

مل أن يحقق هذا الكتاب الهدف منه وأن تعم فائدته في نشر الوعي الثقافي البدني والرياضة لفئات المجتمع وأن يساهم في تنمية الأداء المهني ورفع للمهتمين باللياقة الصحية وتحسين نوعية الحياة للمواطن في وطننا العربي.

لتقدير للأساتذة الأجلاء أعضاء اللجنة الاستشارية لترحيبهم بنشر الكتاب لسلسلة، فضلا عن آرائهم السديدة.. والعرفان لأستاذي الجليل الأستاذ ر جابر عبد الحميد جابر لتفضله بتقديم هذا الكتاب.

والعرفان بالجميل لأسرة **دار الفكر العربي** إدارتها وموظفيها لجهودهم لإعداد وطباعة وإخراج هذا الكتاب على هذا النحو المتميز.

الشكر الجزيل لأخي وصديقي الأستاذ الدكتور أمين الخولي لإسهاماته القيمة سرة لإعداد وإخراج هذا الكتاب.. وللأخ العزيز الأستاذ الدكتور أشرف لمعاونته الصادقة في توفير الكثير من المراجع والدراسات التي أثرت هذا

وأخيرا العرفان لزوجتي وأسرتي لما يقدمونه لي من عون وتهئة المناخ لإنجاز العلمية وما يتطلبه ذلك من وقت وجهد كبيرين.

والله من وراء قصد السبيل،،،

الهرم ربيع أول ١٤١١ هـ
أبريل ٢٠١٠ م

محتويات الكتاب



* الهيئة الاستشارية ٣

* تقديم الأستاذ الدكتور جابر عبد الحميد ٥

* مقدمة ٧

الجزء الأول

مدخل النشاط البدني والاسترخاء

أسلوب الحياة

الفصل الأول

النشاط البدني واللياقة الصحية ٢٧

* النشاط البدني واللياقة البدنية ٢٩

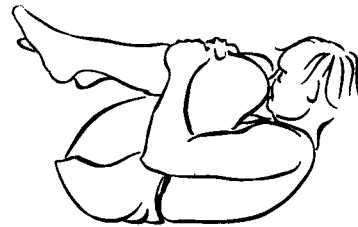
- التمرين البدني ٢٩

- النشاط البدني ٢٩

- اللياقة البدنية ٣٠

* هرم النشاط البدني ٣٦

* تقييم احتياجاتك من النشاط البدني ٣٨



* تأثير نوع النشاط البدني على لياقتك ٤١

* النشاط البدني والتوازن السعري ٤٣

- نسبة الوسط إلى المقعدة والمخاطر الصحية ٤٨

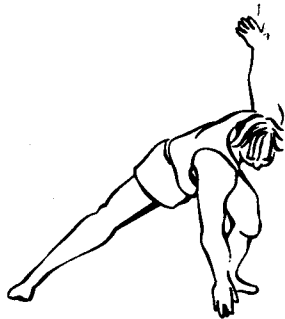
* الهرم الإرشادي للغذاء ٤٩

* النشاط البدني واللياقة الصحية ٦٨

- اللياقة الصحية ٦٨

* مكونات اللياقة الصحية ٧٢

* خصائص اللياقة الصحية ٧٤





المحتويات

- العضلات الهيكلية ١٢٩
- * التفسير السيكولوجي للاسترخاء ١٣٠
- النظرية المعرفية ١٣٠
- النظرية السلوكية ١٣١
- النظرية المعرفية السلوكية ١٣٢



* الضغوط ١٣٣

- المفهوم والأهمية ١٣٣
- المفهوم الفسيولوجي للضغوط ١٣٤
- التفسير السيكولوجي للضغوط ١٣٧
- مصادر الضغوط ١٣٨
- ضغوط مرتبطة بالبيئة ١٣٨
- ضغوط مرتبطة بالفرد ١٣٩
- أعراض الضغوط ١٤٢
- الأعراض الفسيولوجية ١٤٢
- الأعراض الذاتية ١٤٢
- الأعراض السلوكية ١٤٢
- الاحتراق ١٤٣
- خصائص الضغط والتوتر ١٤٤
- إدارة الضغوط ١٥٠

* الأنشطة التطبيقية:

- قائمة الضغوط الشخصية (١-٢) ١٥٥
- قائمة الضغوط المهنية (٢-٣) ١٥٩

الفصل الثالث

النشاط البدني أسلوب حياة ١٦٥

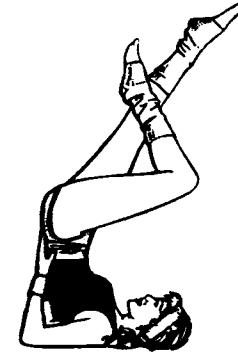
- * مدخل ١٦٧
- * العوامل المؤثرة في النشاط البدني ١٦٧
- * العوامل الشخصية ١٦٨
- المتغيرات الديموجرافية ١٦٨



النشاط البدني والاسترخاء

* النشاط البدني واللياقة النفسية ٧٧

- القلق ٨١
- الاكتئاب ٨٤
- الحالة المزاجية ٨٦
- السمات الشخصية ٨٨
- الثقة في النفس ٩٠
- الإرادة ٩١
- إدمان النشاط البدني ٩٢



* النشاط البدني والتقدم في العمر ٩٣

- مفهوم التقدم في العمر ٩٣
- العوامل المسببة للتقدم في العمر ٩٤
- تأثير التقدم في العمر على أجهزة الجسم ٩٥
- تأثير التقدم في العمر على الأداء ١٠١
- * فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية ١٠٣
- * الأنشطة التطبيقية:
- التقييم الذاتي للنشاط البدني (١-١) ١٠٥
- استبيان العادات الغذائية (١-ب) ١٠٨
- كيف تحدد الطاقة المستهلكة (١-ج) ١١٠
- الإدراك الذاتي للياقة الصحية (١-د) ١١١
- قائمة دوافع النشاط البدني (١-هـ) ١١٤



الفصل الثاني

الاسترخاء ومواجهة الضغوط ١٢١

- * الاسترخاء ١٢٣
- * المفهوم والأهمية ١٢٣
- * التفسير الفسيولوجي للاسترخاء ١٢٥
- الجهاز العصبي الذاتي اللاإرادي ١٢٦
- الغدد الصماء والهرمونات ١٢٨





* الأنشطة التطبيقية:

- المخاطر الصحية وحاجتك للنشاط البدني (٣-١) ١٩٨
- قائمة أسلوب الحياة الصحي (٣-ب) ٢٠٤
- الاتجاهات نحو النشاط البدني (٣-ج) ٢٠٨
- معوقات النشاط البدني أسلوب حياة (٣-د) ٢١٢



الجزء الثاني

تنمية اللياقة البدنية والصحية

الفصل الرابع

لياقة العمل الدوري التنفسي ٢١٩

* مدخل ٢٢١

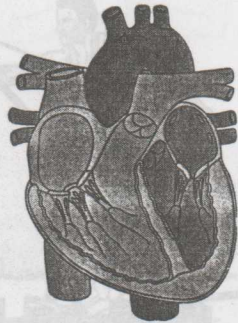
* القلب ٢٢٢

- معدل نبض القلب ٢٢٢
- حجم نبضة القلب ٢٢٥
- السعة القلبية ٢٢٦



* قياس نبض القلب ٢٢٧

- النبض عن طريق الشريان الكعبري ٢٢٧
- النبض عن طريق الشريان السباتي ٢٢٧
- مؤشرات نبض القلب لمستوى اللياقة العامة ٢٢٨
- * نبض القلب المناسب للنشاط البدني ٢٢٩
- الحد الأدنى والمنطقة المستهدفة لمعدلات نبض القلب ٢٣١
- إدراك الجهد مؤشر لمعدلات نبض القلب ٢٣٣



- المتغيرات المعرفية ١٦٨

- العوامل الاجتماعية ١٧٠

- العوامل البيئية ١٧٠

- خبرات النشاط البدني ١٧٠

* تغيير السلوك ١٧٣

- عملية تغيير السلوك ١٧٣

- المعرفة الصحيحة والاعتناق ١٧٥

- الاستمتاع ١٧٥

- الرضا ١٧٦

- الثقة في النفس ١٧٧

- خبرات النجاح ١٧٧

- الأسرة والأصدقاء ١٧٨

- الإدمان الإيجابي ١٧٩



* تحليل القدرات والإمكانات ١٨٠

- المهارات الرياضية ١٨٠

- اللياقة البدنية ١٨٠

- التسهيلات والأدوات ١٨١

- إدراك الجهد البدني ١٨٢

* تنمية المهارات الذاتية ١٨٤

- مواجهة المشكلات ١٨٤

- الاتجاهات الإيجابية ١٨٥

- تحديد الأهداف ١٨٥

- تطوير الأداء ١٨٦

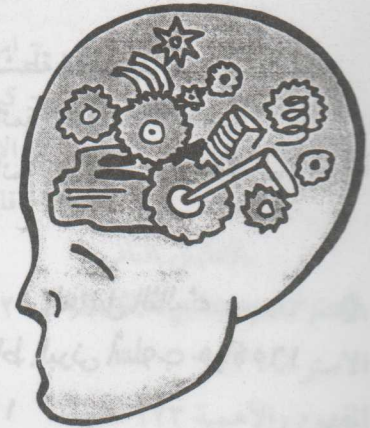
- مؤشرات التقدم ١٨٧

* أنماط سلوك النشاط البدني ١٨٧

- عدم الممارسة للنشاط البدني ١٨٩

- الممارسة غير المنتظمة للنشاط البدني ١٩١

- الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ١٩٥





المحتويات

* الجرى/ الهولة ٢٧٥

- أسباب اختيار الجري ٢٧٥
- القواعد الصحيحة للجرى/ الهولة ٢٧٦
- نماذج وحدات برنامج الهولة ٢٨٠
- نماذج وحدات برنامج الجرى ٢٨٢



* السباحة ٢٨٥

- أسباب اختيار السباحة ٢٨٥
- القواعد الصحيحة للسباحة ٢٨٦
- نماذج وحدات برنامج السباحة ٢٩١



* الدراجات ٢٩٧

- أسباب اختيار الدراجات ٢٩٧
- القواعد الصحيحة للدراجات ٢٩٧
- القواعد الصحيحة للدراجة الثابتة ٢٩٨
- نماذج برنامج الدراجات متدرج الشدة ٢٩٨

* الأنشطة التطبيقية

- المشى (١-٥) ٣٠١
- الهولة (٥-ب) ٣٠٢
- السجل التدريبي للأنشطة الهوائية (٥-ج) ٣٠٣



الفصل السادس

تنمية القوة العضلية ٣٠٥

* المدخل ٣٠٧

* خصائص القوة العضلية ٣٠٨

- تنمية القوة تتطلب مقاومة أقرب للقوى وتكرارات قليلة ٣٠٨
- القوة والتحمل العضلي يمثلان المستوى الثالث لهرم النشاط البدني ٣٠٩



النشاط البدني والاسترخاء

* تنمية التحمل الدوري التنفسي ٢٣٤

- تنمية التحمل الهوائي ٢٣٤

التدريب الفترى الهوائي ٢٣٧

التدريب الدائري ٢٣٩

التمرينات المستمرة الإيقاعية ٢٤٠

نظام كوبر الهوائي ٢٤١

أجهزة التمرين الهوائي ٢٤٢

- تنمية التحمل اللاهوائي ٢٤٣

تدريب لعب السرعة ٢٤٣

التدريب الفترى اللاهوائي ٢٤٤

فوائد التدريب الهوائي والتدريب اللاهوائي على اللياقة ٢٤٧



* المنطقة الآمنة لتدريب التحمل الهوائي ٢٤٨

* المنطقة الآمنة لتدريب التحمل اللاهوائي ٢٥٢

* الأنشطة التطبيقية:

- حساب معدل نبض القلب المستهدف للتدريب (٤-١) ٢٥٥

- اختبار كوبر مشى/ جري ١٢ دقيقة (٤-ب) ٢٥٨

- اختبار كوبر للياقة المشى مسافة واحد ميل (٤-ج) ٢٦٠



الفصل الخامس

الأنشطة الهوائية واللاهوائية ٢٦٣

* المدخل ٢٦٥

* المشى ٢٦٥

- أسباب اختيار المشى ٢٦٥

- القواعد الصحيحة للمشي ٢٦٧

- الخطوة ٢٦٧ - مرجحة الذراعين ٢٦٧

- القوام ٢٦٨ - معدل السرعة ٢٦٩





الفصل السابع

المطاطية لتمارين المرونة ٣٧٣

* المدخل ٣٧٥

* خصائص المرونة ٣٧٦

- نقص الاستخدام، الإصابة أو المرض ينقص مرونة
- الفصل ٣٧٦
- الاحتفاظ بمدى حركة المفصل يتطلب التمرين
- المنتظم ٣٧٧
- المطاطية تتطلب زيادة طول العضلة ٣٧٧
- تتأثر المرونة بعوامل عديدة مثل العمر والجنس ٣٧٧
- ليس من الضروري الاهتمام بقوة العضلات على
- حساب المرونة ٣٧٨
- المرونة نوعية لكل مفصل ٣٧٩
- تؤدي المرونة قبل وبعد التدريب أو المنافسة ٣٧٩



* تنمية المرونة ومطاطية العضلات ٣٨٠

- المطاطية الثابتة ٣٨٠

- المطاطية المتحركة (الديناميكية) ٣٨١

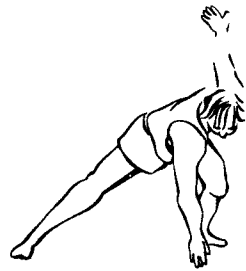
- مطاطية تيسير أعضاء الحس عصبية العضلية ٣٨٣

- المقارنة بين أنواع المطاطية لتنمية المرونة ٣٨٧

* المنطقة الآمنة لتنمية المرونة ٣٩١

* تمارين المطاطية لتحسين المرونة ٣٩٤

- الرقبة ٣٩٤
- الكتفان والصدر ٣٩٦
- أعلى الذراع الخلفية ٣٩٨
- أعلى الظهر ٣٩٩
- أسفل الظهر ٤٠١
- الالفة ٤٠٢
- الفخذ الأمامية - الخلفية ٤٠٣ ، ٤٠٤
- الساق ٤٠٦



- كمية التمرينات الضرورية للمحافظة على القوة تقل عن المطلوب
لتنميتها ٣١٠

- التأثير الواضح للقوة والتحمل العضلي بالعمر السن ٣١٠

- القوة القصوى، أقصى مستوى قوة عند أداء أقصى انقباض إرادي
٣١١

- القوة النسبية، مستوى القوة القصوى في علاقته بوزن الجسم ٣١١

- تؤدي تدريبات القوة إلى تضخم العضلة ٣١٢

- تنمية القوة لأحد أطراف الجسم ينتقل إلى الآخر ٣١٣

* تنمية القوة العضلية ٣١٣

- الانقباض الأيزومتري (الثابت) ٣١٣

- الانقباض الأيزوتوني (المتحرك) ٣١٤

- الانقباض الأيزوكيتي (انقباض خلال مدى الحركة) ٣١٥

- التدريب الدائري ٣١٦

- التدريب البليومتري ٣١٨

* المنطقة الآمنة لتدريب القوة العضلية ٣٢١

* المنطقة الآمنة لتدريب التحمل العضلي ٣٢٦

* المنطقة الآمنة لتدريب القدرة العضلية ٣٣٠



* تدريب القوة للمرأة ٣٣٣

* تمرينات تدريب المقاومة ٣٣٤

- التمرينات الأيزومترية (القوة الثابتة) ٣٣٦

- التمرينات الأيزوتوني (القوة المتحركة) ٣٤٤

- تمرينات المقاومة باستخدام الأثقال الحرة ٣٥٠

- تمرينات الأيزوكيتي (أجهزة المقاومة) ٣٥٨

* الأنشطة التطبيقية:

- القوة الثابتة (٦-أ) ٣٦٦

- تحمل القوة (٦-ب) ٣٦٨

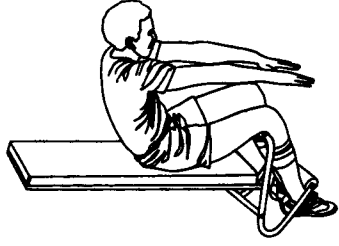
- القدرة العضلية (٦-ج) ٣٧٠





المحتويات

- * خصائص النشاط البدني للفئات العمرية ٤٤٨
- * النشاط البدني لمريض القلب ٤٥٠
- * النشاط البدني لمريض السكر ٤٥٥
- * النشاط البدني لمريض ضغط الدم ٤٥٨
- * النشاط البدني لمريض الاكتئاب ٤٦١
- * النشاط البدني كبار السن ٦٠ سنة فأكثر ٤٦٣
- * النشاط البدني وآلام أسفل الظهر ٤٦٨



* اعتبارات خاصة للنشاط البدني للمرأة ٤٧٤

- النشاط البدني أثناء الطمث ٤٧٤
- النشاط البدني أثناء الحمل ٤٧٧

* الأمن والسلامة للياقتك الصحية ٤٨٠

* أنشطة تطبيقية

- الاستعداد الطبي للنشاط البدني (أ - ٨) ٤٨٦
- أهمية البرنامج للياقتك الصحية (ب - ٨) ٤٨٨
- تصميم برنامجك الشخصي للياقة الصحية (ج - ٨) ٤٩١
- اختبار معلوماتك لتخطيط برنامج النشاط
- للياقة الصحية (٨ - د) ٤٩٥

الجزء الثالث

تنمية الاسترخاء ومواجهة الضغوط

الفصل التاسع

الاسترخاء التقدمي (التعاقبي) ٥٠٥

* مدخل ٥٠٧

* شروط الاسترخاء التقدمي ٥٠٩

* إجراءات تدريب الاسترخاء التقدمي ٥١٠

* عناصر برنامج الاسترخاء التقدمي ٥١٤

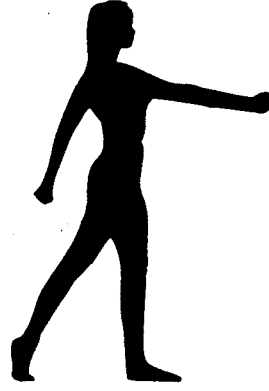


النشاط البدني والاسترخاء

* تمرينات مخاطر الإصابة (يجب تجنبها) ٤٠٧

* الأنشطة التطبيقية:

- اختبار مرونة الركبة (أ-٧) ٤١٦
- اختبار مرونة الكتف (ب-٧) ٤١٨
- اختبار مرونة خلف الركبة والمنشئة للفخذ (ج-٧) ٤٢٠
- اختبار مرونة تدوير الجذع (د-٧) ٤٢٢
- اختبار امتداد الجذع (هـ-٧) ٤٢٤
- اختبار ثني الجذع (و-٧) ٤٢٦
- اختبار رفع الكتف (ز-٧) ٤٢٨



الفصل الثامن

تخطيط برنامج لياقتك الصحية ٤٣١

* مدخل ٤٣٣

* الاستعداد الطبي ٤٣٤

* مبادئ فاعلية البرنامج ٤٣٥

- الاستمتاع ٤٣٥

- الحمل الزائد ٤٣٦

- الخصوصية ٤٣٧

- الفردية ٤٣٧

- الانتظام ٤٣٨

- التأثير العكسي ٤٣٩



* المنطقة المستهدفة للياقة ٤٣٩

- التكرار ٤٤٠

- الشدة ٤٤١

- الزمن ٤٤٢

- نوع النشاط ٤٤٢

* الإحماء والتهدة ٤٤٣





* خفض التوتر ٥١٨

* الاسترخاء التقدمي المعدل ٥٢٢

* المقارنة بين طريقتي الاسترخاء التقدمي والاسترخاء المعدل

٥٢٣

* إجراءات تدريب الاسترخاء التقدمي المعدل ٥٢٤

* عناصر برنامج الاسترخاء التقدمي المعدل ٥٢٦

* نموذج الاسترخاء التقدمي لخفض التوتر لعضلات الجسم ٥٣١

الفصل العاشر

الاسترخاء السلوكي ٥٤٩

* مدخل ٥٥١

* شروط الاسترخاء السلوكي ٥٥١

* المقارنة بين السلوك الاسترخائي والسلوك غير الاسترخائي ٥٥٣

* عناصر برنامج الاسترخاء السلوكي ٥٥٤

* تنوع تدريبات الاسترخاء السلوكي ٥٥٧

* الاسترخاء العضلي السليبي ٥٥٨

- الاسترخاء خلال الاستدعاء ٥٦٠

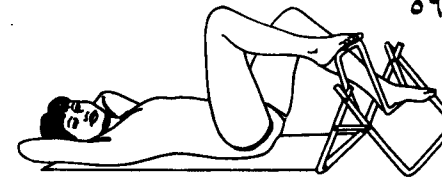
- الاسترخاء خلال الاستدعاء مع العد ٥٦٢

- الاسترخاء العضلي العصبي السليبي ٥٦٢

* استرخاء الكف المتبادل ٥٦٥

* عناصر برنامج استرخاء الكف المتبادل ٥٦٦

* إجراءات تدريب استرخاء الكف المتبادل ٥٦٧



الفصل الحادي عشر

الاسترخاء العقل ٥٧٥

* الوعي الذاتي ٥٧٧

- حالة الوعي (الشعور) ٥٧٧

- تصنيف حالة الوعي ٥٧٨

- الوعي بطريقة التفكير ٥٨٠

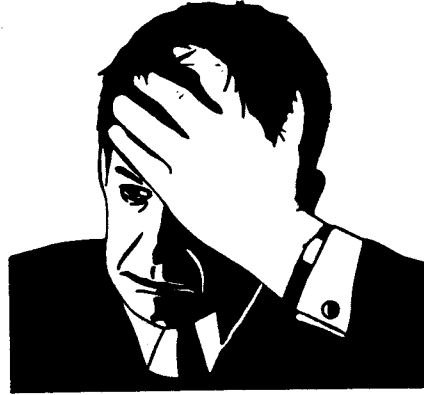
- الوعي بالحدس ٥٨١

- الوعي بالمشاعر ٥٨١

- الوعي بالبيئة ٥٨٤

- الوعي بسلوك الآخرين ٥٨٥

- توكيد الذات ٥٨٦



* مفهوم الاسترخاء الذاتي ٥٨٧

- مبادئ تدريب الاسترخاء الذاتي ٥٨٨

- مراحل تعلم الاسترخاء الذاتي ٥٨٩

- وضع الجسم للاسترخاء الذاتي ٥٩٠

- نموذج أداء الاسترخاء الذاتي ٥٩١

- علاقة الاسترخاء الذاتي بالتصور العقلي والتأمل ٥٩٨

* التأمل

- معنى التأمل ٥٩٩ - أهداف التأمل ٥٩٩

- التأمل كحالة أو طريقة تدريب ٦٠٠

- فوائد التأمل ٦٠١

- إجراءات تدريب التأمل ٦٠١

- وضع البداية ٦٠٢ توجيه الأفكار للداخل ٦٠٢

- التركيز على مثيرات مختارة ٦٠٣ العودة للنشاط الطبيعي ٦٠٤

- تمرينات التأمل ٦٠٤

- التنفس ٦٠٥ الأشياء المرئية ٦٠٦

- أجزاء الجسم ٦٠٨ المانترا ٦٠١





المحتويات

* أساليب الاسترخاء العضلي (الجسمي) ٦٤٩

- الاسترخاء التصوري (التخيلي) ٦٤٩
- الاسترخاء الموجه الذاتي ٦٥١
- الاسترخاء التقدمي (التعاقبي) ٦٥٤
- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية ٦٥٧
- نموذج للاسترخاء العضلي (الجسمي) للرياضيين ٦٥٩



* أساليب الاسترخاء العقلي (المعرفي)

للرياضيين ٦٦٣

- الوعي بالأفكار السلبية ٦٦٤
- إيقاف الأفكار ٦٦٥
- التفكير المنطقي ٦٦٦
- تركيز الانتباه ٦٦٩

* أنشطة تطبيقية

- قياس الاسترخاء السلوكي ١/١٣ ٦٧١
- قياس الطلاقة النفسية ١٣/ب ٦٧٩

* مصطلحات الكتاب ٦٨٥

* قائمة المراجع ٧١٧

- أولا - المراجع العربية ٧١٩
- ثانيا - المراجع الأجنبية ٧٢٣
- ثالثا - مواقع الإنترنت ٧٢٩



النشاط البدني والاسترخاء



الفصل الثاني عشر

تمارين التنفس والمطاطة لتمسك الاسترخاء ٦١٣

* تمارين التنفس للاسترخاء ٦١٥

- لوعي بحركات التنفس ٦١٥
- اعتبارات هامة لتمارين استرخاء التنفس ٦١٧
- عناصر برنامج تمارين استرخاء التنفس ٦١٨
- تنفس عضلات البطن ٦١٨
- التنفس التأمل ٦١٩
- * التنفس باستخدام كلمات ترميزية ٦١٩
- التنفس الإيقاعي ٦٢٠
- التهوية الزائدة ٦٢٠
- * مآخذ تمارين التنفس ٦٢١



* تمارين المطاطية للاسترخاء ٦٢٢

- تمارين المطاطية من الرقود على الظهر ٦٢٣
- تمارين المطاطية من الجلوس ٦٢٥
- تمارين المطاطية من الوقوف ٦٢٨
- تمارين الدوران ٦٣٤
- تمارين الجاذبية ٦٤٠



الفصل الثالث عشر

الاسترخاء ومواجهة الضغط في الرياضة والنشاط البدني ٦٤٥

* أهمية تدريبات الاسترخاء للرياضيين ٦٤٧

* متى يؤدي الرياضيون الاسترخاء ٦٤٨

- قبل الإحماء ٦٤٨
- تعلم مهارة أو خطة جديدة ٦٤٨
- نهاية الإحماء ٦٤٩
- قبل أداء التصور العقلي ٦٤٩

