



الخطة الدراسية لمقرر أسس التهيئة البدنية

رقم ورمز المقرر: 380 ترض

اسم المقرر: أسس التهيئة البدنية

أستاذ المقرر: عبدالعزيز الدايل (مكتب: 211 ، هاتف: 4674850 ، فاكس: 4674852 ، بريد إلكتروني:

aldayel@ksu.edu.sa موقع إلكتروني <http://staff.ksu.edu.sa/aldayel>)

توصيف المقرر : يعنى المقرر بتعريف الطالب بالأسس النظرية والتطبيقية لبرامج اللياقة البدنية والتحكم بالوزن، وذلك من خلال فهم مكوناتها والمبادئ المتبعة في تصميمها. وتشمل هذه المكونات أسس التدريب العامة وكيفية تطبيقها، بالإضافة إلى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ودورها في بناء برامج اللياقة البدنية. الجانب التطبيقي من المقرر يعنى بإجراء قياسات بدنية وفسولوجية وتنفيذ برامج تدريبية تحتوي على المبادئ والأسس التي تم تعلمها في الجانب النظري.

أهداف المقرر الرئيسية:

- فهم المبادئ النظرية والتطبيقية لبرامج اللياقة البدنية
- التعرف على أسس وقواعد التدريب العامة وكيفية تطبيقها
- التعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وطرق قياسها ودورها في برامج التدريبية
- التطبيق العملي لمهارة بناء وتنفيذ البرامج التدريبية

متطلبات المقرر: لا يوجد.

طبيعة المقرر: جزء نظري وآخر عملي لتطبيق ما تم تعلمه في الجزء النظري (ساعتين في الأسبوع).

عدد الوحدات: ساعة واحدة معتمدة – فعلي ساعتين.

مواعيد المحاضرات العملية والنظرية والساعات المكتبية: حسب ماهو مخصص لكل شعبة في الجدول الملصق على باب المكتب.

تقويم المقرر: 100 درجة، 60 درجة للأعمال الفصلية + 40 درجة للاختبار النهائي مفصلة كالتالي:

- الأعمال الفصلية:
 - اختبار تحريري: 25 درجة.
 - القدرات والمهارات البدنية واللياقية: 25 درجة.
 - ورقة بحث: 10 درجات.
- الاختبار النهائي: اختبار تحريري في الجوانب النظرية فقط = 40 درجة.

مصادر المقرر: التهيئة البدنية: الأسس العلمية لوصفة النشاط البدني بغرض الصحة وتنمية اللياقة البدنية، هزاع الهزاع 1421. بالإضافة إلى ما سيتم توزيعه من ورقات وشروحات مختلفة وما يطرح ويناقش من جوانب نظرية.

مصادر مقترحة:

- اللياقة البدنية ومكوناتها : الأسس النظرية لإعداد البدني، طرق القياس، محمد صبحي حسانين، القاهرة: دار الفكر العربي (أحدث طبعة).
- فسيولوجيا التدريب والرياضة. أبو العلا عبدالفتاح، دار الفكر العربي، 2003.
- قياس مستوى النشاط البدني والطاقة المصروفة لدى الإنسان: الأهمية وطرق القياس الشائعة، هزاع الهزاع و محمد الأحمدى، 1425 جامعة الملك سعود.

موضوعات وخطة التدريس:

الأسبوع	التاريخ	الموضوع	الطبيعة
1	1432/3/9	مقدمة عامة	نظري
2	1432/3/16	جوانب نظرية في أسس التهيئة والبرامج التدريبية	نظري
3	1432/3/23	مقدمة في برامج اللياقة البدنية	نظري
4	1432/3/30	مقدمة في القياسات الفسيولوجية + قياسات بدنية	نظري + عملي
5	1432/4/7	قياسات القوة والتحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي	عملي
6	1432/4/14	مبادئ عامة في التدريب الرياضي	نظري + عملي
7	1432/4/21	هيكلية برامج التدريب الرياضي	نظري + عملي
8	1432/4/28	الإختبار الفصلي	
9	1432/5/5	إجازة منتصف الفصل الدراسي	
10	1432/5/12	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	نظري
11	1432/5/19	تقدير مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	نظري + عملي
12	1432/5/26	تطوير اللياقة العضلية الهيكلية	نظري + عملي
13	1432/6/4	تطوير اللياقة القلبية التنفسية	نظري + عملي
14	1432/6/11	البطارية الأوروبية لقياس اللياقة البدنية	نظري + عملي
15	1432/6/18	مواضيع مختارة في التهيئة البدنية	نظري
16	1432/6/25	الاختبار النهائي	
17	1432/7/2	بداية إختبارات الجامعة	

ملاحظة هامة: الخطة التدريسية للجزء النظري والعملي قابلة للتغيير متى اقتضت الحاجة.