

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

يهدف هذا الجدول إلى توضيح خطة تدريبية عملية ومنظمة لتأهيل مدرّب شخصي دولي, يغطي الجدول فترة

أسابيع, مع تفصيل الأنشطة الرئيسية وتوزيع الساعات التدريبية لكل يوم

مدة التدريب : 70 ساعة تدريبية

إشراف : ماستر و داد جابر

الأسبوع الأول: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الاول
	اختبار اللياقة البدنية العام (عمل احماء- تطبيق بيربي/بوش اب/بلانك/كرنش/مرونة) تطبيق الاختبار وتسجيل النتائج للمتابعة خلال دبلوم
	وشرح التكنيك واسماء 1 (شرح تباتا 1 ماستر كلاس تباتا التمارين تطبيق التمارين مرتين تشالنج وتدريب عملي
الوقت	(4 ساعات مدة التدريب) اليوم الثاني
	شرح كيفية عمل الاختبار والنتائج BEEP TEST شرح اختبار وتطبيقه
	ماستر كلاس وضبط التكنيك واعطاء الكوتشينج 1 تطبيق تباتا للطلاب
	اعطاء نص ساعة للطلاب للتدريب على اسماء الحركات وكيف يتم عمل الهارد اوبشن والايزي اوبشن من الحركة
	تقديم كل متدربة التباتا لوحدها
	تدريب عملي تشالنج
	ديب سريتش واطالات استخدام فوم رول وموبيلتي
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الثالث
	موبيلتي وداينمك سريتش

	تكنيك و ماستر كلاس تباتا
	اعطاء نصف ساعة للطلاب للتدريب على اسماء الحركات وكيف يتم عمل الهارد اوبشن والايزي اوبشن من الحركة
	تقديم كل متدربة التباتا لوحدها واعطائها ملاحظات
	تدريب عملي تشالينج
	مدة التدريب خلال الاسبوع 10 ساعات او 11 ساعة الادوات المطلوبة لكل اسبوع : بار, اوزان حرة سناك خلال التمرين ملابس رياضية مساحة مناسبة للتدريب لاب توب انزال برنامج zoom امكانية تعديل الاوقات بالاتفاق مع الطلاب يوجد بريك نصف ساعة

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع الثاني: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الاول
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	اختبار اللياقة البدنية العام (عمل احماء- تطبيق بيربي/بوش عدات لحتى الفشل وتسجيل 3اب/بلانك/كرنش/مرونة) النتائج
	ماستر كلاس تباتا
	اختبار الجيش الامريكي (يجب شرح المراحل/احماء/ وتطبيق *كل مدربة تكنيك كل مرحلة:*اختبار الجيش الامريكي
	قيام للطلاب بتطبيق الاختبار بشكل كامل مع المتابعة كل صبية على حدى
	ديب سريتش واطالات استخدام فوم رول وموبيلتي
الوقت	(4 ساعات مدة التدريب) اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	معجم التمارين الحرة للجزء العلوي
	قيام الطلاب في التطبيق وشرح وذكر التمرين واعطائه للزملاء تكرار 20-30 تطبيق من

	100 تشاليج (فرونت سكوات-ديد ليفت-باسيبس كيرل- سكوات بوزن الجسم- سكوات هولد
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	معجم التمارين الحرة للجزء السفلي والبطن
	قيام الطلاب في التطبيق وشرح وذكر التمرين واعطائه للزملاء تكرار 20-30 تطبيق

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع الثالث: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الاول
	احماء بشكل جيد للطلاب
	اختبار اللياقة البدنية العام (عمل احماء- تطبيق بيربي/بوش عداات لحق الفشل وتسجيل 3اب/بلانك/كرنش/مرونة) النتائج
	ماستر كلاس تباتا
	فحص القوام الديناميكي الثابت والتدريب والتطبيق الطلاب على زملائهم واعطاء كافة الملاحظات
	قيام للطلاب بتطبيق الاختبار بشكل كامل مع المتابعة كل صبية على حدى في تحليل القوام
	ديب سريتش واطالات استخدام فوم رول وموبيلتي
الوقت	(4 ساعات مدة التدريب) اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	تعليم الطلاب كيفية عمل الاحماء وطرق الاحماء المختلفة

	مراجعة عناصر اللياقة البدنية وكيفية عمل كلاسات بوت كامب لتطوير عناصر اللياقة وتطوير نقاط الضعف
	طلب من الطلاب تصميم كلاس خاص بهم وتقديمه حسب الهدف وتطوير وتدريب (تمارين لياقة ومقاومة والتوازن والمرونة والسرعة والتنسيق والرشاقة- طاقة الانفجارية)
	تعليم الطلاب انواع الاطلاات واهميتها داينمك موبيلتي وتطبيق الطرق معهم/pnf/سريتش
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس نباتا
	تشاليج (بيربي/جامب جاك/ سيزر لنج/ماوتين كلايمر/بوش اب/بلانك)
	أساليب الجولات التدريبية/ الستريت سيت /أساليب الجولات التدريبية/ الدروب سيت

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع الرابع: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	(مدة التدريب 3 ساعات) اليوم الاول
	احماء بشكل جيد للطلاب
	اختبار اللياقة البدنية العام (عمل احماء- تطبيق بيربي/بوش عدات لحق الفشل وتسجيل 3اب/بلانك/كرنش/مرونة) النتائج
	ماستر كلاس تباتا
	تدريب عملي تشالينج
	تعليم الطلاب ومراجعة كاملة لمحاضرة الجداول التدريبية من حيث انواع الجداول وكتابة الجداول وكتابة جدول كامل القواعد اعطاء امثلة على التشفيف والتضخيم
الوقت	(4 ساعات مدة التدريب) اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا

	اساليب الجولات التدريبية (انواع الدروب سيت /سوبر سيت/الهرمي) وطلب من الطلاب تصميم جدول بسيط لمعرفة التوزيع
	عمل كلاس مع الطلاب لفهم التدريب والتطبيق
الوقت	مدة التدريب 3 ساعات اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	اكمال الجولات التدريبية دائري (JUMPING JACK/PUSH UP/BURPEE) 5 ROUND*30S+10S REST
	شرح الانواع وطلب من الطلاب وضع التمارين وتطبيقها (تدريب دائري متوقف بفترة راحة محددة بين المحطات 30S*10 -- 10*30S محطة 2 دقائق وعمل 5-2 تمارين مرة واحدة ثم اخذ راحة 5 وكل محطة تمارين مختلفة --تدريب دائري تتابعي تستخدم في المغامرات والالعاب

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع الخامس: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	مدة التدريب 5 ساعات اليوم الاول
	احماء بشكل جيد للطلاب
	يوم كامل داخل الجيم يتم حجزه من قبل المدربة للتدريب واستخدام الاجهزة
	تم تطبيق اجهزة الكارديو والشرح تريدمل-بايك-سيتيد بايك-درج التمرين-روو ماشين
	شرح جلسة التدريب الشخصي وكيفية التطبيق وكيفية عملها
الوقت	مدة التدريب 3 ساعات اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا

	تدريب عملي تشالينج
	اساليب الجولات التدريبية كلاستر سيت وامراب سيت/تدريب القلب المحيطي/التقليدي
	عمل كلاس مع الطلاب لفهم التدريب والتطبيق
الوقت	مدة التدريب 2 ساعة اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس نباتا
	تدريب عملي تشالينج
	اطالة وديب ستريتش

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع السادس: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	مدة التدريب 4 ساعات اليوم الاول
	اليوم الثاني داخل الجيم الرياضي
	تدريب الشدة العضلية وتطبيقها وشرح السبوتينج وطرقه واعادة شرح الاجهزة اختيار تمارين مختلفة ممكن استخدام الباند والكيبل والدامبل الهدف زيادة معجم التمارين للطلاب سميث ماشين كيبل ماشين , باند, توازن, تقوية موبيلتي ، اطالة تطبيق الرقابة والسبوتينج
	تدريب عملي تشالينج
الوقت	مدة التدريب 3 ساعات اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب

	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	اساليب الجولات التدريبية شيت شيت/تي يوتي / /الجزئية، البلسيز
	عمل كلاس مع الطلاب لفهم التدريب والتطبيق
الوقت	مدة التدريب 3 ساعة اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا
	اعادة التمارين الحرة والتكنيك للتأكد من مهارة الطلاب
	تدريب عملي تشالينج

جدول تدريب المدرّب الشخصي دولي

خطة تدريبية موزعة على مدة 7 أسابيع

الأسبوع السابع: تطوير مهارات ورفع لياقة بدنية	
الوقت	مدة التدريب 4 ساعات اليوم الاول
	احماء بشكل جيد للطلاب
	اختبار اللياقة البدنية العام (عمل احماء- تطبيق بيربي/بوش عدات لحق الفشل وتسجيل 3اب/بلانك/كرنش/مرونة) النتائج
	ماستر كلاس تباتا
	تدريب عملي تشالينج
الوقت	مدة التدريب 3 ساعات اليوم الثاني
	احماء وتجهيز الطلاب الى التدريب
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا

	تدريب عمل كلاسات موبيلتي وتمارين تقوية
الوقت	مدة التدريب 3 ساعة اليوم الثالث
	الهدف رفع لياقة ماستر كلاس تباتا وتمارين حرة
	تدريب عملي تشالينج