

الحقيقة التدريبية

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

أهداف التدريب

1. تزويد المشاركين بالمعرفة المتقدمة والمهارات التطبيقية اللازمة لتقدير 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. مدربو اللياقة البدنية والقوة والتنمية في الأندية الرياضية والمعاهد 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 الحقيقة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
5	العضلات في جسم الإنسان	المحور الرئيسي: 1
	التقييم الوظيفي للعضلات وتحديد الخل الحركي: تقنيات تقييم القوة والاختلالات العضلية.	المحور الفرعى: 1
	الميكانيكا الحيوية التطبيقية للعضلات في التمارين: تحليل دور العضلات كمحركات ومتثبتات في السلسل الحركية المتقدمة.	المحور الفرعى: 2
	آليات التكيف العضلي المتقدمة: تصميم الحمل التدريسي بناءً على أنواع الألياف العضلية (النوع الأول والثاني).	المحور الفرعى: 3
	التحكم العصبي العضلي والتدريب التصحيحي: تمارين إعادة برمجة الحركة وتنشيط العضلات.	المحور الفرعى: 4
7	تمارين المقاومة	المحور الرئيسي: 2
	المتغيرات المتقدمة لتصميم حمل التدريب: التحكم في الشدة النسبية (RPE/RIR)، السرعة الحركية (VBT)، وזמן الشد العضلي (TUT).	المحور الفرعى: 1
	بروتوكولات التدريب المتقدمة: تطبيق أنظمة التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT)، والتدريب المتباین (Contrast Training)، والتدريب الهرمي العكسي.	المحور الفرعى: 2
	التخصص في التدريب: تصميم برامج موجهة لقوة القصوى، التضخم العضلي، والتحمل العضلي.	المحور الفرعى: 3
	تقنيات تجاوز الهمبة التدريبية: استخدام المقاومة المتغيرة (السلسل والأربطة) والتدريب الجزئي.	المحور الفرعى: 4
5	الأدوات الحرة في التمارين	المحور الرئيسي: 3
	الاستخدام المتقدم للأدوات الحرة: تحليل المزايا الميكانيكية الحيوية لـ Kettlebells، Sandbags، وTRX.	المحور الفرعى: 1
	دمج الأدوات الحرة في التدريب الوظيفي: تصميم دوائر تدريبية وظيفية متكاملة باستخدام الأدوات الحرة.	المحور الفرعى: 2
	تقنيات السلامة المتقدمة: تحديد الأخطاء الشائعة في الأداء باستخدام الأدوات الحرة وتصحيحها.	المحور الفرعى: 3
5	الأجهزة وطريقة أدائها	المحور الرئيسي: 4
	تحليل كفاءة الأجهزة الميكانيكية: مقارنة بين الأجهزة (Machines) والأوزان الحرة وتأثيرها على منحني القوة.	المحور الفرعى: 1
	التعديل المتقدم للأجهزة: كيفية تعديل زوايا ومسارات الحركة في الأجهزة لتناسب الاختلافات التشريحية للعملاء.	المحور الفرعى: 2
	استخدام الأجهزة في التدريب التأهيلي: تطبيق الأجهزة لعزل العضلات الضعيفة في مراحل التأهيل المتقدمة.	المحور الفرعى: 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 الفرعى: 1
	تحليل تمارين العزل المتقدمة: فهم تأثير تمارين العزل على كثافة الألياف العضلية وتجنب الوحدات الحركية.	المحور الفرعى: 2



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

OAB-UK Authority Director

Hub



IOA Regional Director

Nafeer Qasim



Package Organiser

BAPS Academy



ACCREDITED
CENTRE

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

ICSN: 31660325121423874