
Session 1: Diagnostic Assessment for the Second Semester

General Objective:

Evaluate students' physical and cognitive abilities to identify strengths and weaknesses. This helps tailor training to individual needs and track progress throughout the semester.

1. Introduction (15 minutes)

Students are introduced to the importance of this session, which assesses their physical and cognitive levels related to bodybuilding and general fitness. This assessment serves as a baseline to measure their progress over the semester.

Topics Covered:

- **Importance of Assessment:** Helps determine current fitness levels, set realistic goals, prevent injuries, and track improvement.
- **Overview of the Semester:** A brief explanation of upcoming sessions, including the focus on different muscle groups.
- **Assessment Components:** Includes physical tests for strength, endurance, flexibility, and balance, as well as a cognitive assessment on fundamental bodybuilding principles.

2. Physical Assessment (30 minutes)

This section measures students' current physical condition through various tests focusing on strength, endurance, flexibility, and balance.

A. Strength Tests

- **Push-Ups:** Assess upper body strength (chest, triceps, deltoids). The number of correctly performed repetitions is recorded.
- **Plank Test:** Measures core strength. The time a student can maintain a proper plank position is recorded.
- **Bodyweight Squat Test:** Evaluates lower body strength (quadriceps, hamstrings, glutes). The total number of correct repetitions is recorded.

B. Endurance Tests

- **One-Minute Burpee Test:** Measures cardiovascular endurance and overall body strength. The total number of completed burpees is recorded.

-
- **Three-Minute Step Test:** Assesses cardiovascular endurance. Students step up and down on a platform at a steady pace, and heart rate is measured immediately after.

C. Flexibility Test

- **Sit-and-Reach Test:** Measures hamstring and lower back flexibility. The distance reached during the forward stretch is recorded.

D. Balance Test

- **One-Leg Stand for 30 Seconds:** Evaluates balance and lower-body stability. The number of seconds a student can maintain balance without falling is recorded.

3. Cognitive Assessment (30 minutes)

This section evaluates students' knowledge of key concepts related to bodybuilding and training. The assessment can be a short test or a group discussion.

Topics Covered:

- **Basic Anatomy:** Understanding major muscle groups (e.g., chest, back, arms, and legs).
 - *Example Question:* Which muscle group is targeted in the bench press exercise?
- **Training Principles:** Knowledge of fundamental concepts such as progressive overload, muscle recovery, and training frequency.
 - *Example Question:* What is progressive overload, and why is it important for muscle growth?
- **Gym Safety:** Importance of proper form, safe equipment use, and warm-up and recovery techniques.
 - *Example Question:* Why is warming up necessary before lifting weights?

4. Conclusion (15 minutes)

Students receive general feedback on their performance and are encouraged to reflect on their strengths and weaknesses and set realistic goals for the semester. A preview of the next session, which focuses on chest exercises, is provided, along with a reminder to prepare for it.

5. Required Equipment:

- Stopwatch
- Step platform for endurance testing
- Measuring tape for the sit-and-reach test
- Mat for physical and balance tests
- Question sheets or surveys for cognitive assessment

6. Recording the Assessment

Each student's results are recorded to serve as a reference for tracking progress throughout the semester. This helps in tailoring future training sessions based on individual needs.

7. Post-Session Review

The results are analyzed to identify students requiring additional guidance or specific areas of strength and weakness that need to be addressed in future sessions.

This structured approach ensures an organized and effective start to the second semester, focusing on developing students' physical and cognitive abilities in bodybuilding.

الجلسة 1: تقييم تشخيصي (السداسي الثاني)

الهدف العام:

تقييم القدرات البدنية والمعرفية للطلاب لتحديد نقاط القوة والضعف، مما يساعد في تخصيص التدريب حسب احتياجاتهم الفردية وتتبع تقدمهم على مدار السداسي.

1. مقدمة (15 دقيقة)

يتم توضيح أهمية هذه الجلسة للطلاب، حيث سيتم تقييم مستواهم البدني والمعرفي المتعلق ببناء العضلات واللياقة البدنية العامة، يعتبر هذا التقييم بمثابة معيار يمكن من خلاله قياس تطورهم خلال السداسي الدراسي.

المواضيع التي سيتم تغطيتها:

- أهمية التقييم: يساعد في تحديد مستويات اللياقة البدنية الحالية، وضع أهداف واقعية، منع الإصابات، وتتبع التحسن.
- نظرة عامة على السداسي الدراسي: شرح سريع لما سيتم تغطيته في الحصص القادمة، مثل التركيز على طرق واساليب التدريب المختلفة.
- مكونات التقييم: يتضمن التقييم اختبارات بدنية للقوة، التحمل، المرونة، والتوازن، بالإضافة إلى تقييم معرفي حول المبادئ الأساسية لبناء العضلات.

2. التقييم البدني (30 دقيقة)

يهدف هذا القسم إلى قياس الحالة البدنية الحالية للطلاب من خلال اختبارات متنوعة تركز على القوة، التحمل، المرونة، والتوازن.

أ. اختبارات القوة

- تمارين الضغط (Push-Ups): تقيس قوة الجزء العلوي من الجسم (الصدر، الترابيسبس، الدالية). يتم تسجيل عدد التكرارات المكتملة بشكل صحيح.
- اختبار البلانك (Plank): يقيس قوة عضلات الجذع، يتم تسجيل الوقت الذي يمكن للطلاب الحفاظ فيه على وضعية البلانك الصحيحة.

- اختبار القرفصاء بوزن الجسم: يقيس قوة الجزء السفلي من الجسم (الفخذين، الخلفية، الأرداف)، يتم تسجيل إجمالي عدد التكرارات الصحيحة.

ب. اختبارات التحمل

- تمارين البريز لمدة دقيقة واحدة (Burpees) : تقيس التحمل القلبي الوعائي والقوة الشاملة للجسم، حيث يتم تسجيل العدد الإجمالي للبريز المكتملة.
- اختبار الخطوات لمدة 3 دقائق: يقيس التحمل القلبي الوعائي، حيث يقوم الطالب بالصعود والنزول على منصة بوتيرة ثابتة، ثم يتم قياس معدل ضربات القلب فورًا بعد التمرين.

ج. اختبار المرونة

- اختبار الجلوس والتمدد (Sit-and-Reach) : يقيس مرونة عضلات الفخذ الخلفية وأسفل الظهر، ويتم تسجيل المسافة التي يصل إليها الطالب عند التمدد للأمام.

د. اختبار التوازن

- الوقوف على ساق واحدة لمدة 30 ثانية: يقيس التوازن واستقرار الجزء السفلي من الجسم، ويتم تسجيل عدد الثواني التي يستطيع الطالب فيها الحفاظ على التوازن دون سقوط.

3. التقييم المعرفي (30 دقيقة)

يهدف إلى قياس معرفة الطلاب بالمفاهيم الأساسية المتعلقة ببناء العضلات والتدريب، يمكن أن يكون التقييم على شكل اختبار قصير أو مناقشة جماعية.

المواضيع التي سيتم تغطيتها:

- التشرح الأساسي: فهم مجموعات العضلات الرئيسية (مثل الصدر، الظهر، الذراعين، والساقين).
 - مثال سؤال: ما هي المجموعة العضلية المستهدفة في تمرين الضغط على البنش؟
- مبادئ التدريب: معرفة أساسيات مثل التحميل التدريجي، استعادة العضلات، وتواتر التدريب.
 - مثال سؤال: ما هو التحميل التدريجي ولماذا هو مهم لنمو العضلات؟
- السلامة في الجيم: أهمية الشكل الصحيح، استخدام المعدات بشكل آمن، أهمية الإحماء والاسترجاع.

○ مثال سؤال: لماذا من الضروري الإحماء قبل رفع الأوزان؟

4. الختام (15 دقيقة)

يتم تقديم تغذية راجعة عامة للطلاب حول أدائهم، وتشجيعهم على التفكير في نقاط قوتهم وضعفهم ووضع أهداف واقعية للسداسي الدراسي، يتم أيضاً إعطاؤهم لمحة عن الحصّة المقبلة التي ستركز على كامل الجسم ، مع تذكيرهم بالاستعداد لها.

5. الوسائل المطلوبة

- ساعة توقيت.
- منصة خطوات لاختبار التحمل.
- شريط قياس لاختبار الجلوس والتمدد.
- بساط للاختبارات البدنية واختبارات التوازن.
- أوراق أسئلة أو استبيانات للتقييم المعرفي.

6. تسجيل التقييم

يتم تسجيل نتائج كل طالب لاستخدامها كمرجع لمتابعة تقدمه خلال السداسي، مما يساعد في تخصيص الجلسات التدريبية المستقبلية بناءً على احتياجاته.

7. بعد الحصّة

يتم مراجعة النتائج وتحليلها لتحديد الطلاب الذين يحتاجون إلى توجيه إضافي أو لديهم نقاط قوة وضعف معينة يجب معالجتها في الحصص القادمة.

بهذه الطريقة، يمكن ضمان بداية منظمة وفعالة للسداسي الثاني، مع التركيز على تطوير قدرات الطلاب البدنية والمعرفية في مجال بناء العضلات.

الوحدة 1: تقييم تشخيصي (السداسي الثاني)

الهدف العام:

تقييم القدرات البدنية والمعرفية للطلاب لتحديد نقاط القوة والضعف، مما يساعد في تخصيص التدريب حسب احتياجاتهم الفردية وتتبع تقدمهم على مدار السداسي.

1. مقدمة (15 دقيقة)

يتم توضيح أهمية هذه الوحدة للطلاب، حيث سيتم تقييم مستواهم البدني والمعرفي المتعلق ببناء العضلات واللياقة البدنية العامة، يعتبر هذا التقييم بمثابة معيار يمكن من خلاله قياس تطورهم خلال السداسي الدراسي.

المواضيع التي سيتم تغطيتها:

- أهمية التقييم: يساعد في تحديد مستويات اللياقة البدنية الحالية، وضع أهداف واقعية، منع الإصابات، وتتبع التحسن.
- نظرة عامة على السداسي الدراسي: شرح سريع لما سيتم تغطيته في الحصص القادمة، مثل التركيز على طرق واساليب التدريب المختلفة.
- مكونات التقييم: يتضمن التقييم اختبارات بدنية للقوة، التحمل، المرونة، والتوازن، بالإضافة إلى تقييم معرفي حول المبادئ الأساسية لبناء العضلات.

2. التقييم البدني (30 دقيقة)

يهدف هذا القسم إلى قياس الحالة البدنية الحالية للطلاب من خلال اختبارات متنوعة تركز على القوة، التحمل، المرونة، والتوازن.

أ. اختبارات القوة

- تمارين الضغط (Push-Ups): تقيس قوة الجزء العلوي من الجسم (الصدر، الترابيسبس، الدالية). يتم تسجيل عدد التكرارات المكتملة بشكل صحيح.
- اختبار البلانك (Plank): يقيس قوة عضلات الجذع، يتم تسجيل الوقت الذي يمكن للطلاب الحفاظ فيه على وضعية البلانك الصحيحة.

- اختبار القرفصاء بوزن الجسم: يقيس قوة الجزء السفلي من الجسم (الفخذين، الخلفية، الأرداف)، يتم تسجيل إجمالي عدد التكرارات الصحيحة.

ب. اختبارات التحمل

- تمارين البريز لمدة دقيقة واحدة (Burpees): تقيس التحمل القلبي الوعائي والقوة الشاملة للجسم، حيث يتم تسجيل العدد الإجمالي للبريز المكتملة.
- اختبار الخطوات لمدة 3 دقائق: يقيس التحمل القلبي الوعائي، حيث يقوم الطالب بالصعود والنزول على منصة بوتيرة ثابتة، ثم يتم قياس معدل ضربات القلب فورًا بعد التمرين.

ج. اختبار المرونة

- اختبار الجلوس والتمدد (Sit-and-Reach): يقيس مرونة عضلات الفخذ الخلفية وأسفل الظهر، ويتم تسجيل المسافة التي يصل إليها الطالب عند التمدد للأمام.

د. اختبار التوازن

- الوقوف على ساق واحدة لمدة 30 ثانية: يقيس التوازن واستقرار الجزء السفلي من الجسم، ويتم تسجيل عدد الثواني التي يستطيع الطالب فيها الحفاظ على التوازن دون سقوط.

3. التقييم المعرفي (30 دقيقة)

يهدف إلى قياس معرفة الطلاب بالمفاهيم الأساسية المتعلقة ببناء العضلات والتدريب، يمكن أن يكون التقييم على شكل اختبار قصير أو مناقشة جماعية.

المواضيع التي سيتم تغطيتها:

- التشرح الأساسي: فهم مجموعات العضلات الرئيسية (مثل الصدر، الظهر، الذراعين، والساقين).
 - مثال سؤال: ما هي المجموعة العضلية المستهدفة في تمرين الضغط على البنش؟
- مبادئ التدريب: معرفة أساسيات مثل التحميل التدريجي، استعادة العضلات، وتواتر التدريب.
 - مثال سؤال: ما هو التحميل التدريجي ولماذا هو مهم لنمو العضلات؟
- السلامة في الجيم: أهمية الشكل الصحيح، استخدام المعدات بشكل آمن، أهمية الإحماء والاسترجاع.

○ مثال سؤال: لماذا من الضروري الإحماء قبل رفع الأوزان؟

4. الختام (15 دقيقة)

يتم تقديم تغذية راجعة عامة للطلاب حول أدائهم، وتشجيعهم على التفكير في نقاط قوتهم وضعفهم ووضع أهداف واقعية للسداسي الدراسي، يتم أيضًا إعطاؤهم لمحة عن الحصّة المقبلة التي ستركز على كامل الجسم ، مع تذكيرهم بالاستعداد لها.

5. الوسائل المطلوبة

- ساعة توقيت.
- منصة خطوات لاختبار التحمل.
- شريط قياس لاختبار الجلوس والتمدد.
- بساط للاختبارات البدنية واختبارات التوازن.
- أوراق أسئلة أو استبيانات للتقييم المعرفي.

6. تسجيل التقييم

يتم تسجيل نتائج كل طالب لاستخدامها كمرجع لمتابعة تقدمه خلال السداسي، مما يساعد في تخصيص الجلسات التدريبية المستقبلية بناءً على احتياجاته.

7. بعد الحصّة

يتم مراجعة النتائج وتحليلها لتحديد الطلاب الذين يحتاجون إلى توجيه إضافي أو لديهم نقاط قوة وضعف معينة يجب معالجتها في الحصص القادمة.

بهذه الطريقة، يمكن ضمان بداية منظمة وفعالة للسداسي الثاني، مع التركيز على تطوير قدرات الطلاب البدنية والمعرفية في مجال بناء العضلات.