

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



\* للحصول على أوراق عمل لجميع الصفوف وجميع المواد اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10>

\* للحصول على جميع أوراق الصف العاشر في مادة رياضة مدرسية ولجميع الفصول, اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10sports>

\* للحصول على أوراق عمل لجميع مواد الصف العاشر في مادة رياضة مدرسية الخاصة بـ الفصل الأول اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/10sports1>

\* لتحميل كتب جميع المواد في جميع الفصول للـ الصف العاشر اضغط هنا

<https://almanahj.com/bh/grade10>

\* لتحميل جميع ملفات المدرس مريم ابراهيم شملوط اضغط هنا

[almanahjbhbot/me.t//:https](https://t.me/almanahjbhbot)

للتحدث إلى بوت على تلغرام: اضغط هنا



## تلخيص بدن ١٠١

## عرفي الإعداد البدني :

- هو البرنامج التطبيقي لمجموعة من التمرينات المختارة على اساس علمي وتربوي مدروس .

## ماهدف الإعداد البدني :

- رفع كفاءة الفرد الحركية والفيسيولوجية.

عللي :رفع كفاءة الفرد الحركية والفيسيولوجية .

(١) ضمان النجاح في إتقان مهارات الالعب و الرياضات المختلفة .

(٢) النجاح في القيام بإعداد الحياة اليومية ومتطلباتها .


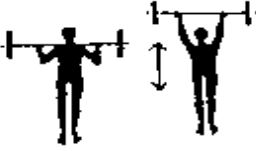

## الإعداد البدني .

## إعداد بدني الخاص.

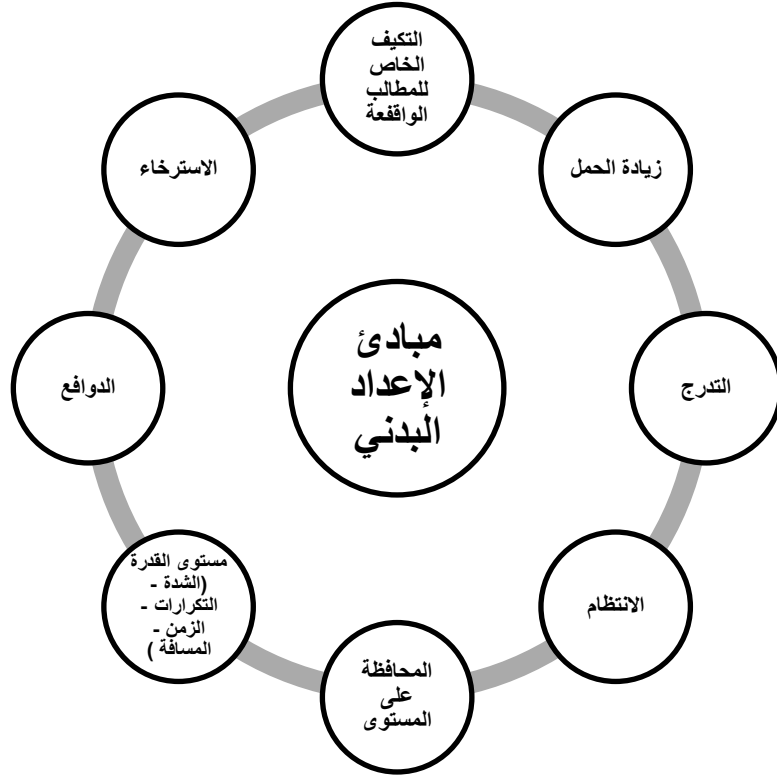
يهدف إلى تنمية الصفات الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.

## إعداد بدني عام .

يهدف إلى اكساب الفرد الرياضي الصفات البدنية الاساسية بصورة شاملة .

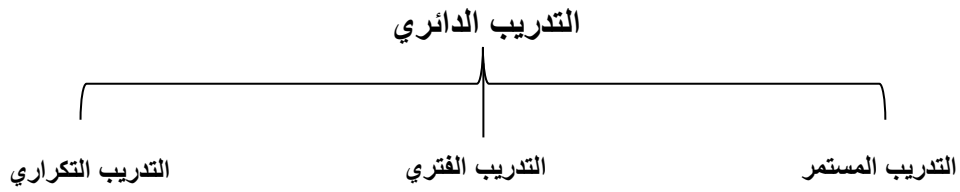
المثال	التعريف	عنصر الإعداد البدني
 <p>ضغط الجذع على قدم واحدة وتشبيك الأخرى على عقل الحائط.</p>	<p>المرونة : المدى الحركي الذي يصل إليه المفصل تبعاً لمداه التشريحي . الإطالة : مطاطية العضلة التي تعمل على المفصل .</p>	المرونة و الإطالة
 <p>وقوف ومسك الاوزان ثم فرد المرفقين اعلى لرفع الوزن .</p>	<p>قدرة المجموعات العضلية على إخراج الطاقة أو اداء عمل ما ضد مقاومة خارجية</p>	القوة العضلية
 <p>انبطاح مائل ( ثني ومد الذراعين مع التكرار .</p>	<p>قوة العضلات على الاشتراك في العمل ومقاومة التعب لفترة زمنية طويلة</p>	التحمل العضلي

 <p>الجري مسافات طويلة .</p>	<p>قدرة العضلات الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة ولفترات طويلة .</p>	<p><b>التحمل الدوري التنفسي</b></p>
 <p>العدو مسافة ( ٥٠ او ١٠٠ م) بأقصى سرعة</p>	<p>قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نوع واحد في اقصر زمن ممكن .</p>	<p><b>السرعة</b></p>
 <p>(وقوف) الوثب الطويل في الثبات إلى ابعد مسافة</p>	<p>مزيج مركب من القوة العضلية و السرعة .</p>	<p><b>القدرة العضلية</b></p>
 <p>المشي اماما مع رمي الكرة إلى اعلى و استلامها .</p>	<p>قدرة الفرد على إدماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بانسيابية وحسن أداء .</p>	<p><b>التوافق</b></p>
 <p>رفع الذراعين جانباً مع ميل الجذع اماما ورفع احدى الرجلين خلفاً(ميزان امامي)</p>	<p>قدرة الفرد على الاحتفاظ بوضع جسمه في ثبات واثناء الحركة .</p>	<p><b>التوازن</b></p>
 <p>تصويب بكرة السلة على الهدف لمسافة ٣ متر</p>	<p>القدرة على توجيه الحركات الإرادية الذي يقوم بها الفرد نحو هدف معين .</p>	<p><b>الدقة</b></p>
 <p>الجري المتعرج اماما.</p>	<p>القدرة على تغيير اوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم .</p>	<p><b>الرشاقة</b></p>



عرفي التدريب الدائري :

-عبارة عن طريقة تنظيمية لطرق التدريب المختلفة .



نموذج لتدريب الدائري :

- (١) ثني ومد الذراعين
- (٢) الوثب للوقوف على المقعد
- (٣) رفع الذراعين و الرجلين للوصول إلى وضع جلوس التوازن
- (٤) رفع الجذع والذراعين عالياً

اماكن قياس النبض :

- (١) الشريان السباتي و الشريان تحت الترقوي .
- (٢) الشريان الصدغي
- (٣) الشريان الكعبري

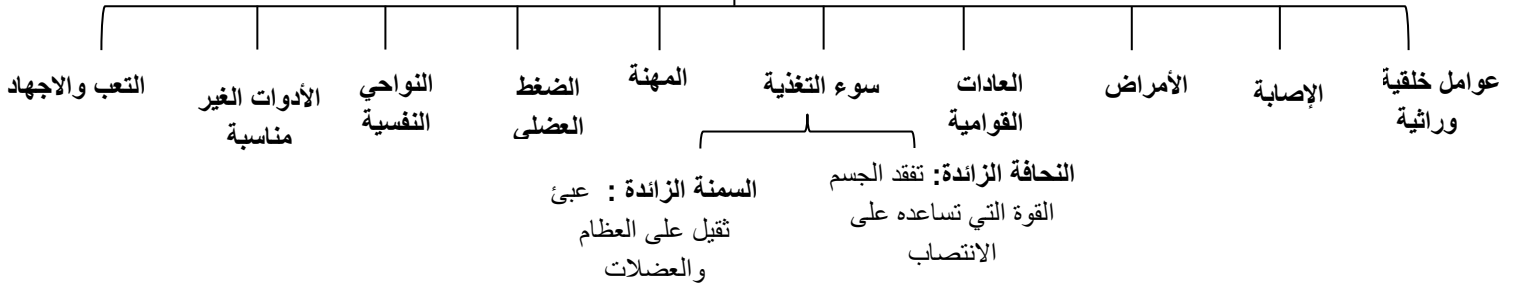
## تعريف القوام الجيد :

- الذي تكون فيه أجزاء الجسم المختلفة متراصة بشكل عمودي فوق بعضها حتى يكون شكل الجسم محمولاً على الاطار العظمي وبأقل جهد من العضلات و الاربطة .

## خصائص القوام الجيد :


- (١) ان تكون اجزاء الجسم مركبة فوق بعضها البعض باتزان و راحة وفي وضعها الطبيعي في خط عمودي غير متعرج .
- (٢) ان يكون الجهاز العظمي سليماً وقوياً
- (٣) العضلات متناسقة في القوة و المرونة
- (٤) ان يكون الجهاز العصبي سليماً
- (٥) ان تقوم الاجهزة الداخلية و الغدد بوظائفها دون أي عائق
- (٦) القدرة على الاسترخاء عند اللزوم
- (٧) عزل المجموعات العضلية غير العاملة في الحركة
- (٨) حسن توزيع ثقل الجسم على القدمين بالتساوي
- (٩) الصدر مرتفع و اللوحان مضغوطان إلى الداخل قليلاً و الحوض إلى الامام بشكل طبيعي

## أسباب الانحرافات القوامية



نوع التشوه	امراضه	اسبابه	علاجه
تشوهات الرقبة	العنق المائلة : يكون فيه ميل الرأس إلى اليمين او اليسار	(١) الجلوس في المكتب و الكتابة لمدة طويلة	 <p>ثني الرأس للأمام ثم جانباً ثم خلفاً في شكل دائري موازية للكتفين</p>
	سقوط الرأس اماماً : تنتهي الرقبة ويسقط الرأس إلى الامام و الاسفل وتخرج حلمة الاذن عن الخط العمودي الساقط المار بالكتفين	(٢) عادات الخجل عن البنات المراهقات طويلات القامة	
	(٣) بعض المهن التي تتطلب اتخاذ اوضاع تساعد على تشوه الظهر		
	(٤) الخلل العضوي في احدى العينين او الاذنين او قصر احدى الرجلين عن الاخرى او تفلطح احدى القدمين		
	(٥) المشي مع توجيه النظر نحو الاسفل		
	(٦) الجلوس الطويل امام التلفاز في وضعية خاطئة		

<p>(١) الوقوف في وضع الاستعداد (٢) رفع الذراعين اماما عاليا نقل الرجل اليمنى و تقويس الظهر للخلف. (٣) ثني الجذع اماما اسفل وإصاق الكفين خلف الرجل الامامية (٤) العودة إلى وضع الاستعداد</p> 	<p>(١) بعض امراض الجهاز التنفسي (٢) ضعف النظر و قصره (٣) مرض الكساح ولين العظام (٤) العادة السيئة في اتخاذ الاوضاع الخاطئة في الوقوف و الجلوس و النوم . (٥) الحوادث و الإصابات و الامراض</p>	<p><b>تحذب الظهر :</b> عبارة عن زيادة التقوس الطبيعي المتحذب نحو الخلف في الظهر</p>	<p><b>تشوهات الظهر</b></p>						
<p>(١) الوقوف في وضع الاستعداد وتشبيك اليدين خلف الرأس (٢) رفع الرجل اماما عاليا (٣) خفض الرجل وقذفها خلفا (٤) العودة لوضع الاستعداد</p> 	<p>(١) السمنة الزائدة و الكرش (٢) الكعب العالي (٣) ضعف النغمة العضلية في عضلات البطن (٤) عدم الامام بالوعي القوامي و الوقفة المعتدلة (٥) تعود الشخص النوم على الظهر او البطن وعادات الجلوس الخاطئة</p>	<p><b>التقعر القطني :</b> زيادة في تقوس اسف الظهر</p>							
<p>-</p>	<p>-</p>	<p><b>الظهر المسطح :</b> اختفاء التحذب القطني من العمود الفقري عن الوضع الطبيعي مع ميل الحوض إلى الامام</p>							
<p>تدوين علاجى:</p>  <p>ثني الجذع جانبا فوق الرجل الخلفية المثنية</p>	<p>(١) بعض المهن التي تتطلب ثني الجذع لأحد الجانبين لفترات طويلة (٢) بعض الامراض كلين العظام وشلل الاطفال (٣) العادات السيئة في الوقوف او الجلوس</p>	<p><b>الانحناء الجانبي :</b> انثناء جانبي للعمود الفقري إلى احد الجانبين مصحوبا بلف في اجسام الفقرات ناحية تحذب القوس</p> <table border="1" data-bbox="957 1321 1228 1523"> <thead> <tr> <th>انحناء بسيط يظهر</th> <th>انحناء مركب</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>على شكل قوس واحد</td> <td>يتكون من قوسين</td> </tr> <tr> <td>على شكل (C)</td> <td>ويكون على شكل (S)</td> </tr> </tbody> </table>	انحناء بسيط يظهر	انحناء مركب	على شكل قوس واحد	يتكون من قوسين	على شكل (C)	ويكون على شكل (S)	
انحناء بسيط يظهر	انحناء مركب								
على شكل قوس واحد	يتكون من قوسين								
على شكل (C)	ويكون على شكل (S)								
<p>(١) وضع وسادة اسفنجية في الحذاء من الجهة الداخلة (٢) التمدخل الجراحي + ١٠ سنوات</p>	<p>(١) ينمو لدى الاطفال مع عمر المدرسة (٢) نتيجة لمرض ما او اعراض لحالة مرضية</p>	<p><b>اصطكاك الركبتين :</b> تتقارب الركبتان نحو الداخل وتتباعد المسافة بين القدمين إلى الخارج</p>	<p><b>تشوهات الساقين</b></p>						
<p>لا يوجد علاج. يمكن استخدام احذية خاصة ولكن لا بديل لتدخل الجراحي .</p>	<p>(١) وضع الجنين في بطن الام (٢) علامة لمرض الكساح</p>	<p><b>تقوس الساقين :</b> تتباعد الساقان وتتقارب القدمان وتصبح الساقان على شكل دائري</p>							
<p>لا يوجد علاج يتعامل معه حسب السبب المباشر لتشوه .</p>	<p>(١) عيب خلقي منذ الولادة (٢) الاصابة المباشرة لمفصل الركبة وتضرر الاربطة و العضاريف ، الاوتار او الكيس المغلف للمفصل</p>	<p><b>الركبة زائدة الامتداد :</b> تندفع الركبتان إلى الخلف اكثر مما يجب وتميل زاوية ميل الحوض إلى الامام ويسبب تجوف قطني</p>							

 <p>المشي في المكان مع رفع الركبة عاليا وثبات المشط على الارض</p>	<p>(١) الحذاء الضيق يضغط على الاصابع ويغير تنسيقها واستقامتها ويسبب الالام (٢) الحذاء الواسع يعوق حركة القدم ويسبب جروح و الالتهابات بسبب احتكاكه بالجدار الداخلي للحذاء</p>	<p><b>تفطح القدمين : هبوط</b> قوس القدم مصحوبا بقلب القدم للخارج بمعنى ان الجانب الداخلي للقدم يلامس الارض بكامله عن الوقوف</p>	<p><b>تشوهات القدمين</b></p>
--	--	---	----------------------------------

### تعريف الوزن :

- مؤشر عن حالة الجسم وتوزيع نسبة الدهون و العضلات فيه .

### كيف نحدد الوزن المناسب ؟

- عن طريقة مؤشر حالة الجسم والذي يعرف ب(BMI) للناس العادين ولا يصلح للاعبين  
كمال الجسم .

$$\text{مؤشر حالة الجسم BMI} = \frac{\text{الوزن}}{\text{الطول} \times \text{الطول}} = \text{النسبة}$$

الوصف	النسبة
اقل من الوزن المثال	اقل من ٢٠
مثالي ، طبيعي	٢٠ إلى ٢٤,٩
زيادة وزن	٢٥ إلى ٢٩,٩
سمنة	٣٠ الى ٤٠
سمنة مفرطة	اكثر من ٤٠

إعداد الطالبة : مريم إبراهيم شمطوط .