

المبادئ التوجيهية لوضع  
وصفات التمارين الخاصة  
باليافعين الأصحاء  
١٢ إلى ١٧ عاماً  
.....

**EXRX GUIDELINE**  
**HEALTHY YOUTH**  
**12-17 YEARS**  
.....

**ExRx Guideline.**  
**Healthy Youth**  
**12-17 years**



**المبادئ التوجيهية لوضع وصفات**  
**التمارين الخاصة بالياافعين الأصحاء**  
**١٢ إلى ١٧ عاماً**

	Basic Activity	Aerobic Fitness
FREQUENCY	Everyday	At least 3 times per week
INTENSITY	Moderate: Heart is beating faster and breathing is harder than normal. It is still possible to talk during the activity. RPE = 10-12	Vigorous: Heart is beating much faster and breathing is much harder than normal. It is very hard to talk during the activity. RPE = 13-15
TIME	60 minutes per day	60 minutes per day
TYPE	Brisk walking, bike riding, skate boarding, leisurely skating.	Running, football, basketball, swimming, jumping, basketball, volleyball, and most forms of competitive sports.
STRENGTH	At least 3 times per week. Calisthenics: Push-ups, Sit-ups, Pull-ups, etc. High intensity weight training is permissible if physical maturity is reached.	

	النشاط الأساسي	اللياقة البدنية الهوائية
التكرار	كل يوم	٣ مرات في الأسبوع على الأقل
الشدة	معتدلة: القلب ينبض بشكل أسرع و معتدل التنفس أقوى من المعتاد. لا يزال بالإمكان التحدث أثناء النشاط. مقياس RPE = ١٠ إلى ١٢	قوية: القلب ينبض بشكل أسرع و معتدل التنفس أقوى بكثير من المعتاد. من الصعب جداً التحدث أثناء النشاط البدني. مقياس RPE = ١٣ إلى ١٥
الوقت	٦٠ دقيقة يومياً	٦٠ دقيقة يومياً
النوع	المشي السريع، ركوب الدراجات، التزلج على الألواح، التزلج الخفيف.	الركض، كرة القدم، كرة السلة، السباحة، القفز، الكرة الطائرة، غالبية أشكال الرياضات التنافسية.
القوة		القوة: ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل. الألعاب الجمبازية: تمارين الضغط والبطن والعقلة وغيرها. يسمح بتدريب الأوزان عالي الشدة في حالة الوصول إلى النضج الجسدي.

**Safety tips:**

- Base activities on physical maturity rather than chronological age to reduce risk of injury.
- Use of appropriate protective equipment (bicycle helmets, shin guards, etc.).
- Use appropriate footwear.



For more information, kindly refer to our National Physical Activity Guideline Publication on [www.namat.qa](http://www.namat.qa)



**نصائح السلامة:**

- تبنى الأنشطة على أساس النضج الجسدي بدلا من العمر الزمني للحد من خطر الإصابة.
- احرص على استخدام أدوات الحماية المناسبة (الخوذات عند قيادة الدراجات، واقيات الذقن، ونحوها).
- احرص على استخدام الأحذية المناسبة.

للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة المبادئ التوجيهية الوطنية للنشاط البدني على [www.namat.qa](http://www.namat.qa)