



Special Olympics

Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION

قائد اللياقة البدنية

كتاب تمارين المشاركين



**ATHLETE
LEADERSHIP**

أكتوبر 2022

؟ التعليمات

1. عندما تشارك في تدريب قادة اللياقة البدنية، فستستخدم هذا الكتاب. بالنسبة للأنشطة، قم بأحد الخيارات التالية:



- طباعته وإكمال التمارين بخط اليد.
- إكمال التمارين على جهاز الكمبيوتر الخاص بك ثم حفظها.

2. يمكن أن يكون مفيداً أيضاً إذا تصفحته قبل جلسة التدريب حتى تتمكن من التعرف على المعلومات مسبقاً.

الدرس الأول:

نظرة عامة على اللياقة البدنية

الدرس الأول: نظرة عامة على اللياقة البدنية

اللياقة البدنية هي أن تحافظ على أفضل صحة وأداء من خلال المحافظة على ممارسة **النشاط البدني** و**التغذية** و**الترطيب** السليم.



سؤال: فكر في شخص تعتبره لائقًا بدنيًا. ما نوع الأشياء التي يفعلونها، أو تعتقد أنهم يفعلونها ليحافظوا على لياقتهم؟

- تناول الأطعمة الصحية

- التمرن عدة مرات خلال الأسبوع؛ الحفاظ على نشاطهم

- تجربة أنواع مختلفة من التمارين

- شرب الماء

تمتعك باللياقة البدنية له فوائد عديدة لصحتك وأدائك:



تحسين النوم



تشعرك بأنك أكثر
سعادة



تزيد من طاقة الجسم



تحسن الأداء
الرياضي



تحد من التوتر



عيش حياة أطول



التمتع بوزن صحي

النشاط البدني

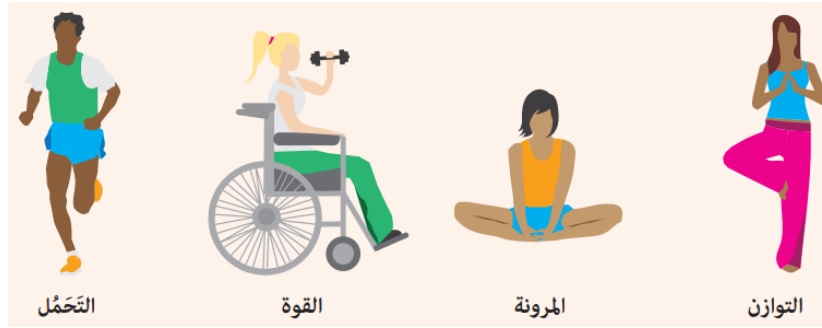
النشاط البدني هو أي حركة تقوم بها أجسادنا. ينتجه عضلاتنا ويستهلك طاقة.



يمكن أن يشمل النشاط البدني الأنشطة التي تحرك فيها جسمك طوال اليوم مثل شراء البقالة أو المشي في العمل أو العناية بالحديقة.

التمرين الرياضي يكون مخططًا ومنظمًا ومتكررًا ويركز على الحفاظ على عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو تحسينها.

يتكون التمرين الرياضي من أربعة عناصر مختلفة تؤثر على جسمك بطرق مختلفة. يمكن أن تساعدك تمارين معينة على تحسين المهارات اللازمة في لعبتك الرياضية.



التحمل

التحمل هو القدرة على إبقاء جسمك في حالة حركة لفترات طويلة من الزمن. قد يُطلق عليه أيضًا تمارين الأيروبيك للياقة البدنية، تمارين لياقة القلب والأوعية الدموية، تمارين الكارديو.

سؤال: ما هي بعض أمثلة تمارين التحمل؟



العدو وركوب الدراجات والرقص والمشي

السباحة والقفز بالحبال

القوة

القوة هي قدرة الجسم على أداء العمل. يمكنك استخدام ثقل الجسم أو أثقال أخرى (مثال: الدمبلز) وأحزمة المقاومة عند القيام بهذه التمارين.

سؤال: ما هي بعض أمثلة تمارين القوة؟



تمارين الضغط والجلوس من الرقود

ورفع الاثقال

وتمرين العضلات ذات الرأسين

والقرفصاء

والضغط العلوي

والاندفاع (لانجز)

المرونة

المرونة هي القدرة على تحريك الجسم بسهولة في جميع الاتجاهات. إن أفضل طريقة لتحقيق المرونة هي ممارسة تمارين الإطالة! تجعل المرونة ممارسة المهارات الرياضية أمرًا أكثر سهولة كما تساعد على الحدّ من إصابات العضلات والمفاصل.

سؤال: ما هي بعض أمثلة تمارين المرونة؟



إطالة الفراشة

وإطالة العضلة ثلاثية الرؤوس

وإطالة العضلة الرباعية

واليوجا

وتحريك الذراعين في دوائر

وإطالة عضلات الفخذ الخلفية

سجل الملاحظات: ما الفرق بين التمارين الثابتة والديناميكية؟

التمارين الثابتة	التمارين الديناميكية
تمارين الإطالة الثابتة هي تلك التمارين التي تقف فيها أو تجلس أو تستلقي وتبقى بوضعية واحدة لفترة من الزمن	تتضمن تمارين الإطالة الديناميكية حركات نشطة ومضبوطة تساعد أجزاء الجسم على ممارسة شتى أنواع الحركات

التوازن

التوازن هو قدرة جسمك على البقاء منتصبًا أو مسيطرًا على حركاتك. يساعدك التوازن على البقاء مسيطرًا على جسمك عند ممارسة الرياضة، كما يساعدك على تجنب السقوط

سؤال: ما هي بعض أمثلة تمارين التوازن؟

الوقوف على ساق واحدة - مع فتح العينين أو غلقها
وضعية اليوجا
الجمباز - عارضة التوازن
رفع الكعب وأصابع القدم



التغذية

تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة التي توفر لك العناصر الغذائية التي تحتاج إليها لتغذية جسمك تغذية صحية.

من السهل تناول الطعام الصحي نظرًا لوجود العديد من الخيارات الصحية اللذيذة!



سيساعدك تناول الطعام الصحي داخل الملعب وخارجه، ويحافظ على صحة جسمك وعقلك، ويزيد من أدائك الرياضي وقدرتك على التعافي.

يحافظ الأكل الصحي على صحة الجسم والعقل من خلال:

- تزويد جسمك بالطاقة ليكون نشطًا ويعمل جيدًا
- مساعدة جسمك على النمو وعلاج نفسه
- مساعدة الجسم على مكافحة العدوى والأمراض

يمكن أن يؤدي الأكل الصحي إلى زيادة الأداء الرياضي والقدرة على التعافي من خلال:

- تزويدك بمزيد من الطاقة
- تقوية عضلاتك وعظامك
- تحسين تركيزك

سؤال: ما هي أنواع الأطعمة الصحية التي تأكلها؟

الفاكهة - التفاح والعنب والموز والتوت الأزرق

الخضراوات - البروكلي والجزر والفاصوليا الخضراء

الدجاج والسمك

الفاكهة والخضراوات

الفاكهة والخضراوات يوفران لجسمك الفيتامينات والمعادن الهامة والطاقة اللازمة للحفاظ على صحة جيدة وأداء رياضي ممتاز. أثناء الوجبات، حاول أن تجعل نصف طبقك يحتوي على الفاكهة والخضراوات.



سؤال: ما هي أنواع بعض الفاكهة والخضراوات التي تفضلها؟
اكتب على الأقل 3 أنواع من الفاكهة و 3 أنواع من الخضراوات.

الفاكهة	الخضراوات
الفاكهة	الخضراوات
الفاكهة	الخضراوات
الفاكهة	الخضراوات
الفاكهة	الخضراوات

منتجات الألبان

تحتوي منتجات الألبان على فيتامين د والكالسيوم مما يساعدك على الحفاظ على قوة عظامك. وبإمكانها أن تحميك من كسور العظام، وكذلك آلام العضلات وضعفها.



سؤال: ما هي أنواع بعض منتجات الألبان التي تفضلها؟
اكتب 3 أمثلة على الأقل.

الحليب
الزبادي
الجبن

الحبوب

تحتوي الحبوب على نسبة عالية من الألياف بشكل طبيعي، ويساعدك ذلك على الشعور بالامتلاء والشبع — مما يسهل من الحفاظ على وزن الجسم الصحي!



سؤال: ما هي أنواع بعض أطعمة الحبوب التي تفضلها؟
اكتب 3 أمثلة على الأقل.

الخبز

المعكرونة

الأرز

البروتينات

تساعد البروتينات على تعافي أنسجة العضلات والجلد والأعضاء والدم والشعر والأظافر وعلاجها. تزودك البروتينات بالطاقة.



سؤال: ما هي بعض مصادر البروتينات المفضلة لديك؟
اكتب 3 أمثلة على الأقل.

الدجاج

اللحم البقري

السماك

البيض

التحكم في كمية الطعام

يُقصد بالتحكم في كمية الطعام اختيار كمية صحية من طعام معين. يساعدك التحكم في كمية الطعام على الحصول على فوائد العناصر الغذائية من الطعام دون الإفراط في تناوله.

تناول الأطعمة التي يحتاجها جسمك. فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك في التحكم في كميات الطعام:

- استخدم أطباقًا وأوعيةً أصغر
- قلّل من المشتتات المحيطة بك بينما تتناول الوجبات
- أبقِ الطعام بعيدًا عن الطاولة
- تناول طعامك ببطء وامضغه جيدًا

سؤال: هل توجد أشياء أخرى تحاول القيام بها للتحكم في مقدار ما تأكله من طعام؟

تحقق من ملصقات الطعام



بيسبول



١ كمية مقدّمة من الفاكهة



١ كمية مقدّمة من الأرز أو
المعجنات



١ كمية مقدّمة من الخضروات



قرص هوي



١ كمية مقدّمة من الخبز



١ كمية مقدّمة من الفول
(الفاصوليا)



١ كمية مقدّمة من اللحوم



كرة جولف



١ كمية مقدّمة من الجبن



١ كمية مقدّمة من المكسرات



١ كمية مقدّمة من زبدة
المكسرات

الترطيب

يُقصد بالترطيب الحفاظ على كمية السوائل التي تحتاجها في جسمك.

يساعد شرب الكمية المناسبة من الماء على الحفاظ على قيام الجسم بوظائفه على نحو صحيح، خاصة عند ممارسة الرياضة!



هل كنت تعلم أن 60% من جسمك عبارة عن ماء؟ إذاً، فلا تستغرب أن الماء هو أهم مشروب لجسمك. فهو ضروري لكل وظيفة في أجسامنا!



يعمل الجسم والعقل على نحو صحيح



يساعد في هضم الطعام



يمتص الفيتامينات والمعادن



يوازن درجة حرارة الجسم

خيارات المشروبات الصحية

توجد العديد من خيارات المشروبات المتاحة، ولكن بعضها صحيٌّ أكثر من الآخر:



لا تعتبر المشروبات الغازية، ومشروبات الطاقة، والمشروبات الرياضية خيارات جيدة.

- لأن هذه المشروبات تحتوي على سكر إضافي ويمكن أن تزيد وزنك.
- تحتوي مشروبات الطاقة والعديد من المشروبات الغازية أيضًا على مادة الكافيين. ولا يساعد الكافيين على الحفاظ على نسبة السوائل في الجسم.

تعتبر الكميات المعتدلة من الحليب قليل الدسم وعصير الفاكهة الطبيعي بنسبة 100٪ خيارات جيدة أيضًا ولكن بكميات صغيرة.

- لا تشرب ما يزيد عن 3 أكواب من الحليب وكوب واحد من العصير يوميًا.

الماء هو المشروب الأفضل! اشرب الماء كل يوم! لا يُشترط أن يكون الماء مملأً أيضًا. إذا كنت تحب المشروبات المنكهة، جرب الماء الفوار أو حاول نقع الفاكهة والأعشاب في الماء واشربه.



نشاط: اختر النكهات الخمس المفضلة لديك لتحصل على توصية بوصفة المياه التي تناسبك:

حلوة	بالأعشاب	بالحمضيات	بالفواكه الاستوائية
☐ الفراولة	☐ النعناع	☐ البرتقال	☐ المانجو
☐ البطيخ	☐ عشبة إكليل الجبل	☐ الليمون	☐ الأناناس
☐ العنب	☐ الرِّيحان	☐ الليمون الحامض	☐ الكيوي
☐ التوت الأزرق	☐ الخيار	☐ الجريب فروت	☐ الباشون فروت

الجفاف

اشرب كمية كافية من الماء على مدار اليوم للحفاظ على صحة جيدة، وكمية سوائل كافية في جسمك، ولتقديم أفضل أداء لديك. إنك تفقد الماء عندما تذهب إلى الحمام وتتعرق وتمارس الرياضة وتتنفس. إذا فقدت الكثير من الماء دون شرب كمية أكبر، فلن يعمل جسمك.

اجعل هدفك مع FIT 5 هو شرب 5 زجاجات من الماء كل يوم! إذا فقدت الكثير من الماء دون شرب كمية أكبر، فلن يعمل جسمك. وهو ما يُعرف باسم الجفاف.



علامات الجفاف:

- الشعور بالعطش
- الشعور بالتعب أو الخمول
- الإصابة بالصداع
- جفاف الفم
- لون البول أصفر داكن أو بني

سؤال: ما هي بعض النصائح التي تحافظ على ترطيب جسمك؟

شرب كوب من الماء قبل كل وجبة

شرب كوب من الماء عند الاستيقاظ

حمل زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام معي طوال اليوم

تحديد هدف يومي

الدرس الأول: الواجب المنزلي

صنع نصيحة صحية وتمرن على تقديمها

سيستخدم قادة اللياقة البدنية مهاراتهم القيادية لمشاركة النصائح الصحية مع زملائهم في الفريق. النصائح الصحية هي نصائح صغيرة ولكنها مفيدة ويمكن أن تساعدك أنت وزملائك في الفريق على القيام بخيارات صحية.

يمكنك إعطاء زملائك نصيحة صحية حول أي جانب من جوانب اللياقة البدنية:

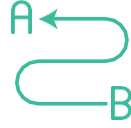
النشاط البدني ✓

الترطيب ✓

التغذية ✓

فيما يلي بعض المعلومات التي عليك أخذها في الاعتبار عندما تبدأ في كتابة نصيحة:

ما الذي تريد من زملائك
في الفريق أن يفعلوه؟



ما الذي تريد من زملائك
في الفريق أن يعرفوه؟



متى تستطيع
مشاركة نصيحتك؟



من المهم معرفة الإجابات عن هذه الأسئلة. لنبدأ التمرين!

انظر المثال التالي على النصائح الصحية واستخدم نفس المخطط العام لكتابة نصيحة صحية من صياغتك.

الموضوع: الترطيب

متى تستطيع مشاركة نصيحتك؟	سوف أشارك نصيحتي أثناء ممارسة تمارين الإطالة للتهديئة.
ما الذي تريد من زملائك في الفريق أن يعرفوه؟	الحفاظ على كمية كافية من السوائل في الجسم يجعله يقوم بوظائفه على أكمل وجه.
ما الذي تريد منهم أن يفعلوه؟	شرب 5 زجاجات من الماء في اليوم على الأقل.
النصيحة الصحية (3-4 جمل)	إن الحفاظ على كمية كافية من السوائل في الجسم مهم لصحتك، خاصة عندما تمارس الرياضة! إذا فقدت الكثير من الماء دون شرب كمية أكبر، فلن يعمل جسمك. اجعل هدفك مع FIT 5 هو شرب 5 زجاجات من الماء كل يوم! حاول أن تشرب كوبًا من الماء مع كل وجبة وأحضر معك زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام أينما ذهبت.

حان دورك الآن! فيما يلي جدول فارغ يمكنك استخدامه عند تحضير نصائحك الصحية. يمكنك إعادة استخدام هذا المخطط في كل مرة تصيغ فيها نصيحة صحية جديدة.

الموضوع:	
	متى تستطيع مشاركة نصيحتك؟
	ما الذي تريد من زملائك في الفريق أن يعرفوه؟
	ما الذي تريد منهم أن يفعلوه؟
	النصيحة الصحية (3-4 جمل)

مع التمرين يأتي الإتقان! الآن، وبعد أن كتبت نصيحتك الصحية، حان وقت التمرين. اطلب من مرافقك، أو صديقك، أو أحد أفراد أسرته الاستماع إليك وإعطائك ملاحظاتهم قبل أن تشارك تلك النصائح مع زملائك في الفريق.

نصائح يجب تذكرها

ثق بنفسك: تدرب على قراءة نصائحك عدة مرات. ما من حاجة إلى حفظ النصيحة. فلا بأس من أن تقرأها من ورقة أو جهاز ما.



أكد بشدة على الكلمات: فصوتك أداة قوية؛ إذ يمكنك أن تتوقف عن التحدث هنيهةً بعد كل جملة، وتجنب التحدث ببطء أو بسرعة مفرطة، واستخدم صوتك للتشديد على الكلمات.



انتبه إلى لغة جسدك: يمكن أن تكون حركات الجسم أداة فعالة لإضافة المزيد من التأكيد والوضوح إلى كلماتك. انتبه إلى تعابير وجهك، وتواصلك البصري، وحركات جسمك عند التحدث.



حافظ على هدوئك: يمكنك دائماً التوقف هنيهة وإعادة الكلمة أو العبارة إذا كنت تشعر بالتوتر أو ارتكبت خطأً. خذ نفساً عميقاً - يمكنك فعل ذلك!



وسائل المساعدة البصرية: يمكنك إحضار وسائل مساعدة بصرية، مثل دليل Fit 5 أو الصور، لمساعدتك عند تقديم النصائح الصحية. قد يساعد هذا الأمر زملاءك في الفريق على تذكر ما قلته.



الدرس الثاني:

قيادة تمارين الإحماء والتهدئة

الدرس الثاني: قيادة تمارين الإحماء والتهدة

يستطيع قادة اللياقة البدنية تولى مسؤولية قيادة فريقهم لإكمال روتينات الإحماء والتهدة بطرق آمنة وفعالة في جميع التمارين والمنافسات.



تمارين الإحماء

يجب أن يكون الإحماء هو أول نشاط بدني في كل جلسة تدريب أو منافسة. لأنه يساعد اللاعبين على إعداد أجسامهم وعقولهم لممارسة رياضتهم.

عندما يُعد اللاعبون أجسامهم وعقولهم إعدادًا جيدًا، تقل احتمالية تعرضهم للإصابة ويزداد تحسن أدائهم في كل تمرين وتدريب ومنافسة.



الإحماء: الفوائد الجسدية والعقلية

- زيادة معدل ضربات القلب
- زيادة معدل التنفس
- زيادة درجة حرارة الجسم والعضلات
- زيادة تدفق الدم إلى العضلات النشطة
- نقل التركيز من الحياة إلى الرياضة
- يربط بين العقل والجسم

تختلف كل رياضة عن غيرها ولكل رياضة مهاراتها وحركاتها الخاصة. يجب أن تكون تمارين الإحماء مصممة خصيصاً للرياضة التي تلعبها ومستويات قدرات زملائك في الفريق.



يجب أن تشمل جميع تمارين الإحماء هذين العنصرين:

1. تمرين الأيروبيك

2. تمارين الإطالة الديناميكية

تمرين الأيروبيك

1

إن تمارين الأيروبيك هي حركات تشمل الجسم كله التي من شأنها أن تزيد من معدل

ضربات القلب.

تذكر الدرس
الأول...
الأيروبيك =
التحمل

- ابدأ بوتيرة بطيئة وزد الشدة/الصعوبة تدريجيًا
- استمر لمدة لا تقل عن 5 دقائق

يجب أن يشعر اللاعبون بالدفع وقليل من انقطاع النفس والنشاط في نهاية التمرين. يمكن أن يصبح هذا الجزء من جلسة التدريب ممتعًا.

نصائح لتمرين الأيروبيك:

- يمكنك إدخال الألعاب أو الرقصات
- أشرك زملاءك في الفريق في اختيار التمارين
- يمكن أن يكون التمرين الروتيني مفيدًا لبعض اللاعبين، ولكن التنوع مهم أيضًا.

سؤال: ما هي بعض تمارين الأيروبيك التي يمكنك قيادتها؟

الركض في نفس المكان

رفع الركبتين

ركل المؤخرة

تمارين القفز

اللكمات السريعة



تمارين الإطالة الديناميكية

بمجرد أن يصبح الجسم دافئاً، يحين وقت التركيز على شد العضلات التي ستستخدمها أثناء ممارسة الرياضة!

تتضمن تمارين الإطالة الديناميكية حركات نشطة ومضبوطة مما يجعل أجزاء الجسم تمارس شتى أنواع الحركات.



تساعد تمارين الإطالة الديناميكية على الحفاظ على ارتفاع درجة حرارة الجسم ومعدل ضربات القلب.

هل تتذكر الفرق بين تمارين الإطالة الديناميكية والثابتة؟

تمارين الإطالة الثابتة هي تلك التمارين التي تقف فيها أو تجلس أو تستلقي وتبقى بوضعية واحدة لفترة من الزمن. تتضمن تمارين الإطالة الديناميكية حركات مضبوطة ويجب القيام بها قبل التمرين الفعلي.

سؤال: ما هي أجزاء الجسم الرئيسية التي تستخدمها في رياضتك؟ ما هو التمرين الديناميكي-التمرينان الديناميكيان اللذان يمكنك ممارستهما لشد هذا الجزء من الجسم؟

الرياضة التي أمارسها هي <u>كرة السلة</u>	
أجزاء الجسم	تمرين الإطالة الديناميكية
الذراعان	تحريك الذراعين في دوائر، أرجحة الذراعين
المعصمان	تدوير المعصمين
الساقان	القفزات الدورانية، المشي بركلات عالية، التبديل بين الجانبين
الظهر	لف الجذع

كيف تقود تمرين الإحماء

- يمكن القيام بتمارين الإحماء في نفس المكان أو في أنحاء منطقة اللعب
- ابدأ ببطء، ثم زد السرعة/الوتيرة تدريجيًا
- عندما يكون ذلك ممكناً، **قدم التعديلات** لزملائك في الفريق إذا كانت التمارين سهلة للغاية أو صعبة للغاية

نشاط: ما هي بعض الطرق التي تجعل تمارين الإطالة الديناميكية أسهل أو أكثر تحديًا؟

التمرين	التعديل الأسهل	التعديل الأصعب
مثال: رفع الركبتين	• أبطئ حركتك • امش في مكانك • الخطوات السريعة	• زد من سرعتك
ركل المؤخرة	• أبطئ حركتك - امش في مكانك مع ثني الركبتين • مارس التمرين في مكانك	• زد من سرعتك • اركض للأمام بينما تركل مؤخرتك
تمارين مفصلي الفخذين	• مارسه في مكانك • أمسك سطحًا ثابتًا لتحقيق التوازن • اذهب في اتجاه واحد فقط في كل مرة (مثال: افتح ما بين الفخذين ثم ارجع خطوة إلى نقطة البداية)	• أضف خطوة بين المفصلين وامش للأمام
تحريك الذراعين في دوائر	• ذراع واحدة في كل مرة • تمرّن في اتجاه واحد أولاً	• كلا الذراعين في نفس الوقت • امش وحرك ذراعيك في دوائر

تمارين التهدئة

عند اكتمال التدريب أو التمرين أو الجلسة الرياضية، يجب دائماً القيام بتمارين التهدئة. من المهم الحصول على تهدئة جيدة كما هو الحال بالنسبة للإحماء الجيد.

تتيح التهدئة الجيدة للجسم أن يعود إلى حالة الراحة تدريجياً.



التهدئة: الفوائد الجسدية والعقلية

- خفض معدل ضربات القلب
- خفض معدل التنفس
- خفض درجة حرارة الجسم والعضلات
- إعادة معدل تدفق الدم من العضلات النشطة إلى مستوى الراحة
- تقليل ألم العضلات
- تحسين المرونة
- زيادة نسبة التعافي من التمرين
- تعزيز الاسترخاء

ماذا تلاحظ في هذه القائمة؟ كيف تختلف عن تمارين الإحماء؟

إن بعض فوائد تمارين التهدئة هي عكس فوائد تمارين الإحماء. على سبيل المثال، تؤدي تمارين التهدئة إلى خفض معدل ضربات القلب والتنفس بدلاً من زيادة معدلاتها مثل تمارين الإحماء.

يجب أن تكون تمارين التهدئة مصممة خصيصاً للرياضة التي تلعبها ومستويات قدرات زملائك في الفريق، تماماً مثل تمارين الإحماء.

يجب أن تشمل جميع تمارين التهدئة هذين العنصرين:

1. تمرين أيروبيك خفيف

2. تمارين الإطالة الثابتة

تمارين الأيروبيك الخفيف

1

يجب أن تقل شدة/صعوبة تمرين الأيروبيك تدريجيًا. يجب أن تبذل فيه نصف مجهودك



أو أقل. هذا يعني أنك لن تحاول أن تسير بأسرع ما يمكنك، لكنك لن تسير بأبطأ ما يمكنك أيضًا. يجب أن تكون قادرًا على التحرك وإجراء محادثة دون أن تلهث. يجب أن يتباطأ معدل ضربات قلبك.

أمثلة:

- الانتقال من الركض الخفيف إلى المشي
- التزلج ببطء حول حلبة التزلج

تمارين الإطالة الثابتة

2

تعتبر الإطالة طريقة رائعة لمساعدة عضلاتك على التعافي والوقاية من الإصابات! يجب أن تستمر تمارين الإطالة الثابتة لمدة 30 ثانية أو أكثر ويمكنها أن تساعد في تحسين مرونة الجسم.

يضع كل نوع من أنواع الرياضة ضغطًا على عضلات ومفاصل مختلفة، لذلك فمن المهم أن تجعل تمارين الإطالة مخصصة لنوع الرياضة الذي تمارسه.

سؤال: ما هي بعض تمارين الإطالة الثابتة المهمة للرياضة التي تمارسها؟ فكر في أجزاء الجسم المختلفة التي تستخدمها.

الرياضة التي أمارسها هي _____ كرة السلة _____

إطالة الفراشة

إطالة ربلة الساق

تمرين إطالة الكتف والذراع في الاتجاه المعاكس

إطالة العضلة الرباعية

نصائح لتمارين الإطالة الثابتة:

- استمر في كل تمرين لمدة 30 ثانية على الأقل
- يجب ممارسة تمارين الإطالة حتى تصل إلى مرحلة الشعور الخفيف بعدم الراحة، ولكن لا يجب أن تكون مؤلمة
- احرص على إطالة كلا جانبي الجسم
- مثال: إذا شددت عضلات ساقك اليمنى، يجب عليك أيضاً شد عضلات ساقك اليسرى

كيف تقود تمرين التهدئة

- اتبع روتيناً موحداً لتمارين التهدئة
 - اجعل فريقك يقف في دائرة. يمكنك الوقوف في منتصف الدائرة حتى يتمكن الجميع من رؤيتك واتباع طريقة ممارستك لتمارين الإطالة
 - شجع زملاءك في الفريق على الإمساك بسطح ثابت أو بأكتاف بعضهم بعضاً ليتوازنوا
 - يمكنك أيضاً استغلال الوقت في نهاية التمرين لتشجعهم على اتباع العادات الصحية في المنزل.
- يمكن لزملائك في الفريق الاستماع إلى نصائحك أثناء ممارسة تمارين الإطالة!



الدرس الثاني: الواجب المنزلي

أكمل خطة تمرين لفرقتك



يستطيع قادة اللياقة البدنية، من خلال وضع خطة تمرين لفرقتهم، الحفاظ على نظامهم والاستعداد لقيادة تمارين الإحماء والتهدئة ومشاركة النصائح الصحية.

باستخدام مخطط تمارين قادة اللياقة البدنية، أكمل المعلومات الخاصة بتمرينك الأول في الموسم.

تذكر أن بإمكانك استخدام هذه الموارد المفيدة عند وضع خطط التمارين:

- أدلة تمارين الإحماء لفرق الأولمبياد الخاص
- أدلة تمارين التهدئة لفرق الأولمبياد الخاص
- مخطط النصائح الصحية العام
- [دليل Fit 5 وبطاقات اللياقة البدنية](#)
- [مجموعة أدوات التثقيف الصحي للأولمبياد الخاص](#)
- [High 5 للياقة البدنية](#)
- [تعزيز الصحة - مواد تعليمية](#)
- كتاب تمارين قادة اللياقة البدنية
- أدلة اللياقة البدنية ومواردها من أجل برنامجك

حان دورك الآن! أكمل مخطط تمارين اللياقة البدنية من أجل تمرينك الأول في الموسم. يمكنك إعادة استخدام هذا المخطط قبل كل جلسة تمرين.

التمرين رقم 1

التاريخ: _____

عرّف نفسك وأخبر فريقك بأنك قائد اللياقة البدنية، وستقود الجميع في تمارين الإحماء والتهدة طوال الموسم.

النصيحة الصحية لهذا اليوم:

--

الإحماء

7-5 دقائق

التمرين الأيروبيك	التعديل(ات)
1.	
2.	

تمرين الإطالة الديناميكية	التعديل(ات)
1.	
2.	
3.	
4.	

التمرين رقم 1

التاريخ: _____

التهئية

7-5 دقائق

تمرين أوروبيك خفيف	التعديل(ات)
1.	

تمرين الإطالة الثابتة	التعديل(ات)
1.	
2.	
3.	
4.	

ما هو الأمر الذي سار على ما يرام اليوم؟ ما الأمر الذي لم يسر على ما يرام؟ أكمل هذا القسم بعد التمرين.

--

تهانينا! نشكرك على المشاركة، لقد أنهيت الآن دورة قادة اللياقة البدنية التدريبية.

تذكر، لكي تكون لاعبًا عظيمًا، لا بد أن تتمتع بصحة جيدة. إن دورك في قيادة تمارين اللياقة البدنية مهم! لأنك ستشجع زملاءك في الفريق على أن يصبحوا أصحاء ولائقين بدنيًا وستمنحهم القدرة على تحقيق ذلك.

يمكنك الاطلاع على هذه الموارد للحصول على معلومات حول النشاط البدني والتغذية والترطيب، عندما ترغب في كتابة النصائح الصحية:

- [دليل Fit 5 وبطاقات اللياقة البدنية](#)
 - [مجموعة أدوات التنقيب الصحي للأولمبياد الخاص](#)
 - [High 5 للياقة البدنية](#)
 - [تعزيز الصحة - مواد تعليمية](#)
 - كتاب تمارين قادة اللياقة البدنية
 - أدلة اللياقة البدنية ومواردها من أجل برنامجك
- عندما ترغب في تعلم تمارين الإحماء والتهدة المخصصة لرياضتك والتمرن عليها، احرص على الرجوع إلى الأدلة ومقاطع الفيديو المفيدة التي أعدتها منظمة الأولمبياد الخاص:
- [أدلة تمارين الإحماء الديناميكية ومقاطع الفيديو الموضحة لها](#)

إن مدربك وموظفي البرنامج وقادة اللياقة البدنية الآخرين موجودون لمساعدتك!

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.