



مقدمة

يعيش عالمنا اليوم ثورة تقنية حقيقية يسّرت كثيراً من مناحي الحياة، ولكنها لم تخل من المظاهر السلبية، فقد استبدل الإنسان ساقيه بأحدث مركبات التنقل السريعة، وحرك الآلات المتطورة بأجهزة التحكم عن بعد بدلاً من استعمال ذراعيه، كما تفتن الطهاة بتحضير الأطعمة والمأكولات السريعة عالية السرعات الحرارية، فقيرة القيمة الغذائية، وسجلت: الأمراض الجنسية، والمخدرات، والتدخين، وأمراض ارتفاع الضغط، والسكري، والسمنة، وارتفاع الكوليسترول، والدهنيات، انتشاراً واسعاً في المجتمعات جميعها.

لذا فإن الرياضة والعادات السليمة والثقافة الصحية هي الحل الأمثل لمواجهة هذه السلبيات المتزايدة، فكانت مادة التربية الرياضية (وما زالت) إحدى وسائل تنمية اللياقة البدنية وتطويرها في جميع مراحل التعليم وأنواعه، وظلت ضمن متطلبات التخرج لمختلف الجامعات العالمية، ومنها جامعة الملك فهد للبترول والمعادن، كما أصبحت مادة الثقافة الصحية والتعليم الصحي من ضرورات العصر، وأخذت تحتل مكانتها في مقررات الكليات المختلفة للجامعات المرموقة.

وإدراكاً من معالي مدير الجامعة، الدكتور/ خالد بن صالح السلطان لكل ما سبق فقد بادر معاليه بتوجيهنا لوضع هذا الكتاب الذي قام بتأليفه كل من الدكتور/ علي أبو صالح،



والدكتور/غازي حمادة، وانصبت عناية الدكتور/علي أبو صالح على موضوعات اللياقة البدنية التي تضمنتها الفصول: (1 - 8).

أما الدكتور/غازي حمادة فقد ركز على الجانب الصحي الذي تضمن الفصول: (9 - 15).

وتحت عنوان (اللياقة البدنية والصحية) كان هذا الكتاب الذي سيتم -بإذن الله- تدريسه في قسم التربية البدنية لأول مرة، وقد أوضح معاليه أهمية الناحية العلمية في برنامج الرياضة البدنية في جامعة تتميز دوماً باستقطاب النخبة من الطلاب والأساتذة والباحثين، فنشكر معاليه على إعطائنا هذه الفرصة، وتشجيعه لنا على إنجاز هذا العمل ليدرس في الفصل الأول للعام الدراسي 1429 - 1430هـ، كما نتقدم بالشكر الجزيل إلى لجنة الأبحاث بالجامعة على دعمها المستمر وإسهامها الكبير ومتابعتها المتواصلة.

وأخيراً -وليس آخراً- نتقدم بالشكر الجزيل للدكتور/عبدالرزاق حسين على جهوده الكبيرة في التنقيح والمراجعة اللغوية.

نسأل الله سبحانه وتعالى أن نكون قد وفقنا في إنجاز ما أوكل لنا. والله ولي التوفيق.

المؤلفان

د. علي أبو صالح

د. غازي حمادة

