

الحقيقة التدريبية

مدرب شخصي لياقة بدنية - المستوى الأول	اسم البرنامج التدريبي بالعربية
Personal Fitness Trainer -Level 1	اسم البرنامج التدريبي بالإنجليزية
أكاديمية باب العلم الدولية الرياضية - BAISA	اسم منظم الحقيقة التدريبية
دورة تدريبية	نوع الحقيقة التدريبية
16 ساعة	عدد ساعات التدريب
هيئة أكسفورد البريطانية OAB-UK	جهة الاعتماد

أهداف التدريب

- تنمية المواهب وغرس القيم والمبادئ الرياضية من أجل المساهمة بإعداد جيل رياضي يمكن الاعتماد عليه بالمستقبل لصالح رياضة المنطقة وأنديتها الرياضية.
- اكتشاف المواهب المميزة والعمل على تطويرها وتنمية مهاراتهم الأساسية.
- نشر الوعي الثقافي في مجال بناء الأجسام واللياقة البدنية والتغذية ومختلف الرياضات.
- بناء مدربين معتمدين علميا
- غرس وتنمية السلوك الرياضي السليم

الفئات المستهدفة من التدريب

- مدربو اللياقة البدنية والقوة والتكيف في الأندية الرياضية والمراكز المتخصصة.
- الرياضيون السابقون والمهتمون بالاحتراف في مجال التدريب المتقدم.
- الباحثون عن التخصص في مجالات التدريب التصحيحي والأداء الرياضي العالي.

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

دورة المدرب الشخصي المستوى الأول وهي مصممة لتزويد المشاركون بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال التدريب. تغطي الدورة المفاهيم الأساسية للمدرب، بدءاً من الهيكل العظمي والمفاصل وصولاً إلى فهم الحركة العضلية وأنواع الانقباض. يكتسب المشاركون المهارات الالزمة لتطبيق بروتوكولات الإحماء والإطالة الأساسية، والتعرف على المبادئ الصحيحة لتمارين المقاومة. تمثل هذه الدورة الخطوة الأولى نحو الاحتراف، حيث تؤهل المدرب لفهم آليات الحركة وتطبيقها بأمان وفعالية، مما يضمن بناء قاعدة معرفية صلبة للمستويات المتقدمة القادمة.



محاور الحقيقة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
5	الأسس التشريحية للحركة	المحور الرئيسي: 1
	الجهاز الهيكلي والمفاصل: التعرف على الهيكل العظمي وأنواع المفاصل في جسم الإنسان .	المحور الفرعي: 1
	مستويات ومحاور الحركة: فهم المستويات التشريحية (Sagittal, Frontal, Transverse) ومحاور الحركة .	المحور الفرعي: 2
	العضلات وأنواع الانقباض: التعريف بالعضلات الهيكيلية وأنواع الانقباض العضلي (متحدد، لامركزي، ثابت) .	المحور الفرعي: 3
4	الميكانيكا الحيوية الأساسية	المحور الرئيسي: 2
	حركة المفاصل والعضلات: العلاقة بين حركة المفاصل وحركة العضلات	المحور الفرعي: 1
	المبادئ الأساسية للحركة: فهم دور العضلات كمحركات ومثبتات في الحركات اليومية والرياضية.	المحور الفرعي: 2
3	الإعداد البدني والسلامة	المحور الرئيسي: 3
	الإحماء والإطالة (Warm-up & Stretching): أهمية الإحماء وأنواع الإطالة (الثابتة والمحركة) وتطبيقاتها قبل وبعد التمرين .	المحور الفرعي: 1
	مبادئ السلامة والوقاية من الإصابات: القواعد الأساسية للسلامة في بيئة التدريب والتعامل مع الإصابات البسيطة.	المحور الفرعي: 2
4	مقدمة في تمارين المقاومة	المحور الرئيسي: 4
	أهمية تمارين المقاومة: الفوائد الصحية والبدنية لتمارين المقاومة	المحور الفرعي: 1
	الأداء الصحيح للحركة (Form): كيفية أداء الحركات الأساسية لتمارين المقاومة بشكل صحيح وآمن.	المحور الفرعي: 2
	أسسيات تصميم الجلسة التدريبية: التعرف على مفاهيم المجموعات والتكرارات والراحة في التدريب.	المحور الفرعي: 3
16	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB-UK Authority Director

Hub



IOA Regional Director

Natheeza

OXFORD
Academy

Package Organiser

BAFTA Academy



ACCREDITED
CENTRE

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

ICSN: 31660325127402873