

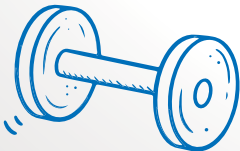
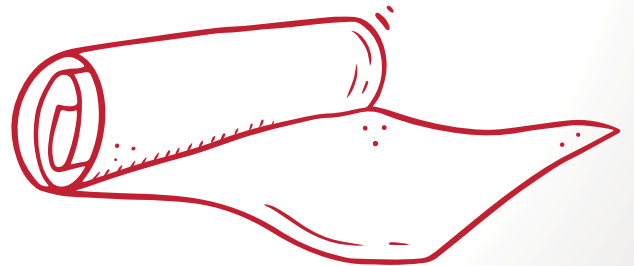
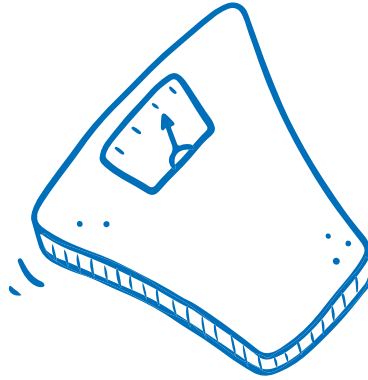
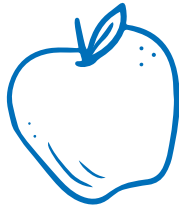


USAID
من الشعب الأمريكي



الجمعية الملكية للتوعية الصحية
Royal Health Awareness Society

دليل المفاهيم الأساسية في النشاط البدني





المقدمة

تشهد الدول المتقدمة والنامية تطوراً حضارياً أدى إلى ظهور العديد من أمراض نقص الحركة الناتجة عن الاعتماد الكلي على وسائل النقل الخاصة والعامة، حيث أنه كلما تقدمت الدولة اقتصادياً كلما زاد معدل قلة الحركة بسبب التغير السلوكي والتطور الحضاري والتكنولوجيا مما يزيد العبء الاقتصادي على هذه الدول نظراً للتأثير السلبي على صحة المجتمعات والأفراد. ويعد الخمول البدني سبب من أسباب الخطورة المؤدية للوفاة عالمياً حسب بيانات منظمة الصحة العالمية، حيث أن هناك شخص واحد من كل (4) أشخاص بالغين في العالم لا يمارس النشاط البدني على نحو كاف. وحسب ما ذكرته منظمة الصحة العالمية، يعاني أكثر من (80) % من المراهقين في العالم من نقص النشاط البدني. بالمقابل ممارسة النشاط البدني والرياضي بانتظام تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والضغط والسكري وزيادة الوزن والسمنة والسرطان بفئاته المختلفة ويحسن من جودة الحياة ولا تقتصر فوائد النشاط البدني والممارسة الرياضية على الناحية الصحية وإنما تمتد إلى الفوائد الاجتماعية والنفسية والبدنية والاقتصادية. ويأتي هذا الدليل كهدف إلى جعل النشاط البدني إجراءً روتينياً ضمن الرعاية الصحية، وحث العاملين في الرعاية الصحية على تقييم مستوى النشاط البدني لأفراد المجتمع وخاصة فئة الشباب الذين تتراوح أعمارهم ما بين 19 – 29 سنة ذكوراً وإناثاً والقيام بوصف النشاط البدني لهم بواسطة اختصاصيين في علوم النشاط البدني. حيث أن رؤية الجمعية الملكية للتوعية الصحية في هذا المجال تضمنت تنفيذ برامج توعوية تعنى بالسلامة والصحة العامة وزيادة أعداد ممارسي النشاط البدني بالمجتمع بشكل منتظم للوصول لمجتمع أردني حيوي وزيادة عدد الممارسين للأنشطة الرياضية والبدنية بشكل منتظم بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً. لذلك هدف هذا الدليل لتوجيه الممارسين الصحيين لتدريب أفراد المجتمع للقيام بالأنشطة البدنية المختلفة حسب الفئة العمرية المعنية والحالة الفسيولوجية 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.

إعداد

الأستاذ الدكتور عمر سليمان هندواوي
تخصص الصحة والأداء البشري «النشاط البدني المعدل»

الدكتورة مها منير أيوب
تخصص علم تدريب رياضي

الأستاذ محمد منير الحمصي
مستشار الرياضة المجتمعية

مراجعة

فريق الجمعية الملكية للتوعية الصحية

تم إنتاج هذه المادة التدريبية بدعم كريم من الشعب الأمريكي من خلال الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID وتعتبر هذه المادة من مسؤولية الجمعية الملكية للتوعية الصحية ولا تعكس بالضرورة آراء الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID أو حكومة الولايات المتحدة الأمريكية.

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 والإسعافات 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 وكيفيةها.
- كيفية دمج المشاركين في إطار من العدالة والمشاركة المجتمعية.
- الاتساق شكلاً ومضموناً مع الثقافة المحلية، بحيث يبنى على المعتقدات والمفاهيم المجتمعية الرياضية الإيجابية ويطور 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 ذكوراً وإناثاً من الفئة العمرية 19 – 29 عاماً، المعرفة والمهارات المناسبة لتشجيعهم على إتباع أنماط حياة صحية ونشطة وتشجيع الآخرين 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 والفئة المستهدفة.
- تم توزيع الدليل ليتم تنفيذه من خلال ثماني جلسات تدريبية، تغطي المواضيع الأساسية وهي توفر إقتراحات ومواضيع أساسية لتزويدها للأفراد ومناسبة عند نقلهم للمعرفة للآخرين، تحتاج الجلسة الواحد لساعة ونصف للتنفيذ.
- ركزت الجلسات التدريبية على الأسلوب التفاعلي في التدريب وربط المواضيع بالحياة العملية واليومية للفئة المستهدفة، وتترابط الجلسات وموضوعاتها لتقديم المعلومة والمهارات التي يتوقع منها تعزيز معرفة وتشجيعهم لإتباع أنماط حياة صحية وتشجيع الآخرين أيضاً 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 الميسر 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 وسيوضح أثناء التطبيق أن هذه الجلسات تتمحور حول المشاركين وتفاعلهم معاً وليس حول معارف الميسر وقدراته.
- تم تنويع طرق وأساليب التدريب حتى لا يشعر المشاركون بال تكرار والملل، فالجلسات في ورش العمل مصممة على الاكثار من التساؤلات العصف الذهني والتفكير حتى يقتربوا من بلورة المعلومات الجديدة وقبولها.
- ركزت الجلسات على تجربة المشاركين للمهارات التي أكتسبوها واختبارها عملياً، فمثلاً 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 واقعاً معاشاً داخلها، وهذا مرتبط بقدرته 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 إتاحة 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 وأهميتها، 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 وتتطلب إنفاق كمية من الطاقة.
- **التربية الرياضية:** جزء من التربية العامة والتي تتعامل مع المجموعات العضلية، بهدف إيصال الممارسين لها إلى أعلى المستويات البدنية والمهارية 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 متنوعة بين: فنية، ثقافية، اجتماعية ورياضية.
- **اللعب:** نشاط فطري وغالباً ما يمارس من قبل صغار السن.
- **النشاط الحركي:** 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) عاماً من الذكور أو الإناث.
- **الميسر:** هو من سيبدأ ويدير وينشط المشاركين في عملية التعلم وعملية جمع المعارف والخبرات وتفاعلها ليتعرف المشاركون على أدوارهم ويمارسوها ويتأملوا ممارستها ليحسّنوها.
- **الإصابات الرياضية:** تعرف الإصابات الرياضية على أنها «تعرض أنسجة الجسم لمؤثرات خارجية أو داخلية تؤدي إلى إيقاف 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 يؤدي 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 قيمة، وهي مأخوذة من التقويم وإزالة الاعوجاج، ويُراد بها المثل 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 ثماني 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.
- الإصابات الرياضية الشائعة والإسعافات 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.

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		
الموضوع الأول	التعريف بالجهات المنظمة وتعارف المشاركين قواعد ضبط الجلسات وتوقعات المشاركين	
المدة الزمنية	20 د	
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	لوح ابيض اقلام فلوماستر شاشة العرض	العرض والنفاش 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 الآخر 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 الميسر النقاط المشتركة ويلخصها.

يعرض الميسر:

- 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 للتخيل ومجموعة أخرى للإعداد لتقييم الورشة، وتكوين المشاركة لمن يرغب في ذلك.

الجلسة الأولى

الموضوع الثاني	حركة ولا.. 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 والتمارين 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، وربط آراء المشاركين ومجموعات العمل بالمادة العلمية.	

حركة ولا رياضة

التمرينات الرياضية	الحركة العادية
• تراعي أوضاع وحركات • تشكل الجسم وتنمي قدرته الحركية تؤدي لغرض تربوي • لها قواعد اختيار (علمية/تربوية ..) • هدفها الوصول لأفضل قدره ممكنة في المجال الرياضي • لها قواعد خاصة في الكتابة والنداء والتوصيف • لها فترة زمنية والتزام دوري.	• حركات بدنية فقط • قد تكون لها تأثيرات على الجسم في بعض الحالات • لا تؤدي لغرض تربوي • وقد يكون لها غرض آخر • ليس لها قواعد / حرية • قد يكون لها تأثير في مدى قدرة الفرد على الاداء و ان حدث ذلك بالصدفة • ليس لها قواعد خاصة بالكتابة والتوصيف الحركي

التمارين الرياضية

- أي حركة جسدية تنتجها العضلات الهيكلية و تتطلب إستهلاكاً للطاقة، و تكون متكررة و منظمة و مخطط لها بهدف تعزيز اللياقة البدنية
- يمكن أن تكون أوضاعاً ثابتة، مثل تمارين الانقباض الثابت.
- تنسم بتوجيهها نحو هدف معين و غرض واضح، حتى تنتقل بمفهومها من المعنى الحركي المجرد لتصبح تمارين رياضية.
- تتوافق مع المبادئ التشريحية و الفسيولوجية و النمط الجسمي للفرد

الحركات الاساسية في جسم الانسان



أساسيات التمارين الرياضية من حيث الغرض من التمرين

وهي تمارين تؤدي بغرض ترقية النمو الطبيعي للفرد بشكل متكامل ومتزن لإكسابه القوام الجيد، وقيام أجهزته الداخلية بوظائفها بكفاءة عالية من خلال تطور صفاته البدنية العامة المميزة لمرحلته السنية، فهي حجر الزاوية في التربية البدنية والرياضة نظراً لتمييزها بالطابع الإعدادي العام.	الغرض بنائي
هي التمارين تؤدي بغرض إكساب الفرد القدرات الحركية العامة كالسرعة والقوة والتحمل والمرونة والرشاقة ولتوازن. وذلك من أجل الاقتصاد في الجهد المبذول مما يشكل الأساس الناجح في التعلم الحركي وهو ما له علاقة وطيدة بتطور الحركات الأساسية التي تتضمن (الجري والوثب والحجل والرمي واللقف والركل).	الغرض حركي

الجلسة الأولى		
الموضوع الثالث	فوائد النشاط البدني	
المدة الزمنية	40 د	
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	ورق ابيض بطاقات ملونة فلوماستر	مجموعات العمل
خطوات النشاط	يقوم المدرب بتقسيم المشاركين لثلاث مجموعات حسب الفوائد (صحية / نفسية ذهنية / اجتماعية) كل مجموعة تتناقش بالفوائد و يتم عرضها للمجموعات الاخرى المدرّب يقوم بعض الفوائد الصحية (ملحق رقم 2)	

فوائد النشاط البدني الصحية والبدنية

- تعزز من صحة القلب وتدفق الدم
- تساعد في الوقاية من الجلطات المختلفة
- تعزيز صحة الجهاز التنفسي
- رفع المستوى البدني
- تقلل من نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة
- تساعد في التخلص من السموم

فوائد النشاط البدني النفسية و الذهنية

- تساعد في تنظيم وظائف الدماغ وتساعد على التركيز
- تساهم في التخلص من الطاقة السلبية والعصبية والتوتر
- تعزز من إفراز هرمون السعادة
- تخلصك من التوتر النفسي الذي يسببه الخجل.
- تزيد من نشاط الجسم وحيويته وتخلصه من الخمول والكسل

فوائد النشاط البدني الاجتماعية

- يعزز النشاط الرياضي من ثقة الإنسان بنفسه، وعدم الخوف من مخالطة الناس.
- تمنحك الرياضة الشكل الجميل والجذاب.
- تعطيك الرياضة المكانة الاجتماعية، فدائماً ما ينظر للشخص الرياضي المتفوق نظرة مرموقة من المجتمع.

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 والرياضي

تعزيز المعلومات الصحيحة حول بعض الممارسات والمعلومات الشائعة حول ممارسة الرياضة

تعرفوا على مستويات ممارسة النشاط البدني وربط ذلك مع حياتهم اليومية

الجلسة الثانية	
النشاط الاول	هيك صح ... ولا نفكر فيها شوي؟
المدة الزمنية	700 د
التجهيز التحضيرات	جهاز عرض المعلومات
الوسائل المستخدمة	النقاش / عصف ذهني العرض 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 الارشادات الآمنة ممارسة النشاط البدني (استخدام العرض)

هيك صح... فكر فيها شوي؟؟

هل الوزن يثبت أو يزيد مع الرياضة؟	الإكتفاء بأنواع محددة من التمارين	التوقف عن الرياضة يحول العضلات الى دهون
ممارسة النشاط البدني من شأنه حرق وصرف السعرات الحرارية ولكن يثبت الوزن عندما يكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام مساوية لكمية الطاقة المبذولة في النشاط البدني، ويزيد الوزن مع ممارسة النشاط البدني عندما تكون كمية الطاقة المأخوذة من الطعام أكبر من الطاقة المبذولة في النشاط البدني.	يؤدي الإلتزام بنوع معين من التمارين النشاط البدني/ التمارين الرياضية، الى بناء أنواع معينة من العضلات، لذلك يفضل التنوع بين التمارين، و إختيار التمارين المناسبة لقدرة الجسم، حيث ان زيادة عدد التمارين يزيد من قدرة الجسم على الحركة	التوقف بحد ذاته لا يحول العضلات إلى دهون، ولكن عند التوقف عن ممارسة تمارينات العضلات سرعان ما تتراكم الدهون حول الكتلة العضلية في الجسم بسرعة خصوصاً الذراعين والوركين والساقين نتيجة قلة النشاط وانخفاض معدل الأيض الغذائي والافراط في تناول السعرات الحرارية المكتسبة من الطعام بما يزيد عن حاجة الجسم من الطاقة.
ممارسة النشاط البدني من الممارسات الباهظة التكاليف لأنها تتطلب معدات وأحذية وأماكن خاصة	ممارسة النشاط البدني تستغرق وقتاً طويلاً	عدم التعرق يدل على أن الشخص لا يعمل بجهد كافٍ
يمكن ممارسة النشاط البدني في كل الأماكن تقريباً وممارسة هذا النشاط لا تستوجب بالضرورة استخدام معدات معينة، كما أن حمل الأغراض المنزلية أو الحطب أو الكتب أو الأطفال من الأنشطة البدنية التكميلية الجيدة، شأنها شأن صعود السلالم بدلاً من استخدام المصاعد.	يكفي ممارسة نشاط بدني بوتيرة معتدلة لمدة 30 دقيقة كل يوم وطيلة خمسة أيام في الأسبوع للحفاظ على الصحة وتحسينها.	لا يتعلق التعرق فقط بكثافة الممارسة بل على البيئة أيضاً، لذلك التعرق لا يعكس مستوى الجهد.

الجلسة الثانية

الموضوع الثاني	لماذا نمارس الرياضة او النشاط البدني
المدة الزمنية	20 د
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	جهاز عرض المعلومات
الوسائل المستخدمة	النقاش / عصف ذهني العرض المرئي
خطوات النشاط	يقوم المدرب بطرح الإستفسار 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 والألعاب الرياضية والتدريب؟ بعد الاستماع لآراء المشاركين وتحليلاتهم حول ذلك. يوضح المدرب المستويات لممارسة النشاط البدني

التنظيم الهرمي لمستويات ممارسة النشاط البدني والرياضي



الجلسة الثالثة: اللياقة البدنية وعناصرها

الأهداف: في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد:

- التعرف للأجهزة جسم الأنسام الأساسية المسؤولة عن الحركة
- التعرف إلى مفهوم اللياقة البدنية وعناصرها
- ربط مفهوم اللياقة البدنية بالصحة ونمط الحياة الصحي

الجلسة الثالثة

الموضوع الأول أعرف جسمك

يهدف هذا النشاط لتزويد المشاركين بالمفاهيم الأساسية أجهزة جسم الإنسان وتحديد الأجهزة المسؤولة عن الحركة (الجهاز العظمي و الجهاز العضلي والعصبي)

20 دقيقة

المدة الزمنية

عرض مرئي (Power point) حول أجهزة الانسان.

التجهيز للنشاط/
التحضيرات

Date show - اللوح الابيض

الوسائل
المستخدمة

-يقوم المدرب بعرض تعريفي حول أجهزة جسم الانسان، وتحديد الجهاز العظمي و العضلي والعصبي المسؤولين عن الحركة في جسم الانسان

خطوات النشاط

-يعرض المدرب مجموعة صور حول العضلات العاملة الرئيسية خلال التدريبات (مع توضيح المدى الحركي للمجموعات العضلي).
- يعرض المدرب التركيب الجسماني.

أجهزة جسم الانسان

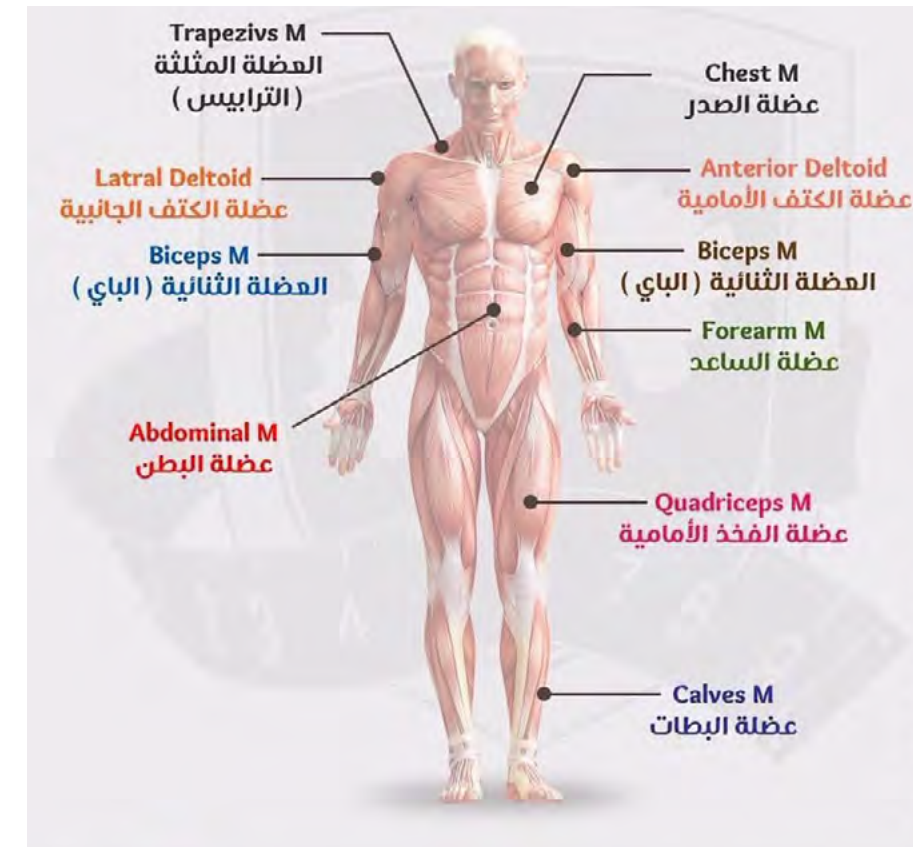


جهاز الهيكل العظمي:

يتكون جهاز الهيكل العظمي من العظام، والمفاصل وعدد 206 عظمة. ترتبط عظام الهيكل العظمي بالأوتار، والأربطة، والغضاريف، التي تتكامل وظيفتها في دعم الجسم وإعطائه الشكل الخارجي، كما يمكن الجسم من الحركة. من خلال المفاصل، والتي لها آليات عمل و مدى حركي محدد تعمل عظام الهيكل العظمي أيضاً على حماية الأعضاء الداخلية، وتخزين الكالسيوم الذي يحتاجه الجسم، وإنتاج خلايا الدم الحمراء والبيضاء

الجهاز العضلي:

- يحتوي الجسم على ما يقارب 620 عضلة، تساعد في الحركة، وتدفع الدم، وتعزيز وظائف الجسم الأخرى.
- يوجد ثلاثة أنواع من العضلات التي تتمثل في:
- العضلات الهيكلية التي ترتبط بالعظام وتساعد في الحركة الإرادية، وهذا الجانب الأساسي الذي سندرسه في هذه الدورة
- العضلات الملساء الموجودة داخل الأعضاء، وتساعد على تحريك المواد عبر الأعضاء.
- عضلة القلب التي توجد في القلب وتساعد على ضخ الدم



الجهاز العصبي:

- هو مجموعة معقدة من الأعصاب والخلايا المتخصصة المعروفة باسم الخلايا العصبية التي تنقل إشارات بين أجزاء مختلفة من الجسم وينقسم الجهاز العصبي إلى جزئين هما الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي المحيطي.

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يقوم الجهاز العصبي بعمله بواسطة ثلاثة مراحل:

استقبال المحفزات < معالجة المحفزات < الرد عليها



عناصر اللياقة البدنية الأساسية

القوة العضلية	السرعة	التحمل	المرونة
 قدرة الجسم على مواجهة مقاومة خارجية، أو غلبها، ومن التمارين التي تنمي القوة تمارين رفع الأثقال مع ضرورة الزيادة في عدد تكرارات تلك التمارين، والأثقال المستخدمة فيها	 قدرة الجسم على القيام بحركة معينة بشكل متكرر ومتتابع خلال مدة زمنية معينة	 قدرة الجهاز الدوري، والجهاز التنفسي على مد الجسم بالأكسجين والطاقة اللازمة للقيام بالمهام المختلفة، لفترة زمنية طويلة وسرعة الإستشفاء	 مقدار مطاطية العضلات، والأربطة، بالإضافة إلى مرونة المفاصل، ومدى حركتها
الرشاقة	التوافق العضلي العصبي	التوازن	
 قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه، أو بجزء معين منها،	 قدرة الجسم على تحريك عضلتين مختلفتين وأكثر، في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه	 قدرة الجسم على المحافظة على ثباته عند القيام بحركات معينة	

- **الرشاقة:** وهي قدرة الجسم على تحقيق التوافق بين الحركات التي يؤديها سواء بكل أعضائه، أو بجزء معين منها، ومن التمارين التي تنمي الرشاقة: الركض الزجائجي، وهو الجري بشكل متقاطع من نقطة إلى أخرى، وصعود السلم، أو صعود مرتفع.
- **التوازن:** وهو قدرة الجسم على المحافظة على ثباته عند القيام بحركات معينة، ومن التمارين التي تنمي توازن الجسم: الوقوف على ساق واحدة مع رفع الساق الأخرى ومرجحتها نحو الأمام، ونحو الخلف، والثبات على ذلك لأطول وقت ممكن، والسير على لوح خشبي رفيع بخطوات ثابتة إلى الأمام وإلى الخلف.
- **التوافق العضلي العصبي:** التوافق وهو قدرة الجسم على تحريك عضلتين مختلفتين وأكثر، في اتجاهات مختلفة في الوقت نفسه، ومن التمارين التي تنمي التوافق:

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 / أوراق ملون النفاش	
خطوات النشاط	تقسيم 6 مجموعات يطلب المدرب من خلال طرح استفسار حول اللياقة البدنية، وهل لها أكثر من عنصر ويوضح العناصر التي تشكل مع بعضها اللياقة البدنية للإنسان، ويربط العناصر مع أجهزة الجسم وعلاقتها مع بعضها تقوم كل مجموعة بتوضيح مفهوم عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية واقتراح 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 الأساسية لتطوير العنصر المطلوب يوضح المدرب عناصر اللياقة البدنية ويعرفها بالشكل الصحيح وينفذ تمارين متنوعة لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية	

اللياقة البدنية

- **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.

الوقوف باستقامة ومدّ الذراعين بشكلٍ أفقيٍّ على مستوى الكتفين والدوران بهما حول الجسم، وتمارين تحريك الساقين بالتبادل نحو الأمام أثناء الوقوف مع مدّ الذراعين نحو الأعلى.

الجلسة الرابعة:	مفهوم التدريب الرياضية وخصائصه
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	
الموضوع الأول	محاضرة
مفهوم التدريب والخصائص	
المدة الزمنية	90 د
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	ورق قلاب الشرح و النقاش
الوسائل المستخدمة	بطاقات ملونة ورق قلاب ابيض الشرح 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

التدريب الرياضي

- إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى
- عملية تربوية هادفة ذو تخطيط علمي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم بدنيًا ومهاريًا ونفسيًا وذهنيًا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن.

خصائص التدريب الرياضي

- الوصول بالممارس الرياضي لأعلى المستويات الرياضية.
- اعتماد التدريب على المعلومات والمعارف العلمية التي تخص الممارسين الرياضيين.
- التدريب يراعي الفروق الفردية.
- اعتماد التدريب الرياضي على القدرات البدنية للممارسين.
- عملية التدريب عملية مستمرة.
- يؤثر في حياة الشخص الممارس وأسلوبه.
- يتميز بالدور القيادي للمدرب.

واجبات التدريب الرياضي

- أ- الواجبات التعليمية التدريبية.
- ب- الواجبات التربوية.
- ج- الواجبات النفسية.

اليوم الثاني:
الجلسة الخامسة

الجلسة الخامسة:	مبادئ التدريب الرياضي
الأهداف: في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد:	
تعرفوا إلى مبادئ التدريب الرياضي	
أدركوا أهمية مراعاة مبادئ التدريب الرياضي 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 وبشكل قصير ويطلب من جميع المشاركين المشاركة، ويجب ان تكون المشاركات غير مكررة يقدم المدرب بتشجيع المشاركين لربط المفاهيم السابقة مع مفهوم التدريب الرياضي ويعرض امثلة عملية توضح ذلك

الجلسة الخامسة	
الموضوع الثاني	مبادئ التدريب الرياضي



المدة الزمنية	70 د
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	ورق قلاب الشرح والنقاش بطاقات ملونة ورق قلاّب ابيض / الشرح والمناقشة
خطوات النشاط	بناءً 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 وتبدأ برفع البالونات بعد الاشارة من المدرب ويكون الهدف رفع البالونات والمحافظة عليها في الهواء في منطقة اللعب مع اشارة المدرب الثاني يقوم اعضاء المجموعة الثانية برمي البالونات الخاصة بهم لمنطقة اللعب للمجموعة الاولى ويبدأ التوقيت لمدة دقيقة واحدة. في نهاير المدة يقوم المدرب بعد البالونات المتبقية في الهواء ويكسب الفريق نقطة عن كل بالون بعد ذلك يتم تبديل الادوار بين المجموعتين بمنع مسك البالون بالايدي ويتم استبعاد البالون الذي يمسك خلال اللعب. لا

مكونات حمل التدريب

1. الشدة – شدة الحمل
2. الحجم – حجم الحمل
3. الكثافة – كثافة الحمل



الشدة

- مثال: شخص عمره 20 عام، كم الحد الأقصى لنبضات القلب به؟
- مثال: شخص عمره 20 عام، كم عدد نبضات القلب المناسب له ليكون تمرينه ضمن شدة تقدر بـ 60 % من أقصى عدد لنبضات القلب؟

1. **الشدة – شدة الحمل** – هي السرعة أو القوة أو الصعوبة المميزة للأداء ووحدات القياس المستخدمة لتحديد الشدة هي:
 - أ- درجة السرعة: وتقاس بالثانية أو بالدقيقة كما في الجري أو السباحة.
 - ب- درجة قوة المقاومة: وتقاس بالكيلوغرام كما في رياضة رفع الأثقال.
 - ج- مقدار مسافة الأداء: وتقاس بالسنتيمتر أو بالمتر كما في الوثبات أو الرميات في ألعاب القوى.
 - د- توقيت الأداء (سرعة أو بطئ اللعب) كما في الألعاب كالكدم أو السلة ، الطائرة، يد أو المنازلات الفردية مصارعة ، ملاكمة ، سلاح.

2. الحجم (حجم الحمل) ويتكون من:

- فترة دوام التمرين الواحد ويقصد بها فترة تأثير التمرين الواحد على أعضاء وأجهزة جسم الفرد مثل الجري 100متر.
- عدد مرات تكرار التمرين الواحد مثل تكرار الجري لمسافة 100 متر أربع مرات أو السباحة لمسافة 400 متر خمس مرات.

3. الكثافة (كثافة الحمل)

ويقصد بها العلاقة الزمنية بين فترتي الحمل والراحة في أثناء الوحدة التدريبية وتحدد طول فترة الراحة طبقاً لشدة وحجم الحمل ويرى العلماء أن فترة الراحة البينية المناسبة هي التي تصل نبضات القلب إلى حوالي 120 نبضة في الدقيقة.

وتقسم فترة الراحة إلى:

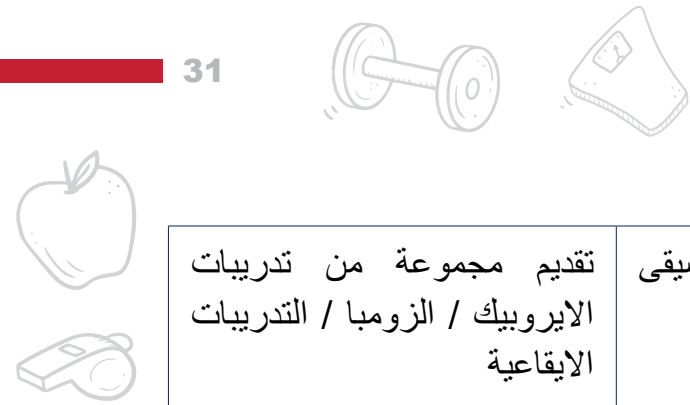
- أ- راحة سلبية: يستريح الفرد دون نشاط مثل الوقوف، الجلوس.
- ب- راحة إيجابية: راحة من خلال العمل والأداء، أداء تمرينات الاسترخاء والمرونة عقب تمرينات التقوية العنيفة أو الجري الخفيف بعد العدو السريع. * اثبتت البحوث التي قام بها (ناريكا شيفلي) و (جاجيا) أن استخدام الراحة الايجابية عقب التمرينات التي تتطلب بذل جهد بدني عنيف والتي تتميز بسرعة الأداء قد أدى في كثير من الأحيان إلى التوصل إلى نتائج طيبة.

المبادئ الأساسية للتدريب الرياضي

- 1. التكيف:** التدريب الرياضي يحدث التغيرات في الأجهزة الوظيفية لجسم اللاعب للتكيف مع متطلبات التدريب الكبرى .
- 2. مراعاة الفروق الفردية:** استجابة أجسام اللاعبين للتدريب أمر فردي و يعتمد على خصائص كل لاعب.
- 3. الإستعداد:** استفادة الجسم من التدريب تعتمد على مدى استعدادها البدني والمهاري والنفسي.
- 4. التدرج في زيادة الحمل التدريبي:** يجب التدرج بدرجة حمل التدريب عقب حدوث التكيف الداخلي والخارجي اللاعب مع الأحمال السابقة.
- 5. زيادة الحمل التدريبي:** ليتحقق الارتقاء بعنصر بدني يجب التدريب بحمل عند مستوى الحد الأقصى (الحد الخارجي) لمقدرة اللاعب.
- 6. الخصوصية:** لتطوير الأداء يجب التدريب بنفس طريقة الأداء من خلال نفس الوضع الذي سوف ينفذ من خلاله وكذلك أن يتم التدريب وفق نمط الطاقة لنشاط الرياضي .
- 7. التنوع:** ضرورة التنوع في التدريب من الأداء إلى الراحة ومن الصعب إلى السهل ومن البسيط إلى المركب، كذلك التنوع في طرق وأساليب التدريب .

الجلسة السادسة:	تنفيذ مجموعة من التمارين بتقنيات صحيحة وأسس 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	مراعاة مبادئ 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 العرض	اللوح الابيض

خطوات النشاط	يقوم المدرب بطرح مجموعة أسئلة حول النشاط العملي ومنذ البدء وحتى النهاية، وينظم مشاركات وإجابات المشاركين اجزاء الوحدة التدريبية.
الجزء التمهيدي	يوضح المدرب الاجزاء التنظيمية للوحدة التدريبية ويربطها مع اهداف الوحدة التدريبية
الجزء الرئيسي	
الجزء الختامي	

بناء الوحدة التدريبية

عادة ما تتكون الوحدة التدريبية من ثلاثة أجزاء ترتبط هذه الأجزاء بأهداف الوحدة التدريبية وهي:

(أ) المقدمة وتتكون من:

- **الجزء التمهيدي:** ويمتد عادة من 5-10 دقائق والذي يتم في هذا الجزء تفقد اللاعبين وتوزيع المهام الفردية والجماعية تبعاً لشكل التمرينات وتوضيح أهداف التدريب وتحفيز اللاعبين لتنفيذ التدريب لتحقيق أهدافه على أكمل وجه.
- **الجزء الإعدادي:** ويكون عادة من 25 – 35 دقيقة والذي يختص بإعداد اللاعبين بدنياً ونفسياً وذهنياً والذي يشمل ما يلي:
- **الإحماء العام:** ويشمل تمرينات عامه تهدف إلى تنشيط الأجهزة الوظيفية والحركية ولجميع أجزاء الجسم وتتراوح شدة هذه التمرينات من المنخفضة إلى المتوسطة وقد يتكون من تمرينات الإطالة والهرولة والمرجحات وتحريك جميع أجزاء الجسم بهدف رفع دقات القلب وزيادة المدى الحركي ورفع درجة حرارة الجسم والتهيئة النفسية والذهنية ورفع كفاءة الأجهزة الوظيفية والحركية.
- **الإحماء الخاص:** ويهدف لرفع وظائف الأجهزة لأفضل حال وكذلك رفع كفاءة الأجهزة الحركية والوظيفية لمستوى عالٍ لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة ويتكون الإحماء الخاص من تمرينات متوسطة إلى عالية الشدة وهذه التمرينات ترتبط وتشابه متطلبات وأهداف الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية أو المنافسة من

الناحيتين الحركية والمهارية، وكذلك الاستمرار برفع التهيئة النفسية والذهنية وكفاءة الوظيفة الحركية.

(ب) الجزء الرئيسي:

يمثل الجزء الرئيسي جوهر التدريب أي أنه يحتوي على أهداف الوحدة التدريبية فقد يكون الهدف تعليمي ولمهارة محددة وقد يكون تدريبي لرفع مستوى الجانب الخططي أو تنمية القدرات البدنية وبشكل مثالي فيجب أن يكون هناك هدف إلى هدفين في الوحدة التدريبية لذا يجب أن تكون التمرينات متعلقة بتحقيق أهداف الوحدة التدريبية.

- فهو يحتوي على الواجبات التي تحقق تطوير حالة.
- قدرة الرياضي التي تكون في أحسن حالاتها.
- البداية تكون بالتمارين التي تتطلب أقصى جهد وانتباه.
- التدريب على التكنيك والتكتيك وتطوير القابلية الجسمية

(ج) الجزء الختامي:

والذي يمثل تخفيضاً تدريجياً لشدة المثير من خلال الهرولة والمرجحات والإطالات (تمرينات التهدئة) والتي تساعد العضلات على التخلص من فضلات العمل العضلي والعودة التدريجية لأجهزة الجسم إلى وضعها الطبيعي والذي يساعد على سرعة استعادة الشفاء ويتوقف زمن الجزء الختامي (الاسترخاء) على حجم وشدة الجهد المبذول في الوحدة التدريبية (5 – 20) دقيقة.

الجلسة السابعة:	الإصابات الرياضية الشائعة والإسعافات الأولية
الأهداف: في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد: - تعرفوا على بعض الإصابات الشائعة - التعرض لآليات التعامل مع الإصابات بشكل مبدئي (الإسعافات الأولية الأساسية) - التعرف لأهمية الوقاية قبل التعرض للإصابات	

الجلسة السابعة

النشاط الأول	الإصابات الرياضية الشائعة والإسعافات الأولية
المدة الزمنية	90 د
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	جهاز عرض المعلومات وسماعات
الوسائل المستخدمة	العرض المرئي لعب الأدوار
خطوات النشاط	يقوم المدرب بتوزيع المشاركين لمجموعات، ويوزع عليهم احدى الاصابات الشائعة يطلب من كل مجموعة البحث عن هذه المجموعة، ومن القيام بتقديم عرض تمثيلي يوضح الإصابة المطلوبة وآلية التعامل معها يقدم المدرب مجموعة فيديوهات قصيرة توضح هذه الاصابات وآليات التعامل معها. يركز المدرب باستمرار حول أهمية اتخاذ التدابير الأمانة من اجل الوقاية قبل التعرض للاصابات

الإصابات وطرق التعامل معها

ما هي أخطر أنواع الإصابات؟

الجواب: إصابات الرأس

تشكيل 5 مجموعات وتوزيع أوراق أعراض كل إصابة حسب المجموعة:

- المجموعة الأولى: إصابات الكسور.
- المجموعة الثانية: الإغماء
- المجموعة الثالثة: النزيف
- المجموعة الرابعة: نزف الأنف
- المجموعة الخامسة: إرتخاء عضلة اللسان (بلع اللسان)

المطلوب: كل مجموعة تعمل مشهد تمثيلي يوضح هذه الاصابة و الاجراءات المناسبة للتعامل معها

إرشادات عامة للعناية بإصابات الرأس

لا تفعل

- تناول الأدوية (خاصة المسكنات) دون وصفها من الطبيب
- عدم الراحة والخروج من المنزل خلال ٤٨ ساعة الأولى
- البقاء وحيداً خلال ٤٨ ساعة الأولى
- الذهاب إلى المدرسة أو العمل قبل الشفاء التام
- وضع الثلج مباشرة على جلد المنطقة المتورمة
- قيادة السيارة بعد الإصابة مباشرة

افعل

- الحد من وقت مشاهدة الأجهزة الالكترونية، والأنشطة التي تتطلب تفكير
- سؤال الطبيب عن الوقت المناسب للعودة لممارسة الرياضة
- وضع هاتف الجوار، للاتصال بالإسعاف عند الحالات الطارئة
- استخدام كمادات باردة على المنطقة المتورمة بحسب توصيات الطبيب
- حماية الرأس من الإصابات الجديدة، وذلك بلبس الخوذة أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية

قد تشعر ببعض الأعراض خلال الأيام الأولى وتبدأ بالاختفاء تدريجياً مثل:

- صداع متوسط
- مشاكل بالنوم
- فقدان الشهية

متى يتوجب الذهاب للطوارئ

- استمرار الغثبان أو القيء
- زيادة الصداع أو فقدان لذاكرة
- صعوبة في الاستيقاظ من النوم
- الدوخة أو الإغماء
- التشنجات أو تصلب الرقبة
- صعوبة في النطق
- خدر في الذراع أو الساق أو صعوبة في المشي
- خروج سائل واضح من الأذن أو الأنف

الجلسة الثامنة: الإعتبارات الأخلاقية في الرياضة

الأهداف: في نهاية هذه الجلسة سيكون المشاركون قد:

- تعرفوا 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)، و ثم النقاش من بعدها حول الاجراءات التي تمت وشعور 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 أحد المتطوعين للوقوف في وسط الدائرة، ويطلب من بقية المشاركين أن يقوموا بالتحرك حسب الطلب (طلبه يجن ان يكون بصفة او شكل واضحة للآخرين ويبحث عن شي مشابهة.

يقدم المدرب عرض ونقاش عام حول القيم التي تجسدها الرياضة والاهمية الاجتماعية للرياضة ودورها في تطوير الافراد

الجلسة الثامنة

النشاط الثاني	القيم في الرياضة
المدة الزمنية	45 دقيقة
التجهيز للنشاط/ التحضيرات	مساحة مناسبة
خطوات النشاط	يقدم المدرب عرض ونقاش عام حول القيم التي تجسدها الرياضة والاهمية الاجتماعية للرياضة ودورها 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 ونبذ 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.

دليل المفاهيم الأساسية في النشاط البدني

#شبابنا_قوة

