

السباق المطلق- الأسبوع الثاني



family.fitness.faith.fun



تدرب من أجل سباقك!

www.family.fit



اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
تدرب للحصول على الجائزة الأبدية	التدريب يحتاج انضباط	تدرب لسباقك	1 كورنثوس 9: 26-25
المشي على طريقة الدب والسلطعون	الركض على الحمم الساخنة	لمس كتف "الدب"	 الإحماء
تمرين متسلقي الجبال الملتوي	تمرير تمرين متسلقي الجبال	متسلقي الجبال	 تحرك
تحدي متسلقي الجبال العالمي	تحدي تمرين المعدة	سحب القرعة	 التحدي
إعادة قراءة الآيات ووضع أهداف	إعادة قراءة الآيات وصنع الحركات وأنشودة	قراءة الآيات وصنع قائمة	 استكشف
تنس الطاولة حول العالم	منافسة الورقة العظيمة	حافظ على الكرة تتحرك	 إلعب

إبدأ

ساعد عائلتك على أن تكون نشطة داخل أو خارج هذا الأسبوع مع ثلاث جلسات ممتعة:

- أشرك الجميع — أي شخص يمكن أن يقود!
- تكيف مع عائلتك
- شجعوا بعضكم البعض
- تحدّوا أنفسكم
- لا تمارس الرياضة إذا كانت تسبب لك الألم

شارك "family.fit" مع الآخرين:

- انشر صورة أو فيديو على وسائل التواصل الاجتماعي وضع عليها علامة #familyfit أو

familyfitnessfaithfun@

- إعمل برنامج ال "family.fit" مع عائلة أخرى

يوجد المزيد من المعلومات في نهاية الكتيب



اتفاق هام قبل استخدام هذا المصدر

باستخدام هذا المصدر فإنك توافق على الشروط والبنود الموجودة في <https://family.fit/terms-and-conditions> كما هو مفصل بالكامل على موقعنا. هذه الشروط تحكم استخدامك الشخصي واستخدام كل الذين يتدربون معك لهذا المصدر يُرجى التأكد من موافقتك وجميع من يتدربون معك على هذه الشروط والبنود بالكامل. إذا كنت لا توافق على هذه الشروط والبنود أو أي جزء منها، يجب عدم استخدام هذا المصدر.

ما الجديد في الموسم الخامس



مسابقة family.fit عالمية جديدة

هل يمكن لدولتكم الفوز بمنافساتنا العالمية الجديدة؟
اربح نقاط في التحديات الأسبوعية وارفع دولتك إلى قمة المتصدرين
الدوليين.

سيكون لدينا تحدياً جديداً كل أسبوع
ساعد دولتك على الفوز من خلال إشراك أصدقائك وعائلتك.

[انقر هنا](#) لتحديث نقاط عائلتك كل أسبوع.

[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

أضواء رياضية

سنركز كل أسبوع على رياضة مختلفة ورياضي ملهم يلعبها. حيث
يتغلب الرياضيون على التحديات في الأوقات الصعبة لإنهاء السباق،
فنأمل أن تلهمك هذه القصص للركض في سباق حياتك.





لمس كتف "الدب"

انزل على يديك وركبتيك مقابل شريكك وحاول لمس كتف شريكك بيدك مع الحفاظ على وضعية «الدب» الخاصة بك. العبوا حتى يصل شخص ما إلى نتيجة 11 لمسة كتف.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

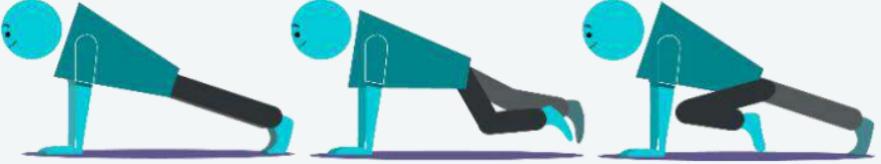
ثم استريحوا وتحدثوا معاً

متى تدربت بشكل جيّدٍ لشيء ما؟ كيف كان الأمر؟

انذهب أعمق: ما الذي يحفز الناس على التدريب بشكل جيّدٍ؟



تمرين متسلكي الجبال



ضع اليدين والقدمين على الأرض مع الحفاظ على جسمك كله مستقيم كوضعية تمرين الثابت، و حرك ركبة واحدة نحو كوعك ثم حرك القدم مرة أخرى إلى وضعية البداية، ثم كرر مع الساق الأخرى،

قم بـ 30 عدّة ابني سرعة وسلاسة



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

طريقة أصعب "إقس على نفسك": أكمل جولتين.



سحب القرعة

ضع 10 قطع من الورق _ على الأقل _ في وعاء بتمارين مختلفة مكتوبة داخل الأوراق: 10 عدّات من تمرين المعدة، 5 عدّات من تمرين الضغط، 15 عدّة من تمرين مفاصل القفز، عانق كل شخص موجود، أعطِ "high-five" لكل شخص موجود، أحضر كأساً من الماء لكل الموجودين، قم بعمل 20 ثانية من تمرين الركبة العالية، 20 ثانية من تمرين الثابت، 15 ثانية من تمرين سوبرمان.

تناوبوا على سحب القرعة والقيام بالمهمة التي تسحبها. يمكنك أن تختار أن تساعد أحداً آخر في مهمته، ويمكنك أيضاً أن تختار أن تسحب القرعة لأكثر من مرة إذا كنت تريد تحدياً إضافياً.

قوموا بعمل ثلاث جولات.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



تدرب لسباقك

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26 من الكتاب المقدس.

إذا كنت بحاجة إلى الكتاب المقدس، اذهب إلى <https://bible.com> أو قم بتحميل تطبيق الكتاب المقدس على هاتفك.

يوصل بولس تعليمنا عن الحياة باستخدام تشابيه رياضية. كل شيء يتعلق بالتدريب في هذا الأسبوع! لا ينبغي لنا أن نمر بالحياة بلا هدف، بل نبدأ نتدرب لنفوز بالجائزة في نهاية السباق.

النص الكتابي المقدس - 1 كورنثوس 9: 25-26

25 وَكُلُّ مَنْ يُجَاهِدُ يَضْبُطُ نَفْسَهُ فِي كُلِّ شَيْءٍ. أَمَّا أَوْلَاكَ فَلِكِي يَاخُذُوا إِكْلِيلًا يَفْنَى، وَأَمَّا نَحْنُ فَاِكْلِيلًا لَا يَفْنَى. 26 إِذَا، أَنَا أَرْكُضُ هَكَذَا كَأَنَّهُ لَيْسَ عَنِّي غَيْرُ يَقِينٍ. هَكَذَا أَضَارِبُ كَأَنِّي لَا أَضْرِبُ الْهَوَاءَ.

تلاميذ يسوع يركضون في سباق يسمى «الحياة»، لماذا يُعتبر التدريب مهماً في هذا السباق؟

اعملوا معاً للتوصل إلى قائمة طرق تساعدنا على التدريب
كتلاميذ ليسوع. اكتب كل طريقة على قطعة منفصلة من
الورق وانشرها حول منزلك/فنائك على شكل مسار
للركض، ثم تناوبوا على الركض في المسار وقولوا
بصوت عالٍ كل «طريقة» أثناء مرورك.

التكلم مع الله: انتقل إلى قطعة الورق حيث كتبت فيها عن
احتياجك لتحسين التدريب الخاص بك. خذ وضعية
الانطلاق في السباق واطلب من الله ان يساعدك على النمو
في هذا السباق ثم اركضوا المسار معاً لإنهاء السباق.



حافظ على الكرة تتحرك

التحدي هو نقل كرة صغيرة من جانب واحد من الغرفة أو الفناء إلى الآخر دون لمسها وسيكون عليكم العمل معاً لتحقيق النجاح.

يحمل كل شخص قطعة مطوية من الورق المقوى أو مجلة قوية لنقل الكرة. اصطفوا ونظموا المجلات والأوراق بشكل متابعي ومتتالي بحيث تتدرج الكرة عليهم للوصول إلى الجانب الآخر. ابدأوا بدحرجة الكرة، وعندما تمر الكرة على المجلة الخاصة بك اركض إلى اول الصف لتستلم الكرة مرة اخرة للمساعدة لإيصالها إلى الجهة الأخرى.. لا تنسى أن تحافظ على الكرة تحرك دائماً على المجلات. استمتعوا بالمحاولة



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

التعلم بالخبرة:

ما الذي ساعدك على النجاح؟

An elderly woman with glasses and a young girl are walking on a wooden pier. The woman is wearing a yellow and black patterned top and yellow pants. The girl is wearing a white dress with a floral pattern and a pink flower in her hair. They are walking on a wooden pier with a white railing. In the background, there are several sailboats and a clear blue sky.

نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

امشي قدر الإمكان.



الركض على الحمم الساخنة

انتشروا حول مساحة معينة في الغرفة واختاروا قائداً. عندما يقول القائد «الحمم الساخنة» يركض الجميع في المكان فوراً وبأسرع ما يمكن ثم عندما يقول القائد «توقف» الجميع ينتقل الى وضعية تمرين القرفصاء. كرروا حتى يتعب الجميع.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

على المقياس من 1-10، قيم نفسك لمدى جودة إكمال المهام التي تلتزم بها.

انذهب اعرق: ما هي بعض الأسباب التي تجعل الناس يستسلمون؟



تمرير تمرين متسليقي الجبال



اعمل 10 عدّات من تمرين متسليقي الجبال وإلّمس الشخص التالي. استمر حتى تقوموا بـ 100 عدّة كعائلة.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

طريقة أسهل "خفف عن نفسك": قم بخمس عدّات ثم مرر للشخص التالي.

طريقة أصعب "خفف عن نفسك": ليكون هدفك 150 أو 200 عدّة.



تحدي تمرين المعدة



اجلسوا في دائرة مواجهين بعضكم البعض. اعملوا 50
 عدّة من تمرين المعدة كعائلة. يبدأ شخص واحد ويمرر
 للشخص الآخر عندما يتعب ويحتاج إلى استراحة،
 وبعد 50 عدّة من تمرين المعدة، اركضوا كعائلة إلى
 علامة معينة ذهاباً وإياباً. اركضوا على حسب سرعة أبطأ
 شخص بينكم ثم ابدأوا بتمارين المعدة مجدداً.
 قم بثلاث جولات من 50 عدّة.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



التدريب يحتاج انضباط

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26 مرة أخرى.

قوموا بعمل بعض الحركات و غنوا الإنشودة معاً.

ما الذي تشعر به حينما تكون بلا هدف؟

ما الذي يساعد التدريب على أن يكون فعالاً؟

التدريب يحتاج انضباط، وتشجيع بعضكم البعض يساعدكم ايضاً.

قم بعمل «صيحة» عائلية تنص على التزامك بالتدريب الجاد ليسوع وتحدث عن مصطلح «التدريب الصارم» وماذا يعني لحياتك كأحد تلاميذ يسوع.

التكلم مع الله: لتتجمع العائلة كفريق، وقولوا الصيحة الخاصة بكم، ثم صلوا من أجل تنمو مع بعضكم البعض في الالتزام والانضباط.

العداءة

كانت ويليما رودولف عداءة بطلة تدربت بجد للتغلب على كل عقبة واجهتها،

ولدت في عائلة أمريكية من أصل أفريقي في الأربعينيات. مع 20 اخ واخت، وكان هناك القليل من الموارد لمساعدتها على أن تصبح عداءة ناجحة. وعندما كانت طفلة أصيبت بشلل الأطفال واضطرت إلى ارتداء أقواس مساعدة للساق. ومع ذلك، كان لديها تصميم لا يصدق. تغلبت على شلل الأطفال في سن الثانية عشر. مفاجئة الأطباء بدأت في المشي مرة أخرى ولتصبح أقوى انضمت الى العاب القوى. بشكل مثير للدهشة، بعد ثماني سنوات ذهبت إلى دورة الالعاب الاولمبية الصيفية في عام 1960 في روما وفازت بثلاث ميداليات ذهبية! أظهرت ويليما أن إبقاء عقلها مركزاً على الجائزة هو دافع كبير للتدريب.

وقالت: «لا يمكن تحقيق الانتصار بدون نضال!».



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>



كيف تلهمك هذه القصة لتركض في سباقك الخاص؟
وماذا يمكن لعائلتك أن تتعلم من هذه القصة؟





منافسة الورقة العظيمة

أعط الجميع قطعة من الورق، اكتب ما يزعجك أو يأخذ فرحتك منك. استخدم الورقة لثلاث مسابقات مختلفة:

1. اعمل طائرة ورقية من الورق المكتوب وطيرها لأبعد ما يمكن وإعط نقاط لكل شخص.
2. جعد الطائرة الورقية لتصبح على شكل كرة ليحاول كل شخص رمي الكرات في دلو على بعد خمسة أمتار، ثم احسب من يمكنه الحصول على أعلى إجمالي نقاط.
3. حاولوا أن ترموا الكرات الورقية لبعضكم بالتبادل في الهواء ابدأوا بواحدة، ثم اثنين وهلم جراً.
من لديه أعلى رقم إجمالي من النقاط؟



نصيحة صحية للعيش لفترة طويلة

امشي قدر الإمكان. ضع وقتاً
مخصصاً للمشي في جدولك اليومي.
ما هي الطرق المبتكرة التي يمكنك
من المشي أكثر؟ لا تأخذ دائماً
السيارة أو الحافلة.



المشي على طريقة الدب والسلطعون

المشي على طريقة الدب عبر الغرفة والسلطعون مرة أخرى، قم بخمس لفات.

المشي على طريقة الدب - إمشِ ووجهك للأسفل مع القدمين واليدين على الأرض.

المشي على طريقة السلطعون - إمشِ ووجهك للأعلى مع القدمين واليدين على الأرض.



<https://youtu.be/ynPJYUIYWo>

ثم استريحوا وتحدثوا معاً

ما هي الجوائز التي فزت بها؟ هل لا تزال تمتلكهم؟

اندهب اعمق: ما هي اهم الجائزة لديك؟ ولماذا؟



تمرين متسقي الجبال الملتوي

قم بـ 10 عدّات من تمرين متسقي الجبال «الملتوي». حاول ان توصل الركبة اليمنى باتجاه الذراع الأيسر، ثم الركبة اليسرى نحو الذراع اليمنى ابدأ ببطء، ثم قم بزيادة السرعة والسلاسة،
قم بعمل ثلاث جولات.

طريقة أصعب "إقس على نفسك": قم بزيادة عدد الجولات أو قم بتمرين متسقي الجبال بشكل أسرع.

التحدي العالمي

تحدي متسلق الجبال العالمي

كم عدد العدّات من تمرين متسلقي الجبال التي يمكن لعائلتك القيام بها في 90 ثانية؟



ليقم كل فرد من أفراد العائلة بأكبر عدد ممكن من تمرين متسلقي الجبال في 90 ثانية، ثم اجمعوا العدد النهائي لإحصاء مجموع العائلة.

[انقر هنا](#) لإدخال نقاط عائلتك.

[انقر هنا](#) للنظر الى قائمة المتصدرين الأسبوعية لرؤية تقدم دولتك.

أي دولة ستكون هي بطلّة الـ family.fit؟



تدرب للحصول على الجائزة الأبدية

اقرأ 1 كورنثوس 9: 25-26. قم بإضافة الحركات.

ما هي الجائزة التي يتحدث عنها بولس والتي ستستمر إلى الأبد؟

ليفكر كل شخص في «تدريب اتباع يسوع الاستراتيجي»
للأيام السبعة القادمة. على سبيل المثال، صلي كل صباح.
اكتبها على مخطط، واسأل من يمكنه ان يقوم
بالاستراتيجية معك كل يوم وخطط لإعطاء جائزة لكل
شخص.

التكلم مع الله: فكروا في الأشخاص الذين تعرفهم والذين
يكافحون من أجل أن يكونوا أتباع وتلاميذ ليسوع، ثم قفوا
في دائرة وايديكم اليمنى فوق بعضهما البعض في الوسط
بينما تصلوا من أجل كل شخص. وعندما تلمس اليد العليا
بقية الأيدي، اصرخوا آمين.



تنس الطاولة حول العالم

قف حول طاولة. يضرب شخص واحد الكرة فوق «الشبكة» ويعيدها شخص آخر استمروا في ارسال الكرة بحيث يكون لكل شخص دور - ومرروا المضارب إلى الشخص التالي في الصف، حاولوا أن تصلوا الى 10 ضربات متتالية كعائلة، ثم 20.

ملاحظة: كونوا مبدعين! بدلاً من استخدام المضارب، استخدموا الأغطية البلاستيكية/الألواح/ أو الأحذية وبدلاً من الشبكة، يمكنك استخدام الكتب أو لفات ورق التواليت.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

نصيحة للآباء والأمهات

ساعدوا الأطفال ليتعلموا أن يكونوا
نشطين كل يوم، مثلاً ليلعبوا في
الخارج والعب معهم لأنهم يحبونك
أن تشارك أيضاً. اذهبوا
للاستكشاف معاً، وخذوا وجبات
صحية خفيفة للرحلة.



مصطلحات

الإحماء وهي مجموعة حركات بسيطة لتسخين العضلات، ومساعدتك على التنفس بشكل أعمق، وتحسين جريان الدورة الدموية شغّل موسيقى مرحة ذات وتيرة سريعة لتمارين الإحماء وإعمل مجموعة من الحركات لمدة 3-5 دقائق.

تمارين التمدد عند قيامك بتمارين التمدد بعد الإحماء فاحتمالية إصابتك تصبح أقل. قم بتمارين تمدد خفيفة وحافظ عليها لمدة خمس ثوان.

يمكن رؤية الحركات على أشرطة الفيديو حتى تتمكن من تعلم التمرين الجديد وممارسته بشكل جيد. ابدأ ببطء مع التركيز على الطريقة لتتمكن من التحرك أسرع وأقوى في وقت لاحق.

الراحة والتعافي بعد الحركة المفعمة بالنشاط. المحادثة رائعة الآن ولا تنسى أن ترتشف بعض الماء.

التمرير لمس شخص آخر ، وهي طريقة لتمير التمرين لشخص آخر يمكنك اختيار طرق مختلفة للتمرير، على سبيل المثال، التصفيق باليد أو التصفير. ابتكر حركة بنفسك!

الجولة — مجموعة كاملة من الحركات التي سيتم تكرارها.

التكرار — كم مرة سيتم تكرار الحركة في الجولة.

الويب (موقع الإنترنت) ومقاطع الفيديو

اعثر على جميع الجلسات في [موقع Family.fit](https://www.family.fit)

تجدنا على وسائل التواصل الاجتماعي هنا:



لمزيد من الفيديوهات للـ "family fit" يمكنك ايجادنا على اليوتيوب على القناة التالية [@family.fit YouTube](https://www.youtube.com/@family.fit)



خمس خطوات من
[family.fit](https://www.family.fit)



فيديو ترويجي

البقاء على اتصال

نأمل أن تكون قد استمتعت بهذا الكتيب من family.fit. وقد تم تجميعها من قبل متطوعين من جميع أنحاء العالم.

سوف تجد جميع جلسات الـ "family.fit" على الموقع

[.https://family.fit](https://family.fit)

الموقع يحتوي على أحدث المعلومات، والطرق التي تمكّنك من أن تعطي تقييمات، وهو أفضل مكان للبقاء على اتصال مع

family.fit!

إذا كنت قد استمتعت بهذا الكتيب شاركه مع الآخرين، الذين قد يرغبون بممارسته.

يتم إعطاء هذا الكتيب مجاناً بقصد مشاركته مع الآخرين مجاناً.

إذا كنت ترغب في تلقي family.fit كبريد إلكتروني أسبوعي

يمكنك الاشتراك هنا: [./https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

إذا قمت بترجمة هذا الكتيب إلى لغة مختلفة، يرجى مراسلتنا عبر البريد الإلكتروني info@family.fit حتى نتمكن من مشاركته مع الآخرين.

شكراً لك.

فريق الـ "family.fit"



www.family.fit