



وزارة الصحة  
منطقة حولي الصحية  
لجنة التوعية الصحية



# اللياقة البدنية

2002

ENERGY ENERGY





## الرياضة ...

■ يتسارع إلى أذهان كثير من الناس عند سماع كلمة الرياضة على أنها الرياضة التي يزاولها مجموعة معينة من الشباب أو القادرين بدنياً أو مهارياً.

وهذا صحيح بعض الشيء، ولذلك سميت بالرياضة التنافسية، ولكن هناك الرياضة التي يستطيع مزاولتها الجميع وتسمى رياضة أنشطة الحياة.

والرياضة ليست قصراً على فئة الشباب فقط، ولكن باستطاعة جميع أفراد المجتمع مزاولتها والاشتراك فيها من خلال البرامج الرياضية التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة والمحافظة على الصحة العامة.



■ من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاوله الرياضة اليومية والذي له الأثر المباشر في سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته.

إن استفادة الجسم من المجهود البدني اليومي قد تم إثباته والاتفاق عليه عن طريق الكثير من الدراسات والأبحاث العلمية التي



تناولت تأثير الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة وكذلك درست الآثار الضارة

الناتجة عن عدم مزاوله الرياضة والتي منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وبالتالي عدم قدرته على الإنتاجية على اعتبار أنه لا يعاني من مرض أو الإصابة بأمراض نفسية بسبب عدم الرضى عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون.

## فوائد الرياضة:

١ - القدرة على مزاوله الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك إنجاز الأعمال اليومية بنشاط وحيوية.

٢ - الوقاية من الإصابة بأمراض العمر المختلفة نتيجة عدم مزاوله الأنشطة اليومية.

٣ - الرياضة تعمل على الوقاية من الإصابة بمرض السمنة.



٤ - تنمية العلاقات الاجتماعية بدلاً من العزلة وما يترتب عليها من الآثار النفسية السلبية، فالاشتراك بالأنشطة الرياضية

يهدف إلى التواصل والتعارف والتعاون المتبادل بين مزاوليها.

٥ - استغلال وقت الفراغ بما ينفع الفرد والقضاء أو السيطرة على التوتر والقلق والوصول إلى أكبر قدر من الاسترخاء.



## رياضية

### ١ - الفحص الطبي:

- قبل بدء أي نشاط رياضي عنيف ينصح باستشارة طبيبك ولا تستمع إلى نصائح الآخرين.

- هيئ نفسك تدريجياً لممارسة التمارين التي تختارها مع التأكد من اتباع الأساليب الصحيحة.

### ٢ - الاحماء والاسترخاء:

- يجب أن تبدأ كل تمرين بإحماء لمدة تتراوح من (٥ إلى ١٠ دقائق)، مع الحركات الخفيفة حتى تنشط الدورة الدموية في العضلات التي ستتحمل الجهد أثناء تأدية التمرين.

- يجب أن تختتم كل تمرين باسترخاء لمدة تتراوح ما بين (٥ إلى ١٠ دقائق) من الحركة البطيئة مع بعض التمديد للعضلات التي تحملت الجهد أثناء تأدية التمرين.

### ٣ - ملابس التمرينات:

- أن تكون الملابس المستخدمة مريحة ومناسبة لطبيعة التمرين.

- ابتعد عن ارتداء الملابس المصنوعة من ألياف اصطناعية كالمطاط أو البلاستيك، لأنها تمنع تبخر العرق فتساعد على ارتفاع حرارة الجسم.

### ٤ - ثبت علمياً أن :

- التمرينات الرياضية تحسن من حالة القلب وتخفض من ضغط الدم وتزيد من اللياقة البدنية وأيضاً تزيد من معدلات الذكاء.

- أظهرت

الدراسات

أن ممارس

الرياضة

يظهر عليه

تحسن في

نفسيته

ويصبح أكثر

استقراراً من الناحية العاطفية وأقل توتراً من الناحية النفسية.

- ثبت أن الأشخاص الرياضيين يتمتعون بصفات قيادية وقدرات فائقة في تكوين علاقات اجتماعية سريعة مع الآخرين، كما يتميزون بصفات قياسية في الصفاء الذهني والثقة بالنفس.



## تنبيه عام:

- إذا شعرت بأن التمرين الذي تؤديه يسبب لك  
الآما أو دواراً أو ضيقاً في التنفس أو اضطراباً  
في ضربات القلب أو إرهاقاً عاماً توقف فوراً  
عن أداء هذا التمرين واستشر طبيبك.  
- سواء كنت رياضياً محترفاً أو مبتدئاً، احرص  
على صقل مهاراتك الرياضية من خلال  
ممارسة التمارين بطريقة صحيحة ومأمونة  
ويمكنك حتماً اكتساب اللياقة البدنية المطلوبة  
دون التعرض للإصابات والأخطار.

إعداد

د. باسمة القلاف

أحمد الموسوي

تصميم / سعيد مرموش