



الجدول الزمني للمادة النظرية
برنامج المدرب الشخصي
معتمد من معهد إعداد القادة

MASTER
NARMEEN

بإشراف الماستر: نارمين حاطوقا



الجدول الزمني للمادة النظرية
برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الجدول الزمني للبرنامج:

تاريخ المحاضرة التعريفية:

تاريخ بدء البرنامج:

تاريخ نهاية البرنامج:

MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الاول

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
حضور زووم + طباعة ورقة اختبار اللياقة	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			اختبارات اللياقة البدنية + تحليل مكونات الجسم
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الاولى: الممارسة الاحترافية المهنية الفصل الاول والثاني
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي من الدرس الاول الى الدرس الثالث

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.
- سيتم فتح الدروس الجديدة كل يوم جمعة.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الثاني

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: التشرح الوظيفي من الدرس الرابع الى الدرس السابع

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.
- سيتم فتح الدروس الجديدة كل يوم جمعة.



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الثالث

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي من الدرس الثامن الى الدرس الثاني عشر
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي الوقفة التشريحية+الاتجاهات التشريحية+محاورة الحركة

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم لاحتساب الحضور والغياب.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الرابع

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي من الدرس الثالث عشرالى الدرس الرابع عشر
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي مبادئ الحركة في الميكانيكا الحيوية
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي من الدرس الرابع عشرالى الدرس السابع عشر

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الخامس

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
حضورى زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي من الدرس الثامن عشر الى الدرس العشرين أنواع القوامات + تقييم القوام الثابت
حضورى زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثانية: التشريح الوظيفي تقييم القوام الديناميكي

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع السادس

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: الفصل الثاني / العضلات من الدرس الاول الى الدرس السابع

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع السابع

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: الفصل الثاني / العضلات من الدرس الثامن الى الدرس الثاني عشر

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.



MASTER
NARMEEN



الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الثامن

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية: الفصل الثاني / العضلات من الدرس الثالث عشر الى الدرس الرابع عشر
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثالثة: الفسيولوجيا / الفصل الاول من الدرس الاول الى الدرس التاسع
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثالثة: الفسيولوجيا / الفصل الاول أنظمة الطاقة + الأيض + الميتوكوندريا + التفاعلات بين أجهزة الطاقة + نقص/دين/استقرار الاكسجين

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع التاسع

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثالثة: الفسيولوجيا / الفصل الثاني من الدرس الاول الى الدرس الثالث
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الرابعة: التشريح والفسيولوجيا الفصل الاول والثاني
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الرابعة: التشريح والفسيولوجيا معادلات الشدة القلبية
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الخامسة: تقييم اللياقة والصحة البدنية الفصل الاول من الدرس الاول الى الدرس الثاني

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع العاشر

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الخامسة: تقييم اللياقة والصحة البدنية الفصل الثاني والثالث
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الخامسة: تقييم اللياقة والصحة البدنية مبادئ التدريب + جمع الادوات والمعدات + بدء التدريب
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الخامسة: تقييم اللياقة والصحة البدنية التغذية الراجعة + ملخص التخطيط والتدريب + مكونات الحصة التدريبية

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

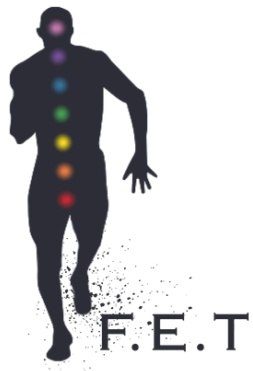
الاسبوع الحادي عشر

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة السادسة: التغذية الفصل الأول + الفصل الثاني
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة السادسة: التغذية الفصل الثاني جمع البيانات و تحليل البيانات + حسابات الماكروز + تخطيط الوجبات

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الثاني عشر

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة السابعة: اساسيات الصحة والرفاة الفصل الأول + الفصل الثاني
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثامنة: التحفيز الفصل الأول + الفصل الثاني
دراسة ذاتية LMS				الوحدة التاسعة: مهارات التواصل و مواجهة العملاء الفصل الأول + الفصل الثاني

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

الاسبوع الثالث عشر

ملاحظات	الوقت	التاريخ	اليوم	عنوان المحاضرة
دراسة ذاتية LMS				الوحدة العاشرة: تكنولوجيا المعلومات الفصل الأول + الفصل الثاني
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الحادية عشرة: السلامة و التوعية بالمخاطر الفصل الاول + الفصل الثاني
دراسة ذاتية LMS				الوحدة الثانية عشر: فطنة الاعمال الفصل الأول + الفصل الثاني
حضور زووم	من الساعة 10 مساء الى الساعة 12 صباحا			الوحدة الثالثة عشر: التطبيق العملي في التدريب اختبارات الشدة العضلية + اختبار الجهد الملحوظ للشدة العضلية

ملاحظة:

- فتح الكاميرا ضروري طوال المحاضرات عبر الزووم.
- حضور محاضرات الزووم اجبارية بحيث تحتسب من الحضور والغياب.
- متابعة الدروس من قبل الجميع شرط اساسي لفتح الدروس في الاسبوع القادم.





الجدول الزمني للمادة النظرية برنامج المدرب الشخصي / معتمد من معهد اعداد القادة

بعد إتمام دبلوم المدرب الشخصي، أنت لا تُنهين مرحلة فحسب بل تبدأين رحلة حقيقية نحو التميّز.

هذا اليوم ليس نهاية الجهد، بل هو بداية لإثبات قدرتك على إحداث فرق— في حياتك أولاً، وفي حياة الآخرين من حولك. كل ساعة تدريب، كل تحدٍّ واجهته، وكل لحظة تعب... كانت تصنع منك شخصية أقوى وأكثر وعياً وثقة.

تذكّري دائماً:

أنت لست مجرد مدربة... بل مصدر إلهام وطاقة وتغيير

طريقك ما زال في بدايته، لكنك تمتلكين الأساس الحقيقي للنجاح. شغفك، علمك، وإصرارك.

استمري، تطوّري، وثقي بقدراتك
فما وصلت إليه اليوم هو بداية لما هو أعظم

الماستر : نارمين حاطوقا