

ما هي اللياقة البدنية "فيت-فايف"

يرغب اللاعبون في تقديم أفضل ما لديهم من مستويات الأداء في جميع المسابقات. ولا سبيل إلى تحقيق ذلك إلا من خلال إمتلاك مستويات مناسبة من اللياقة البدنية. اللياقة البدنية «فيت-فايف» هي خطة للأنشطة البدنية، التغذية السليمة، وشرب الكميات الكافية من الماء. إن إتباع هذه الخطة من شأنه تحسين حالتك الصحية ومستوى اللياقة البدنية بما يجعلك لاعباً أفضل.

أهداف اللياقة البدنية "فيت-فايف"



ممارسة التمارين



عدد الأيام في الأسبوع



تناول الطعام



إجمالي كميات الفاكهة و
الخضروات يومياً



الشرب



عدد الأيام في الأسبوع

ممارسة التمارين

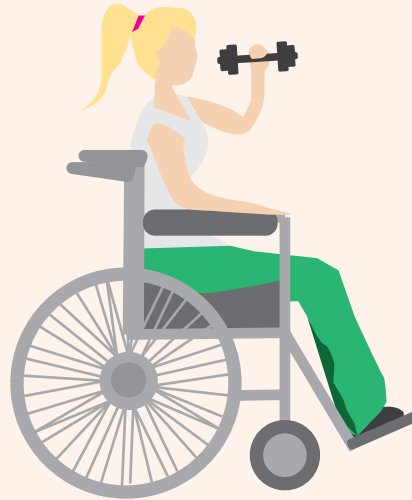
يمكنك أن تكون لاعباً أفضل من خلال إستمتاعك بممارسة الأنشطة البدنية خارج نطاق ممارستك لرياضتك المفضلة. هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها إدامة نشاطك البدني. بعض التمارين يمكن أن تساعدك على تحسين مستوى مهاراتك التي تحتاج إليها لممارسة رياضتك المفضلة.

هدفك مع اللياقة البدنية «فيت فايف» هو ممارسة التمارين الرياضية على مدار 5 أيام أسبوعياً على الأقل!

أنواع التمارين:



التَّحْمُلُ



القوة



المرونة



التوازن

أداء التمارين الرياضية بهدف الإستمتاع!

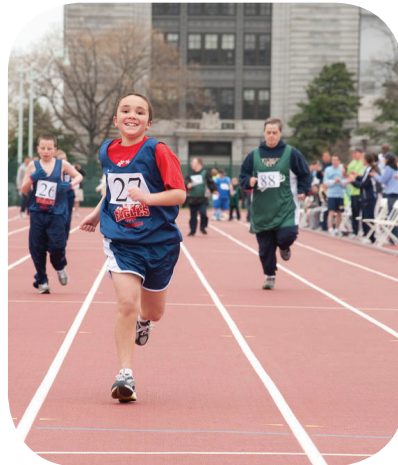


من السهولة أداء القدر المناسب من التمارين الرياضية إذا ما تمت ممارستها بهدف الإستمتاع. فيما يلي بعض الإرشادات لتحفيزك على تحقيق هدفك مع دليل اللياقة البدنية «فيت-فايف».



قم بأداء التمارين بصحبة صديق أو مجموعة من الأشخاص!

- اذهب في نزهة على الأقدام، أو الدراجات مع صديق أو أحد أفراد الأسرة.
- أنضم إلى أحد فصول التمارين الرياضية الجماعية.
- مارس تدريبات القوة مع أحد زملاء الفريق.



قُد بعض التمارين الرياضية!

- تحدث إلى مدربك عما إذا كان يمكنك قيادة بعض تمارين المرونة أو القوة.
- حاول تعليم أحد أصدقائك رياضة جديدة.



حاول تجربه شئ جديد!

- حاول الإنضمام إلى أحد فصول التمارين الرياضية الجماعية.
- مارس رياضة المشي أو الجري بنظام آخر غير ذلك الذي تتبعه عادةً.
- تَعلم تمرين جديد في أحد مجالات القوة أو المرونة.



تابع معدلات التحسن في مستواك!

- قم بتحديد هدف معين وسجله على ورقة.
- قم بتعليق الهدف على الجدار.
- احتفظ بسجل لتمرينك حتى تتمكن من التعرف على معدلات تقدمك.

أداء التمارين الرياضية بهدف الإستمتاع!



من السهولة ممارسة التمارين ٥ أيام على مدار الأسبوع. إتبع هذا النموذج من خطة التمارين لتعرف كيف أن تحقيق هدفك هو أمر سهل.

اليوم	النشاط	الوقت المستغرق
الإثنين	ممارسة كرة قدم الأولمبياد الخاص - أداء تمارين إطالة العضلات وتمارين القوة أثناء عملية الإحماء - المشي والجري أثناء الممارسة	٩٠ دقيقة
الثلاثاء	الخروج في نزهة للمشي مع صديق بعد إنتهاء وقت العمل ممارسة تمارين التوازن قبل الخلود إلى النوم	٤٥ دقيقة ١٠ دقائق
الأربعاء	راحة	
الخميس	حضور فصل تمارين جماعية - إنهاء فصل التمارين الجماعية بأداء تمارين إطالة العضلات	٦٠ دقيقة
الجمعة	راحة	
السبت	ممارسة رياضة الدراجات في الحديقة	٣٠ دقيقة
الأحد	الخروج في نزهة للتمشية مع الوالدة - أداء تمارين التوازن بعد العودة من النزهة	٣٥ دقيقة

الأكف والتغذية

إن تناول الطعام بالطريقة السليمة هو أمر هام لصحتك وأدائك الرياضي. من السهولة تناول الطعام بالطريقة السليمة حيث أن هناك العديد من الإختيارات الصحية الشهية.

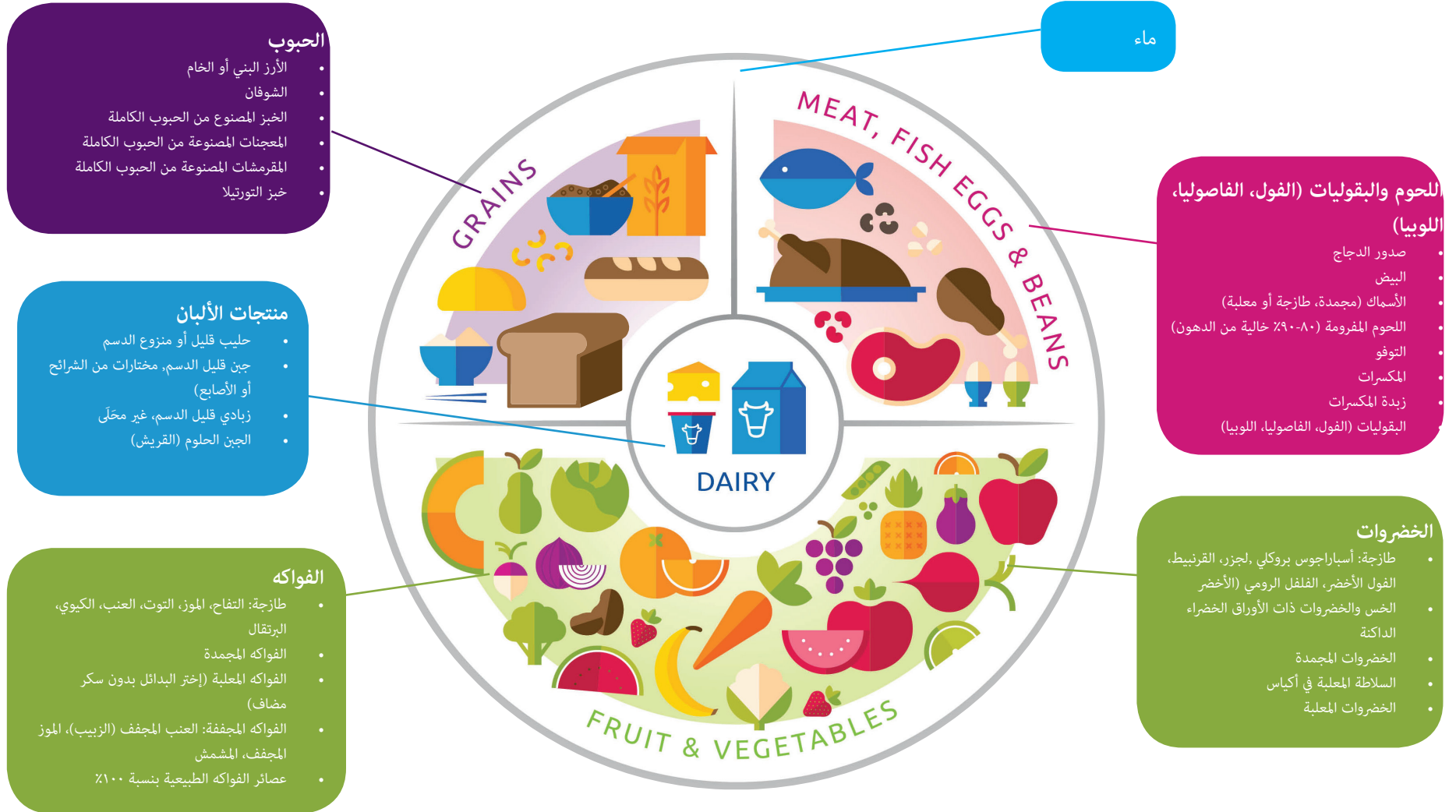
يجب أن يكون هدفك من نظام اللياقة البدنية «فيت فايف» هو تناول 5 ثمرات من الفواكه والخضروات على الأقل يومياً!



الأطعمة الصحية



أنت تعرف أن الفواكه والخضروات مهمة لصحتك، ولكن في بعض الأحيان قد يصعب معرفة ما هي الأطعمة الأخرى التي يجب أن تتناولها. فيما يلي قائمة بجميع المجموعات الغذائية وبعض الخيارات العظيمة في كل مجموعة:



كيف يمكنك تحقيق هدفك المتعلق بالتغذية السليمة "فيت فايف"



من السهولة تناول ٥ ثمرات من الفاكهة والخضروات في يوم واحد. إتبع النظام الغذائي التالي لوجباتك لتتعرف على سهولة تحقيق هدفك.

START



الغذاء

٢ لحوم أبقار* خضروات* حساء (شوربة)
مقرمشات من الحبوب الكاملة
٣* فلفل أخضر (رومي)، جزر، وطماطم* مغموسة في سائل
تتبيل منزوع الدسم
ماء

العشاء

سمك السلمون
رقائق ملفوفة لوجبة العشاء
بطاطا حلوة
٥* مزيج من الجزر، البروكلي، القرنبيط*
ماء

الإفطار

وجبة من الحبوب الكاملة
حليب قليل / منزوع الدسم
١* موز*

وجبة جانبية

٤* كمية من العنب ملء اليد*
لوز

ممارسة الرياضة أو أداء التمارين

وجبة خفيفة

بسكويت الشوفان
حليب قليل / منزوع الدسم

الانتهاء من تناول الوجبة

من خلال إتباع وجبات رئيسة / وجبات خفيفة صحية يمكنك تحقيق معدلات اللياقة البدنية الواردة في دليل اللياقة البدنية "فيت فايف"! تناول وجباتك الرئيسية / الخفيفة المكونة من العناصر المذكورة في هذا الدليل لتتمكن من تحديد هدفك كل يوم.

شرب الكميات الكافية من الماء

يعتبر الماء أحد أهم مصادر الطاقة اللازمة لممارسة الرياضة والأنشطة الحياتية. إن شرب الكمية الصحيحة من الماء هو أمر هام بالنسبة لصحتك كما أنه يساعدك على تحسين معدلات أدائك الرياضي.

ليكن هدفك مع دليل اللياقة البدنية "فيت فايف" هو شرب ٥ زجاجات من الماء يومياً. الحجم المعياري لزجاجة الماء يجب أن لا يقل عن ٥٠٠-٦٠٠ ميليلتر



إرشادات:

يُفضل استخدام زجاجة ماء رياضية للشرب حتى يمكنك الإلتزام بما ورد في دليل اللياقة البدنية "فيت فايف" من كميات. زجاجة الماء الرياضية يمكن إعادة تعبئتها بالماء وتبلغ سعتها 500-600 ميليلتر.

اختيارات صحية من المشروبات



تتوافر عدة بدائل من المشروبات، ولكن بعض تلك البدائل يُعدّ صحياً على نحو يفوق غيرها. يمكن لهذا الدليل مساعدتك على تحديد أفضل الخيارات ليبقى جسمك محتفظاً بالقدر الكافي من الماء، ومن ثمّ تتمكن من الحفاظ على أدائك الرياضي في أفضل مستوياته.

المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية ليست خيارات جيدة من المشروبات.

تحتوي المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية على كميات زائدة من السكر مما يجعلك عُرضة لزيادة الوزن. كما أن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية تحتوي على الكافيين. والكافيين مادة لا تساعد الجسم على الحفاظ على الكمية اللازمة من الماء.



الكميات المعتدلة من الحليب قليل الدسم وعصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة ١٠٠% هي أيضاً خيارات جيدة إذا ما تم تناولها بكميات قليلة.

كما أن الحليب قليل الدسم وعصائر الفاكهة الطبيعية بنسبة ١٠٠% هي خيارات جيدة مع الوجبات الرئيسية. إلّتمز بصغر حجم الكميات المقدمة دائماً. يجب ألا تزيد الكميات على ٣ أكواب من الحليب و ١ كوب من العصير يومياً.

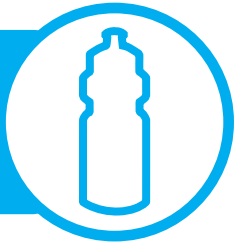


يعتبر الماء أفضل خيارات المشروبات!

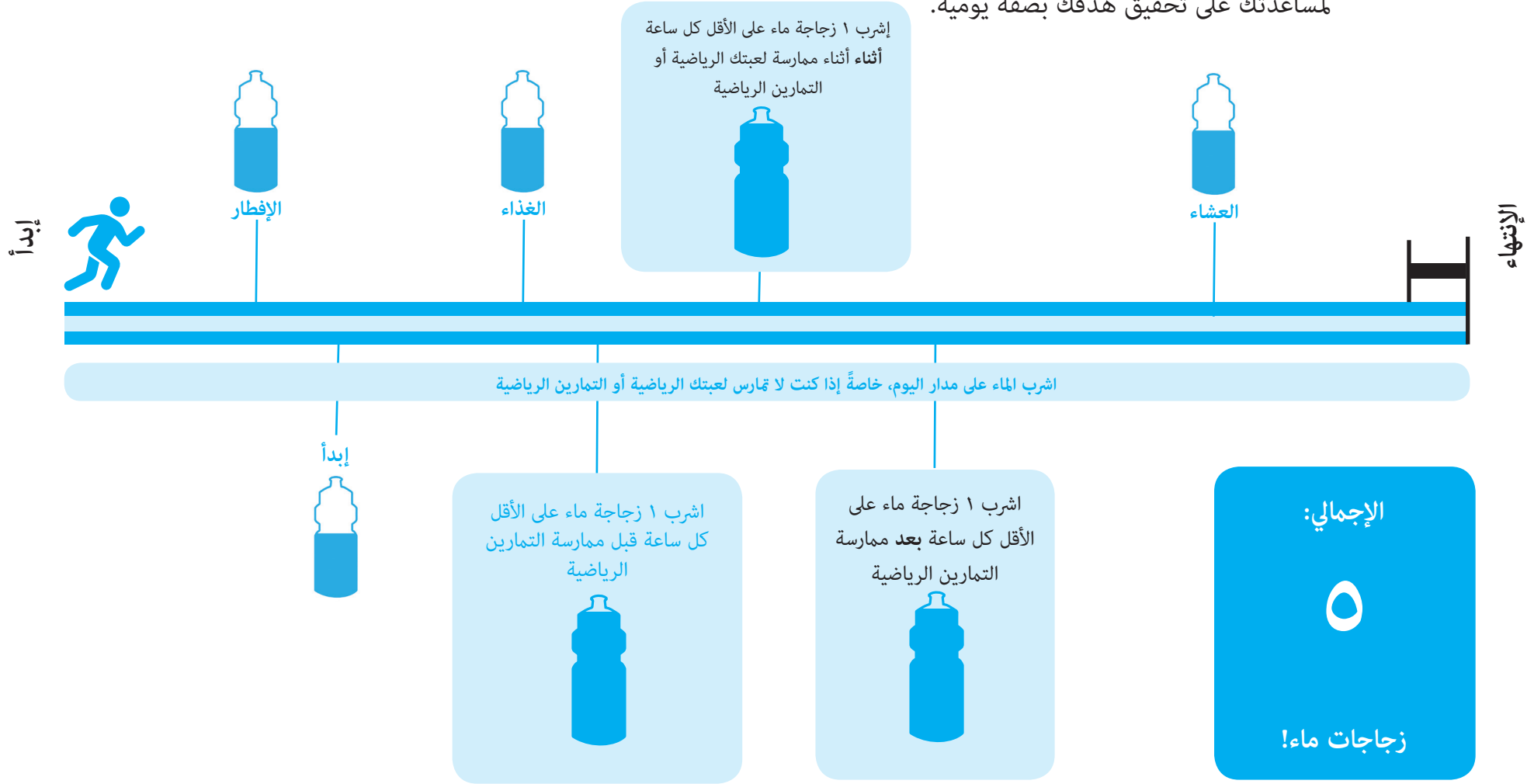
إشرب الماء بصفة يومية! إذا كنت تفضل المشروبات ذات النكهة، يمكنك شرب الماء الفوار أو إضافة قطع قليلة من الفاكهة في زجاجة الماء الخاصة بك.



كيف تتمكن من تحقيق هدفك فيما يتعلق بالحفاظ على الكمية اللازمة من الماء في جسدك



الحفاظ على مستوى الماء في جسمك عند الحدود الصحية هو أمر سهل إذا ما عرفت أفضل الأوقات لشرب الماء! إستخدم الدليل التالي لمساعدتك على تحقيق هدفك بصفة يومية.



المتابعة الأسبوعية للتمارين، التغذية وشرب الكميات الكافية من الماء

أسم اللاعب: _____

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
<p>التمرين</p> <p>ضع علامة في الصندوق في حالة أداء التمارين اليوم!</p> <p>سجل عدد الدقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>	<div style="border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; margin: 0 auto;"></div> <p>دقائق</p>
<p>التغذية</p> <p>كم عدد لترات الفاكهة والخضروات؟</p>	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
<p>الماء</p> <p>كم عدد زجاجات الماء (سعة 475 مليلتر) التي شربتها اليوم؟</p>	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○	○○○○○○
<p>ضع علامة على النجمة إذا تمكنت من تحقيق هدفك مع نظام اللياقة البدنية "فيت-فايف" لهذا الأسبوع:</p>							
<p>التمرين</p> <div style="font-size: 2em;">★</div>		<p>التغذية</p> <div style="font-size: 2em;">★</div>			<p>الماء</p> <div style="font-size: 2em;">★</div>		

المتابعة السنوية للتمارين الرياضية، التغذية وشرب الكميات الكافية من الماء

استخدم جدول المتابعة التالي لمتابعة أهدافك من دليل اللياقة البدنية «فيت فايف». صَح علامة **على النجمة البرتقالية** إذا كنت قد أدت التمارين الرياضية ٥ أيام في الأسبوع. صَح علامة **على النجمة الوردية** إذا كنت قد تناولت 5 ثمرات من الفاكهة / الخضروات على الأقل بصفة يومية على مدار الأسبوع. ضع علامة **على النجمة الزرقاء** إذا كنت قد شربت ٥ زجاجات مياه (سعة ٥٠٠ مليلتر) على الأقل بصفة يومية على مدار الأسبوع.

الأسبوع:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
التمرين	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
التغذية	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الماء	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
الأسبوع:	49	50	51	52								
التمرين	☆	☆	☆	☆								
التغذية	☆	☆	☆	☆								
الماء	☆	☆	☆	☆								



تم استحداث هذا مصدر من التمويل المقدم من مؤسسة جوليسانو ، ومراكز الولايات المتحدة للسيطرة على الأمراض والوقاية منها ، Herbalife & Finish line. تم دعم هذا المورد من خلال رقم اتفاقية المنحة أو التعاون ، U27 DD001156 ، الذي تم تمويله من قبل مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها. محتوياتها هي وحدها مسؤولية المؤلفين ولا تمثل بالضرورة وجهات النظر الرسمية لمراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها أو وزارة الصحة والخدمات الإنسانية.