

اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات
Physical Fitness: Concepts and Applications

القطاع:	الثقافة والترفيه
المجال:	الرياضة
مقدم البرنامج:	جامعة أم القرى
كود البرنامج:	يحدد لاحقاً
تاريخ الموافقة:	يحدد لاحقاً
تاريخ الإطلاق:	يحدد لاحقاً

الجهة المشرفة	الجهات الداعمة للبرنامج	الجهة المقدمة للبرنامج
National eLearning Center 	وزارة الرياضة  وزارة الرياضة Ministry of Sports	جامعة أم القرى  جامعة أم القرى UMM AL-QURA UNIVERSITY

اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات

البرنامج كود	المستوى	القطاع	المجال	عدد المقررات	الساعات المعتمدة	ساعات التعلم	مدة البرنامج	اللغة	الترجمة	الرسوم	تاريخ الإطلاق	تاريخ بدء التعلم	أسلوب التعلم
يحدد لاحقاً	مبتدئ	الثقافة والترفيه	الرياضة	4	12	180	15 أسبوع	العربية	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	يحدد لاحقاً	غير متزامن
وصف البرنامج													
<p>برنامج "اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات" هو برنامج جامعي قصير مصمم لتزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات الأساسية المتعلقة باللياقة البدنية والصحة العامة. يهدف البرنامج إلى تطوير فهم الطلاب لمفاهيم أساسية في النشاط البدني وتأثيره على الجسم والعقل، من خلال دمج المعرفة النظرية مع التطبيقات العملية. يغطي البرنامج مجموعة متنوعة من الموضوعات المتعلقة بالتمارين الرياضية، بما في ذلك أساليب التدريب، وتقييم عناصر اللياقة البدنية. يتعلم الطلاب كيفية تصميم وتنفيذ برامج تدريبية مخصصة تلبي احتياجات الأفراد المختلفة، مع التركيز على تطوير القوة، والمرونة، والتحمل القلبي الوعائي. يتيح البرنامج للطلاب اكتساب مهارات تقييم اللياقة البدنية، مما يمكنهم من إجراء اختبارات بدنية وتحليل النتائج لتقديم توصيات مبنية على المعرفة العلمية. يعتبر هذا البرنامج فرصة مثالية للطلاب الذين يسعون لتطوير مهاراتهم في مجال اللياقة البدنية وإعدادهم للعمل في مجالات تتعلق بالصحة والرياضة.</p>													
المقرر(1)		المقرر(2)		المقرر(3)		المقرر(4)							
اسم المقرر	أساسيات اللياقة البدنية	اسم المقرر	تقييم عناصر اللياقة البدنية	اسم المقرر	تصميم برامج اللياقة البدنية	اسم المقرر	التدريب الشخصي وإرشادات اللياقة البدنية						
الساعات	3	الساعات	3	الساعات	3	الساعات	3						
متطلبات واشتراطات القبول		متطلبات الحصول على الشهادة		قابلية التجميع (رموز البرامج)		الدرجة							
يحدد لاحقاً		اجتياز الاختبار النهائي بنسبة (70%)		يحدد لاحقاً		برنامج قصير							

الهدف الرئيسي

يهدف برنامج "اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات" إلى تعزيز الصحة والرفاهية العامة من خلال تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لفهم أهمية اللياقة البدنية في تحسين جودة الحياة. يسعى البرنامج إلى تعليم المشاركين كيفية تصميم وتنفيذ برامج اللياقة البدنية الفعالة التي تتناسب مع احتياجات الأفراد المختلفة، مع التركيز على المكونات الأساسية للياقة البدنية مثل القوة، والمرونة، والقدرة القلبية التنفسية، والتحمل. كما يهدف البرنامج إلى تمكين الطلاب من تقييم عناصر اللياقة البدنية المختلفة وتطوير استراتيجيات لمساعدة الأفراد في تحقيق أهدافهم الصحية من خلال ممارستهم المنتظمة.

مخرجات التعلم

- القدرة على فهم وتقييم مكونات اللياقة البدنية الأساسية، بما في ذلك القوة العضلية، التحمل القلبي الوعائي، المرونة، والقدرة على التحمل.
- تعلم كيفية تصميم برامج تدريب شخصية تأخذ في الاعتبار احتياجات وتفضيلات الأفراد، مما يساعد في تحقيق أهدافهم الصحية واللياقية.
- القدرة على تطوير مهارات الطلاب في إجراء اختبارات تقييم الأداء البدني، وتحليل النتائج لتحديد مستوى اللياقة البدنية لكل فرد.
- فهم كيفية تصميم استراتيجيات تحفيزية لمساعدة الأفراد على الالتزام ببرامج اللياقة البدنية وتحقيق أهدافهم.
- القدرة على استيعاب وتطبيق أساليب وتقنيات التدريب المختلفة مثل التدريب المتقطع، وتمارين القوة، والتمارين الهوائية، وكيفية دمجها بشكل فعال في البرامج التدريبية.
- اكتساب مهارات الإشراف والتوجيه لدى الطلاب ليصبحوا مدربين فعالين وقادرين على تقديم الملاحظات البناءة.
- تعلم كيفية تجنب الإصابات أثناء ممارسة التمارين البدنية، مع التركيز على استراتيجيات السلامة والتقنيات الصحيحة.

المهارات المكتسبة

- مهارة تحليل الأداء البدني: تقييم مستويات اللياقة البدنية للأفراد باستخدام أدوات وتقنيات علمية
- مهارة تصميم برامج تدريب شخصية: تصميم برامج تدريبية تلبي الاحتياجات والتفضيلات المختلفة للأفراد، وتقديم الدعم والتحفيز لهم مما يمكنهم من بناء علاقة إيجابية مع العملاء
- مهارة إدارة الجلسات التدريبية: إدارة الجلسات بكفاءة وفعالية وفق الموارد المتاحة.
- مهارة تقييم وتطوير القدرات البدنية: تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء البدني وتقديم التغذية الراجعة لتحسين الأداء

المسميات الوظيفية المتعلقة بالبرنامج الجامعي القصير

مدرّب لياقة بدنية شخصي: يقوم بتصميم برامج تدريب فردية وتوجيه الأفراد خلال جلسات التمارين.
أخصائي صحة ولياقة: يعمل على تطوير برامج لرفع مستوى الصحة واللياقة للأفراد والمجتمعات.
مدرّب رياضي: يشرف على تدريب الفرق الرياضية وتحسين أداء الرياضيين.
مدير مركز لياقة بدنية: يدير العمليات اليومية لمراكز اللياقة البدنية ويشرف على الموظفين والبرامج.
مستشار لياقة بدنية: يقدم المشورة للأفراد حول كيفية تحسين مستويات لياقتهم البدنية وصحتهم العامة.
مطور برامج لياقة بدنية: يقوم بتصميم برامج تدريبية مبتكرة تستهدف فئات محددة من الأفراد.

وصف مختصر لمقررات البرنامج الجامعي القصير

اسم المقرر 1	أساسيات اللياقة البدنية
وصف المقرر	<p>يهدف المقرر إلى تقديم دراسة متعمقة للمفاهيم والمبادئ الأساسية التي تشكل أساس اللياقة البدنية، مع التركيز على كيفية تحسينها وتطبيقها في الحياة اليومية والمجالات الرياضية. يتناول المقرر خمس مكونات رئيسية للياقة البدنية: التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، المرونة، التوازن، والتركيب الجسمي. سيتم تزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة لتقييم كل مكون وتحديد مستويات اللياقة الشخصية.</p>
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على فهم التحمل القلبي التنفسي من خلال استعراض نظم الطاقة المستخدمة أثناء التمارين البدنية المستمرة، وكيفية تحسينه عن طريق التدريب الهوائي (الأيروبكس) • التعرف على القوة العضلية وطرق تطويرها من خلال تدريبات المقاومة وتحديد التكرارات والأوزان المناسبة لتحقيق أهداف محددة، سواء كانت تهدف لزيادة القوة أو التحمل العضلي. • التعرف على أهمية تحسين نطاق الحركة في المفاصل وطرق القيام بتمارين الإطالة والتدريبات التي تساعد على تحسينها مع تقليل خطر الإصابات • فهم طرق تحسين التحكم الحركي والثبات الجسمي، كأمر حيوي للحفاظ على الأداء الرياضي الجيد وتقليل مخاطر الإصابات. • فهم التركيب الجسمي، ويشمل ذلك دراسة توزيع الدهون والكتلة العضلية في الجسم، وكيفية قياسها وتقييمها باستخدام تقنيات علمية حديثة مثل قياس مؤشر كتلة الجسم (BMI) والنسبة بين محيط الخصر إلى الورك

اسم المقرر2	تقييم عناصر اللياقة البدنية
وصف المقرر	يركز المقرر على الأدوات والتقنيات المستخدمة لتقييم وقياس المكونات الرئيسية للياقة البدنية، حيث يهدف إلى تزويد الطلاب بالمعرفة النظرية والمهارات العملية اللازمة لتقييم مستويات اللياقة البدنية لدى الأفراد، بما في ذلك التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، المرونة، التوازن، والتركيب الجسمي
مخرجات التعلم للمقرر	<ul style="list-style-type: none"> • فهم تقنيات تقييم التحمل القلبي التنفسي باستخدام الاختبارات الملائمة، وتحليل البيانات الناتجة عن هذه الاختبارات لتحديد مستوى الكفاءة القلبية التنفسية ووضع الخطط المناسبة لتحسينها. • التعرف على كيفية قياس القوة القصوى والتحمل العضلي من خلال اختبارات المقاومة، مثل اختبارات رفع الأثقال، التكرارات القصوى (1RM) واختبار التحمل العضلي، وكيفية استخدام هذه البيانات لتحديد احتياجات التدريب وتقييم التقدم. • التعرف على تقنيات قياس المرونة باستخدام اختبارات مثل اختبار الجلوس والانحناء-sit-and-reach) وغيرها من الاختبارات التي تقيس مرونة المفاصل والعضلات المختلفة، وكيفية تفسير هذه الاختبارات واستخدامها لتطوير برامج تحسين المرونة. • القدرة على استخدام تقنيات التقييم مثل اختبارات الثبات والاتزان، والتي تهدف إلى قياس القدرة على الحفاظ على التوازن في أوضاع مختلفة، وتحديد العوامل التي تؤثر على الأداء التوازني • القدرة على استخدام أدوات مثل جهاز تحليل تكوين الجسم (BIA) ومؤشر كتلة الجسم (BMI) والمقاييس الأخرى لقياس نسبة الدهون والكتلة العضلية وتوزيعها في الجسم.

تصميم برامج اللياقة البدنية	اسم المقرر3
<p>يهدف المقرر إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات اللازمة لتطوير برامج لياقة بدنية متكاملة تتناسب مع احتياجات الأفراد المختلفة ومستويات اللياقة البدنية المتنوعة. كما يُركز على أسس ومبادئ تصميم البرامج التدريبية التي تساعد على تحقيق الأهداف الصحية والرياضية بطريقة آمنة وفعالة</p>	وصف المقرر
<ul style="list-style-type: none"> • معرفة كيفية تقييم احتياجات الأفراد بناءً على حالتهم الصحية واللياقة البدنية الحالية، بما في ذلك تحليل المعلومات التي تم جمعها من اختبارات التحمل القلبي التنفسي، القوة العضلية، المرونة، التوازن، والتركيب الجسمي • التعرف على المبادئ الأساسية لتطوير برامج اللياقة البدنية، بما في ذلك مبادئ التدريب والتنوع. • فهم كيفية تخصيص البرامج الفردية والجماعية، وذلك من خلال دراسة اختيار التمارين المناسبة، وتحديد كثافة التمارين (مثل استخدام معدل ضربات القلب أو مستوى الجهد)، وتحديد التكرارات والمجموعات (repetitions and sets) المناسبة لكل تمرين • القدرة على تصميم برامج لياقة بدنية تستهدف مجموعات محددة، مثل برامج تحسين القوة العضلية، برامج التحمل القلبي التنفسي، وبرامج المرونة والتوازن، وذلك بناءً على الأهداف الفردية، سواء كانت لتحقيق الأداء الرياضي أو تحسين الصحة العامة. • القدرة على تصميم برامج إعادة التأهيل للأفراد المصابين أو الذين يعانون من حالات صحية مزمنة، مع التركيز على كيفية تعديل التمارين لتناسب مع قدراتهم الحالية 	مخرجات التعلم للمقرر

التدريب الشخصي وإرشادات اللياقة البدنية	اسم المقرر4
<p>يعتمد المقرر على ما تم تعلمه في المقررات السابقة ويعزز المهارات والمعرفة التي اكتسبها الطلاب لتأهيلهم للعمل كمدرسين شخصيين محترفين. خلال هذا المقرر، سيقوم الطلاب بتطبيق المفاهيم التي تعلموها في مقررات مثل "أساسيات اللياقة البدنية" و"تقييم عناصر اللياقة البدنية" و"تصميم برامج اللياقة البدنية"، مما يعزز فهمهم الشامل للتمارين والبرامج التدريبية وكيفية تخصيصها للأفراد.</p>	وصف المقرر
<ul style="list-style-type: none"> • التعرف على كيفية استخدام الأدوات والأساليب التي تم دراستها في مقرر "تقييم عناصر اللياقة البدنية" لإجراء تقييم شامل لمستوى اللياقة لدى العملاء التعرف على المبادئ الأساسية لتطوير برامج اللياقة البدنية، بما في ذلك مبدئي التدريب والتنوع. • القدرة على تصميم برامج تدريبية فردية تلبي الاحتياجات الخاصة لكل عميل، وذلك بالاعتماد على المبادئ التي تم تعلمها في مقرر "تصميم برامج اللياقة البدنية". • معرفة كيفية تطبيق مبدأ التحميل التدريجي لزيادة الكفاءة البدنية بشكل آمن، وتطبيق مبدأ التنوع للحفاظ على تحفيز العميل وتجنب الرتابة والإصابات الناتجة عن الإفراط في التمرين • تطوير مهارات التواصل والإرشاد اللازمة للعمل كمدرسين شخصيين، بما في ذلك كيفية بناء علاقة إيجابية مع العملاء، توفير الدعم النفسي، والتشجيع المستمر لتحفيز الأفراد على تحقيق أهدافهم • تطوير مهارات التفاوض وإدارة توقعات العملاء، وتحديد أهداف واقعية وقابلة للتحقيق بناءً على مستوى اللياقة البدنية الحالي. • القدرة على تطبيق تقنيات تعديل التمارين وفقاً لحالة العميل الصحية، سواء كان يعاني من إصابات أو أمراض مزمنة، مع مراعاة سلامته وتحقيق أقصى استفادة من البرنامج التدريبي. • التعرف على كيفية تصميم برامج التغذية الصحية التي تتكامل مع التمرين لضمان التقدم السليم وتحقيق نتائج ملموسة. 	مخرجات التعلم للمقرر

اعتماد وثيقة برنامج
اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات

تقرّ جامعة أم القرى بمناسبة واعتماد خطة برنامج (اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات) ليتم تطويره وتقديمه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة تحت إشراف المركز الوطني للتعليم الإلكتروني.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ
د. محمد بن نايف زامل الشريف	عميد معهد البحوث والدراسات والخدمات الاستشارية		2024/10/16

يقرّ المركز الوطني للتعليم الإلكتروني بمناسبة برنامج (اللياقة البدنية: المفاهيم والتطبيقات) المقدم من (جامعة أم القرى) ليتم تطويره وترخيصه ضمن مبادرة البرامج الجامعية القصيرة.			
الاسم	المنصب	التوقيع	التاريخ