

جامعة الزقازيق
كلية التربية الرياضية بنات
وحدة اللياقة البدنية للسيدات

دليل وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق



وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الزقازيق وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفني و المالي و الإداري و المنشأ طبقا لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٣١/١٠/٢٠٠٦م

و يشكل مجلس إدارة الوحدة بقرار من رئيس الجامعة لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد من كل من :-

أ.د/ ايمان حسن الحاروني	عميدة الكلية	رئيسا
أ.د/ ناهد خيرى فياض	ووكيل الكلية لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نائب الرئيس	مشرفا
أ.د/ناديه عبدالقادر احمد	استاذ الجمباز	مديرا للوحدة
أ. د /نبيله عمران	استاذ الصحة	عضوا
أ.د/ نجله عبد المنعم	استاذ الميدان والميدان	عضوا

اهداف وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات

تهدف الوحدة إلي

- ١- التدريب العملي لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات
- ٢- اكساب السيدات لياقة بدنية تؤهلهم لاداء اعباء الحياة بهمة ونشاط
- ٣- تمكين فرق الكليات المختلفة والناشبين من التدريب في مجال نشاط الوحدة لأغراض اللياقة البدنية للطالبات
- ٤- عقد دورات تدريبية في مجال نشاط الوحدة لمختلف المراحل السنية بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة من الإناث .



مميزات وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية بنات

- المكان امن بداخل الحرم الجامعى وبداخل كلية التربية الرياضية للبنات
- الوحدة واسعة وبها فتحات تهوية كافية، وتدخلها أشعة الشمس.
- تحتوى الوحدة على احدث الاجهزة الرياضية
- مدربات متميزات تم انتقائهن بعد عدة اختبارات و لهن خبرة تدريبية سابقة
- بها وحدة صوت لسماع الموسيقى المناسبة حتى لا تشعرى بالملل خلال فترة التدريب
- التعامل مع السيدات داخل الوحدة من خلال
- مديرة الوحدة لاي استفسارات فنية
- طبية للتأكد من سلامتك لممارسة الرياضة
- مسؤلة ادارية لاستيفاء اوراقك واستخراج الكارنية
- مدربات يضعن لكى جدول تدريبي يناسب احتياجاتك.
- عاملة نظافة

نشاط الوحدة

- ١- تدريبات من خلال الاجهزة الرياضية
- ٢- تدريبات الايروبيك
- ٣- دورات تدريبية فى الايروبيكس والاجهزة الرياضية بشهادات معتمدة من الجامعة

المشاية الرياضية



مشاية لها سير للمشي والجري تبدأ سرعته من ٨٠٠متر إلى ١٦ك متر وتحمل وزن من ١٢٠ك الى ٤٠ك والمشاية بها ١٦ مستوى للسرعة وبها أيضا ١٥ مستوى باور انك لاين اى بها عدد ٢ موتور موتور للمشي والجري والموتور الثاني للباور انك لاين اى لرفع السير اتوماتيكي أثناء المشي و الجري على السير وبها شاشة جميلة لقياس المسافة والسرعة والسعرات 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 والسعرات الحرارية المفقودة و نبضات القلب
تتحمل كل الأوزان

العجلة الرياضية الثابتة



الجهاز المثالي للجري وتحريك عضلات الجسم وتنشيط الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم وتخسيس الجزء السفلي من الجسم وتخسيس منطقة الاردااف 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

تدريبات الايروبيك

رياضة الأيروبيك تعتبر من أشهر الرياضات التي توفرها وحدة اللياقة البدنية .

وهي عبارة عن حركات رياضية تؤدي على ايقاع موسيقي تشبه الرقص، ومنها أنواع عديدة من أهمها

المشي بانواعه - الجري - لهروله - صعودالصندوق ونزوله - تمرينات هوائية
ومن أهداف رياضة الايروبيكس

أولاً: اكساب لياقة بدنية تؤهلهم لاداء اعباء الحياة بهمة ونشاط .

ثانياً: تنمية روح التنافس البريء بين السيدات
تعويد السيدات على الصبر والنظام والتعاون.

مميزات رياضة الإيروبيك

رياضة الأيروبيك تمتاز بأن المدربة تقود المجموعه فلا تحتاج ممارسة هذه الرياضة الى معرفه مسبقه بتمارين الاحماء والاسترخاء. كما أن من مميزات الأيروبيك أن جميع المنتسبين لحصة الأيروبيك يستطيعون ممارستها باختلاف أعمارهم ومستوى لياقتهم- تبدأ رياضة الأيروبيك بمساعدة المدربة باحماء عضلات الجسم بحيث يتم التركيز على العضلات الرئيسية (كعضلات اليد الداخلية والخارجية، عضلات الرجل الداخلية والخارجية، عضلة الخصر وعضلة الساق) لمدة ٥ بعد ذلك يكون الجسم متأهب لممارسة حركات الأيروبيك ثم تختتم تمارين الأيروبيك بحركات خفيفة لارخاء الجسم ولإعادة دقات القلب لمستواها الطبيعي

فوائد رياضة الإيروبيك

- ❖ زيادة الطاقة والصحة اليومية
- ❖ تحسين كفاءة الدورة الدموية
- ❖ جهاز مناعي قوي
- ❖ مرونة وطاقة متجددة
- ❖ زيادة في قوة العضلات
- ❖ عظام قوية
- ❖ المحافظة على المظهر الخارجي للإنسان
- ❖ وقاية الجسم من الترهلات
- ❖ الارتقاء بالصحة النفسية للإنسان

اعلمى سيدتى ان تدريباتالأيروبيك هى العامل الأكثر فعالية لتخفيف الوزن على المدى الطويل!!

تمارين الإيروبيك

بعض تمارينات الايروبيكس

التمرين الأول:

-قفي بشكل مستقيم ، مدي ذراعيك إلى جنبك . وأرخي عضلات عنقك وأديري رأسك مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار) .. كرري التمرين ٥ مرات.

التمرين الثاني

-طبقي كفيك وارفعي ذراعيك بمحاذاة كتفك وارسمي دوائر في الهواء بسرعة متزايدة، ودوائر أصغر حجماً (٢٠ مرة إلى الأمام و ٢٠ مرة إلى الخلف).

التمرين الثالث

-أحني ركبتيك قليلاً، أرخي ذراعيك وحركيهما مع كتفيك على مدى نصف دائرة إلى الوراء .-

-خذي وضعاً وكأنك تتأهين للركض، وحركي ساقيك كأنك تركضين (كرري التمرين مرات عدة خلال فترة التمارين).

التمرين الرابع

-قفي بشكل مستقيم، باعدي بين قدميك بمسافة موازية لكتفيك، ارفعي ذراعيك لأعلى، وشبكي يديك ثم أنزلي ذراعيك لجهة الخصر مرة إلى اليمين ومرة إلى اليسار .. (كرري التمرين عدة مرات).

التمرين الخامس

-حاولي الجلوس على كرسي، وثبتي يديك على طرفيه ، ثم اخفضي جسمك نزولاً وأنت تتوكنين على قوة يديك فقط قدر المستطاع، ثم عودي بجسمك إلى الوضع السابقة من اللاجلوس .. (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتمرنات ٣٠ مرة).

التمرين السادس

-قفي بشكل مستقيم ومددي ذراعيك إلى جنبك، احملي وزناً خفيفاً بيديك وارفعيهما، وأبقي على أعلى الذراعين ملاصقاً للجسم، (المبتدئات يكررن التمرين ١٠ مرات والمتمرنات ٣٠ مرة).

التمرين السابع

-اجلسي أرضاً ، مدي ساقيك أمامك ، أحنى جسمك وحاولي مس كاحليك بيديك ، أبقى على هذا الوضع ٢٠ ثانية، ولا تنسي أن تحافظي على ميكانيكية تنفس عميق وبطيء مع متابعته مهما صعبت حركته.

فوائد برنامج تدريبات اللياقة البدنية

فوائد برنامج تدريبات اللياقة البدنية بالنسبة للصحة العامة و اللياقة البدنية والنواحي النفسية الأخرى.

مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام يساعد في تحسين عوامل وصحية كثيرة والتي بالتأكيد تمنع الإصابة بأمراض العصر ..

أولاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام يساعد في تقليل دهون الجسم

ثانياً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام يعمل على خفض معدل نبض القلب أثناء الراحة

ثالثاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام يساعد في خفض مستوى الكوليسترول في الدم

رابعاً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام يعمل على خفض ضغط الدم

خامساً : مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام تعمل على حصول الممارس الى معدلات التمثيل الغذائي اكثر مما يؤدي الى حرق السعرات الحرارية المخزونة في الجسم ..

:

سادساً مزاولة برنامج تدريبات اللياقة البدنية بانتظام تعمل على كثافة وصلابة العظام

الفوائد البدنية لتدريبات اللياقة البدنية

بالإضافة إلى الفوائد الصحية لمزاولة تدريبات اللياقة البدنية فهي تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية لدي الإنسان مما يشعر بأنه الأفضل

تدريبات اللياقة البدنية تعمل علي زيادة قدرة العضلات علي بناء الألياف العضلية وتحد من تعرضها للإصابة تدريبات اللياقة البدنية تعمل علي تقوية العضلات الضعيفة وكذلك المترهلة في أداء وظائفها بأحسن صورة.

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل وتساعد على استمرار علي أداء أقصى مدى حركي و تشريحي لها.

تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تحسين الجهاز الدوري والتنفسي وذلك يرفع من كفاءة القلب وعضلة القلب في أداء عملها بدقة وكفاءة

الفوائد النفسية لتدريبات اللياقة البدنية

تدريبات اللياقة البدنية أيضا فوائد نفسية متعلقة بالعقل والروح .

١- تدريبات اللياقة البدنية تساعد في إثارة الجسم علي إفراز هرمون (اندورفين) الذي يشبه كيميائيا مادة (المورفين) الذي يجعل الإنسان أن يشعر بالراحة والسعادة ، و يساعد الجسم على التخلص من الضغوط اليومية والتوتر و القلق و الشعور بالسعادة والهدوء و الراحة أثناء النوم ليلاً.

٢- بمزاولة تدريبات اللياقة البدنية فيتخلص العقل من الصعوبات و يضع بعض الحلول المناسبة للمشاكل اليومية

٣-تدريبات اللياقة البدنية تجعل الإنسان يحصل علي مفهوم الذات من الناحية الإيجابية حيث يشعر بالسعادة والسرور والنظرة المتفائلة عن شخصيته وذاته.

سيدتي كيف تعدى نفسك للتدريب بوحدة اللياقة؟

يجب أن تعدى نفسك قبل الذهاب إلى وحدة اللياقة البدنية من خلال بعض النقاط الهامة:

-لا تتشغلي بغير هدفك الأساسي

-لا أحد يراقبك في الصالة، كل منهن تهتم بنفسها فقط .

- ناقشي مسئول الوحدة عن البرنامج التدريبي الذي ستحصلين عليه بالتفصيل.

- لا تتشغلي بمن حولك وتتابعي تدريباتهن

- تعرفي على صديقات جدد، فهذا مجال جيد لنمو العلاقات الاجتماعية.

-اخترى ملابس مريحة وتكون قطنية، بالإضافة إلى حذاء رياضي مريح

- انتبهى عند استخدامك للجهاز لا تنسى تثبيت رابط الامان

إليك بعض النصائح الاضافية التي تساعدك على الاستفادة الكاملة من تدريبات اللياقة البدنية

-قبل البدء في جلسة التمرينات لا بد من الإحماء العام للجسم وذلك لتهيئته من جهة ولتجنب بعض الإصابات المحتملة، وعلى العكس تماما لا بد من إعادة الجسم لحالته الطبيعية تدريجيا نهاية التمرينات وذلك بممارسة تمرينات التنفس والاسترخاء.

-يجب ممارستها عندما تكون المعدة في حالتها الصباحية فارغة فقد أجمع المختصون على أن الجسم يحرق كميات كبيرة من السعرات الحرارية وهذا يؤدي إلى استهلاك دهون الجسم.
-فترة الممارسة تزيد تدريجيا يوم بعد يوم.

-التوازن الغذائي أمر ضروري فلا بد من الابتعاد عن الدهون و المعجنات و البقوليات والزيادة من الخضروات والفواكه.

-الفحص الطبي العام قبل البدء بممارسة الأيروبيك.

-مراقبة النبض القلبي عامل هام حيث معظم الأجهزة الحديثة مزودة بأجهزة حديثة من أجل ذلك.

-أخذ حمام بالماء الساخن لا بد منه بعد ممارسة التمرينات وبعد استراحة لا تقل عن 3-5 دقائق.

-يفضل أخذ سوائل ساخنة بعد ممارسة التمرينات.

الخطة المستقبلية لتطوير وحدة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق

٢٠١١-٢٠١٢ م

م	المتطلب	التكلفة	الوقت	المسئول
١	دليل لوحدة اللياقة البدنية (مطبوع- الكتروني)	١٠٠٠	يناير ٢٠١١	مدير الوحدة
٢	دورة تدريبية للامن والسلامة للعاملين بالوحدة	٥٠٠	ابريل ٢٠١١	مركز الامن والسلامة المهنية بالجامعة
٣	عدد (٢) ساونا متنقلة	١٥٠٠	ابريل ٢٠١١	مدير الكلية
٤	الدعاية والاعلان عن نشاط الوحدة	١٠٠٠	مايو ٢٠١١- ديسمبر ٢٠١١	مدير الوحدة





بعض المواقع الالكترونية لتدريبات اللياقة البدنية للسيدات

http://www.youtube.com/watch?v=FqmYSjE6C2Y&feature=player_embedded

<http://www.youtube.com/watch?v=6X0Sj0jRhWw&feature=channel>

<http://www.youtube.com/watch?v=2wUggst2bPA&feature=channel>

طرف أول:

الطرف الثاني:

مدير وحدة اللياقة البدنية

: المتعاقد

: الاسم