

الحقيبة التدريبية

اسم البرنامج التدريبي بالعربية	مدرب شخصي لياقة بدنية - المستوى الثاني
اسم البرنامج التدريبي بالانجليزية	Personal Trainer -Level 2
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 الاساسية .
3. نشر الوعي الثقافي في مجال بناء الأجسام واللياقة البدنية والتغذية ومختلف الرياضات .
4. بناء مدربين معتمدين عالميا
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 الثاني تم تصميمها لتزويد المشاركين بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال التدريب. تغطي الدورة المفاهيم للمدرب، بدءًا من الجهاز التنفسي والقلبي وصولاً إلى فهم أجهزة الكارديو وطرق العمل بها. يكتسب المشارك المهارات اللازمة لتطبيق بروتوكولات أقسام اللياقة البدنية، 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 .



محاور الحقبة التدريبية

المدة بالساعات	عنوان المحور	المحور
5	الجهاز التنفسي والقلبي واجهزة الكارديو	المحور الرئيسي: 1
	الطريقة الصحيحة في التنفس أثناء التمارين الرياضية ومدى أهميتها	المحور الفرعي: 1
	طرق عمل الجهاز القلبي ومدى انتظامه وتأثيره الإيجابي والسلبي في التمارين الرياضية والمقاومة	المحور الفرعي: 2
	أهمية تمارين أجهزة الكارديو وأنواعها	المحور الفرعي: 3
4	ضغط الدم وتأثيره على التمارين ومكونات حمل التدريب	المحور الرئيسي: 2
	طرق قياس ضغط الدم ومدى تأثيرها على التمارين الرياضية	المحور الفرعي: 1
	مكونات حمل التدريب وطرق الصحيحة في التدريب	المحور الفرعي: 2
3	نظم الطاقة	المحور الرئيسي: 3
	الحث على تنظيم الطاقة وأنواعها وأهميتها	المحور الفرعي: 1
	مبادئ السلامة والوقاية الناتجة عن نظم الطاقة	المحور الفرعي: 2
4	قياس وحدة التمرين وأقسام اللياقة البدنية	المحور الرئيسي: 4
	أهمية تمارين المقاومة: وقياس وحدة التمارين الرياضية في الأندية الرياضية	المحور الفرعي: 1
	اقسام اللياقة البدنية وأنواعها	المحور الفرعي: 2
16	مجموع الساعات التدريبية المعتمدة	

OAB Authority Director



IOA Regional Director



Package Organiser

BMSA Academy



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

ICSN: 316603260607481113