



جامعة بنها  
كلية التربية الرياضية للبنين  
وحدة ضمان الجودة والاعتماد



# الوحدات ذات الطابع الخاص



2014

## مركز الخدمة العامة للكفاءة البدنية والبحوث

### بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها

#### ” قياس – تدريب – سونا ”

#### السند القانوني

تنظم أحكام هذه اللائحة التصرفات المالية و الإدارية لوحة اللياقة البدنية للسيدات بكلية التربية الرياضية للبنات-جامعة الزقازيق- باعتبارها وحدة ذات طابع خاص لها استقلالها الفني و المالي و الإداري و المنشأة طبقا لقرار رئيس الجامعة رقم ١٧٦ بتاريخ ٣١/١٠/٢٠٠٦م ، ووفقا لأحكام الفقرة الثانية من المادة رقم ٣٠٧ من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م .

#### أهداف المركز

- ١- المساهمة في تنمية المجتمع في كافة المجالات التي تتعلق بالنواحي الرياضية .
- ٢- التدريب التطبيقي لطلاب مرحلة البكالوريوس على أجهزة الاختبار وقياس مستوى اللياقة البدنية بالوحدة لمادة الاختبارات و المقاييس ، وكذا استخدام أجهزة القياس الفسيولوجية المرتبطة بمادة فسيولوجيا الرياضة ضمن خطة الدراسة بالكلية .
- ٣- المساهمة في مجال البحوث العلمية و القياسات الفسيولوجية لطلاب الدراسات العليا و إجراء البحوث العلمية التي تهدف إلى خدمة المجتمع و تنمية البيئة .
- ٤- تنظيم دورات تدريبية لبرامج اللياقة البدنية للأفراد ( رجال – سيدات ) .
- ٥- توفير الأجهزة و المقاييس لقياس المستويات البدنية و الفسيولوجية للبحوث العلمية في المجال الرياضي .
- ٦- تأهيل الطلاب للالتحاق بالكليات العسكرية و الرياضية .
- ٧- عقد ندوات و حلقات بحث و مؤتمرات علمية على المستوى المحلي و القومي و الدولي .
- ٨- الاشتراك في المؤتمرات و الندوات العلمية بالداخل و الخارج .
- ٩- عقد دورات تعليمية و تدريبية على الحاسب الألى على مستوى الجامعة و المحافظة .
- ١٠- إصدار مجلة بالمركز و منشورات دورية عن نشاطه .
- ١١- مساهمة المكتبة في الحصول على المعلومات و الأبحاث العلمية المرتبطة بالمجال الرياضي من خلال شبكة الانترنت و المراجع .
- ١٢- القيام بمشروعات بحثية و نظم المعلومات بمختلف صورها و بشتى طرق التحديث و التطوير .

#### تشكيل مجلس الإدارة

يشكل مجلس إدارة الوحدة بقرار من رئيس الجامعة لمدة ثلاث سنوات قابلة للتجديد و ذلك علي النحو التالي :-

١. أ.د/ عميد الكلية ( رئيسا )
٢. أ.د/ وكيل الكلية البيئة و خدمة المجتمع ( نائب الرئيس )
٣. أستاذ بقسم التمرينات و التعبير الحركي ( مديرا للوحدة ) عضوا
٤. اثنان من أعضاء هيئة التدريس بالكلية المتخصصين في عمل الوحدة عضوين مع الالتزام بأحكام المادة رقم ٣١١ من اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات رقم ٤٩ لسنة ١٩٧٢م .

## أولاً : وحدة اللياقة البدنية

### بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها

#### تهدف الوحدة إلي :

- ١- التدريب العملي لخدمة افراد المجتمع الخارجي من خلال العمل علي الاجهزة الرياضية وتدريبات الإيروبيك .
- ٢- إنشاء مدارس رياضية لنشر الثقافه الرياضيه للالعاب المختلفه .
- ٣- التدريب العملي لطلاب كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها .
- ٤- تمكين فرق الكليات المختلفه من التدريب في مجال نشاط الوحدة لأغراض اللياقة البدنية للطلبة .
- ٥- عقد دورات تدريبيه في مجال نشاط الوحدة لمختلف المراحل السنيه بنظام المجموعات لخدمة أبناء المحافظة .
- ٦- تأجير ملاعب وقاعات وصالات الكليه لأغراض مختلفه ( علميه - بحثيه – رياضيه ) بما يحقق الهدف من الوحده كوحده ذات طابع خاص .

#### مميزات وحدة اللياقة البدنية بالكلية :-

\*\*\*\*\*

- المكان آمن بداخل كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها .
- الوحدة مناسبة من حيث المساحة والتهويه .
- تحتوي الوحدة على أحدث الأجهزة الرياضية .
- مدربين متميزين تم انتقائهم بعد عدة اختبارات و لهم خبرة تدريبيه سابقه يضعون الجدول التدريبي بما يتناسب مع الاحتياجات الفعلية .
- بها وحدة صوت لسماع الموسيقى حتى لا تشعر بالملل خلال فترة التدريب .
- تتواجد مدير الوحدة لاي استفسارات فنية .
- توجد مسؤول إداري لاستيفاء الأوراق واستخراج الكارنيه .

#### المستفيدين من وحدة اللياقة البدنية :

- طلاب الكلية .
- أفراد المجتمع من خارج الكلية .
- أعضاء هيئة التدريس والعاملين بالجامعة .

## فوائد 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 على زيادة قدرة العضلات علي بناء الألياف العضلية وتحد من تعرضها للإصابة .
- \* تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات الضعيفة وكذلك المترهلة في أداء وظائفها بأحسن صورة.
- \* تدريبات اللياقة البدنية تعمل على تقوية العضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل وتساعدنا باستمرار 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 :-

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

## كيف تعد نفسك للتدريب بوحدة اللياقة؟

\*\*\*\*\*

يجب أن تعد نفسك أثناء تواجدك بوحدة اللياقة البدنية من خلال بعض النقاط الهامة:-

- لا تنشغل بغير هدفك الأساسي .
- لا أحد يراقبك في الصالة، كل فرد يهتم بنفسه فقط .
- ناقش مسئول الوحدة عن البرنامج التدريبي الذي ستحصل عليه بالتفصيل.
- لا تنشغل بمن حولك وتتابع تدريباته.
- تعرف على أصدقاء جدد، فهذا مجال جيد لنمو العلاقات الاجتماعية.
- اختار ملابس مريحة وقطنية ، بالإضافة إلى حذاء رياضي مريح.
- انتبه عند استخدامك للأجهزة لا تنسى تثبيت رابط الأمان.

**صور بعض الأجهزة الرياضية بداخل وحدة اللياقة البدنية  
بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها :**

---





**وتشتمل وحدة اللياقة البدنية على غرفة الساونا**

**بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها**



### **تعريف وحدة الساونا :**

هي عبارة عن غرفة عادية تُبطن بخشب من الداخل مقاوم للحريق وفيها جهاز تحكم للحرارة والوقت .

### **فوائد الساونا:**

- ١- تعمل على تنشيط الدورة الدموية وخاصة للذين يتطلب عملهم الجلوس الطويل خلف المكاتب.
- ٢- تعمل على تخفيف الألم الناتج عن التمارين الرياضية العنيفة والمفرطة.
- ٣- تساعد الجسم على تخليصه من الفضلات بسرعة حيث تعمل على تفتيح المسام العرقية.
- ٤- تعمل على تنشيط الجهاز التنفسي وتفتيح الممرات التنفسية ( القصبة، الشعب الهوائية) .
- ٥- تعمل على تحفيز الجلد وتذويب نسبة دهون لا بأس بها.

## صور وحدة الساونا

بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها :

---







كما تحتوى وحدة اللياقة البدنية بكلية التربية الرياضية

للبنين – جامعة بنها على أجهزة القياس



### الهدف من أجهزة القياس :

- إعارة الأجهزة والأدوات الرياضية والصحية الخاصة بالوحدة للباحثين وذلك لاستخدامها في الأبحاث العلمية .
- استخدام هذه الأجهزة في اختبارات القدرات لاختيار الطلاب اللائقين عند طلبهم الالتحاق بالكلية .

## ثالثا : التدريب بالملاعب

### بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة بنها



### الهدف من الوحدة :

رغبة من الكلية في تحقيق أكبر استفادة من ممارسة الرياضة لأفراد المجتمع وتوسيع قاعدة الممارسة قررت الكلية تأجير ملاعبها للمستخدمين وذلك بواقع ١٢ تدريبية مقابل ٤٠ جنيه .

- ويتوافر بالكلية العديد من الملاعب لمختلف أنواع الرياضات نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر :
- ملعب كرة قدم
- (٢) ملعب كرة سلة
- ملعب كرة يد
- ملعب كرة طائرة
- صالة جمباز
- صالة مصارعة
- صالة تنس طاولة
- ملعب هوكي
- ملعب العاب قوى

## الخطة المستقبلية لتطوير وحدة اللياقة البدنية

### بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة بنها

م ٢٠١٤-٢٠١٣

م	المتطلب	التكلفة	الوقت	المسئول
١	دليل لوحدة اللياقة البدنية (مطبوع - الكتروني)	١٠٠٠	يناير ٢٠١٤	مجلس الإدارة
٢	دورة تدريبية للأمن والسلامة للعاملين بالوحدة	٥٠٠	ابريل ٢٠١٤	وحدة إدارة الأزمات بكلية وقائد الدفاع المدني
٣	تسويق للمدارس الرياضية والملاعب	١٠٠٠	ابريل ٢٠١٤	مجلس الإدارة مدير الكلية
٤	الدعاية والإعلان عن نشاط الوحدة	١٠٠٠	مايو ٢٠١٤ - ديسمبر ٢٠١٤	مجلس الإدارة مدير الوحدة