

الحقيبة التدريبية

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

أهداف التدريب

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

الفئات المستهدفة من التدريب

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

نبذة تعريفية عن الدورة التدريبية

دورة المدرب الشخصي المستوى الأول وهي مصممة لتزويد المشاركين بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال التدريب. تغطي الدورة المفاهيم الأساسية للمدرب، بدءًا من الهيكل العظمي والمفاصل وصولاً إلى فهم الحركة العضلية وأنواع الانقباض. يكتسب المشاركون المهارات اللازمة 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 الحقبة 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 الهيكلية وأنواع الانقباض العضلي (متحد، 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 والمتحركة) وتطبيقها 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
	أساسيات تصميم الجلسة التدريبية: التعرف على مفاهيم المجموعات والتكرارات والراحة في التدريب.	المحور الفرعي: 3
16	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB-UK Authority Director

IOA Regional Director

Package Organiser

Hub

Nattheer Qasbi

BSP Academy



ACCREDITED
CENTRE

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

ICSN: 31660325127402873