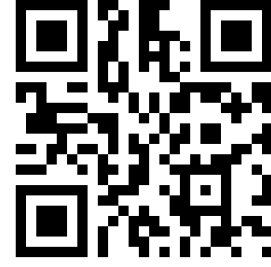


## شكراً لتحميلك هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



## شرح الإعداد البني للمرحلة الثانوية

[موقع المناهج](#) ← [المناهج البحرينية](#) ← [الصف الأول الثانوي](#) ← [بدن](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

تاريخ نشر الملف على موقع المناهج: 08:26:59 2023-12-19

## التواصل الاجتماعي بحسب الصف الأول الثانوي



## روابط مواد الصف الأول الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

## المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2018/2019](#)

1

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2019/2020](#)

2

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2022/2023](#)

3

[نموذج أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي العام  
الدراسي 2022/2023](#)

4

المزيد من الملفات بحسب الصف الأول الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[نموذج إجابة أسئلة امتحان نهاية الفصل الأول التعليم الثانوي  
2018/2019](#)

5

## تعريف الإعداد البدني :

• يعرف الإعداد البدني بأنه البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على أساس علمي وتربوي مدروس بغرض رفع كفاءة الفرد الحركية والفسيوولوجية .

هل تستطيع أن تشرح ذلك ؟

# ينقسم الاعداد البدني الى قسمين وهما

## الإعداد البدني العام

ويهدف إلى إكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الأساسية بصورة شاملة، كما سيأتي شرح الصفات لاحقاً في مكونات الإعداد البدني



# الإعداد البدني الخاص

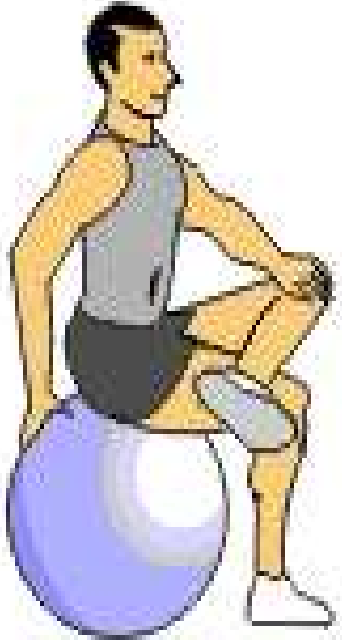
ويهدف الى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد



# عناصر الإعداد البدني

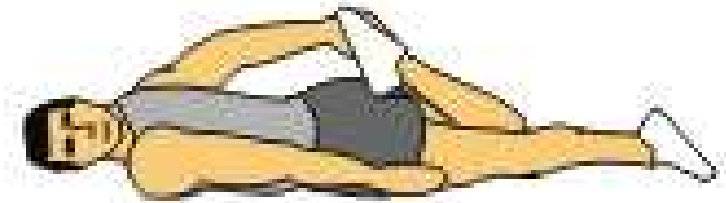
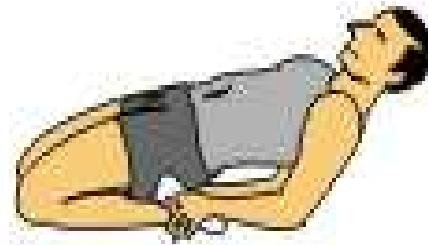
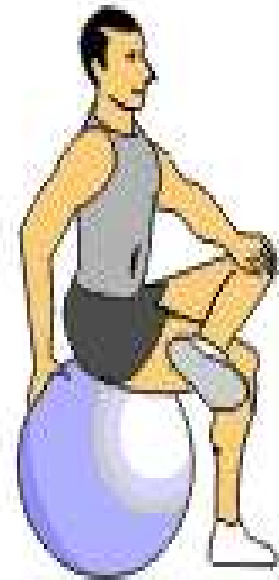
## 1- المرونة والإطالة

تعرف المرونة على أنها المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي، أما الإطالة فتعني مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل



هل تستطيع أن تذكر أنشطة للمرونة و الإطالة ؟

# 1- المرونة والإطالة



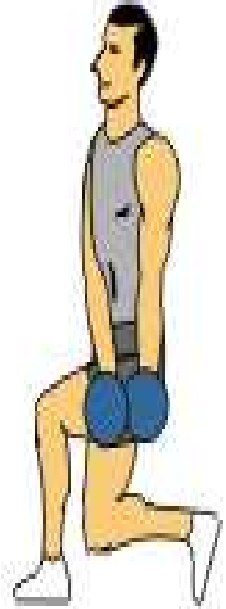
## 2- القوة العضلية :

تعرف القوة بأنها قدرة المجموعات العضلية المختلفة على إخراج الطاقة ، أو أداء عمل ما ضد مقاومة خارجية ، أو مواجهتها

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للقوة العضلية ؟



## 2-القوة العضلية :

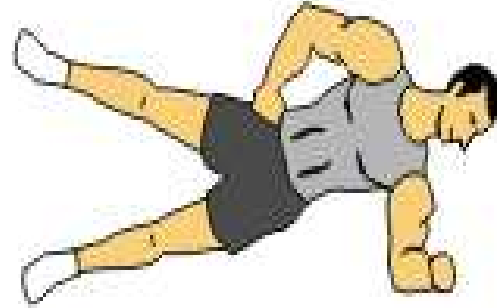


### 3- التحمل العضلي :

هو قوة العضلات على الاشتراك في العمل ، ومقاومة التعب ، وذلك لفترة زمنية طويلة وفيها تعمل العضلات ضد مقاومة ، ولكنها منخفضة نسبياً

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للتحمل العضلي ؟

### 3- التحمل العضلي :



## 4 - التحمل الدوري التنفسي :

هو قدرة العضلات الكبيرة ، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة،  
ولفترات طويلة

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للتحمل الدوري التنفسي ؟

## 5 – السرعة :

هي قدرة الفرد على أداء حركة متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للسرعة ؟

## 6 – القدرة العضلية :

هي مزيج مركب من القوة العضلية والسرعة

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للقدرة العضلية ؟

## 7 - التوافق :

هو قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات ، في قالب واحد

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للتوافق ؟

## 8 - التوازن :

و هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في الثبات ، وأثناء الحركة

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للتوازن ؟



## 9 - الدقة :

هي القدرة على توجيه الحركات الإرادية، التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للدقة ؟

## 10 – الرشاقة :

و هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم ، أو اتجاهاته ، بسرعة و دقة وبتوقيت سليم

هل تستطيع أن تذكر أنشطة للرشاقة ؟

# مبادئ الإعداد البدني

# 1- التكيف الخاص للمطالب الواقعة .



## Agility

The ability to change the position of the body quickly and to control the movement of the whole body

## Co-ordination

Ability to use two or more parts of the body together



## Speed

The differential rate at which an individual is able to perform a movement or cover a distance in a period of time



## Reaction Time

The time between the presentation of a stimulus and the onset of movement



Skill  
Related  
Fitness

## Balance

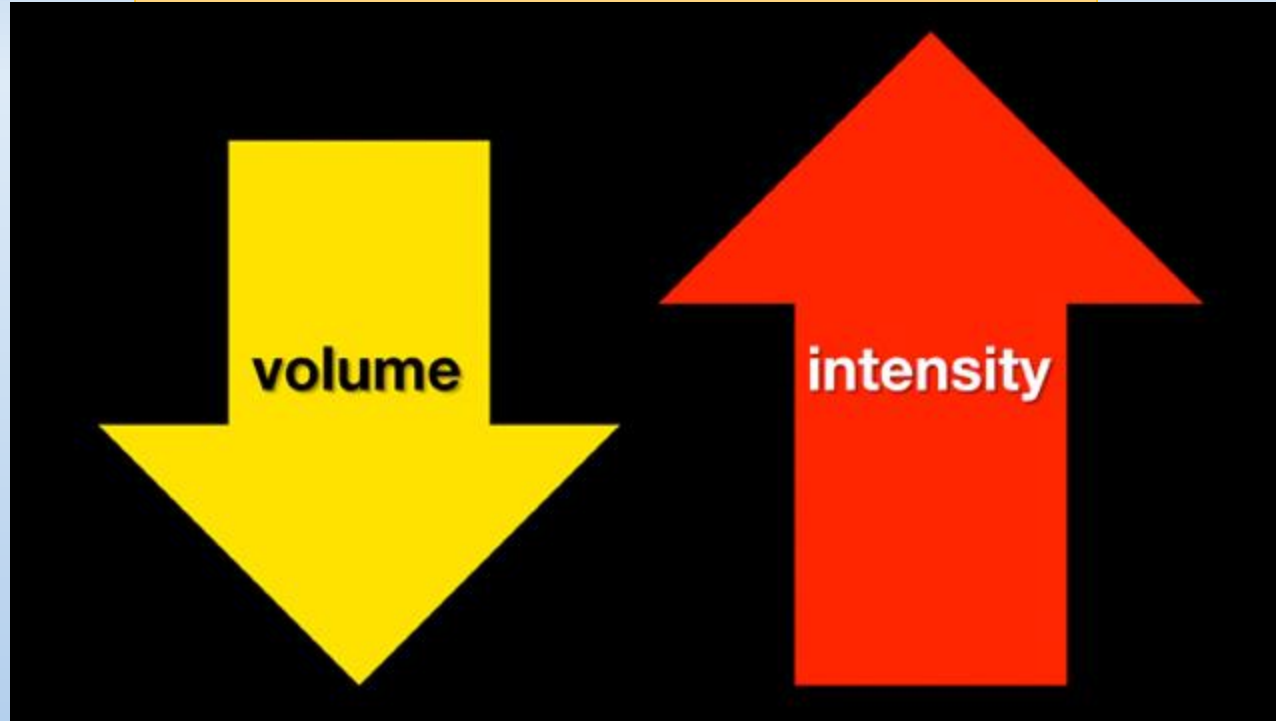
The ability to retain the centre of mass of the body above the base of support with reference to static or dynamic conditions of movement or shape



## Power

The ability to undertake strength performances quickly  
 $\text{Power} = \text{strength} \times \text{speed}$

## 2- زيادة الحمل .



الزمن

التكرار

الشدة

## TRAINING PLAN

DAY	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
MODE	Run	Cross-Train +ST	Run-Speed	Cross-Train +ST	Rest/Run	Run-Endurance	Rest Day
INTENSITY	Easy Effort	Moderate Effort	Challenging	Moderate Effort	Easy Effort	Easy-to-Moderate Effort	
i-RATE SCALE	6 - 7	7+	8 - 9	7+	6 - 7	6 - 7+	
HEART RATE	65 - 75%	70 - 75%	80 - 90%	70 - 75%	65 - 75%	70 - 75%	
WEEK 1	45 minutes	45-60 minutes	50 minutes Easy Pace	45-60 minutes	40 minutes	7 miles	Rest
WEEK 2	45 minutes	45-60 minutes	50 minutes Easy Pace	45-60 minutes	40 minutes	8 miles	Rest
WEEK 3	45 minutes	45-60 minutes	50 minutes Easy Pace - Pickups	45-60 minutes	40 minutes	9 miles	Rest
WEEK 4	45 minutes	45 minutes	60 minutes Easy Pace - Pickups	45 minutes	30 minutes	6 miles	Rest
WEEK 5	45 minutes	45-60 minutes	60 minutes Easy Pace - Pickups	45-60 minutes	40 minutes	10 miles	Rest
WEEK 6	50 minutes	45-60 minutes	60 minutes Easy Pace - Pickups	45-60 minutes	40 minutes	11 miles	Rest
WEEK 7	45 minutes	45 minutes	Tempo A	45 minutes	30 minutes	7 miles [Race Pace Run]	Rest
WEEK 8	50 minutes	45-60 minutes	Tempo A	45-60 minutes	40 minutes	12 miles	Rest
WEEK 9	50 minutes	45-60 minutes	Tempo B	45-60 minutes	40 minutes	13 miles	Rest
WEEK 10	45 minutes	45 minutes	Tempo B	45 minutes	30 minutes	8 miles [Race Pace Run]	Rest
WEEK 11	50 minutes	45-60 minutes	Tempo C	45-60 minutes	40 minutes	14 miles	Rest
WEEK 12	45 minutes	45-60 minutes	Tempo C	45-60 minutes	40 minutes	10 miles	Rest
WEEK 13	45 minutes	40 minutes	Tempo C	40 minutes	30 minutes	6 miles [Race Pace Run]	Rest
WEEK 14	40 minutes	Rest	30 minutes Pickups	Rest	Rest	15-20 minutes	<b>Race Day</b>
RECOVERY WEEK 1	Rest	Cross-Train 20 min	Rest	Cross-Train 30 min	Rest	4 miles	Rest
RECOVERY WEEK 2	40 minutes	Cross-Train 30 min	40 minutes	Cross-Train 30 min	Rest	6 miles	Rest
RECOVERY WEEK 3	45 minutes	Cross-Train 40 min	45 minutes	Cross-Train 40 min	30 minutes	7 miles	Rest
RECOVERY WEEK 4	50 minutes	Cross-Train 40 min	50 minutes	Cross-Train 40 min	35 minutes	7 miles	Rest

3- التدرج .

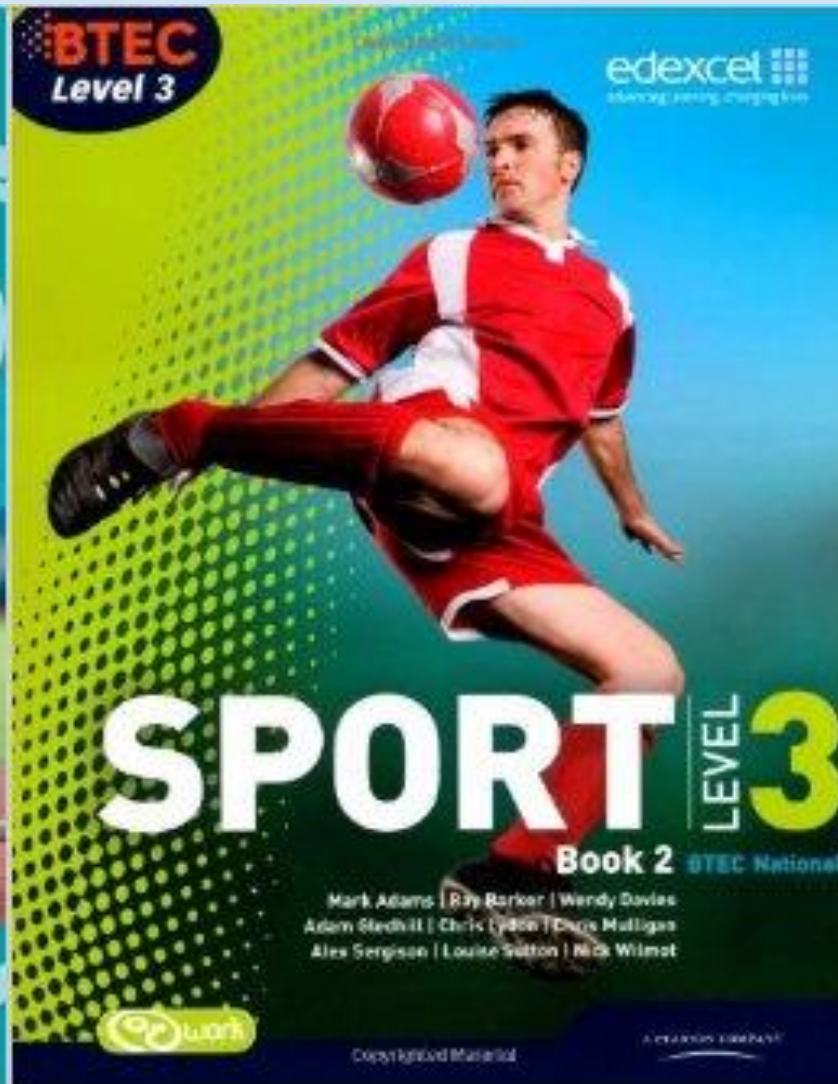
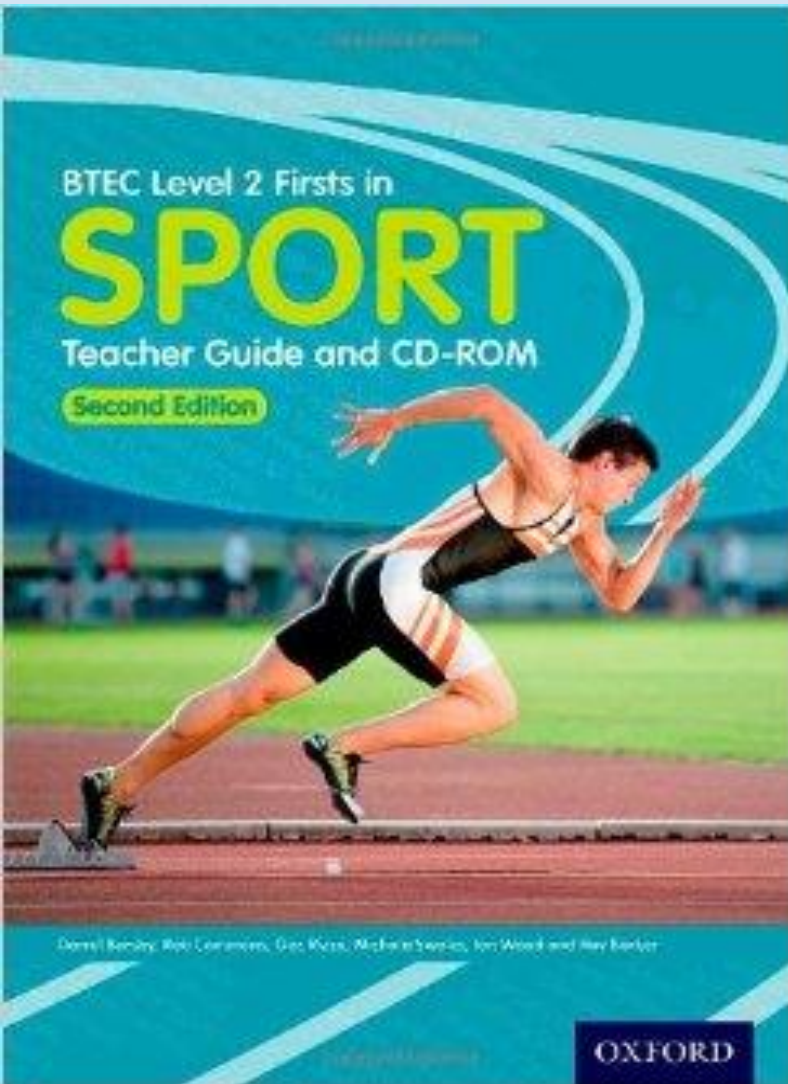
4- الانتظام .



## 5- المحافظة على المستوى



# 6- مستوى القدرة



Progressive Intensity Levels of Competition



Graph #2.





7- الدوافع





## 8- الاسترخاء



# التدريب الدائري

و هو عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة و هي :

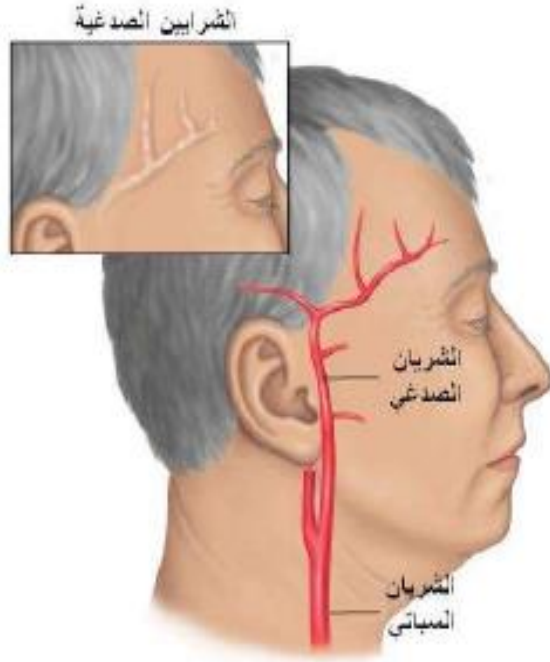
❖ التدريب المستمر.

❖ التدريب الفتري.

❖ التدريب التكراري.

# أماكن قياس النبض

1. الشريان السباتي و الشريان تحت الترقوي.
2. الشريان الصدغي.
3. الشريان الكعبري.



جس النبض من الشريان الصدغي



جس النبض من الشريان السباتي



جس النبض من الشريان الكعبري

# المفاهيم النظرية للتربية القوامية

## أ- خصائص القوام الجيد

### • القوام الجيد:

القوام الجيد هو الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين مترابطة بشكل عمودي فوق بعضها حتى يكون شكل الجسم محمولا على الإطار العظمي وبأقل جهد ممكن من العضلات والأربطة.

# خصائص القوام الجيد:

1. أن تكون أجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض، وباتزان وراحة، وفي وضعها الطبيعي وتكون في خط عمودي غير متعرج.
- 2- أن يكون الجهاز العظمي سليما وقويا.
- 3- العضلات متناسقة في القوة والمرونة بين المجموعات العاملة والمقابلة.
- 4- أن يكون الجهاز العصبي سليما.
- 5- أن تقوم الأجهزة الداخلية والغدد بوظائفها دون أي عائق.
- 6- القدرة على الاسترخاء عند اللزوم.
- 7- عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة.
- 8- حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي.
- 9- الصدر مرتفع، واللوحان مضغوطين إلى الداخل قليلا وميل الحوض إلى الأمام بشكل طبيعي.

# أسباب الانحرافات القوامية

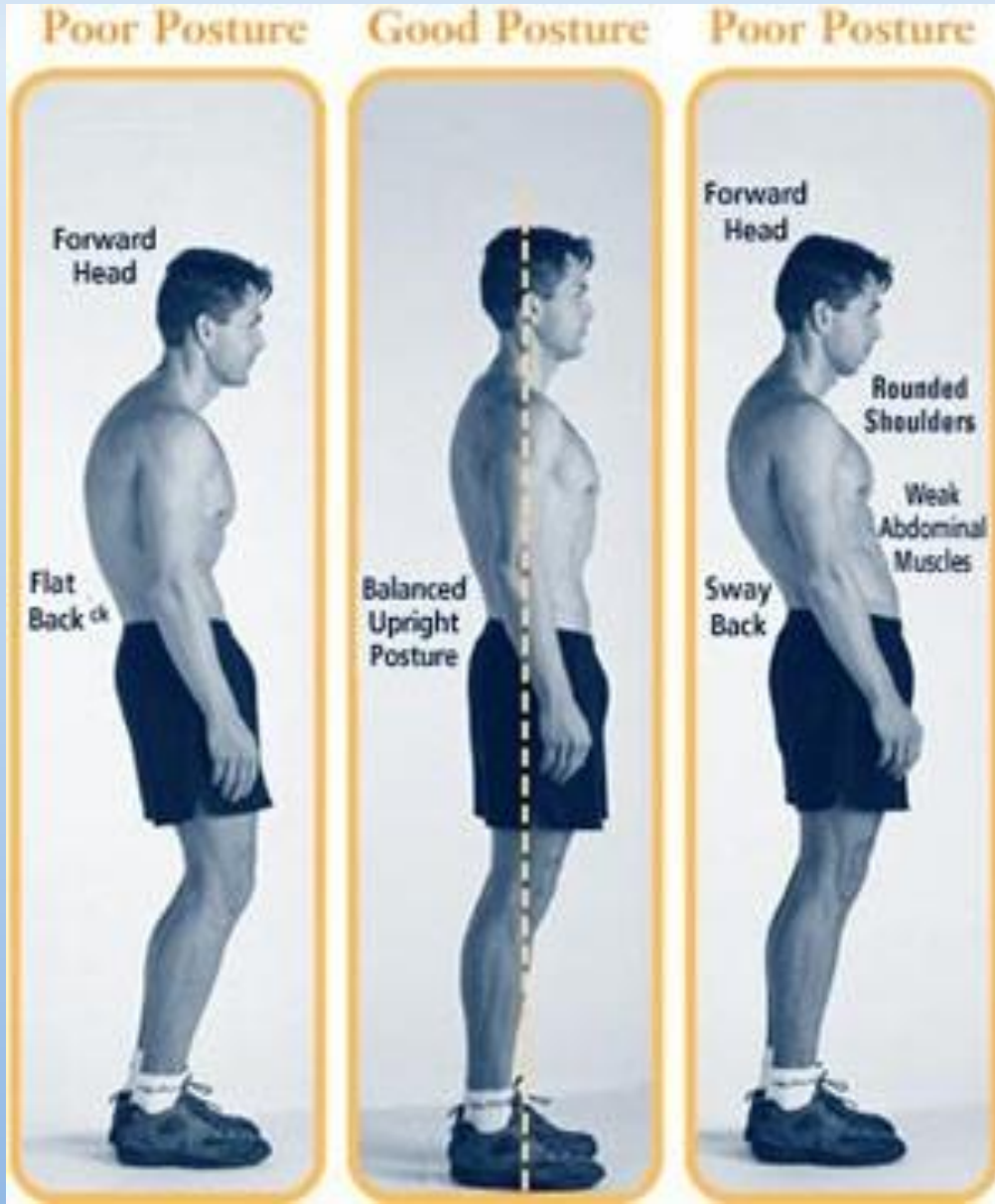
1. عوامل خلقية أو وراثية
2. الإصابة
3. الأمراض
4. العادات القوامية
5. سوء التغذية
6. المهنة
7. الضعف العضلي
8. النواحي النفسية
9. الأدوات غير المناسبة
10. التعب و الإجهاد



# أنواع التشوهات القوامية والتمارين العلاجية

التشوه القوامي:

هو نوع من أنواع الانحرافات التي تحدث لجزء أو أكثر من أجزاء الجسم





# أولاً: تشوهات الرقبة:

1- العنق المائلة : حيث يكون فيه ميل الرأس إلى جهة اليمين أو اليسار



## 2 - سقوط الرأس أمامًا:

حيث تتنى الرقبة ويسقط الرأس إلى الأمام والأسفل



## ثانياً: تشوهات الظهر :

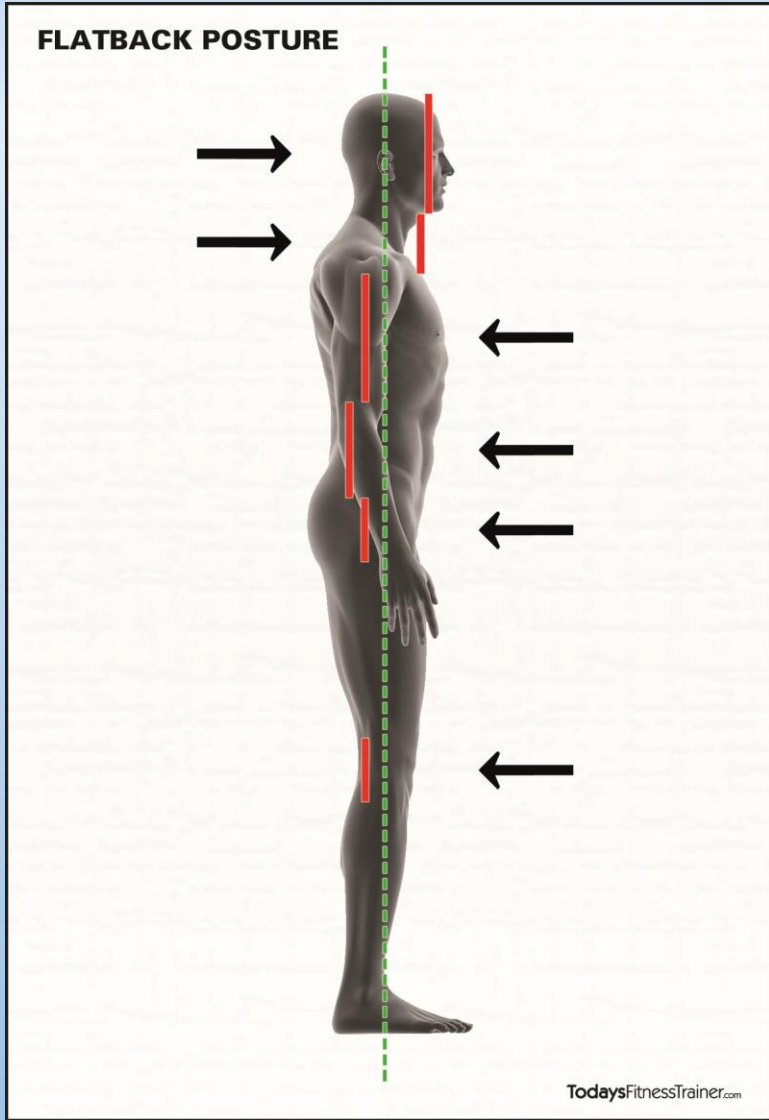
1- تحدب الظهر : هو عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحدب نحو الخلف في المنطقة الظهرية .



Thoracic  
Kyphosis

2- التقعر القطني : هو زيادة في تقوس أسفل الظهر مما يؤدي إلى سقوط البطن والحوض إلى الأمام .





3- الظهر المسطح : هو عبارة عن اختفاء  
التحديب القطني من العمود الفقري عن الوضع  
مع ميل الحوض إلى الإمام والأعلى.

الانحناء الجانبي : عبارة عن انثناء جانبي في العمود الفقري إلى أحد الجانبين مصحوباً بلف في أجسام الفقرات ناحية تحدب القوس وهو نوعان :



□ انحناء بسيط ويكون على شكل حرف C

□ انحناء مركب ويكون على شكل S

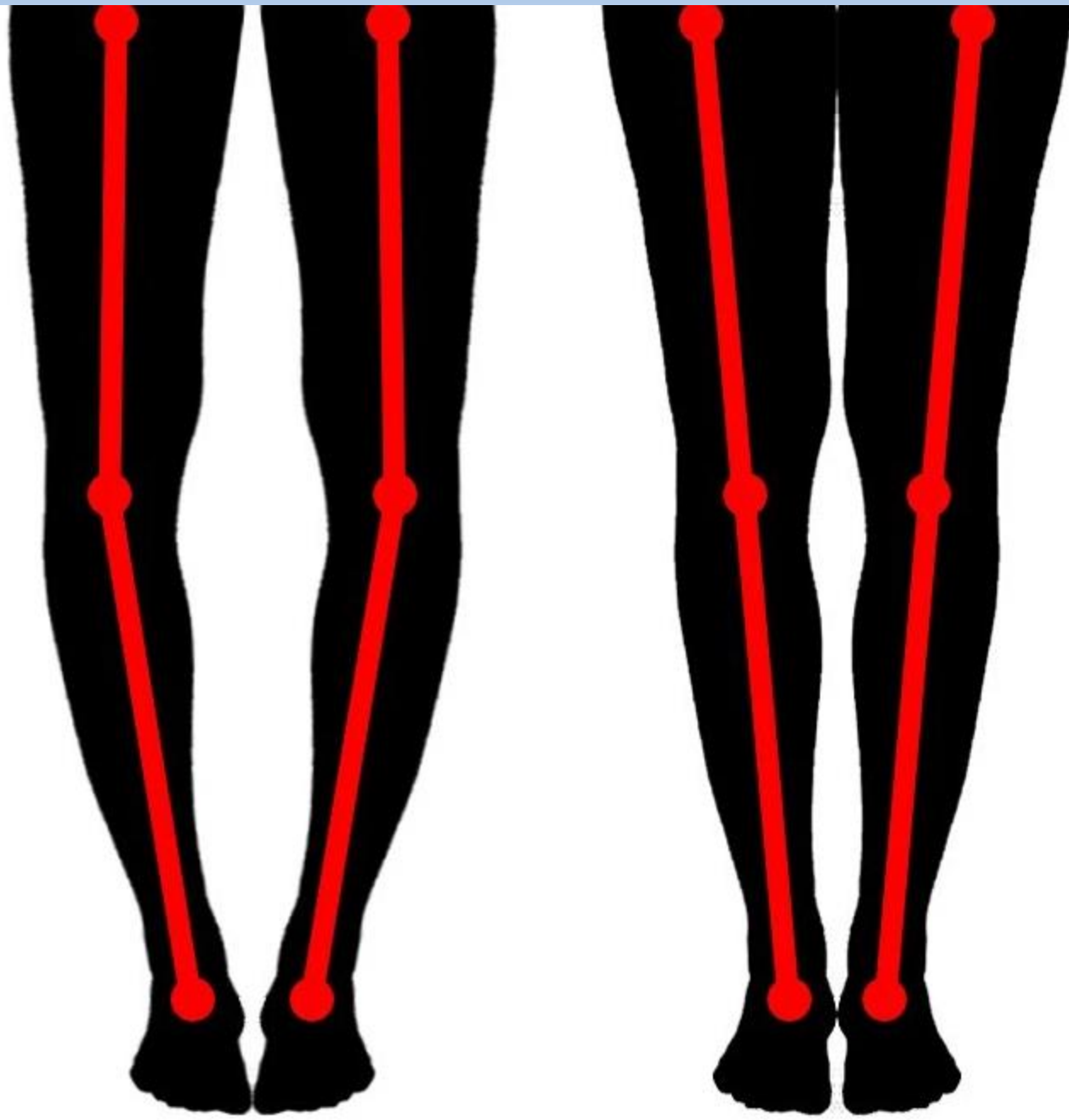


NORMAL

GENU VALGUM

ثالثا: تشوهات الساقين:

1- اصطكاك الركبتين:



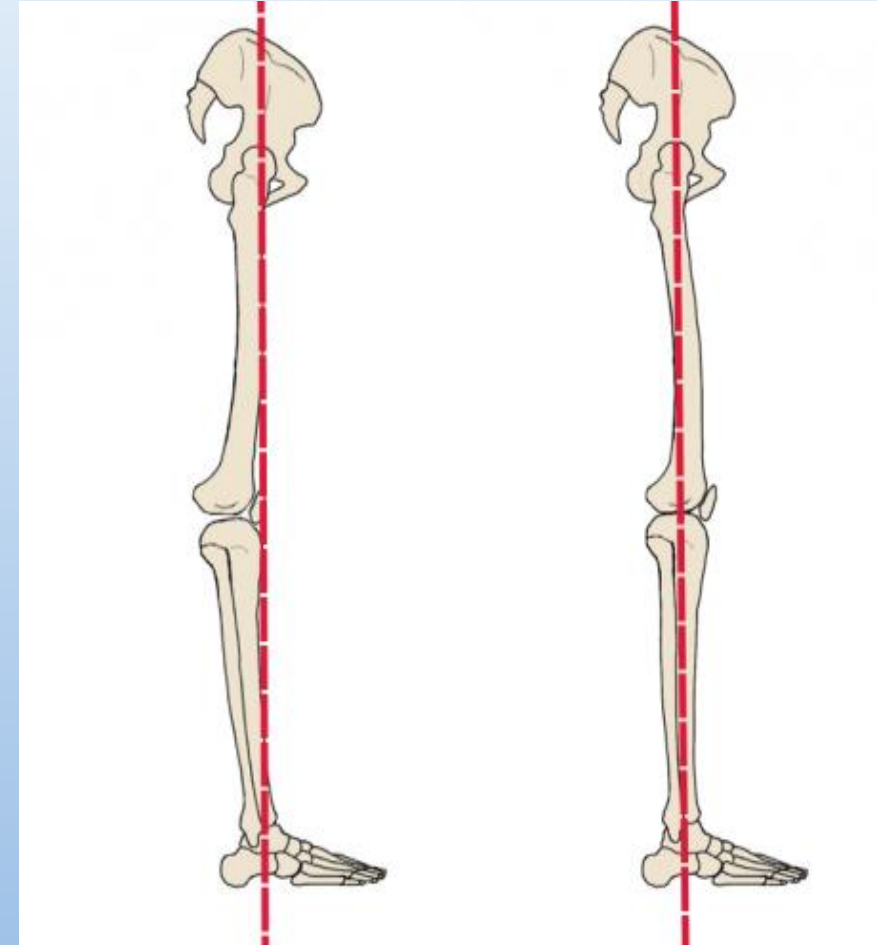
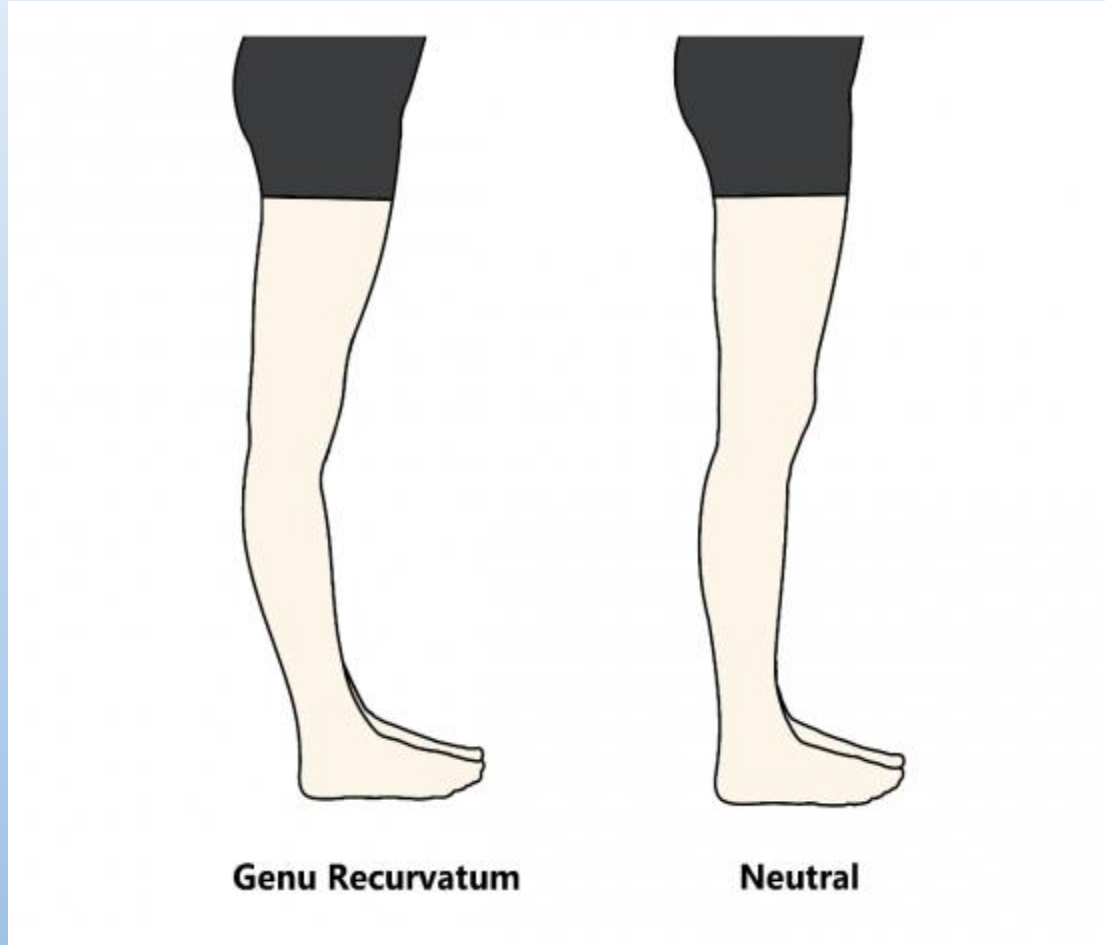
GENU VARUM

NORMAL

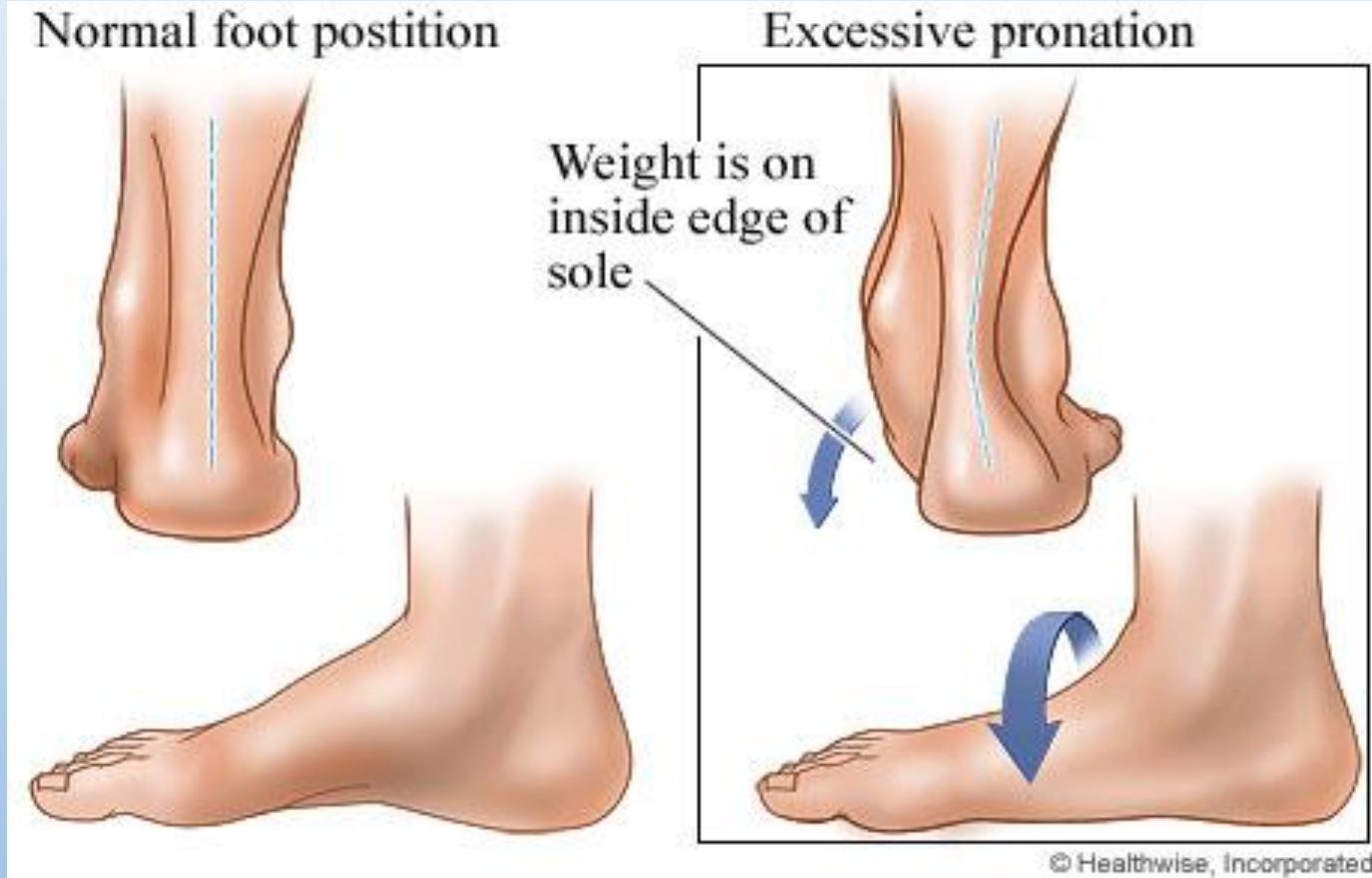
2- تقوس الساقين:



### 3- الركبة زائدة الامتداد



## رابعًا: تشوهات القدمين:



تفطح القدمين:

## كيف تتعرف على الوزن المثالي ؟

**BODY COMPOSITION** تركيب الجسم  
و هو يعبر عن تكوين الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه



مؤشر حالة الجسم BMI = الوزن / الطول X الطول = النسبة

الوصف	النسبة
أقل من الوزن المثالي	أقل من 20
حالة مثالية (طبيعية)	20 إلى 24.9
زيادة وزن	25 إلى 29.9
سمنة	30 إلى 40
سمنة المفرطة	أكثر من 40

**BMI** وهو مؤشر لحالة الجسم