

بطولة جامعة الطائف لللياقة البدنية

أولاً: فكرة البطولة

الفكرة: منافسة طلابية تعتمد على اختبارات لياقة متنوعة (قوة – تحمل – سرعة – رشاقة) بنظام محطات، يتم فيها قياس أداء كل مشارك وتسجيل نقاطه.

ثانياً: أهداف البطولة

1. نشر ثقافة اللياقة البدنية بين طلاب الجامعة.
2. اكتشاف طلاب متميزين بدنياً يمكن ضمهم لمنتخبات الجامعة.
3. تعزيز روح التحدي والانضباط.
4. خلق بيئة رياضية ممتعة وآمنة.
5. ربط النشاط البدني بالصحة العامة.

ثالثاً: الفئة المستهدفة

طلاب جامعة الطائف.

رابعاً: شروط التسجيل في بطولة جامعة الطائف لللياقة البدنية

لضمان سلامة جميع المشاركين وعدالة المنافسة، يشترط ما يلي:

- 1- أن يكون المتقدم طالباً منتظماً في جامعة الطائف.
- 2- أن يكون المتقدم سليماً صحياً وقادراً على أداء التمارين البدنية عالية الشدة.
- 3- تعبئة نموذج الإقرار الصحي والموافقة على تحمل المسؤولية الشخصية عن المشاركة.
- 4- الالتزام بالزي الرياضي المناسب (حذاء رياضي – ملابس رياضية لائقة).
- 5- الحضور قبل موعد المنافسة بـ 30 دقيقة على الأقل لإجراءات التسجيل والإحماء.
- 6- الالتزام بتعليمات اللجنة المنظمة والحكام أثناء البطولة.
- 7- يحق للجنة المنظمة استبعاد أي مشارك يخالف التعليمات أو يعرض نفسه أو الآخرين للخطر.
- 8- الموافقة على تصوير الفعالية واستخدام الصور والفيديوهات لأغراض إعلامية تخص الجامعة.
- 9- لا يسمح بالمشاركة لمن لديه:
إصابة حديثة ——— مشاكل قلبية أو تنفسية ——— آلام في المفاصل أو العمود الفقري تعيق الأداء.

خامساً: نظام البطولة

نوع المنافسة نظام النقاط الفردي

كل لاعب يمر على محطات وكل محطة لها درجة.

في النهاية يتم جمع النقاط ويُتوج الأعلى.

سادساً: طريقة البطولة ونظام المنافسة

تعتمد البطولة على نظام المحطات البدنية لقياس عناصر اللياقة المختلفة (القوة – التحمل – السرعة – الرشاقة).

آلية المشاركة

- يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة.
- كل مجموعة تبدأ من محطة مختلفة.
- عند سماع الصفارة يبدأ الأداء.
- بعد انتهاء الوقت ينتقل اللاعب للمحطة التالية.
- يكمل اللاعب جميع المحطات، ثم يتم جمع نقاطه.

سابعاً: محطات التحدي

سيمر كل مشارك على المحطات التالية:

- 1- تمرين الضغط (Push-ups) قياس عدد التكرارات خلال 60 ثانية.
- 2- القفز بالحبل: قياس عدد القفزات خلال 60 ثانية.
- 3- تمرين البلانك (Plank) قياس مدة الثبات بالثواني.
- 4- الجري المكوكي (20 متر) قياس الزمن المستغرق ذهاباً وإياباً.
- 5- تمرين السكوات (Squats) قياس عدد التكرارات خلال 60 ثانية.
- 6- تمرين البيربي (Burpees) قياس عدد التكرارات خلال 45 ثانية.

ثامناً: نظام الوقت

- 1- مدة الأداء في كل محطة: 45 – 60 ثانية.
- 2- راحة وانتقال بين المحطات: 30 ثانية.
- 3- جميع المشاركين يؤدون نفس التمارين بنفس التوقيت لضمان العدالة.

تاسعاً: احتساب النقاط

- 1- لكل محطة درجة محددة.
- 2- يتم توزيع النقاط حسب الأداء (الأفضل يحصل على أعلى نقاط).
- 3- بعد انتهاء جميع المحطات يتم جمع نقاط كل لاعب.
- 4- اللاعب الحاصل على أعلى مجموع نقاط يفوز.
- 5- تجمع نقاط جميع المحطات.

عاشراً: آلية سير اللاعب

- 1- كل مجموعة = 5 لاعبين.
- 2- كل لاعب يبدأ في محطة مختلفة.
- 3- صفارة البداية = 60 ثانية أداء.
- 4- 30 ثانية راحة وانتقال للمحطة التالية.
- 5- عند سماع الصفارة يبدأ الأداء.
- 6- يكمل اللاعب جميع المحطات، ثم يتم جمع نقاطه.

الحادي عشر: إجراءات السلامة

- 1- إحماء جماعي قبل البداية
- 2- وجود مشرف إصابات
- 3- منع المشاركة لمن لديه إصابة
- 4- أرضية آمنة وخالية من العوائق
- 5- فترات راحة بين الجولات

الثاني عشر: التتويج

يتم تكريم:

المركز الأول
المركز الثاني
المركز الثالث
مع شهادات مشاركة لبقية المتسابقين.

الثالث عشر: تعليمات مهمة أيام البطولة

- 1- الالتزام بالإحماء قبل بدء المنافسة.
- 2- يمنع استخدام أي أدوات مساعدة أو أجهزة شخصية.
- 3- أي محاولة غش أو عدم الالتزام بطريقة الأداء تؤدي إلى إلغاء النتيجة.
- 4- سلامة اللاعب أولوية ويحق للحكم إيقاف اللاعب عند ظهور علامات إجهاد خطير.

ختاماً:

تمثل بطولة اللياقة البدنية خطوة نوعية نحو تعزيز النشاط الرياضي والصحي بين طلاب جامعة الطائف وفتح آفاق جديدة لتطوير قدراتهم البدنية والذهنية تهدف البطولة إلى غرس روح المنافسة الشريفة والانضباط وتشجيع الطلاب على الالتزام باللياقة والصحة واكتشاف المواهب الرياضية المتميزة.

إن تنظيم هذه الفعالية يظهر التزام الجامعة بتوفير بيئة محفزة وآمنة للطلاب ويؤكد حرصها على التميز في جميع النشاطات الرياضية والطلابية نتطلع أن تحقق البطولة نجاحاً متميزاً ينعكس على مستوى المشاركة والتنظيم ويكون نموذجاً يحتذى به في الفعاليات القادمة.