على اشراك الشباب وتفعيل دورهم في الورشة، وتطبيق كل المهارات التي يدعون العاملين الميدانيين لتطبيقها.
* من الضروري أن تتطوع مجموعة من المشاركين لإعداد ملخصات عن كل يوم تدريبي بحيث يُقدم الملخص في بداية اليوم التالي مع برنامج اليوم كأداة ربط بين اليومين التدريبيين، كما من الضروري اتاحة حوالي 15 دقيقة في نهاية كل يوم للمشاركين لتأمل أحداث اليوم وتشارك المشاعر والفائدة والخبرات بخصوصه.
* من المفيد أن تتطوع مجموعة للإعداد لجلسة تقييم الورشة، ويمكن أن يتم ذلك أثناء وضع قواعد العمل.
* المبدأ الأساس لنجاح مثل هذه الورشة يتم مراعاته في الأسلوب والمحتوى المطروح حول الأنشطة البدنية والرياضية والصحية، ومدى النظرة الإيجابية لها واهميتها، واستثمار الوقت في البحث عن أعمال يمكن القيام بها لتحسين الوضع الصحي للفرد والمجتمع.
* تقدم كل جلسة من خلال النقاط التالية:
1. أهداف الجلسة.
2. الأساليب التدريبية.
3. الأدوات التدريبية المستخدمة مثل: بطاقات ملونة، أقلام تخطيط، لوح، ورق قلاب (Flip Chart)، لاصق، جهاز لعرض الشفافيات، بعض الأدوات البسيطة المستخدمة في النشاط البدني.
4. المشاركة الفعلية للمهارات والأداء للأنشطة المطروحة، وفي حال وجود أكثر من طريقة للأداء أو النشاط أو المهارة يتم ذكر الأهداف.
5. خطوات كل نشاط.
6. الرسائل الأساسية للمواضيع المُراد مناقشتها مع المشاركين في الورشة.

**المصطلحات المستخدمة:**

* **النشاط البدني:** كل حركة جسمية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلّب إنفاق كمية من الطاقة.
* **التربية الرياضية:** جزء من التربية العامة والتي تتعامل مع المجموعات العضلية، بهدف إيصال الممارسين لها إلى أعلى المستويات البدنية المهارية والذهنية والاجتماعية والنفسية والانفعالية.
* **الرياضة:** نشاط بدني تتوفر فيه صفة اللعب وتتضمن تنافساً مع الذات أو الآخر.
* **الترويح:** تعبير عن الأنشطة التي يشترك فيها الشخص إرادياً في أوقات فراغه، والتي تقدم له الإشباع الفوري، وهي أنشطة تتنوع بين: فنية، ثقافية، اجتماعية ورياضية.
* **الـلعــــب:** نشاط فطري وغالباً ما يمارس من قبل صغار السن.
* **النشاط الحركـي:** أي حركة يقوم بها الإنسان في حياته اليومية مثل: المشي، حمل الأشياء، صعود الدرج، الأعمال المنزلية، وهذه الحركات لا يشترط أن تكون حركات رياضية.
* **اللياقة البدنية:** قدرة الشخص على أداء الواجبات والمتطلبات الحياتية اليومية بكفاءة وفعالية وبأقل جهد ممكن، دون حدوث ظاهرة التعب مع الاحتفاظ بقدرة احتياطية لمواجهة الظروف الطارئة التي قد تطلب من الشخص.
* **الصحة**: حالة جيدة وطبيعية في الصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية.
* **الصحة البدنية:** القدرة على أداء المهام الحركية والبدنية اليومية بكفاءة وكذلك التمتع بكفاءة وظيفية مقبولة في الجهاز الحركي.
* **الصحة الشاملة:** حالة الفرد والتي تسمح له بالاستمتاع بالحياة ونعمها وتقديم أقصى كفاءة ممكنة في عمله اليومي إضافة لمساهمته البناءة والملموسة في خدمة المجتمع والإنسانية.
* **المشاركون:** مجموع الحضور للقاءات أو ورش العمل أو الحصص العملية، وعليه دور يقوم به بخصوص موضوع اللقاء عند انتهائه من الورشة التدريبية.
* **الشباب:** وهم الفئة العمرية التي يستهدفها هذا الدليل (19 – 29) عامًا من الذكور أو الإناث.
* **الميسّر:** هو من سيبادر ويدير وينشط المشاركين في عملية التعلم وعملية جمع المعارف والخبرات وتفاعلها ليتعرف المشاركون على أدوارهم ويمارسوها ويتأملوا ممارستها ليحسنّوها.
* **الإصابات الرياضية:** تعرف الاصابة الرياضية على أنها "تعرض أنسجة الجسم لمؤثرات خارجية او داخلية تؤدي إلى ايقاف وظيفتها بشكل وقتي وعادة تكون المؤثرات إما: 1- خارجية (كاصطدام اللاعب باللاعب المنافس أو الأداة أو الأجهزة). 2- ذاتية (نتيجة خطأ في الأداء وعدم كفاية الاحماء).
* **الإسعافات الأولية:** هي عناية طبية فورية ومؤقتة؛ تقدم للإنسان مصاب أو مريض، بغرض محاولة الوصول به إلى أفضل وضع صحي ممكن بأدوات أو مهارات علاجية بسيطة إلى وقت وصول المساعدة الطبية الكاملة.
* **التغذية الرياضية:** هي دراسة وممارسة التغذية والنظام الغذائي فيما يتعلق بتحسين الأداء الرياضي لأي شخص.
* **التدريب الرياضي:** عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا وذهنيًا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.
* **الشدة:** وهي السرعة أو الصعوبة أو القوة التي يؤدى بها التمرين أو الجهد البدني (سرعة الأداء، مسافة الأداء، المقاومة، توقيت الأداء).
* **الحجم:** ويعبر عن عدد أو زمن أو مسافة أو تكرار الأداء.
* **الكثافة:** زمن فترات الراحة بين تمرينات التدريب الواحد أو بين التدريبات نفسها.
* **التمارين الرياضية:** أي نشاط بدني يقوم به الفرد للمحافظة على لياقة وصحة جسده بشكل عام. وهناك العديد من الأسباب التي تدعو لممارسة الرياضة منها: تقوية عضلات القلب والأوعية الدموية، وتعزيز اللياقة البدنية، وفقدان الوزن والمحافظة عليه، أو لمجرد الاستمتاع فقط.
* **القيم الأخلاقية:** القيم جمع قيمةٌ، وهي مأخوذةٌ من التقويم وإزالة الاعوجاج، ويُراد بها المُثل والمبادئ الاجتماعية السامية.

**هيكلية الدليل:**

صمم هذا الدليل على قسمين القسم الأول يقدم مفاهيم عامة مرتبطة باللياقة البدنية، والقسم الثاني يقدم أنماط الحياة الصحية وأشكال التدريبات البدنية لتشجيع ممارسة النشاط البدني وتساعد في تطوير أنشطة ومبادرات مجتمعية لاحقة، من خلال ثمانية جلسات تدريبية ضمن يومين تدريبيين، مدة الجلسة الواحدة ساعة ونصف. ويتناول النقاط التالية:

* النشاط البدني / الرياضة / تعريف / خصائص / معتقدات صحيحة.
* التغذية للرياضيين / للأفراد.
* تنفيذ مجموعة من التمارين بتقنيات صحيحة وأسس سليمة حسب التكرارات والشدة والأداء.
* الاصابات الرياضية الشائعة والاسعافات الأولية.
* الاعتبارات الأخلاقية في النشاط البدني والممارسة الرياضية.

وقد جرى تنظيم وتخطيط الجلسات بحيث تساعد المشاركين على اكتساب رؤية عامة عن مفاهيم النشاط البدني والصحي والرياضي، بحيث يُمنح المشاركون فرصًا متتالية لإبراز قدراتهم واكتشاف كيفية تطويرها في ضوء مبدأ المشاركة.

**برنامج الورشة**

|  |  |
| --- | --- |
| الجلسة الأولى | تعارف وإرساء لقواعد العمل والجوانب الإدارية للورشة، ومدخل تعريفي للنشاط البدني والرياضي والصحي. |
|  | الموضوع الاول | التعارف / قواعد العمل |  |
|  | الموضوع الثاني | حركة ولا .. رياضة |  |
|  | الموضوع الثالث | فوائد النشاط البدني |  |
| الجلسة الثانية | نصائح عامة حول النشاط البدني و الرياضي |
|  | الموضوع الاول | هبك صح؟ فكر فيها شوي! |  |
|  | الموضوع الثاني | مستويات ممارسة النشاط البدني و الرياضي |  |
| الجلسة الثالثة | للياقة البدنية والتدريب الرياضي من حيث المفاهيم والمبادئ والشدة والحجم والكثافة. |
|  | الموضوع الاول | إعرف جسمك |  |
|  | الموضوع الثاني | اللياقة البدنية و عناصرها |  |
| الجلسة الرابعة | مفهوم التدريب الرياضي وخصائصه |
|  | الموضوع الاول | مفهوم التدريب الرياضي |  |
|  | الموضوع الثاني | مكونات حمل التدريب (شدة التدريبات والتكرارات) |  |
|  |  | مراجعة وتغذية راجعة |  |
| الجلسة الخامسة | مبادئ التدريب الرياضي |
|  |  | مراجعة لليوم الأول |  |
|  | الموضوع الأول | المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي |  |
| الجلسة السادسة | تنفيذ مجموعة من التمارين بتقنيات صحيحة وأسس سليمة  |
|  | الموضوع الاول | كل حركة مفيدة – نشاط عملي |  |
|  | الموضوع الثاني | الوحدة التدريبية |  |
| الجلسة السابعة | الاصابات الرياضية الشائعة والاسعافات الأولية |
|  | الموضوع الأول | الإصابات الرياضية الشائعة و الإسعافات الأولية |  |
| الجلسة الثامنة | الاعتبارات الأخلاقية في الألعاب الرياضية |
|  | الموضوع الأول | أنشطة تفاعلية * نشاط تشكيل المجموعات
* نشاط الصفات المشتركة
 |  |
|  | النشاط الثاني | النقاش حول الاعتبارات الإخلاقية |  |
|  |  | التقييم النهائي الختام |  |

**اليوم الأول**

**تفصيل الجلسات:**

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الأولى:** | تعارف / قواعد العمل / توقعات المشاركين مدخل تعريفي للنشاط البدني والرياضي والصحي. |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعرفوا على بعضهم البعض.
* تعرفوا على برنامج الورشة.
* تعرفوا على قواعد عمل الورشة.
* تعرفوا على مفاهيم النشاط البدني والرياضي والصحي.
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الأولى 9:00 - 10:30**  |
| **الموضوع الأول** | * التعريف بالجهات المنظمةوتعارف المشاركين
* قواعد ضبط الجلسات وتوقعات المشاركين
 |
| المدة الزمنية | **20 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | * لوح ابيض
* اقلام فلوماستر
* شاشة العرض
 | * العرض و النقاش
* تبادل الخبرات
* مجموعات عمل
 |
| خطوات النشاط | * مقدمة بسيطة عن الجهات المنظمة للبرنامج وأهداف الدورة.

**التعارف*** مع الزميل الذي على يمينك أخبره عن اسمك، الرياضة التي تمارسها، المهنة التي تعمل بها.
* كل مشارك يتقمص شخصية المشارك الأخر ويقوم بالتعريف بنفسه.
* يكتب كل مشارك إحدى ميزاته التي يفتخر بها في جملة واحدة على ورقة سواء كانت ميزة يراها في نفسه أو سواء كانت ميزة يراها فيه من حوله.
* يتجول كل مشارك في الغرفة ليتعرف على ميزات الآخرين وعلى من اشترك معه في ميزته.
* يعود المشاركون إلى أماكنهم، ويفتح المجال لمن يرغب في التعريف عن نفسه وميزته والتحدث عمّن شاركه فيها من المشاركين.

يستخلص الميسّر النقاط المشتركة ويلخّصها. يعرض الميسّر: * أهداف الورشة والفوائد المتوقع أن يجنيها المشاركون منها. برنامج الورشة وقائمة المواضيع التي تتضمنها.
* منهجية تناول مواضيع البرنامج ومعايير اختيار الأنشطة التي سيقوم بها المشاركون.
* الرد على استفسارات المشاركين.

وضع قواعد العمل:* يحدّد المشاركون عبر مناقشة عامة قواعد العمل التي ستسهّل عليهم أهداف الورشة وتعمق العلاقات فيما بينهم.
* تعرض فكرة تكوين مجموعة للتلخيص ومجموعة أخرى للإعداد لتقييم الورشة، وتكوين المشاركة لمن يرغب في ذلك.
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الأولى** |
| **الموضوع الثاني** | **حركة و لا .. رياضة** |  |
| المدة الزمنية | **30 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | اعداد ورق قلاب | بطاقات ملونة / ورق قلاب ابيض / المناقشة |
| خطوات النشاط | * توزيع المشاركين الى أربع مجموعات، ويتم طرح الاستفسار التالي للمشاركين:

ما هي وضع المميزات لكل من الحركة اليومية و التمارين الرياضية؟* المجموعة الاولى والثانية: تبحث موضوع الحركة اليومية
* المجموعة الثالثة والرابعة: تبحث موضوع التمارين الرياضية
* كل مجموعة تعمل لمدة 10 دقائق لوضع افكارها على الورق القلاب، ثم يقوم منسق كل مجموعة بعرض اراء مجموعته على المشاركين.

بعد عرض المجموعات يقوم المدرب بعرض المادة العلمية لهذا الموضوع، و ربط أراء المشاركين ومجموعات العمل بالمادة العلمية.  |

المادة العلمية

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع | رقم الشريحة |
| حركة ولا رياضة | 7 |
| الحركات الاساسية | 8 |
| التمرينات الرياضية | 10 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الأولى** |
| **الموضوع الثالث** | **فوائد النشاط البدني** |  |
| المدة الزمنية | **40 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | ورق ابيضبطاقات ملونةفلوماستر | مجموعات العمل |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بتقسم المشاركين لثلاث مجموعات
* حسب الفوائد ( صحية / نفسية ذهنية / اجتماعية )
* كل مجموعة تتناقش بالفواد و يتم عرضها للمجموعات الاخرى
* المدرب يقوم بعض الفوائد الصحية ( ملحق رقم 2 )
 |

المادة العلمية

* الشريحة رقم 12

**الجلسة الثانية**

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الثانية:** | نصائح عامة للنشاط البدني والرياضي. التنظيم الهرمي لمستويات الممارسة الرياضية. |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعرفوا إلى بعض النصائح العامة عند ممارسة النشاط البدني و الرياضي
* تعزيز المعلومات الصحيحة حول بعض الممارسات والمعلومات الشائعة حول ممارسة الرياضة
* تعرفوا على مستويات ممارسة النشاط البدني و ربط ذلك مع حياتهم اليومية
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثانية 10:40 - 12:00**  |
| **النشاط الاول** | **هيك صح ... ولا نفكر فيها شوي ؟**  |  |
| المدة الزمنية | **700 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | جهاز عرض المعلومات |  |
| الوسائل المستخدمة | النقاش / عصف ذهنيالعرض المرئي / مجموعات العمل  |  |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بتقسيم المشاركين ثلاث مجموعات، ويوزع لكل مجموعة بطاقة معلومات تحتوي على موضوع للنقاش حول ممارسة النشاط البدني) ويطلب منهم أرائهم حول ذلك.
* بعد عرض المجموعة الاول يقوم المدرب بتوزيع بطاقة معلومات اخرى تحتوي لكل مجموعة تحتوي موضوع حول مفاهيم حول النشاط البدني، ويطلب منهم أرائهم حول ذلك.
* بعد عرض المجموعات يقوم المدرب بتغذية راجعة حول المواضيع المطروحة و يقدم الأرشادات الأمنة لممارسة النشاط البدني ( استخدام العرض )
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثانية 10:40 - 12:00**  |
| **الموضوع الثاني** | * **لماذا نمارس الرياضة او النشاط البدني**
 |
| المدة الزمنية | **20 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | جهاز عرض المعلومات |  |
| الوسائل المستخدمة | النقاش / عصف ذهنيالعرض المرئي |  |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بطرح الإأستفسار التالي:
* لماذا نمارس الرياضة او التمارين الرياضية او البدنية؟
* برأيكم هل هناك فروق بين الأهداف الفردية لكل شخص لممارسة الرياضة ؟
* ماهي الدوافع لممارستكم للأنشطة الرياضية و الألعاب الرياضية و التدريب ؟
* بعد الاستماع لأراء المشاركين و تحليلاتهم حول ذلك.
* يوضح المدرب المستويات لممارسة النشاط البدني
 |

المادة العلمية

* هيك صح .. فكر فيها شوي؟ شريحة رقم 17
* مستويات ممارسة النشاط البدني شريحة رقم 22

الجلسة الثالثة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الثالثة:** | **اللياقة البدنية و عناصرها** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * التعرف للأجهزة جسم الأنسام الأساسية المسؤولة عن الحركة
* التعرف إلى مفهوم اللياقة البدنية و عناصرها
* ربط مفهوم اللياقة البدنية بالصحة و نمط الحياة الصحي
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثالثة** |
| **الموضوع الأول** | **أعرف جسمك** | يهدف هذا النشاط لتزويد المشاركين بالمفاهيم الأساسية أجهزة جسم الإنسان وتحديداً الاجهزة المسؤولة عن الحركة ( الجهاز العظمي و الجهاز العضلي والعصبي) |
| المدة الزمنية | 20 دقيقة |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | عرض مرئي ( Power point) حول أجهرة الانسان. |  |
| الوسائل المستخدمة | Date showاللوح الابيض |  |
| خطوات النشاط | -يقوم المدرب **بعرض تعريفي** حول أجهزة جسم الانسان، وتحديدا الجهاز العظمي و العضلي والعصبي المسؤولين عن الحركة في جسم الانسان-يعرض المدرب مجموعة صور حول العضلات العاملة الرئيسية خلال التدريبات ( مع توضيح المدى الحركي للمجموعات العضلي).- يعرض المدرب التركيب الجسماني. |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثالثة** |
| **الموضوع الثاني** | **اللياقة البدنية** | * توضيح عناصر اللياقة البدنية القوة / التحمل / السرعة / الرشاقة / التوازن / المرونة
 |
| المدة الزمنية | **70 دقيقة** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | جهاز العرض المرئي |   |
| الوسائل المستخدمة | مجموعات العمل / اوراق ملون  النقاش |  |
| خطوات النشاط | تقسيم 6 مجموعات * يطلب المدرب من خلال طرح استفسار حول اللياقة البدنية، وهل لها أكثر من عنصر
* و يوضح العناصر التي تشكل مع بعضها اللياقة البدنية للانسان، و يربط العناصر مع أجهزة الجسم و علاقتها مع بعضها
* تقوم كل مجموعة بتوضيح مفهوم عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية و إقتراح مجموعة تمارين تمثل كل عنصر.
* تقوم كل مجموعة بعرض التمارين و -تطبيقها ان أمكن - جميع المشاركين، ويقوم المدرب بالتعقيب لكل عرض وتوضيح المفهوم الصحيح لكل عنصر والتمارين الاساسية لتطوير العنصر المطلوب
* يوضح المدرب عناصر اللياقة البدنية و يعرفها بالشكل الصحيح وينفذ تمارين متنوعة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية
 |

المادة العلمية

* اعرف جسمك شريحة رقم 24
* مفهوم اللياقد البدنية و عناصرها شريحة رقم 29

الجلسة الرابعة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الرابعة:** | **مفهوم التدريب الرياضية و خصائصه** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * التعرف لمفهوم التدريب الرياضي
* تحديد عناصر التدريب الرياضية
* تحديد مكونات الأحمال التدريبية
* تحديد الشدة المناسبة لتأدية التمارين الرياضية حسب نوعها
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الرابعة** |
| **الموضع الأول** | **مفهوم التدريب والخصائص** | محاضرة |
| المدة الزمنية | **90 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | ورق قلابالشرح و النقاش |  |
| الوسائل المستخدمة | بطاقات ملونةورق قلاب ابيضالشرح والمناقشة |  |
| خطوات النشاط | * ويقوم بتقديم عرض تقديمي يوضح مفهوم التدريب اعداد عرض تقديمي حول مبادئ التدريب الرياضي ويقوم المدرب بربط هذا الموضوع بالنشاط السابق، خصائص التدريب الرياضي

**(الشدة / الحجم / الكثافة)** * يقدم المدرب توضيح لآليات احتساب الشدة والحجم للتدريبات
 |

المادة العلمية

الشرائح من رقم 34 – 46

**اليوم الثاني**

الجلسة الخامسة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الخامسة:** | **مبادئ التدريب الرياضي** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعرفوا إلى مبادئ التدريب الرياضي
* أدركوا اهمية مراعاة مبادئ التدريب الرياضيي عند ممارسة الأنشطة الرياضية والبدنية
* قاموا بربط المعرفة المكتسبة من الجلسات السابقة مع مبادئ التدريب الرياضي
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الخامسة** |
| **الموضوع الأول** | **تغذية راجعة عن اليوم الأول** |   |
| المدة الزمنية | **20 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | نقاش / عصف ذهني / الورق القلاب |  |
| خطوات النشاط | * يطلب المدرب من المشاركين التحدث المعلومات المكتسبة لليوم السابق، أي معلومة و بشكل قصير
* و يطلب من جميع المشاركين المشاركة، و ويجب ان تكون المشاركات غير مكررة
* يقدم المدرب بتشجيع المشاركين لربط المفاهيم السابقة مع مفهوم التدريب الرياضي و يعرض امثلة عملية توضح ذلك
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الخامسة** |
| **الموضوع الثاني** | **مبادئ التدريب الرياضي** |   |
| المدة الزمنية | **70 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | ورق قلابالشرح و النقاش | بطاقات ملونة ورق قلاب ابيض / الشرح والمناقشة |
| خطوات النشاط | * بناءاً على الجلسة السابقة يقوم المدرب بتوزيع نموذج الكلمات المتقاطعة ( اعداد نموذج الكلمات المتقاطعة) ويقوم كل مشارك لوحده بتعبئة النموذج.
* بعد الانتهاء من نشاط الكلمات المتقاطعة ، يتم عرض مبادئ التدريب الرياضية ويربطها بالكلمات ( مصطلحات مبادئ التدريب الرياضي ) التي توصل اليها المشاركين، ويعرضها حسب الاسس العلمية لذلك

نشاط (رفع البالونات) كسر جمود ويعكس بعض المفاهيم الاساسية* يطلب المدرب من المشاركين بتشكيل مجموعتين
* يقوم كل مشارك بنفخ بالون واحد
* يقوم المدرب بتحديد مكان اللعب بشكل مناسب ( 4 × 2 متر ) 10 مشاركين
* تقوم المجموعة الاول بالدخول لمكان اللعب و تبدأ برفع البالونات بعد الاشارة من المدرب و يكون الهدف رفع البالونات و المحافظة عليها في الهواء في منطقة اللعب
* مع اشارة المدرب الثاني يقوم اعضاء المجموعة الثانية برمي البالونات الخاصة بهم لمنطقة اللعب للمجموعة الاولى و يبدأ التوقيت لمدة دقيقة واحدة.
* في نهاير المدة يقوم المدرب بعد البالونات المتبقية في الهواء و يكسب الفريق نقطة عن كل بالون
* بعد ذلك يتم تبديل الادوار بين المجموعتين
* بمنع مسك البالون بالايدي ويتم استبعاد البالون الذي يمسك خلال اللعب. لا
 |

المادة العلمية

الشريحة 50

الجلسة السادسة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة السادسة:** | **تنفيذ مجموعة من التمارين بتقنيات صحيحة و أسس علمية** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعرفوا لأسس تنفيذ مجموعة من التمرينات الرياضية
* نفذوا مجموعة من التمارين الرياضية حسب الأسس الصحية
* ربطوا مبادئ التدريب الرياضي مع عناصر اللياقة البدنية
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة السادسة** |
| **الموضوع الأول** | **كل حركة مفيدة / نشاط بدني**  | مراعاةمبادئ التدريب الرياضي  |
| المدة الزمنية | **45 د** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | تنفيذ أداء بدني مرافق لموسيقى مناسبة نشاط عملي   | تقديم مجموعة من تدريبات الايروبيك / الزومبا / التدريبات الايقاعية |
| خطوات النشاط | يقوم المدرب بالمتابعة في هذا النشاط كالتالي:**قبل النشاط ( 5 د )** * التأكد من جاهزية المكان لتنفيذ النشاط المطلوب
* التوزيع المناسب للمشاركين
* البدء بالتمارين

**خلال النشاط ( 30 د )** * أخذ عدد نبضات القلب
* الأداء السليم للحركات

استراحة **( 10 د )** مراعاة مدة الحصة التدريبية، و السلامة العامة  |

|  |
| --- |
| **الجلسة السادسة** |
| **الموضوع الثاني** |  **مكونات الوحدة التدريبية**  |  |
| المدة الزمنية | **45 د**  |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | جهاز العرضاللوح الابيض |  |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بطرح مجموعة أسئلة حول النشاط العملي و منذ البدء و حتى النهاية، وينظم مشاركات و إجابات المشاركين اجزاء الوحدة التدريبية.
* يوضح المدرب الاجزاء التنظيمية للوحدة التدريبية و يربطها مع اهداف الوحدة التدريبية
1. الجزء التمهيدي
2. الجزء الرئيسي
3. الجزء الختامي
 |

.المادة العلمية

* الشريحة رقم 55

الجلسة السابعة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة السابعة:** | **الإصابات الرياضية الشائعة و الإسعافات الأولية** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعرفوا على بعض الإصابات الشائعة
* التعرض لآليات التعامل مع الإصابات بشكل مبدئي ( الإسعافات الأولية الاساسية)
* التعر لأهمية الوقاية قبل التعرض للإصابات
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة السابعة** |
| **النشاط الأول** | **الإصابات الرياضية الشائعة و الإسعافات الأولية** |  |
| المدة الزمنية | **90 د**  |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | جهاز عرض المعلومات و سماعات  |  |
| الوسائل المستخدمة | العرض المرئيلعب الأدوار |  |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بتوزيع يتقسيم المشاركين لمجموعات، و يوزع عليهم احدى الاصابات الشائعة
* يطلب من كل مجموعة البحث عن هذه المجموعة،و من القيام بتقديم عرض تمثيلي يوضح الإصابة المطلوبة وآليه التعامل معها
* يقدم المدرب مجموعة فيديوهات قصيرة توضح هذه الاصابات و آليات التعامل معها.
* يركز المدرب باستمرار حول أهمية أتخاذ التدابير الأمنة من اجل الوقاية قبل التعرض للاصابات
 |

الجلسة الثامنة

|  |  |
| --- | --- |
| **الجلسة الثامنة:** | **الإعتبارات الإخلاقية في الرياضة** |
| **الأهداف:** في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: * تعروفوا على مفاهيم أساسية في القيم والرياضة
* الاطلاع على دور الأنشطة الرياضية في تجسيد الواقع اليومي لحالة المشاركين
* أطلعوا على دور الرياضة في خدمة المجتمع
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثامنة** |
| **النشاط الاول** |  لعبة صغيرة/ تشكيل المجموعات  |  |
| المدة الزمنية | 20 دقيقة |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | * مساحة مناسبة
 |  |
| خطوات النشاط | * يقوم المدرب بتنفيذ نشاط ( لعبة صغيرة/ تشكيل المجموعات )، وثم النقاش من بعدها حول الاجراءات التي تمت و شعور المشاركين بعد انتهاء النشاط
* وهو نشاط يقوم باقصاء اللاعبين بعد انتهاء تشكيل المجموعة حسب تعليمات المدرب ( ملحق رقم 1)
* في نهاية النشاط يطلب المدرب من المشاركين توضيح ارائهم حول ثلاث نقاط اساسية ( التفكير خلال وبعد النشاط / السلوك خلال وبعد النشاط / الشعور خلال وبعد النشاط
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثامنة** |
| **النشاط الثاني** | **الصفات المشتركة** |  |
| المدة الزمنية | **20 دقيقة** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | * مساحة مناسبة
 |  |
| خطوات النشاط | * يطلب المدرب من جميع المشاركين للتجمع في منطقة اللعب والاصطفاف على شكل دائرة
* يتم اختيار احد المتطوعين للوقوف في وسط الدائرة، ويطلب من بقية المشاركين أن يقوموا بالتحرك حسب الطلب (طلبه يجن ان يكون بصفة او شكل واضحة للاخرين و يبحث عن شي مشابهة.
* يقدم المدرب عرض و نقاش عام حول القيم التي تجسدها الرياضة

و الاهمية الاجتماعية للرياضة و دورها في تطوير الافراد |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثامنة** |
| **النشاط الثاني** | **القيم في الرياضة**  |  |
| المدة الزمنية | **45 دقيقة** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | * مساحة مناسبة
 |  |
| خطوات النشاط | * يقدم المدرب عرض و نقاش عام حول القيم التي تجسدها الرياضة
* و الاهمية الاجتماعية للرياضة و دورها في تطوير الافراد
 |

|  |
| --- |
| **الجلسة الثامنة** |
| **النشاط الثالث** | **تقييم عام عن الدورة** |  |
| المدة الزمنية | **15 دقيقة** |  |
| التجهيز للنشاط/ التحضيرات | * توزيع الاسئلة المعرفية
* توزيع نموذج التقييم
 |  |
| خطوات النشاط |  |

**المصادر والمراجع**

* ملخصات البحوث ( 2010)، مؤتمر الإبداع الرياضي، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن
* الخولي، أمين و الشافعي، جمال( 2005)مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
* الحمصي، محمد (2014)، دور بعض الألعاب الرياضية في تطوير مفاهيم السلام و نبذ العنف في الأردن، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاردنية، عمان، الأردن.
* Bompa, Tudor and others (2003) Serious Strength Training, second edition, Human Kinetics, USA.
* Aaberg, Everett (2006), Muscle Mechanics, Second edition, Human Kinetics, USA.
* Prentice, William (2017), Principles of Athletic Training, A guide to evidence- Based clinical practice, sixteenth edition, USA
* Brown, Lee (2017), Strength Training, Second edition, National Strength and Conditioning Association, Human Kinetics, USA.