



كلية علوم الرياضة بنات
FACULTY OF SPORTS SCIENCES FOR GIRLS

دَلِيلُكُمْ وَحَدَّةُ الْيَاقَةِ الْبَدَنِيَّةِ

كلية علوم الرياضة بنات - جامعة الزقازيق

(وحدة ذات طابع خاص)



(٢٠٢٥ / ٢٠٢٦ م)



كلمة ا.د/ عميد الكلية لدليل الوحدات ذات الطابع الخاص

ان تحقيق التضافر الحميم ، بين رسالة الجامعة فى البحث والتعليم، وبين خدمة المجتمع المحلي ، والإقليمي، والقومي لهو من أبرز أولويات السياسة الجامعية فى مصر وفى وقتنا الحاضر .

كما يمثل مبدأ إستقلالية الجامعات ، وتنمية مواردها الذاتية لتخفيف الأعباء عن كاهل الدولة، ودعامة ركيزة فى تحقيق هذه الرسالة السامية.

وانطلاقاً من هذا النهج، قامت الكلية بتحقيق التواصل مع المجتمع من خلال إنشاء بعض الوحدات ذات الطابع الخاص

"وحدة حمام السباحة ، ووحدة اللياقة البدنية ،

وحدة تنمية الموارد الذاتية"

لتكون تلك الوحدات بمثابة الشرايين التى تتدفق فيها أمواج التواصل الفعال بينها وبين المجتمع .

تشكيل مجلس إدارة وحدة اللياقة البدنية
كلية علوم الرياضة بنات - جامعة الزقازيق (٢٠٢٦م)

م	الاسم	الوظيفة	الصفة
١	أ.د/ رانيا محمد غريب	عميدة الكلية	رئيس مجلس الإدارة
٢	أ.د/ نادية محمد شوشة	وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة	نائب رئيس مجلس الإدارة
٣	أ.د/ هبة عبدالعزيز عبدالعزيز	أستاذ التمرينات بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي	مدير الوحدة
٤	أ.د/ جيهان أحمد بدر	أستاذ الجمباز بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي	عضواً
٥	د/ ياسمين أحمد هاشم	مدرس بقسم نظريات وتطبيقات التمرينات والجمباز والتعبير الحركي	عضواً



وحدة اللياقة البدنية (وحدة ذات طابع خاص)

وحدة اللياقة البدنية وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفنى والمالى والإدارى والمنشأة طبقاً لقرار رئيس المجلس الأعلى للجامعات رقم (١٧٦) بتاريخ ٣١/١٠/٢٠٠٦م، ووفقاً لأحكام الفقرة الثانية من المادة رقم (٣٠٧) من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم (٤٩) لسنة ١٩٧٢م، حيث يتبعها العديد من المنشآت والملاعب الرياضية والأنشطة المختلفة بالكلية، وتسعى إلى تحقيق أهداف واضحة المعالم وفق اللائحة المالية والإدارية الخاصة بوحدة اللياقة البدنية «مادة ٣» والمتمثلة فى تقديم أفضل خدمة لطالبات الكلية، وطلاب الجامعة جميعاً بالكليات المختلفة، والمجتمع المحلى لخدمة أبناء المحافظة، بما يؤكد مشاركة الجميع فى عملية البناء والتنمية لموارد الوحدة المادية وتعظيم فرص الاستفادة القصوى من الخدمات المقدمة لجميع الأطراف ذات الصلة، ويضمن فى الوقت ذاته استفادة كافة الأطراف من ثمار هذه التنمية، وتراعى مبدأ تكافؤ الفرص والاستخدام الأمثل للموارد ودعم عدالة استخدامها بما يضمن الاستدامة فى عملها وتقديم أفضل الخدمات لكافة المستفيدين من الخدمات المقدمة من الوحدة، وأيضاً استمرارية التحديث والتطوير المستمر ذو الأفاق المستقبلية واضحة المعالم والأهداف والغايات.

رؤية الوحدة

تتطلع وحدة اللياقة البدنية بكلية علوم الرياضة بنات بأن تصبح احدى الوحدات الخدمية المتميزة فى تقديم مجموعة من البرامج والانشطة الرياضية التى تحوز على رضا المستفيدين على المستوى الداخلى والخارجى لكافة قطاعات المجتمع المحلى للكلية والجامعة.

رسالة الوحدة

تلتزم وحدة اللياقة البدنية بكلية علوم الرياضة بنات بتقديم كافة الخدمات المرتبطة بالممارسة الرياضية الآمنة وما يرتبط بها من جوانب علميه ومهنية بهدف تحقيق التوازن الشامل على المستوى البدنى والنفسي والاجتماعى والترويحي لعموم المستفيدين.

اهداف الوحدة

- ١- رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال ممارسة تدريبات الأنشطة الهوائية الحرة Aerobics على اختلاف انواعها للسيدات من داخل وخارج الجامعة.
- ٢- استخدام العديد من الاجهزة الرياضية الحديثة لممارسة التدريبات النوعية لعناصر اللياقة البدنية.
- ٣- اقامة دورات مهنية وتخصصية فى العديد من المجالات الرياضية والمجالات المرتبطة بالممارسة الرياضية للطلاب و الخريجون على اختلاف أنواعهم.
- ٤- فتح جميع ملاعب وصالات التدريب ومضمار الجرى بالكلية لممارسة الأنشطة الرياضية على اختلاف انواعها (الجمباز – الكاراتيه – كرة القدم – كره السلة – كره اليد – الكرة الطائرة –التنس الارضى- تنس الطاولة – الهوكى – فن البالية).
- ٥- توفير قاعات المحاضرات بالكلية المجهزة بشاشة العرض والصوت لعقد الندوات والدورات التخصصية فى مجال الرياضة.
- ٦- اتاحة الفرصة للفرق الرياضية التى تمثل الجامعة للتدريب بجميع ملاعب الكلية .
- ٧- أستحداث العديد من الأنشطة التى يتم من خلالها زيادة الدخل المادى والدعم الذاتى للكلية والجامعة.

خدمات وأنشطة وحدة اللياقة البدنية



صالة اللياقة البدنية الجيم



- ١- تدريبات من خلال الاجهزة الرياضية
- ٢- تدريبات الايروبيك
- ٣- دورات تدريبية فى الايروبيكس والاجهزة الرياضية بشهادات معتمدة من الجامعة
- ٤- مدارس جميز لتعليم وتدريب الجمناز للمراحل السنية المختلفه
- ٥- ملاعب رياضيه (سله - طائره - يد - هوكي - ميدان ومضمار)
- ٦- تأجير المدرجات والصالات الرياضيه

Two views of a black, foldable elliptical machine. The left view shows the machine in its unfolded state, featuring a large black frame, a central pedal assembly, and a handlebar with a loop. The right view shows the machine folded into a compact, upright position, demonstrating its space-saving capability.

مشاية لها سير للمشى والجري تبدأ سرعته من ٨٠٠ متر إلى ١٦ ك متر وتتحمل وزن ١٢٠ ك الى ١٤٠ ك والمشاية بها ١٦ مستوى للسرعة وبها أيضا ١٥ مستوى لباور انك بين اى بها عدد ٢ موتور موتور للمشى والجري والموتور الثاني للباور انك لاين اى لرفع السير اتوماتيكى أثناء المشى و الجري على السير وبها شاشة جميلة لقياس المسافة والسرعة والسرعات الحرارية المفقودة والوقت ونبضات القلب

جهاز المشاية



مشى جرى تمارين بنش بطن ضغط
مزودة ب ٣ مستوى للميل جبلي وافقي
شاشة ديجتال كمبيوتر لقياس السرعة و المسافة والوقت والسرعات الحرارية المفقودة و
نبضات القلب
تتحمل كل الأوزان

العجلة الرياضية الثابتة



الجهاز المثالي للجرى وتحريك عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات
الجسم وتخسيس الجزء السفلى من الجسم وتخسيس منطقة الاردا ف وتخسيس منطقة القدمين
وبها شاشة ديجتال لقياس السرعة والوقت والمسافة
وقياس معدل حرق السعرات الحرارية المفقودة
حمولة حتى ١٢٠ كيلو جرام

جهاز المالتى جيم



الجهاز المثالي للجسم السليم
الجهاز به ١٦ تمرين والجهاز يقوم ببناء عضلات الجسم بالكامل
ويقوم بشد ترهلات الجسم بالنسبة للسيدات والرجال
وبناء جميع عضلات الجسم

جهاز التجديف

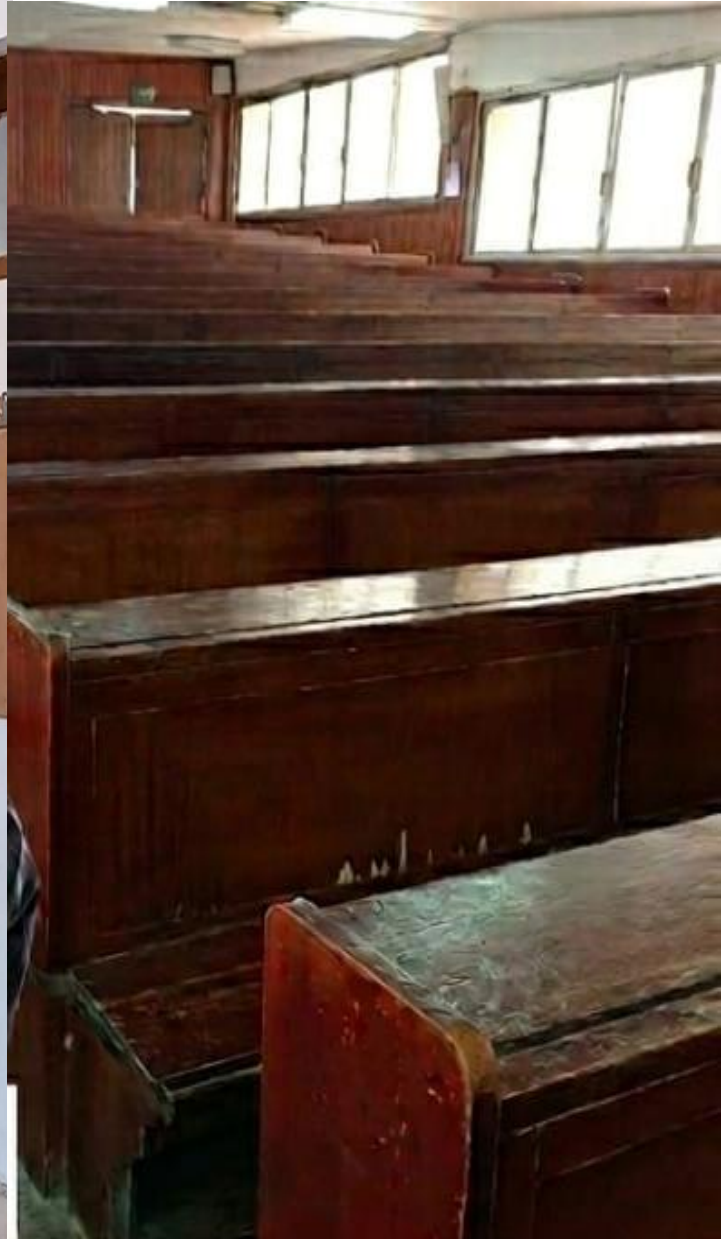


أجهزة التجديف تعطيك تمرينا من الرأس إلى القدمين و تزودك بقوة جيد جدا
لتحمل المقاومة الناتجة من الجهاز
التجديف هو تمرين ذو كثافة عالية جدا كما انه تمرين تأثيره منخفض على
مفاصلك، ويبنى قدرة هوائية عظيمة. أجهزة التجديف تعرض مستويات مختلفة
للمقاومة لترك لك الخيار أن تجدّف بين الصعب أو السهل كما تشاء كما
يتضمّن تقوية كلّ مجموعة العضلات الرئيسية. عند الدّفع بساقيك تعمل أفضائك
وعقبك، بينما تقوم بسحب يديك تعمل يديك، أكتاف، وظهرك

ملاعب الكلية



صالات ومدرجات الكلية



ملابس العروض الرياضية





وحدة اللياقة البدنية

كلية علوم الرياضة
بنات
جامعة الزقازيق

Fitness Unit
Faculty of
Sports Science
for Girls
Zagazig University

