

الحقيبة التدريبية

اسم البرنامج التدريبي بالعربية	مدرب شخصي لياقة بدنية - المستوى الثالث
اسم البرنامج التدريبي بالانجليزية	Personal Trainer -Level 3
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 الثالث وهي مصممة لتزويد المشاركين بالأسس العلمية والعملية الضرورية للانطلاق في مجال التدريب. تغطي الدورة المفاهيم للمدرب، بدءًا من إدارة نمط الحياة ومن ثم التغذية الأساسية في التدريب وتاليها تقنيات إدارة الإجهاد الأساسية والصحة والسلامة ومن ثم ننتقل الى تعديلات على التمارين وبدائلها (التكنيك) واخيرا شرح انواع التمارين الرياضية. 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

المحور	عنوان المحور	المدة بالساعات
المحور الرئيسي: 1	إدارة نمط الحياة	5
المحور الفرعي: 1	أهمية إدارة نمط الحياة السليمة للحفاظ على الصحة البدنية	
المحور الفرعي: 2	طريقة أسلوب الحياة الصحية وأهمية التغذية السليمة والوعي الصحي	
المحور الفرعي: 3	التنسيق اليومي لاتخاذ نمط حياة صحي وإدارته من الناحية الرياضية	
المحور الرئيسي: 2	التغذية الأساسية	4
المحور الفرعي: 1	أهمية التغذية الأساسية للمتدرب للوصول الى الجسم المثالي	
المحور الفرعي: 2	فوائد الكربوهيدرات والبروتينات والدهون الصحية بكميات تناسب الصحة البدنية للمتدرب	
المحور الرئيسي: 3	تقنيات إدارة الإجهاد الأساسية	3
المحور الفرعي: 1	و الطاقة وأنواعها وأهميتها وتنظيمها	
المحور الفرعي: 2	مبادئ السلامة والوقاية الناتجة عن نظم الطاقة	
المحور الرئيسي: 4	الصحة والسلامة والتقنية في التمارين والتكتيك	4
المحور الفرعي: 1	أهمية الصحة وكيفية الحفاظ على التغذية والتدريب للوصول الى جسم خالي من الأمراض	
المحور الفرعي: 2	الإجراءات الصحيحة للحفاظ على السلامة في التمارين التدريبية	
المحور الفرعي: 3	التقنية الصحيحة في التمارين لتجنب الإصابات	
المحور الفرعي: 4	التكتيك الصحيح في أداء التمارين الرياضية	
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: 316603260975631234