

الجدول الزمني النظري

" دبلوم مدرب شخصي دفعة الثلاثين "



ماستر أريج زيادة



تاريخ الأسبوع
(الأحد - السبت)

دراسة ذاتية LMS

التاريخ

محاضرات تفاعلية

الأسبوع الأول 21/1 -
2026/2/17

دراسة ذاتية LMS
الدروس :
الوحدة الأولى : الممارسة الاحترافية للمهنة الفصل الأول والثاني
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
الميكانيكا الحيوية للهيكل - علم الحركة الوظيفية الفصل الأول العظمي والمفاصل
درس 1 + 2

الأسبوع الثاني 218 -
2026/2/14

دراسة ذاتية LMS
الدروس
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
للهيكل علم الحركة الوظيفية - الميكانيكا الحيوية الفصل الأول العظمي والمفاصل
من درس 3 ولغاية درس 7

11/2\2026

LIVE ZOOM
اختبارات اللياقة البدنية
+
فحص مكونات الجسم

الأسبوع الثالث 215 -
2026/2/21

دراسة ذاتية LMS
الدروس
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
للهيكل علم الحركة الوظيفية - الميكانيكا الحيوية الفصل الأول العظمي والمفاصل
من درس 8 ولغاية درس 12

الأسبوع الرابع 228 -
2026/2/28

دراسة ذاتية LMS
الدروس
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
الميكانيكا الحيوية للهيكل - الفصل الأول علم الحركة الوظيفية العظمي والمفاصل
من درس 13 ولغاية درس 17

27/2\2026

LIVE ZOOM
الميكانيكا الحيوية كاملة

الأسبوع الخامس 311 -
2026/3/7

ذاتية دراسة LMS
الدروس
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
للهيكل علم الحركة الوظيفية - الميكانيكا الحيوية الفصل الأول العظمي والمفاصل
من درس 18 ولغاية درس 20

6/3\2026

LIVE ZOOM
فحص القوام الثابت والمتحرك

الأسبوع السادس 315 -
2026/3/21

دراسة ذاتية LMS
الدروس
الوحدة الثانية : التشريح الوظيفي
من درس 1 ولغاية درس 14 الفصل الثاني العضلات
الوحدة الثالثة : الفسيولوجيا
الطاقة الفصل الأول النظم البيولوجية ونظم
من درس 1 ولغاية درس 4

1\4\2026	LIVE ZOOM أنظمة الطاقة	دراسة ذاتية LMS الوحدة الثالثة : الفسيولوجيا الطاقة الفصل الأول النظم البيولوجية ونظم من درس 5 ولغاية درس 9	الأسبوع السابع 2026\4\4 - 3\29
8\4\2026	LIVE ZOOM الشدة القلبية	دراسة ذاتية LMS الدروس الوحدة الثالثة : الفسيولوجيا للتدريب الفصل الثاني الاستجابات الفسيولوجية من درس 1 ولغاية درس 3 والفسيولوجيا / التطبيق التشريخ : الوحدة الرابعة الفصل الأول والفصل الثاني	الأسبوع الثامن 2026\4\11 - 4\15
14\4\2026	LIVE ZOOM تصميم الجداول (1)	دراسة ذاتية LMS والصحة البدنية كاملة الوحدة الخامسة : تقييم اللياقة الفصل الأول : فحص العملاء الدروس من درس 1 + 2 الفصل الثاني : ممارسات وإجراءات تقييم الصحة ومستوى اللياقة	الأسبوع التاسع 2026\4\12 - 4\18
15\4\2027	LIVE ZOOM تصميم الجداول (2)	الدروس من درس 1 ولغاية درس 4 الفصل الثالث: تكييف التدريب وتخطيط التمارين وتصميم البرامج وتقديمها الدروس من درس 1 ولغاية درس 10	2026\4\18 - 4\12
22\4\2026	LIVE ZOOM الماكروز	دراسة ذاتية LMS الوحدة السادسة : التغذية كاملة الصحة واللياقة البدنية فهم دور التغذية في : الفصل الأول الدروس من درس 1 ولغاية درس 12 الفصل الثاني : التقييم وتحديد الأهداف في التغذية الدروس من درس 1 ولغاية درس 3	الأسبوع العاشر 2026\4\25 - 4\19
28\4\2026	LIVE ZOOM الشدة العضلية (1)	دراسة ذاتية LMS والرفاه كاملة الوحدة السابعة : اساسيات الصحة الفصل الأول / الحالات الصحية الدروس من درس 1 ولغاية درس 3 الفصل الثاني / اساسيات الصحة والرفاه وطرق تعزيزها الدروس من درس 1 ولغاية درس 3 الوحدة الثامنة : التحفيز كاملة الفصل الأول / تغيير السوكيات الدروس من درس 1 ولغاية درس 5 الفصل الثاني / نماذج التغيير السلوكي واستراتيجيات تحفيز العملاء والمشاركة	الأسبوع الحادي عشر 2026\5\2 - 4\26
29\4\2027	LIVE ZOOM الشدة العضلية (2)	الوحدة التاسعة : مهارات التواصل ومواجهة العملاء الفصل الأول / العلاقات مع العملاء والتواصل المهني درس 1 والتواصل الذي يركز على إدارة العلاقات / الفصل الثاني العملاء الدروس من درس 1 ولغاية درس 3	2026\5\2 - 4\26
-----	-----	دراسة ذاتية LMS الوحدة العاشرة : تكنولوجيا المعلومات كاملة الفصل الأول / نظم تكنولوجيا المعلومات الخاصة بإدارة التمويل والمبيعات والبيانات والتسويق الدروس من درس 1 + 2 الفصل الثاني / تكنولوجيا المعلومات لدعم التدريب الشخصي وإدارته الدروس من درس 1 + 2 الوحدة الحادية عشرة : السلامة والتوعية بالمخاطر كاملة الفصل الأول / السلامة وإدارة المخاطر في بيئة اللياقة البدنية	الأسبوع الثاني عشر 2026\5\9 - 5\13

		<p>الدروس من درس 1 + 2 الفصل الثاني / السلامة الوظيفية والتوعية بالمخاطر في مرافق اللياقة</p> <p>الدروس من درس 1 + 2 الوحدة الثانية عشر : فطنة الاعمال كاملة الفصل الأول / اساسيات فطنة الاعمال للمدربين الشخصيين الدروس من درس 1 ولغاية درس 9 الفصل الثاني / اتقان استراتيجيات النجاح الدرس 1</p>	
-----	-----	<p>دراسة ذاتية LMS الوحدة الثالثة عشر : التطبيق العملي في التدريب كاملة الدروس من درس 1 ولغاية درس 16</p>	<p>الأسبوع الثالث عشر 2026\5\16 - 5\10</p>

تاريخ المحاضرة التعريفية 2026\1\30

تاريخ بداية الدبلوم 2026\2\1

التاريخ المتوقع لنهاية الدبلوم 2026\5\16