

الحقيبة التدريبية

أخصائي مدرب شخصي متقدم - المستوى الرابع	اسم البرنامج التدريبي بالعربية
Advanced Personal Trainer Specialist - Level 4	اسم البرنامج التدريبي بالانجليزية
أكاديمية باب العلم الدولية الرياضية - BAISA	اسم منظم الحقيبة التدريبية
دورة تدريبية	نوع الحقيبة التدريبية
32 ساعة	عدد ساعات التدريب
هيئة اكسفورد البريطانية OAB-UK	جهة الاعتماد

أهداف التدريب

1. تزويد المشاركين بالمعرفة المتقدمة والمهارات التطبيقية اللازمة لتقييم وتحليل الأداء الحركي والخلل العضلي العصبي.
2. تمكين المدربين من تصميم وتنفيذ برامج تدريب مقاومة متخصصة ومتقدمة (مثل التدريب على السرعة الحركية).
3. تطوير قدرة المدرب على استخدام الأدوات والأجهزة المتقدمة بفعالية لتحقيق أقصى استفادة تدريبية.
4. إتقان مهارات التخطيط الدوري (Periodization) للبرامج التدريبية المخصصة للاعبين.
5. تأهيل المدربين لتقديم بحث علمي تطبيقي في نهاية الدورة، مما يعزز من مكانتهم كأخصائيين معتمدين علمياً.

الفئات المستهدفة من التدريب

1. المدربون الشخصيون الحاصلون على شهادات المستوى الثالث أو ما يعادلها من خبرة عملية.
2. مدربي اللياقة البدنية والقوة والتكيف في الأندية الرياضية والمراكز المتخصصة.
3. الرياضيون السابقون والمهتمون بالاحتراف في مجال التدريب المتقدم.
4. الباحثون عن التخصص في مجالات التدريب التصحيحي والأداء الرياضي العالي.

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

المستوى الرابع والأخير من دورة المدرب الشخصي المتقدم، مصمم لنقل المدربين من مرحلة الأساسيات إلى مستوى الأخصائي المعتمد علمياً. تركز الدورة على التعمق في التقييم الوظيفي المتقدم للعضلات وتحديد الخلل الحركي، وتزويد المشاركين بالمهارات اللازمة لتصميم وتنفيذ برامج تدريب مقاومة متخصصة باستخدام متغيرات الحمل المتقدمة (مثل RPE, VBT). تشمل المحاور المحدثة تحليل الميكانيكا الحيوية التطبيقية في التمارين المركبة، واستراتيجيات تجاوز التمارين التدريبية، وإتقان التخطيط الدوري المتقدم (Periodization) للرياضيين. تؤهل الدورة المشارك ليكون مدرباً متمكناً قادراً على التعامل مع الحالات المعقدة وتصميم برامج عالية الكفاءة، مدعومة بتقديم بحث علمي تطبيقي في نهاية الدورة.

محاور الحقبة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
5	العضلات في جسم الانسان	المحور الرئيسي: 1
	التقييم الوظيفي للعضلات وتحديد الخلل الحركي: تقنيات تقييم القوة والاختلالات العضلية.	المحور الفرعي: 1
	الميكانيكا الحيوية التطبيقية للعضلات في التمارين: تحليل دور العضلات كمحركات ومثبتات في السلاسل الحركية المتقدمة.	المحور الفرعي: 2
	آليات التكيف العضلي المتقدمة: تصميم الحمل التدريبي بناءً على أنواع الألياف العضلية (النوع الأول والثاني).	المحور الفرعي: 3
	التحكم العصبي العضلي والتدريب التصحيحي: تمارين إعادة برمجة الحركة وتنشيط العضلات.	المحور الفرعي: 4
7	تمارين المقاومة	المحور الرئيسي: 2
	المتغيرات المتقدمة لتصميم حمل التدريب: التحكم في الشدة النسبية (RPE/RIR)، السرعة الحركية (VBT)، وزمن الشد العضلي (TUT).	المحور الفرعي: 1
	بروتوكولات التدريب المتقدمة: تطبيق أنظمة التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)، والتدريب المتباين (Contrast Training)، والتدريب الهرمي العكسي.	المحور الفرعي: 2
	التخصص في التدريب: تصميم برامج موجهة للقوة القصوى، التضخم العضلي، والتحمل العضلي.	المحور الفرعي: 3
	تقنيات تجاوز الهضبة التدريبية: استخدام المقاومة المتغيرة (السلاسل والأربطة) والتدريب الجزئي.	المحور الفرعي: 4
5	الأدوات الحرة في التمارين	المحور الرئيسي: 3
	الاستخدام المتقدم للأدوات الحرة: تحليل المزايا الميكانيكية الحيوية للـ Kettlebells، TRX، و Sandbags.	المحور الفرعي: 1
	دمج الأدوات الحرة في التدريب الوظيفي: تصميم دوائر تدريبية وظيفية متكاملة باستخدام الأدوات الحرة.	المحور الفرعي: 2
	تقنيات السلامة المتقدمة: تحديد الأخطاء الشائعة في الأداء باستخدام الأدوات الحرة وتصحيحها.	المحور الفرعي: 3
5	الأجهزة وطريقة أدائها	المحور الرئيسي: 4
	تحليل كفاءة الأجهزة الميكانيكية: مقارنة بين الأجهزة (Machines) والأوزان الحرة وتأثيرها على منحنى القوة.	المحور الفرعي: 1
	التعديل المتقدم للأجهزة: كيفية تعديل زوايا ومسارات الحركة في الأجهزة لتناسب الاختلافات التشريحية للعملاء.	المحور الفرعي: 2
	استخدام الأجهزة في التدريب التأهيلي: تطبيق الأجهزة لعزل العضلات الضعيفة في مراحل التأهيل المتقدمة.	المحور الفرعي: 3
5	تمارين العزل وتمارين المركبة	المحور الرئيسي: 5
	استراتيجيات دمج التمارين المركبة والعزل: تحديد متى وكيف يتم استخدام كل نوع لتحقيق أهداف محددة (القوة مقابل التضخم).	المحور الفرعي: 1
	تحليل تمارين العزل المتقدمة: فهم تأثير تمارين العزل على كثافة الألياف العضلية وتجنيد الوحدات الحركية.	المحور الفرعي: 2

	المحور الفرعي: 3	تصميم وحدات تدريبية متكاملة: بناء جلسات تدريبية تجمع بين القوة الوظيفية (مركبة) والتحفيز الموضعي (عزل).
5	المحور الرئيسي: 6	تصميم برنامج تدريبي للاعبين
	المحور الفرعي: 1	التخطيط الدوري المتقدم (Advanced Periodization): تصميم نماذج التخطيط الدوري المتموج (Undulating) والكتلي (Block) للرياضيين المتقدمين.
	المحور الفرعي: 2	إدارة الحمل التدريبي والاستشفاء: استخدام أدوات تقييم الاستشفاء (مثل HRV) وتعديل الحمل التدريبي بناءً على بيانات الأداء.
	المحور الفرعي: 3	تصميم برامج مخصصة للفئات الخاصة: برامج تدريب القوة لكبار السن، والحوامل، والأشخاص ذوي الحالات الصحية المزمنة (بإشراف طبي).
32		مجموع الساعات التدريبية المعتمدة

OAB-UK Authority Director

Hub



IOA Regional Director

Nathee Qasbi



Package Organiser

BSA PPA Academy



ACCREDITED
CENTRE

This training package has achieved the international accreditation standards of OAB-UK

ICSN: 31660325121423874