

FITNESS ENERGY TRANSFORME



دبلوم مدرب الشخصي المعتمد من معهد اعداد القادة المقدم من اكااديمية فت الرياضي

بقيادة: ماستر وداد جابر

الالتزام هو الجسر بين الأهداف والإنجاز، وهو عادة الأبطال لا هواية الكسالي. يتطلب الالتزام انضباطاً يومياً وشجاعةً للاستمرار رغم الصعوبات، فالنجاح لا يحتاج حظاً بل تعهداً صادقاً بالعمل، مما يحول الأحلام إلى واقع ملموس ويحقق التميز

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر
الاسبوع الاول

وقت
محاضرة
الزوم

مساءً 10:00
الى

مساءً 12:00

التاريخ

ZOOM LIVE

المحاضرة التعريفية+محاضرة
اختبار اللياقة البدنية +تحليل
مكونات الجسم

دراسة ذاتية
LMS

الوحدة الاولى: الممارسة
الاحترافية للمهنة الفصل
الاول والفصل الثاني

دراسة ذاتية
LMS

الوحدة الثانية : التشريح
الوظيفي فتح الدروس من درس
1 الى درس 7



مدرب شخصي نظري

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر و داد جابر
الاسبوع الثاني

وقت
محاضرة
الزوم

ZOOM LIVE

محاور الحركة والوقفة
التشريح وأنواع المحاور

مساءً 10:00
الى

ZOOM LIVE

الميكانيكا الحيوية وتقسيماتها

مساءً 12:00

دراسة ذاتية
LMS

التاريخ

الوحدة الثانية : التشريح
الوظيفي فتح الدروس من
درس 8 الى درس 17

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر

وقت
محاضرة
الزوم

مساءً 10:00
الى

مساءً 12:00

التاريخ

الاسبوع الثالث

ZOOM LIVE

تقييم القوام الثابت وفحص
القوام وتطبيق مع الطلاب

ZOOM LIVE

تقييم القوام الثابت وفحص
القوام وتطبيق مع الطلاب

دراسة ذاتية LMS

دراسة ذاتية القوام وحل الواجب
النظري مع متابعة الطلاب فتح
دروس من درس 18-درس 20



FITNESS ENERGY TRANSFORMERS

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر

الاسبوع الرابع

التاريخ :

دراسة ذاتية LMS

دراسة ذاتية وحدة التشريح العضلي من درس
1 الى درس 14

لا يوجد محاضرات لهذا الاسبوع

ملاحظة مهمة: بدنا مخ مفتح
خلصي الدروس



FITNESS ENERGY TRANSFORMER!

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر و داد جابر

الاسبوع الخامس

وقت
محاضرة
الزوم

ZOOM LIVE

انظمة الطاقة وتعريفها
والايض والميتوكوندريا

مساء 10:00
الى

دراسة ذاتية
LMS

مساء 12:00

دراسة ذاتية وحدة الفسيولوجيا
والنظم البيولوجية فتح الدروس من
درس 1 الى درس 9

التاريخ



FITNESS ENERGY TRANSFORMERS

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر و داد جابر

الاسبوع السادس

دراسة ذاتية LMS

الفصل الثاني دراسة الاستجابات
الفسولوجية للتدريب من درس 1-3

الوحدة الرابعة اختبارات التمرين
وفحص العميل فتح الدروس الفصل
الثاني وحدة ثالثة والوحدة الرابعة
الفصل الاول

دراسة ذاتية LMS

دراسة الوحدة الخامسة فحص
العميل واجراءات الصحة العامة ووضع
الاهداف والانماط الجسمية فتح
الدروس الوحدة الخامسة

أتمنى لو تستطيعين
رؤية نفسك كما أراك؛
قوية، قادرة، وملهمة



FITNESS ENERGY TRANSFORMERS

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر

الاسبوع الثامن

وقت
محاضرة
الزوم

ZOOM LIVE

محاضرة قواعد تصميم الجداول
التدريبية

ZOOM LIVE

محاضرة قواعد تصميم الجداول
التدريبية

مساءً 10:00
الى

دراسة ذاتية LMS

مساءً 12:00

التاريخ

دراسة ذاتية من درس من درس 1
الى درس 9 الفصل الثالث تصميم
وتخطيط الجداول التدريبية بناء
والتشيك مع الطلاب الجدول التدريبي



FITNESS ENERGY TRANSFORMERS

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر
الاسبوع التاسع

دراسة ذاتية LMS

فهم دور التغذية في الصحة
واللياقة البدنية فتح الدروس من
درس 1-12

ZOOM LIVE

التقييم وتحديد الأهداف في التغذية
واحتساب الماكروز

دراسة ذاتية LMS

التقييم وتحديد الأهداف في التغذية
واحتساب الماكروز حل واجب
احتساب السعرات الحرارية فتح
دروس 1-3

وقت
محاضرة
الزوم

مساءً 10:00
الى

مساءً 12:00



FITNESS ENERGY TRANSFORMERS

تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر
الاسبوع العاشر

وقت
محاضرة
الزوم

مساءً 10:00
الى

مساءً 12:00

ZOOM LIVE

ماستر كلاس تخصص انيرجي هيلنج - لطرده
الطاقة السلبية ومعالجة التوتر النفسي
تابع لمحاضرة كيفية التخلص من الاجهاد
والتوتر

دراسة ذاتية LMS

دراسة الفصل الاول والثاني
اساسيات الصحة والرفاه



تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر و داد جابر

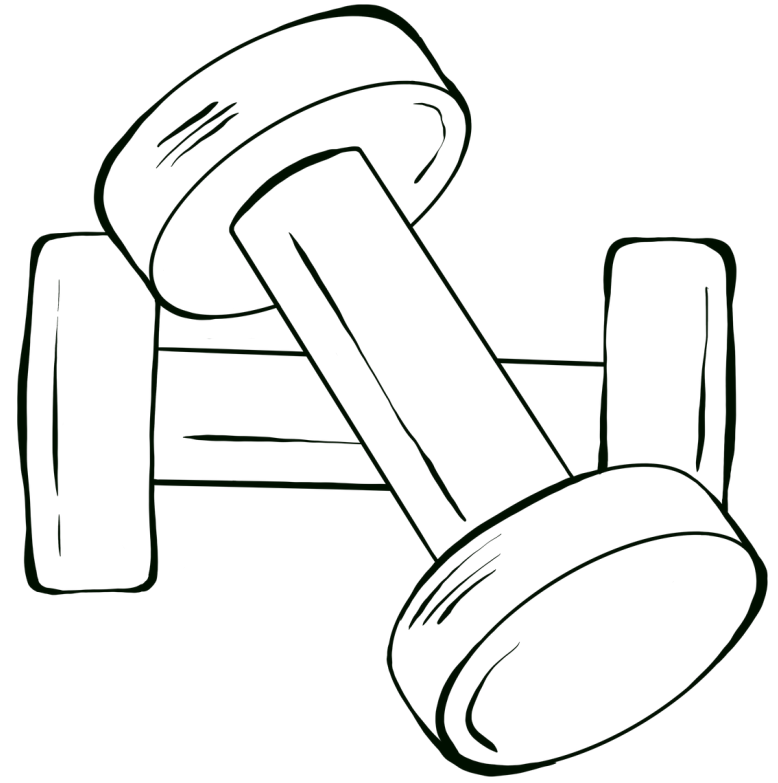
الاسبوع الحادي عشر

دراسة ذاتية LMS

دراسة الوحدة الثامنة والتاسعة
وحدة التحفيز ومهارات التعامل
مع العملاء

دراسة ذاتية LMS

دراسة الوحدة التاسعة
والعاشرة والحادية عشر مهارات
التواصل ومواجهة العملاء/
تكنولوجيا المعلومات/ السلامة
والتوعية بالمخاطر



من التزم اليوم... تفوق غدًا



تفاصيل الوقت والعنوان

بإشراف: ماستر وداد جابر

الاسبوع الثاني عشر

دراسة ذاتية LMS

اساسيات فطنة الاعمال
للمدربين الشخصيين

وقت
محاضرة
الزوم

محاضرة ZOOM

مساءً 10:00
الى

اختبارات الشدة العضلية /
اختبار الجهد الملحوظ للشدة
العضلية

مساءً 12:00



أنت لست مجرد مدربة، بل صانعة تغيير، ملهمة،
وقائدة تبني عقولاً وأجساماً قوية. شغفك هو
الوقود الذي يدفع المتدربات نحو تجاوز حدودهن،
وإيمانك بقدراتهن هو سر نجاحهن. استمري في
العطاء، فكل جهد تبذلينه يصنع فرقاً، وأنت قادرة
على تحقيق المستحيل، قوية وثابتة.

التاريخ المتوقع لنهاية الدبلوم:

متطلبات:

- تنزيل برنامج ZOOM لمتابعة المحاضرات
- الحضور اجباري حيث يحسب الحضور والغياب
- الالتزام بدراسة الملزمة حسب التواريخ المحددة وعدم التأخير

الواجبات النظرية المطلوبة :

- 1- واجب الشدة القلبية
- 2- واجب محاور الحركات
- 3- واجب فحص القوام الثابت والديناميكي
- 4- الشدة العضلية
- 5- جدول التدريبي بعد التطبيق واخذ النتائج

الواجبات ترفع على موقع فت اكاديمي عند انتهائك من التدريب العملي بمدة اقصاها شهر بعد الانتهاء بالتنسيق مع ماستر العملي