

محاضرات مقياس مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

المحاضرة الأولى

مفاهيم حول النشاط
البدني الرياضي

....

د. عقابي مسعود

Email: agabi.messaoud@gmail.com

1. مفهوم النشاط



Definition of Activity :

- ✓ It is a means of incorporating targeted practices through which the needs and motivations of the individual are satisfied by creating attitudes that the individual meets in his or her daily life.

✓ هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

.....

هو ممارسة فعلية لعمل من الأعمال، والنشاط مرادف للفعالية، ويطلق بخاصة على كل عملية عقلية، أو حركية تمتاز بتلقائية أكثر منها بالاستجابة، أو على كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام الطاقة للكائن الحي.

- ✓ Is the real practice of an act, and the activity is synonymous with effectiveness, and is called in particular every mental or motor process that is more reliable than responsive or on every mental or biological process dependent on the use of energy for the organism.

2. تعريف النشاط البدني

WHO defines physical activity as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. Physical activity refers to all movement including during leisure time, for transport to get to and from places, or as part of a person's work. Both moderate- and vigorous-intensity physical activity improve health.

✓ تعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني على أنه أي حركة من حركات الجسم تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك الطاقة. ويشير النشاط البدني إلى كل حركات الجسم ولا سيما أثناء وقت الفراغ أو عند الانتقال من مكان وإليه أو في إطار عمل الفرد. ويساهم النشاط البدني المعتدل والمكثف في تحسين الصحة.





Physical activity is a broader concept than physical exercise, It means the forms of movements that are characterized by the use of large muscles such as different types of sporting activities, some daily life activities, As such, physical exercise is one of the areas of physical activity

يعتبر النشاط البدني مفهوماً أكثر اتساعاً من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني



Keys facts about physical activity

حقائق رئيسية حول النشاط البدني

- Physical activity has significant health benefits for hearts, bodies and minds
- Physical activity contributes to preventing and managing noncommunicable diseases such as cardiovascular diseases, cancer and diabetes
- Physical activity reduces symptoms of depression and anxiety

. يعود النشاط البدني بفوائد كبيرة على صحة القلب والجسم والعقل.

. يسهم النشاط البدني في الوقاية من الأمراض غير المعدية مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسرطان والسكري وإدارتها.

. النشاط البدني يقلل من أعراض الاكتئاب والقلق.

Key facts about physical activity

حقائق رئيسية حول النشاط البدني

- Physical activity enhances thinking, learning, and judgment skills . يعزز النشاط البدني مهارات التفكير والتعلم والحكم.
- Physical activity ensures healthy growth in young people . يضمن النشاط البدني النمو الصحي لدى الشباب.
- Physical activity improves overall well-being . يحسن النشاط البدني الرفاهية العامة .

Key facts about physical activity

حقائق رئيسية حول النشاط البدني

- Globally, 1 in 4 adults do not meet the global recommended levels of physical activity

• لا يمارس شخص واحد كل أربعة أشخاص بالغين النشاط البدني بالقدر الموصى به على الصعيد العالمي.

- People who are insufficiently active have a 20% to 30% increased risk of death compared to people who are sufficiently active

• يزداد خطر الوفاة بنسبة تتراوح بين 20% و30% لدى الأشخاص الذين لا يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي مقارنة بالأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني بالقدر الكافي.

- More than 80% of the world's adolescent population is insufficiently physically active

• لا يمارس أكثر من 80% من سكان العالم المراهقين النشاط البدني بالقدر الكافي

Definition of sporting physical activity :

- ✓ Physical activity is defined as "a way of achieving a number of goals by adapting it to the various fields of physical culture. It serves the health objectives if practiced and serves the higher level of sports if specialized, and practises self-promotion in the general public. It also serves the educational objectives if practised in the school educational framework.

3. تعريف النشاط البدني الرياضي

✓ عرف النشاط البدني الرياضي بأنه " وسيلة لبداوغ أهداف عديدة بتكيفه مع مختلف ميادين الثقافة البدنية. فهو يخدم الأهداف الصحية إذا تمت الممارسة من أجل ذلك ويخدم المستوى الرياضي العالي إذا كان متخصصا لذلك، ويمارس الترويج عن النفس لدى العامة من الناس، كما يخدم الأهداف التربوية إذا ما تمت ممارسته في الإطار التربوي المدرسي.

4. تعريف اللياقة البدنية

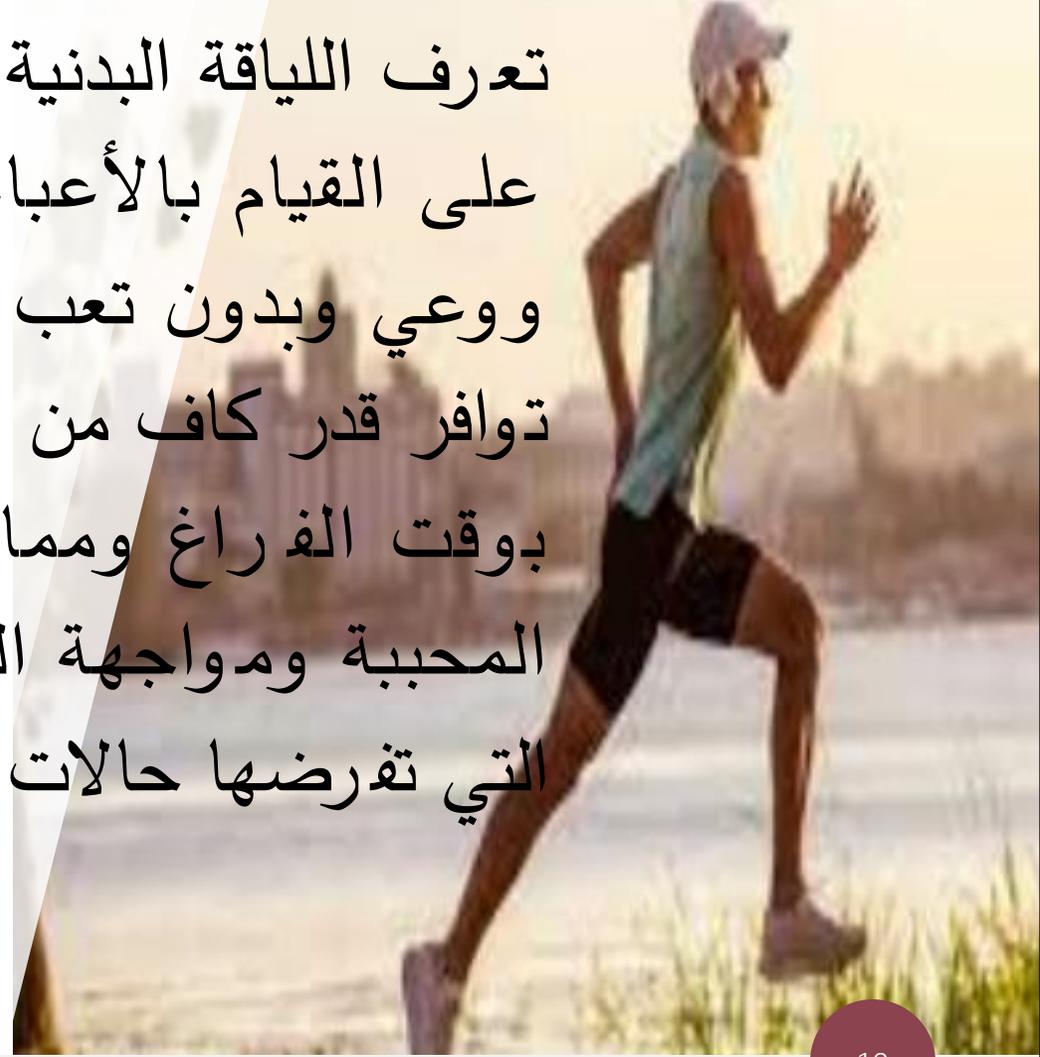


Definition of fitness :

Fitness is defined as ability to carry out everyday burdens vigorously, consciously and without undue fatigue to have sufficient energy to enjoy leisure time, practice loving hobbies and cope with the physical pressures of emergencies.



تعرف اللياقة البدنية على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لا مبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ.



انتهت المحاضرة
شكرا على حسن إصغائكم

