

التمدد بثبات يعني التمدد بوضعية واحدة، مثل: الجلوس على الأرض مع وجود التباعد بين القدمين والانحناء تجاه قدم واحدة، وهذا الأمر غير جيد كونه يُقلل من أهمية تمارين الإحماء، حيث أن هذا النوع من التمدد قد يزيد من خطر حدوث إصابات، لذا فإنه من الأفضل القيام بتمدد ديناميكي (حركي).

#### 4. التركيز

التركيز يعني التفكير في كل حركة يقوم بها الفرد، والهدف في هذا هو الانتظام في الحركات، وتناسقها.

#### أمثلة على تمارين الإحماء

في ما يأتي سيتم ذكر بعض تمارين الإحماء التي يمكن القيام بها:

- السير لمدة 3 دقائق مع تحريك الذراعين لأعلى وأسفل بتناسق مع حركة الخطوات.
- رفع الركبة بمقدار 30 مرة بمدو زمنية تتراوح 30 ثانية، وذلك برفع الركبة اليمنى ولمسها باليد اليسرى وبالعكس.
- أداء 20 حركة دائرية صغيرة للكتف، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- أداء 20 حركة دائرية كبيرة للذراع، تشمل الأداء مع عقارب الساعة وعكسها.
- القيام بعمل دوران للرقبة 20 مرة، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها.
- وضع اليدين على الحوض وعمل دوران واسع النطاق لمنطقة الحوض 10 مرات، تشمل الدوران مع عقارب الساعة وعكسها.

## المحاضرة الثانية : التطور التاريخي للياقة البدنية-والمفهوم القديم للياقة البدنية

### التطور التاريخي للياقة البدنية- المفهوم القديم للياقة البدنية

أهتم المؤرخون بدراسة تاريخ اللياقة البدنية منذ العصور القديمة التي لم تعرف التسجيل ورغم أن ما توصل إليه المؤرخون لم يصل إلى حد التأكيد إلا أنهم ذكروا أن أهم أهداف التربية في تلك العصور كان تنمية الكفاءة البدنية حيث كان الاهتمام كبير بوجود أجسام قوية تستطيع حمل السلاح الذي كان ثقيلاً ومصنعاً من حجر الصوان وذلك لضمان الأمان والطعام للأفراد - . فأهتم قدماء المصريين بأجسامهم فالرجال منهم يملكون أجسام قوية متناسقة والنساء رشقات يعنين بجمال أجسامهن ، وتشير بعض الآثار بالدير البحري إلى سخرية الملكة " حتشبسوت " من النساء البدنيات ( الأسرة الثامنة عشر 1491 . 1468 ق م ) ، وقد كانت اللياقة البدنية أساساً من أسس تولي الحكم ، فكان الأمر يتطلب أن يقطع الحاكم في يوم تنصيبه شوطاً من الجري أسموه "شوط القربان - . ويشير " هيروديت " إلى أن الفراعنة مارسوا أنواع التدريب لمدة طويلة تحت إشراف نظام صارم بهدف رفع كفاءتهم البدنية مما أكسبهم القوة والجلد - . لاحظ مقدار اللياقة البدنية التي والدارس لتاريخ الألعاب الرياضية عند الفراعنة ي كان يتمتع بها الفرد وتشابها لما يتمتع به الإنسان المعاصر فقد مارسوا ألعاب الكرات والمصارعة والعدو والتسلق وشد الحبل والوثب العالي والتجديف والرقص ورفع الأثقال والرماية والسباحة والإنقاذ والصيد والفروسية والمبارزة والملاكمة والهوكي واليوجا ، وإذا انتقلنا إلى الحضارة الإغريقية التي انبعثت من حضارة شعوب شمال أوروبا القديمة " Achaeans " التي نزحت إلى اليونان وحكمتها عام 1211 ق م " حيث كان هناك نوعان من التربية.

## التربية في اسبرطة :

حيث سيطر الطابع العسكري على التفكير ، وأصبح إعداد مواطن قوي شجاع جسور مطيع لرؤسائه وإعداد أمهات أقوياء ليلدن أبناء أقوياء لاسبرطة حتى وصل الأمر إلى أنهم كانوا يتركون المواليد على سطح جبل تاريخي لمدة يوم أو فترة محددة ليموت الطفل الضعيف أما الطفل الذي يظل على قيد الحياة فهو القوي المرغوب فيه ، وكان المفهوم اللياقة البدنية هو إكساب الفرد القوة البدنية .

التربية في أثينا : وكان هدفهم إكساب الجسم الرشاقة والمرونة والجمال وقد ذكرت " الإلياذة والأوديسة " للشاعر الإغريقي " هوميروس " الكثير عن الفنون الرياضية في هذا العصر - . كما أكد " سقراط " أهمية ممارسة الرياضة واعترف " أفلاطون " . رغم ثنائه في تمييز العقل أو الروح على الجسد . بضرورة ممارسة الرياضة لكبح جماح شهوات الجسد ولتقديم خدمات أفضل للروح ، وصرح " أرسطوطاليس " بأن الجسم والروح مرتبطان وأن ملكات العقل تتأثر بحركات الجسم وحالته الصحية ، وقد تميزت ممارسة الرياضة في " أثينا " بالجمال والتناسق والشمول والاعتدال والتفوق والفردية والفضيلة والارستقراطية

- . وفي العصور الوسطى اعتنى الإسلام بالتدريب البدني لإكساب الفرد القوة والمناعة ، ويقول " الشيخ / محمد شلتوت " أن الرسول " صل الله عليه وسلم " قد حث المسلمين على ممارسة التدريب البدني ليعدهم للجهاد ولترويض أعضائهم لإكسابهم القوة والمناعة ، فترويض الأعضاء كالتدريب للجهاد سواء بسواء - . وكان الرسول " صل الله عليه وسلم " يحث المسلمين على مزاولة السباحة والرمي حيث قال " حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي " كما دعاهم إلى الجري على الأقدام وأمرهم به ، وقد صح عن عائشة " رضي الله عنها أنها قالت " سابقني رسول الله " صل الله عليه وسلم " فسبقته ، ثم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك - . " كما قال عليه الصلاة والسلام في حديث رواه مسلم " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف " وروى الطبراني بإسناد جيد عن رسول الله " صل الله عليه وسلم " أنه قال " كل شيء ليس من