

# الإجابة النموذجية لامتحان السداسي الاول في مقياس الثقافة البدنية

السنة الثانية – كل التخصصات -

الجواب الاول 10 نقاط: القواعد الاساسية في رياضة كمال الأجسام:

الإجابة : التدريب و التغذية و الراحة

أولا : التدريب 3.5

التدريب هو تحفيز العضلات علي النمو و التكيف مع المجهود المبذول عليها.

علاقة التدريب برياضة كمال الأجسام

هو أحداث عملية تقلص و انبساط للعضلة المحددة في أكثر من 120 تكرار.

سؤال : كيف أبدأ في رياضة كمال الأجسام ؟

الإجابة : يجب عليك أن تقوم بعمل جدول للبدئ عنية ويمكنك اختيار جدولك من قسم جداول التدريب وبعد ذلك عليك بقراءة كل جديد ومعرفة أحت الطرق و الاساليب الجديدة.

ثانيا : التغذية 3.5 نقاط

التغذية : التغذية هي أمداد خلايا الجسم بالمواد التي يفقدها وتقوم ببناء ما هدم أثناء بذل الجهد , و أيضا أمداد الجسم بالطاقة حتي يستطيع بذل مجهود أكبر.

سؤال : كيف أختار الطعام الذي يفيد جسمي ؟

الإجابة : أن الطعام شئ أساسي في الحياة فهو الذي يجعل الانسان قادر علي بذل الجهد وهو سبب بقاء الانسان حيا , ولكي تحفظ علي جسمك يجب تناول الاتي : البروتينات و الكربوهيدرات و الفيتامينات و الدهون الغير مشبعة.

ثالثا : الراحة 3 نقاط

الراحة : أن وقت الراحة هو وقت ترتيب الخالية الجديدة و تكون عملية البناء أقل من أي وقت آخر.

سؤال : ماهي أفضل أوقات للراحة ؟

الإجابة : أوقت الراحة هي التي تتخلل في جدول التدريب و النوم 8 ساعات يوميا.

اعداد استقر يوم الحسب 26/11/14  
دراسة من قاء

عناصر اللياقة الأساسية:

1- قوة التحمل في وجود الطاقة الهوائية. : 02 نقطة

هي قدرة الجسم على تشغيل كل المجموعة العضلية على فترة طويلة وعلى نحو معتدل باستخدام الطاقة التي تعتمد على الأكسجين. ويستخدم الأكسجين في تحليل المواد النشوية وتحويلها إلى طاقة دائمة، كما يساعد على تحليل الدهون والبروتينات والقيام بالأنشطة الرياضية التي تعتمد على الأكسجين تزيد من معدل ضربات القلب، وتزيد من قدرة الأعضاء على الانقباضات حيث تساعد الانقباضات القوية على تدفق الدم بشكل أفضل وأقوى وبالتالي تهيئ الجسم لممارسة أي نشاط بشكل أفضل.

نصيحة:

- عليك بممارسة التمرينات البدنية من 15-30 دقيقة على الأقل وذلك حسب معدل ضربات القلب وإذا كنت لا تستطيع ممارستها مرة واحدة فلتكن على ثلاث مراحل يوميا كل مرحلة منها عشر دقائق.

-المداومة على ممارسة التمرينات البدنية من 3-4 مرات أسبوعيا للحصول على تأثير دائم. الاعتدال والتدرج في ممارسة مثل هذه الأنشطة يساعد على عدم التعرض للضرر وكلما انتظمت كلما كنت أقوى وأصح، لا بد من وجود فترات للراحة وتغيير الأيام يؤدي إلى نتائج أفضل.

- عليك بالإصابات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات مثل الشعور بالألم لتحديد أوقات الراحة والعمل.

2- لقوة العضلية. : 02 نقطة

هي قدرة عضلات الجسم على توليد قدر من القوى في فترة قصيرة مستخدمة الطاقة التي لا تعتمد على الأكسجين.

وهذه التمرينات تساهم في تقوية العضلات وزيادة حجمها بل وزيادة حجم الأنسجة المتصلة بها وزيادة كثافتها لأن هذه التمارين تؤدي إلى توسيع الخلايا وبناء العضلات. وبعيدا عن الناحية الجمالية، كلما ازداد حجم العضلات والأنسجة المتصلة بها كلما كان الجسم أكثر مرونة وأقل تعرضا للضرر عند الحوادث، كما يساعد على التحكم في وزنك على المدى الطويل حيث يمكن للأنسجة المحيطة بالعضلات من حرق سعرات حرارية أكثر من الدهون حتى أثناء فترات الراحة.

نصيحة:

للحصول على أفضل النتائج لا بد من وضع جدول منظم مع التركيز على الأنشطة التي تعمل على تشغيل مجموعة عضلية محددة، ممارسة التمرينات ببطء وتركيز وبطريقة فيها مقاومة للجاذبية حيث أن الطاقة الموجهة تؤدي إلى أفضل النتائج وتساعد على عدم التعرض للأذى والضرر. وبالنسبة للأنشطة التي لا تعتمد على الأكسجين (أي التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية) فهي تساعد على إفراز الحمض اللبني في أنسجة العضلات وهذا الحمض يسبب الإحساس بالألم، ولكن إذا قمت ببسط عضلاتك وتهدئتها قبل وبعد التمارين سيحول دون حدوث ذلك.

ممارسة تمارين الضغط تزيد من قوة عضلاتك مع الوضع في الاعتبار أن الاعتدال في ممارسة أي شيء هو المفتاح لتجنب أي ضرر ويحقق الفائدة المرجوة، ونجد أن تمارين التحمية شئ ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط، ولا بد أخذ قسط من الراحة لمدة يوم أو يومين لكي تستعيد العضلات وضعها الطبيعي.

### 3- قوة التحمل العضلي. :02نقطة

هو المعيار الذي يقاس به إمكانية توليد العضلات للقوة على نحو متكرر وبطريقة صحيحة والوقت الذي تستغرق العضلات في التحمل، التحمل العضلي هو الاستخدام العملي للقوة في حالتها الأصلية وهو شيء هام لأي نشاط متعلق باللياقة بدءاً من رياضة رفع الأثقال التي تعتمد على الطاقة الهوائية إلى العدو البطيء الذي يعتمد على الطاقة اللاهوائية والذي يتم فيه استخدام عضلات في الأرجل على نحو متكرر.

نصيحة:

تزداد قوة التحمل العضلي من خلال التعود على التعرض للحمل الزائد. وتشغيل العضلات عن المعدل الطبيعي لها يكسبها قوة احتمال أكثر ولكن ليس بشكل متكرر وزائد عن الحد لأن الحمل الزائد باعتدال يؤدي إلى نفس النتيجة مع تقليل التعرض للأذى. ورفع الأثقال هو أفضل الطرق لإكتساب التحمل العضلي ويكون ذلك ثلاث مرات يومياً من 10-12 رفعة في المرة الواحدة ولا بد من الراحة بين هذه التمارين.

### 4- المرونة. :02نقطة

هي القدرة على بسط العضلات والأربطة. وتعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها والاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة. وكلما زادت مرونة الجسم كلما قلت مخاطر التعرض للإصابة بأي أذى أو ضرر عند ممارستك لأي نشاط رياضي بل ويرفع من مستوى أدائك.

نصيحة:

ممارسة تمارين التحمية شيء ضروري وهام قبل البدء في أي نشاط رياضي فهي تكسبك الرشاقة حتى لا تكون عرضة للإصابة بالتمزق أو الشد العضلي، أما بسطها بعد ممارسة النشاط الرياضي يرخى العضلات المجهدة ويمنع حدوث الشد العضلي. مع مراعاة الإحساس بهذه التمارين على أنها مجهود ببذل فقط بحيث لا تسبب أية آلام تضر بجسم الإنسان.

إسبغ عضلات مناطق معينة في جسمك في اليوم الواحد ويكون ذلك بصفة منتظمة عدة مرات على الأقل في الأسبوع الواحد.

### 5- التكوين الجسماني:

يتمثل في نسبة الدهون والعظام والعضلات الموجودة في جسم الإنسان وتعطينا هذه النسب نظرة إجمالية عن صحة الإنسان ولياقته فيما يتصل بوزنه وعمره وحالته الصحية، وغالباً ما يتلازم الوزن مع نسبة الدهون ولكنه لا يحل أحدهما محل الآخر. ولا تعني الزيادة في الوزن السمنة لأن الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بلياقة عالية أوزانهم

زائدة عن الحد المسموح به وذلك نتيجة للعضلات التي يكتسبونها عند ممارستهم لأي نشاط رياضي ولكن إذا كنت تعاني من نسبة دهون عالية يعنى ذلك التعرض لمخاطر صحية تبدأ بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم ومرض السكر.

ومن الصعب تحديد هذه النسب على وجه دقيق، وعلى الرغم من ذلك فإن استخدام طريقة " قياس طيات الجلد " التي يتم فيها اتخاذ معيار خاص لقياس الدهون تحت الجلد " - وهى طريقة أقل دقة من غيرها - إلا أنها تعطي نتائج جيدة ويتراوح معدل نسبة الدهون الطبيعي في جسم الرجل ما بين 12% إلى 18% تقريبا، وفى النساء تكون أعلى قليلا حيث تتراوح ما بين 14% إلى 20%، ومع أن زيادة الدهون عن المعدل الطبيعي له مخاطر فإن قلتها عن المعدل لا ينصح به لأن الدهون لها بعض الفوائد والمزايا فتمد الإنسان بالطاقة وتحافظ على درجة حرارة جسمه.