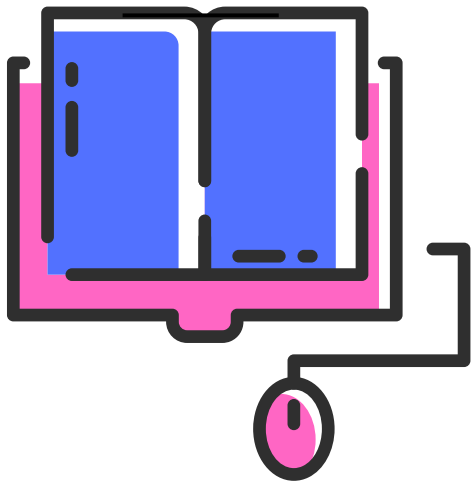
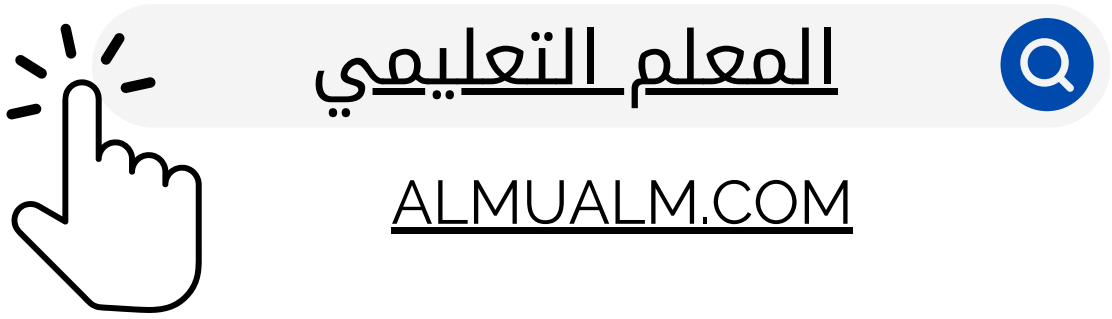
تم تحميل ورفع المادة على منصة



المعلم التعليمي

للعودة الى الموقع اكتب في بحث جوجل



اللياقة البدنية القلبية

المقدمة

- تعتبر اللياقة البدنية القلبية واحدة من أهم العناصر الصحية التي يمكن من خلالها الاستدلال على صحة الإنسان، كما ترتبط أيضًا بجهاز الدوران والجهاز العضلي للجسم، ويتساءل الكثير حول ما هي اللياقة البدنية القلبية، وعن أهمية الوصول إلى عناصر حالة اللياقة القلبية بهدف تحفيزهم على ممارسة هذه التمارين، وهو موضوع مهم يجب على كل إنسان أن يعرفه ويُحسن التعامل مع هذه العناصر حتَّى يتمتع بجسد لائق وبصحة جيدة.

تعريف اللياقة البدنية القلبية

- تعرف اللياقة القلبية بأنها قدرة القلب على ضخ الدم المليء بالاوكسجين إلى العضلات العاملة، وهي قدرة الجهاز الدوراني ممثلًا بشكل رئيس بالقلب، والجهاز التنفسي على سحب الأكسجين من الهواء الخارجي ونقله عبر الدم إلى الخلايا والعضلات لإنتاج الطاقة، وتختلف هذه القدرة حسب لياقة جسم الشخص، ومواظبته على ممارسة التمارين البدنية، وخاصةً الأنشطة البدنية الهوائية، والتي تتطلب كميات وفيرة من الأكسجين كمصدر للطاقة، ومنها: المشي، والسباحة.

أهمية اللياقة القلبية

١. ازدياد حجم النبضة: خلال فترة الراحة وأيضًا أثناء التمارين الناتج عن زيادة حجم القلب والبطين الأيسر على وجه الخصوص الأمر الذي يقوي عضلة القلب ويحسن من قدرتها على ضخ الدم، وينتج عن ارتفاع حجم النبضة زيادة القيم القصوى للنتاج القلبي.

٢. انخفاض معدل نبضات القلب: يحدث ذلك خلال فترة الراحة، وذلك نتيجة زيادة نشاط وفاعلية القلب مع كل انقباض الناتج عن زيادة حجم النبضة، الذي يجعل القلب يضخ كميّة كبيرة من الدم بعدد قليل من النبضات من أجل الحفاظ على قيم النتاج القلبي خلال فترة الراحة، الأمر الذي يقلل من الجهد الذي تبذله عضلة القلب خلال فترة الراحة وبذلك يقل استهلاك عضلة القلب للأكسجين.

٣. ارتفاع القدرة الأوكسجينية القصوى: وذلك نتيجة زيادة النتاج القلبي، وتحسين قدرة العضلات في استخلاص أعلى نسبة من الأوكسجين في الدم.

٤. ازدياد قوة العضلات التنفسية: وزيادة قدرتها على تَحمُّل الضغط ومقاومة الإجهاد مما يساعد على تحسين وظائف الرئة.

الخاتمة

- للياقة البدنية القلبية اهمية فهي تساعد المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية وخاصة التمارين الهوائية أو ما يُعرف بتمارين التَحمُّل على تحسين وظائف الجهاز التنفسي ووظائف القلب أيضًا، وذلك لأنّ هذه التمارين تحدث تغيرًا فسيولوجيا حادة، وتُحدث أيضًا تغيرات فسيولوجية على المدى الطويل نتيجة تكيف الجهاز التنفسي والقلب على هذه التمارين.

كرة اليد

نحدثكم اليوم من خلال بحثنا والذي يحمل عنوان كرة اليد حيث إنه يعد واحدٍ من أهمِ الموضوعات التي أثارت جدلاً واسعاً بالآونة الأخيرة وقد حان الوقت لمنحها الاهتمام في البحث والدراسة كما ينبغي لذلك أن يكون، لما يساهم به دور جلي في تطور المجتمع والحياة البشرية، وسوف نقدم به جميع ما ورد حوله من دراسات سابقة حتى يعد مرجعاً شاملاً لجميع القراء والباحثين.

ما هي كرة اليد

كرة اليد هي رياضة جماعية يتبارى فيها فريقان لكل منهما 7 لاعبين (6 لاعبين وحارس مرمى). يمرر اللاعبون الكرة فيما بينهم ليحاولوا رميها داخل مرمى الخصم لإحراز هدف.

- وتتألف مباريات كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، اما الفريق الذي يتمكن من تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في نهاية شوطي المباراة فهو الفريق الفائز.

في الوقت الحالي، عادةً ما تقام مباريات كرة اليد في صالات داخلية مخصصة لذلك، على العكس من كرة اليد التي كانت في الماضي تقام في أماكن خارجية، مثل كرة المضرب التي تقام على ملعب كرة القدم وكرة اليد الشاطئية. وكرة اليد الأمريكية تختلف تمامًا عن كرة اليد الأوروبية.

عند بدء المباراة، يتحرك اللاعبون بسرعة كبيرة ويحدث احتكاك جسدي فيما بينهم حينما يحاول مدافعو كل فريق التصدي لهجمات لاعبي الخصم ومنعهم من الاقتراب من المرمى. والاحتكاك بين اللاعبين غير مسموح إلا إذا كان مدافع أحد الفريقين في مواجهة تامة مع أحد مهاجمي الخصم؛ أي كان بين المهاجم والمرمى. وأي احتكاك جانبي أو من الخلف يعتبر مخالفًا لقواعد اللعب ويترتب عليه جزاءات صارمة.

وإذا منع مدافع فريق المهاجم من الوصول إلى المرمى لإحراز هدف، يقوم الحكم بإيقاف المباراة عند هذه النقطة وتستأنف من جديد والكرة مع لاعبي الهجوم بدايةً من نقطة المخالفة أو من على الخط الذي يبعد عن المرمى بمسافة 9 م. وفي حين أنه يسمح للاعبي كرة السلة بارتكاب 5 مخالفات فقط (6 مخالفات وفقًا للاتحاد القومي لكرة السلة)، فمن حق لاعبي كرة اليد ارتكاب عدد غير محدود من المخالفات التي تكون في صالح الدفاع، ولكنها في الوقت نفسه تؤثر على الحركة الإيقاعية للمهاجمين.

ها نحن قد وصلنا إلى ختام بحثنا والذي نرجوا أن نكون قد وفقنا في جعله بحث غني بالأفكار شامل للعناصر الخاصة بذلك الموضوع وجميع التاصيل التي قد ودون الإطلاع إليها أو فهمها، فقد بذلنا به كل ما نستطيع من جهد ولا يسعنى سوى أن نقول الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا نهتدي لولا أن هدانا اللّٰه.

اول ثانوي مسارات

بحث عن كرة اليد

إعداد الطالبة : ليان عبدالسلام ابوهاشم الشريف .

شعبه/٢

المقدمة

تُعرَف رياضة كرة اليد بأنّها رياضة تنافسية جماعية قائمة على مبدأ روح الفريق؛ إذ يتكوّن الفريق الواحد في كرة اليد من سبعة لاعبين بينهم حارس المرمى.

متى بدأت كره اليد :

م. وأقيمت أول مباراة رسمية لكرة اليد في 29 أكتوبر 1917 في برلين بألمانيا

بينما انضمت اللعبة إلى الدورات الأولمبية بدءً من دورة برلين 1936

وكانت أول مباراة رسمية تلعب بمفهوم كرة اليد المعروف في 3 سبتمبر 1925.

أساسيات هامة لأعداد فريق كره اليد

١- التعود على استخدامات الكرة من خلال الالعاب الصغيره.

٢- تعلم المهارات الاساسيه للعبه.

٣- معرفة مراكز اللاعبين واهمية كل مركز.

٤- الخطط الهجوميه والدفاعية.

قوانين كرة اليد :

١ - تقوم المباراة ويكون هناك اثنان من الحكام لكي يقوموا بتحكيمها.

٢ - كل الفريق وأعضائه يقومون بعملية الهجوم على الفريق الآخر ماعدا حارس المرمى فهمته حراسة المرمى فقط.

٣ - الاحتياطي الخاص بالفريق من خمس لاعبين فقط

٤ - كرة اليد من المهم أن تكون ملساء ولامعة.

انواع الرميات في كرة اليد :

رمية سبعة أمتار تحتسب رمية سبعة أمتار أو رمية الجزاء ، عندما يتسبب أحد لاعبي الدفاع بتفويت فرصة حقيقية للفريق المهاجم في تسجيل الهدف . عند دخول حارس المرمى لمنطقة مرماه بالكرة أو يأخذها خارج منطقة المرمى عندما يكون هو بداخلها دخول لاعب مدافع لمنطقة مرماه لاكتساب فرصة ضد المهاجم الذي معه الكرة .

عدد الاشواط في كره اليد :

شوطين مدة كل منهما ثلاثين 30 دقيقة بينهما استراحة لمدة عشرة 10 دقائق .

طول ملعب كره اليد :

الملعب تقام مباراة كرة اليد على ملعب طوله 40 متر وعرضه 20 متر.

الزي اللذي يرتدونه لاعبين كره اليد :

الخاتمة

في خاتمة كتابتي لهذا الموضوع، أتمنى أن أكون قد عرضت لكم كافة أفكاري ومعلوماتي المتعلقة بهذا الموضوع الهام، كما وأرجو أن تكوني كلماتي قد شملت كافة تفاصيل وجوانب الموضوع والله ولي التوفيق.

المراجع :

كرة اليد : حسين عبد الجواد

قوانين الدولي لكرة اليد : محمد يوسف الهولي

الفهرس :

المقدمة (صفحه رقم 1)

ابتداء لعب كرة اليد (صفحه 2)

اساسيات لاعداد فريق كره اليد (صفحه 3)

قوانين كرة اليد (صفحه 4)

انواع الرميات في كرة اليد (صفحه 5)

عدد الاشواط + طول الملعب (صفحه 6)

زي لاعبين كرة اليد (صفحه 7)

الخاتمة (صفحه 8)

المرجع (صفحه 9)

كـــرة اليـــد

العنود عبدالله البلوي

شعبه ٢

ما هي كرة اليد؟

تُعرَف رياضة كرة اليد بأنها:

(رياضة تنافسية جماعية قائمة على مبدأ روح الفريق)

يتكوّن الفريق الواحد في كرة اليد من سبعة لاعبين بينهم حارس المرمى، وعلى عكس كرة القدم فإنّ رياضة كرة اليد يتمّ تمريرها بين لاعبي الفريق باستخدام يد اللاعب وتُلعَب هذه الرياضة بفريقَين اثنين فوق أرضيّة الملعب، حيث يتنفسان بهدف تسجيل أهداف أكثر في مرمى الخصم، ويفوز الفريق الذي يسجّل أهدافاً أكبر في مجموع شوطَي المباراة اللذَين تتخلّلهما استراحة مدّتها عشر دقائق، وتكون مدّة الشوط الواحد ثلاثين دقيقة

ما هي قوانين كرة اليد؟

تبدأ المباراة برمية البداية التي يتمّ تنفيذها من قِبل أحد لاعبي الفريق الذي يمتلك الكرة، ثمّ تمريرها إلى لاعبي فريقه، ولا بدّ أن يكون اللاعب واقفاً على قدم واحدة على خطّ المركز أثناء تنفيذه لهذه الرمية

تُنفَّذ رمية البداية عقب كلّ هدف يتمّ إحرازه في المباراة، وفي بداية كلّ شوط من أشواطها. يكون لاعبو الفريقين كلٌّ في الجزء المُخصَّص له من أرض الملعب عند تنفيذ رمية البداية

يُحظَر على لاعب كرة اليد استخدام قدمَيه، أو الأجزاء السُّفلى من ساقَيه للتعامل مع الكرة، كتمريرها، أو إيقافها، أو حتى الإمساك بها. لا يجوز للاعب الاحتفاظ بالكرة ثلاث خطوات متتالية دون تنطيطها

يُحظَر على لاعب كرة اليد لمس الكرة مرّتَين مُتتاليتَين دون تنطيطها، أو تمريرها

لا يحقّ لأيّ لاعب الوجود ضمن منطقة المرمى سوى حارس مرمى دفاع الفريق

يكسب الفريق رمية حرة في حال تمّ رمي الكرة بطريقة غير قانونية، أو في حال حدوث خطأ من قِبل أحد أعضاء الفريق الخَصم

كم تبلغ مدة مباراة كرة القدم ؟

تتألف مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل منهما 30 دقيقةً، وذلك بالنسبة لجميع الفرق من سن السادسة عشرة وما فوق، مع وجود استراحة بين الشوطين لمدة 10 دقائق. وفي أثناء فترة الاستراحة، ربما يتبادل الفريقان جانبي الملعب والمقاعد. وبالنسبة للناشئين، يكون زمن المباراة كالآتي: 2 × 25 دقيقة من سن 12 إلى 16

كيف يتم تحكيم المباراه من قبل الحكام ؟

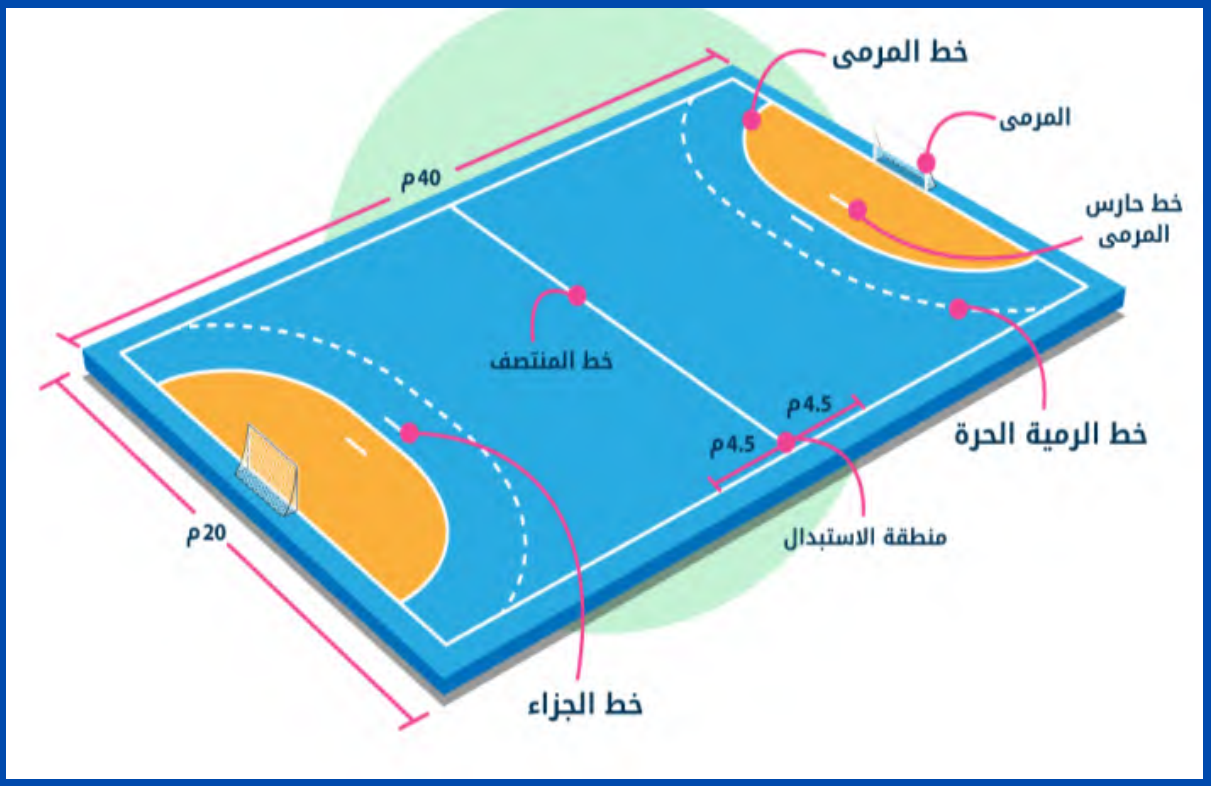
إدارة شؤون المباراة بتطبيق القوانين الخاصة باللعبة

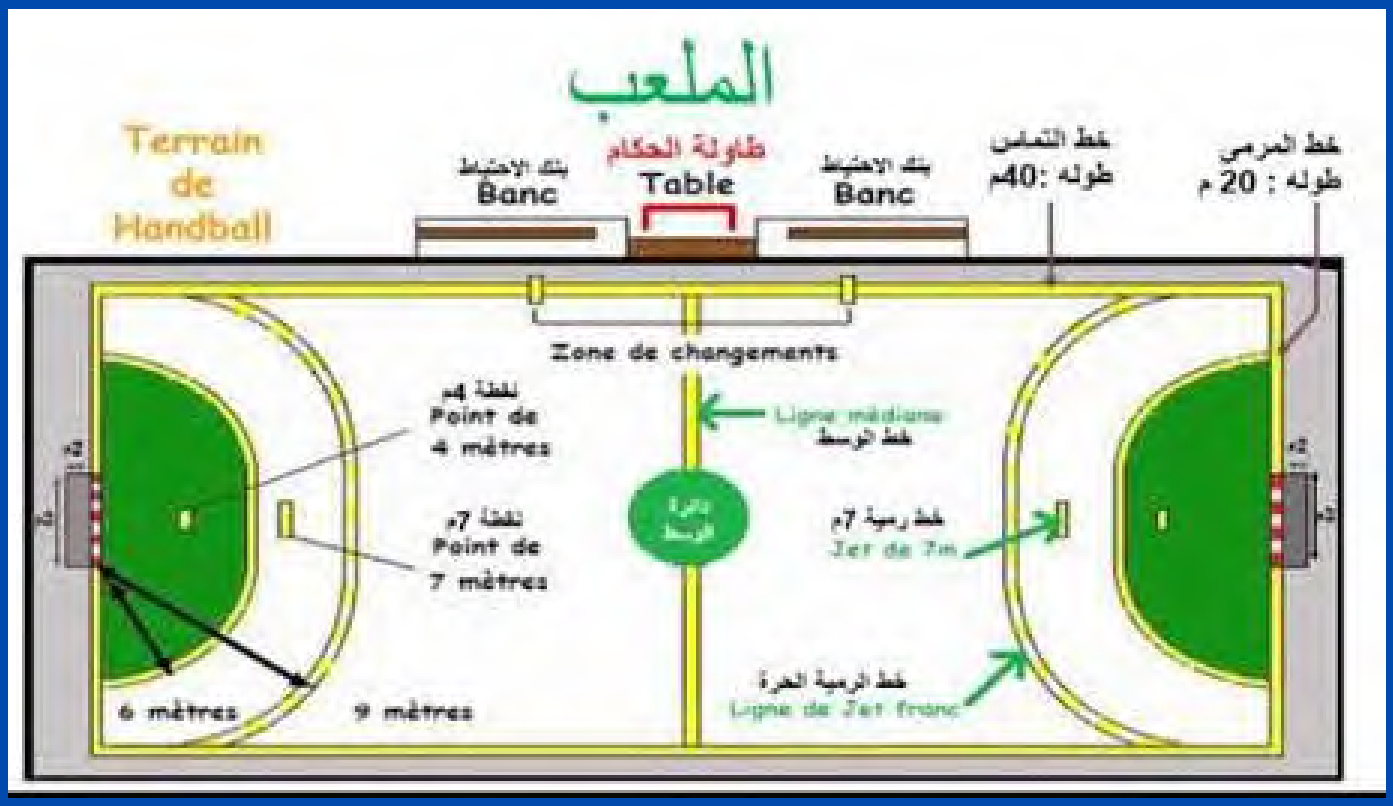
مراقبة السلوك لكلا الفريقين من حيث اللاعبين، المدربين والإداريين خلال فترة المباراة

تفحّص الملعب بشكل كامل والتأكد من صلاحية أرضية الملعب وجاهزية المرمى.

الالتزام بلباس التحكيم على أن يكون مخالف للباس اللاعبين.

امثله لملعب كرة اليد :





اصابات النشاط البدني

العنود [redacted] المجنوني

تحمل المشاركة الرياضيَّة دائمًا خطر التَّعرُّض للإصابة. تزداد فرصة حدوث الإصابات الرِّياضيَّة عندما لا يقوم الأشخاص بإجراء تمارين الإحماء بشكلٍمناسب (تمارين رياضيَّة وتمطيط للعضلات بإيقاع مريح قبل البدء بالتمرين المُكثَّف

وعلى الرغم من أنّ ممارسة التمارين الرياضية أمر مفيد، إلّا أنّه في بعض الأحيان قد يتعرّض الأشخاص للإصابات أثناء ممارسة التمارين الرياضية، حيث إنّ الممارسات الرياضية الخاطئة، أو الحوادث، أو استخدام المعدات غير المناسبة، قد تتسبب بحدوث الإصابات، أو أنّ بعض الأشخاص قد يُصابوا لأنّهم لايقومون بالإحماء أو بتمارين التمدد بالشكل الكافي

وتجدر الإشارة إلى وجود نوعين من الإصابات الرياضية، وهي

الإصابات الرياضية الحادة، والتي تحدث بشكل مفاجئ عند اللعب أو التمرين، مثل: التواء الكاحلين، أو إجهاد الظهر، أو حدوث كسور في العظام

الإصابات الرياضية المزمنة،
والتي تحدث بعد ممارسة الرياضة لفترة طويلة.

من الخطوات التي يتم اتباعها في علاج الإصابات الرياضية الخفيفة لدّى اللاعبين ما يلي:

الثلج: لوضع الثلج فوائد كثيرة منها: تقليل التورم بعد إصابة مؤلمة، والتقليل من الالتهابات، وإنتاج تأثير مخدّر مما يقلل من الألم، ومن أجل تجنب حدوث عضةالصقيع، يُنصح بعدم وضع الثلج بشكل مباشر على البشرة

الضغط: ويكون ذلك عن طريق وضع ضمادة مرنة ملفوفة بإحكام حول المكان المُصاب، للمساعدة على تقليل التورم الحاصل فيها. الرفع: يمكن لرفع المنطقةالمُصابة بحيث تبقى فوق مستوى القلب، أن يساعد على تقليل التورم والانتفاخ؛ وذلك عن طريق السماح للسوائل بالنزول بعيداً عن المنطقة المُصابة.

من طرق الوقائية المُتّبعة، نذكر ما يلي:

استخدام معدات وأحذية جيدة: حيث إنّه من المهم بشكل خاص الحصول على أحذية داعمة، ومناسبة للأنشطة الحاملة للوزن.
استخدام تقنية صحيحة: إنّتلقي بعض الدروس أو القليل من التدريب من الممكن أن يحسّن من أداء اللاعبين. زيادة مستوى النشاط بشكل تدريجي: فعند تغيير كثافة أو مدة النشاطالبدني، يجب القيام بذلك بشكل تدريجي.

ممارسة تمارين الإحماء: يُنصح بممارسة تمارين الإحماء قبل كل جلسة تمارين، بالإضافة لضرورة الحرص على تهدئة العضلات بعد الانتهاء منها. التمددبانتظام: حيث إنّ ممارسة التمارين الرياضيةٍ تجعل العضلات قوية، لكنّها أيضاً تتسبب بتضيّقها وقصرها، ولذلك ينبغي على الفرد أن يقوم ببعض تمارينالتمدد وإطالة العضلات؛ وذلك بهدف الحفاظ على مرونة العضلات

Well done!

شكراً لك !

هل لديك اي اسئلة حول الموضوع؟

GOOD JOB!!