



المعايير المهنية



المحتويات

معايير مساعد المدرب (المستوى الأول)

ب2. توفير الدعم اللازم لمتدربي اللياقة البدنية في الصالة الرياضية

معايير مستوى المدرب (المستوى الثاني)

- أ 1. إجراء فحص لصحة المتدرب وتقييم قدرات وتفضيلات وأهداف التمارين.
- ب 1. تطبيق مبادئ علوم التشريح ووظائف الأعضاء في سياق اللياقة البدنية
- د 1. توفير الدعم والحافز كجزء أساسي من توجيهات التمرين.
- د 3. تشجيع التغذية الصحية والأنشطة البدنية.

- ز 1. تعزيز تدابير الأمان والصحة في بيئة اللياقة البدنية.
- ح 1. خدمات المتدربين في مجال الصحة واللياقة البدنية.
- ط 1. تطوير الممارسة المهنية والحرفة الشخصية في مجال الصحة واللياقة البدنية.
- ب 3. تخطيط وتوجيه التمارين داخل الصالة الرياضية.
- ب 4. تخطيط وتوجيه تمارين المجموعات بواسطة الموسيقى (الرقص الإيقاعي).
- ب 5. توجيه تمارين المجموعات.
- ب 6. تخطيط وتوجيه أنشطة اللياقة البدنية في المياه

معايير المدرب الشخصي (المستوى الثالث)

- أ 2. إجراء تقييمات للياقة البدنية.
- ب 8. تخطيط وتنفيذ جلسات تمرين شخصية.
- ج 1. تصميم برامج تمرين شخصية.
- ج 2. إدارة ومراجعة وتقييم وتعديل برامج التمرين الشخصية.
- ج 3. تطبيق معايير التغذية والتحكم في الوزن عند تصميم برنامج التمرين.
- ج 4. تطبيق معايير علوم التمرين عند تصميم البرنامج.
- د 2. دعم تغيير السلوك على المدى الطويل من خلال متابعة التزام المتدرب بالتمارين، وتنفيذ أساليب التحفيز.

معايير بيلاتس

- ب 7. تخطيط وتوجيه تمارين بيلاتس على البساط.



تُعد المعايير المهنية بمثابة المعايير العملية التي توضح المهارات والمعرفة والخبرة اللازمة للعمل كمدرّب في مجال اللياقة البدنية.

تتعهد REPs الإمارات وتضمن توفير مدربين ذوي الخبرة ومؤهلين بموجب هذه المعايير. وقد أعرب المدربين لدى REPs الإمارات عن قدرتهم على الالتزام بتنفيذ تلك المعايير، من خلال اكتسابهم للمؤهلات المعتمدة لتدريس وتقييم كل ما يتعلق بهذه المعايير.

أعدت هذه المعايير بناءً على "المعايير ICREPs العامة" والتي وضعها الاتحاد الدولي لتسجيل المدربين المحترفين، وهو منظمة دولية لقيود وتسجيل أنشطة اللياقة البدنية وتعتبر REPs الإمارات أحد أعضاؤه.

من المتطلبات الأساسية للاتحاد الدولي لتسجيل المدربين المحترفين، أن يتم تسجيل بنشاط اللياقة البدنية بناءً على "الأهلية والكفاءة" المطابقة لما ورد في المعايير المهنية هذه. حيث أنها تشكل لائحة تنظيمية للمدربين المقيدون في مجال اللياقة البدنية تم إعدادها بالتنسيق بين عدة دول ونتج عنها اتفاقيات رسمية متبادلة، أي أصبح بإمكان مدربي اللياقة البدنية الانتقال في جميع أنحاء العالم والحفاظ على رخصتهم وسريانها في الدولة الجديدة

قُسمت تلك المعايير إلى عدة مستويات وتم ربطها بكل فرع من الهيكل التنظيمي الخاص ب REPs الإمارات.

يمكن إرسال أي تعليقات حول تلك المعايير إلى عنوان البريد الإلكتروني [ben@repsuae.com] الخاص السيد/ بن جيتوس، بصفته مدير REPs الإمارات الفني

ب2. توفير الدعم اللازم لعملاء اللياقة البدنية في الصالة الرياضية

يسرد هذا المعيار تفاصيل المؤهلات اللازمة لتقديم الدعم الأساسي للمتدربين داخل صالة اللياقة البدنية. يتناول هذا المعيار تدابير سلامة وصيانة الأجهزة وتعزيز التمارين والأنشطة البدنية. كما يتناول هذا المعيار أيضاً كيفية الاستخدام الآمن لأجهزة الصالة الرياضية. بالإضافة إلى تناوله بعض النصائح الأساسية لتحسين مستوى الأداء.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

تقديم المساعدة العامة داخل الصالة الرياضية

1. ضمان سلامة ما يمارسه العملاء من تمارين.
2. المساعدة في تنظيف وصيانة أجهزة التمرين.
3. ضمان تحقيق فوائد التمارين والأنشطة البدنية.
4. تحفيز المتدربين لتحقيق أهداف التمارين.
5. الرجوع إلى فريق مؤهل بشكل أفضل عند الحاجة.

مساعدة المتدربين المستخدمين لأجهزة القلب والأوعية الدموية

16. التحقق من سلامة استخدام أجهزة القلب والأوعية.
17. اشرح للمتدرب مزايا استخدام أجهزة القلب والأوعية.
18. اشرح طريقة الاستخدام الصحيحة لمعدات التدريب للقلب والأوعية – بما في ذلك الجهاز المتقاطع، وآلة الخطوات، والعجلة، وسير الجري، ودوارة الاستلقاء، وجهاز التجديف.
19. راقب المتدربين للتأكد استخدامهم لأجهزة تمارين القلب والأوعية الدموية بالطريقة الصحيحة والأمنة.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 1) مجموعات العضلات الكبيرة.
- (م 2) العظام والمفاصل الكبيرة.
- (م 3) الحركات النمطية التي يمارسها الجسد البشري.
- (م 4) الأنشطة العضلية والمجال الكامل لحركة المفاصل.
- (م 5) المبادئ الأساسية للصحة والسلامة.
- (م 6) إرشادات المصنع لتنظيف وصيانة المعدات الرياضية وأجهزة الاستئطالة والأوزان الحرة ومعدات القلب والأوعية الدموية.
- (م 7) النقاط الأساسية حول فوائد ممارسة الرياضة والنشاط البدني.
- (م 8) كيفية تحفيز وتشجيع المتدربين لتحقيق أهداف تدريباتهم.
- (م 9) كيف ومتى تلجأ إلى موظفين أكثر تأهيلاً.
- (م 10) تدابير السلامة ووظائف:

- المعدات الرياضية
- الأوزان الحرة
- ومعدات الاستئطالة
- القلب والأوعية الدموية

(م 11) التقنيات الصحيحة للتوجيه والإرشادات الأساسية:

- المعدات الرياضية
- الأوزان الحرة
- ومعدات الاستئطالة
- القلب والأوعية الدموية

مساعدة المتدربين باستخدام أجهزة المقاومة والأحمال الحرة.

6. تجهيز معدات المقاومة والأوزان الحرة وكذلك المناطق المحيطة بها.
7. التأكد من سلامة استخدام أجهزة المقاومة والأوزان الحرة.
8. شرح طريقة الاستخدام الآمن لأجهزة المقاومة والأوزان الحرة.
9. التأكد من إتقان المراحل الإيجابية والسلبية من الحركة.
10. إعادة أجهزة الصالة الرياضية والأوزان الحرة إلى الموضع المناسب والأمن بالنسبة لباقي المتدربين.
11. تقديم الإرشادات الرئيسية لتحسين أساليب المتدربين في استخدام أجهزة المقاومة والأوزان الحرة.

مساعدة المتدربين في تمارين الاستئطالة

12. تجهيز المناطق المحيطة لتكون آمنة لممارسة تمارين الاستئطالة
13. إيضاح فوائد تمارين الاستئطالة للمتدربين، وخصوصاً فيما يتعلق بالإحماء.
14. شرح الطريقة الصحيحة لممارسة تمارين الاستئطالة في وضع السكون للمتدربين.
15. شرح الأساليب الآمنة لممارسة تمارين الاستئطالة من السكون.

المعايير الرئيسية

المعايير الخاصة بالانضباط

معايير مستوى المدرب

- مدرب الصالة الرياضية
- مدرب اللياقة الجماعية (الأسلوب الحر)
- مدرب اللياقة المائية

أ 2. إجراء فحص لصحة العميل وتقييم قدرات وتفضيلات وأهداف وعقبات التمارين

يتناول هذا المعيار تفاصيل المؤهلات اللازمة للتعرف على متطلبات اللياقة البدنية للمتدرب من خلال استخدام استمارات المتابعة وجمع المعلومات حول مزايا التمرين وعقباته وتحديد الأهداف.

كما يتناول هذا المعيار كيفية إرشاد المتدربين، إلى مرافق وخدمات اللياقة البدنية المناسبة.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

إجراء فحص للحالة الصحية

1. إقامة علاقة ودية مع المتدربين
 2. إدارة استبيان الفحص الصحي طبقاً للاحتياجات التنظيمية.
 3. جمع المعلومات الخاصة بالفحص من المتدربين، والتي تشمل على:
 - تقييم نمط الحياة؛
 - تاريخ ممارسة الرياضة؛
 - التاريخ الطبي؛
 - الموافقة على المشاركة؛
 - شهادة "لائق طبيًا" صادرة عن مؤسسة صحية مهنية أو طبيب متخصص.
 4. إظهار الحساسية والتعاطف تجاه المتدربين وما يقدمونه من معلومات.
 5. إتباع العملية المتفق عليها لجمع وحفظ معلومات العملاء والتخلص منها.
 6. ضمان السرية والخصوصية وتوفير احتياجات المتدربين من وسائل الاتصالات وأي اعتبارات قانونية أو أخلاقية.
 7. الحصول على آراء العملاء للتأكد من تفهمهم لأسباب جمع المعلومات وكيفية استخدامها.
 8. العمل ضمن الحدود المهنية والرجوع إلى المهنيين الآخرين عند الحاجة.
- #### توعية المتدربين حول أنشطة اللياقة البدنية
9. توفير المعلومات المتعلقة بتأثير السلوكيات السيئة في نمط الحياة على الصحة واللياقة البدنية بالنسبة للمتدرب.
 10. تعريف الفوائد التي ينتظرها المتدربين من أحد برامج التمرين.
 11. تحديد وتوثيق تفضيلات المتدربين لممارسة الرياضة.
 12. تحديد المعوقات المحتملة للمتدربين الذين يحققون أهداف التمارين الرياضية ومناقشة وتسجيل الحلول الممكنة.
 13. العمل مع المتدربين للتعلم حول الأهداف القصيرة والمتوسطة والأهداف طويلة الأجل والتي تناسب احتياجاتهم.
 14. شرح الغرض من تقييم الأولويات والأهداف والمعوقات للمتدرب.
 15. تحقيق أهداف اللياقة البدنية للمتدربين بواسطة المنتجات والخدمات المتاحة.
 16. تحديد متطلبات اللياقة البدنية للمتدربين وتوفير معلومات واضحة عن برامج التدريب والخدمات المناسبة.
 17. الموافقة على الاحتياجات والاستعداد للمشاركة مع العملاء
18. تحديد والاتفاق على استراتيجيات لمنع التسرب أو الانتكاس
- #### المعرفة والفهم
- #### يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:
- (م 1) السياسات والإجراءات التنظيمية المتبعة لجمع واستخدام وحفظ المعلومات الشخصية للمتدربين.
 - (م 2) الطرق المختلفة لمد أوصل العلاقات المتنوعة مع مختلف المتدربين، مع مراعاة الجنس والسن والطبقة الاجتماعية، والمستوى الحالي للصحة واللياقة البدنية، والعادات والتقاليد.
 - (م 3) غرض ومضمون الاستبيانات الخاصة بالفحص الصحي الأساسي، وما الذي قد يحدث عندما لم يتم جمع ومعالجة بيانات الفحص بالطريقة الصحيحة.
 - (م 4) المعايير والممارسات المتبعة في مجال اللياقة البدنية لفحص المتدربين.
 - (م 5) الأنواع المختلفة للمعلومات التي يمكن جمعها من المتدربين وأساليب جمعها.
 - (م 6) كيفية تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها لتحديد احتياجات وأهداف المتدرب.
 - (م 7) الموانع القياسية لممارسة الأنشطة البدنية وكيفية التغلب عليها.
 - (م 8) الطرق الصحيحة لجمع معلومات المتدرب وتخزينها والتخلص منها.
 - (م 9) الحدود المهنية وكيفية الرجوع إلى المدربين المحترفين الآخرين.
 - (م 10) كيفية وضع الأهداف القصيرة والمتوسطة وطويلة الأمد مع العملاء.
 - (م 11) المعوقات القياسية التي قد تمنع المتدربين من تحقيق أهدافهم أو التغلب عليها.
 - (م 12) تأثير السلوكيات الخاصة بنمط الحياة على الصحة واللياقة البدنية وفوائد ممارسة الرياضة والنشاط البدني.
 - (م 13) كيفية إدارة توقعات المتدربين بشأن مشاركتهم في ممارسة التمارين.
 - (م 14) كيفية العمل مع المتدربين لتطوير أهدافهم والتوافق عليها وتسجيلها.
 - (م 15) لماذا يعتبر من المهم أن نبنى وضع الأهداف على التحليل السليم لاحتياجات المتدربين.
 - (م 16) مميزات وفوائد مختلف منتجات وخدمات اللياقة البدنية التي تمكن المتدربين من الحصول على نصائح دقيقة عن أنسب البرامج والخدمات لتلبية احتياجاتهم وأهداف اللياقة البدنية.
 - (م 17) الاستراتيجيات مكافحة التسرب والانتكاس.

ب 1. تطبيق مبادئ علوم التشريح ووظائف الأعضاء في سياق اللياقة البدنية

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لإدراج فهم جيد لبنية جسم الإنسان، وأجهزته والمصطلحات ذات الصلة بإرشادات اللياقة البدنية. يغطي هذا المعيار بنية ووظيفة جهاز الدورة الدموية والجهاز التنفسي والهيكلي العظمي والجهاز العضلي والجهاز العصبي وأنظمة الطاقة وعلاقتها بممارسة الرياضة.

- مرور الهواء من خلال الجهاز التنفسي.
- عملية تبادل الغازات من أكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الرئتين.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

1. إدراج المصطلحات التشريحية والفسيولوجية ضمن إرشادات وتطبيقات اللياقة البدنية.
2. استخدام المصطلحات التشريحية والفسيولوجية وشرح حركات الجسم للمتدربين.
3. استخدام علوم أنظمة الجسم في تدريبات اللياقة البدنية.
4. تطبيق المعرفة الخاصة ببنية وظيفة النظام العضلي عند تقديم المعلومات عن ممارسة التمارين الرياضية للمتدربين.
5. الربط بين نوع وبنية المفاصل وبين حركتها وسلامة المفاصل ومخاطر الإصابة عند التخطيط لبرامج التمارين الرياضية وتوفير المعلومات للمتدربين.
6. استخدام المعرفة بعضلات الهيكل العظمي وعملية انكماش العضلات لتخطيط وتطوير برامج التدريب.
7. تحليل التمارين المشتركة لتعريف المتدربين بحركة المفاصل التي تحدث والعضلات المسؤولة ونوع الانكماش.
8. تطبيق وضعية المحاذاة المثالية للتمارين.
9. الربط بين هيكل ووظيفة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي وبين أنشطة اللياقة البدنية.
10. تطبيق المعرفة بهيكل ووظيفة جهاز القلب والأوعية الدموية عند تقديم المعلومات للمعلماء.
11. تطبيق المعرفة بهيكل ووظيفة الجهاز العصبي على أنشطة اللياقة البدنية ودورها في تنظيم الحركة وممارسة الرياضة.
12. شرح تأثير كثافة التمارين الرياضية على ركائز الطاقة للمتدربين خلال الإشراف على ممارسة التمارين.
13. تطبيق العوامل التي تحد من قدرات أنظمة الطاقة في الجسم على تحديد كثافة التمرينات أثناء الإشراف على أنشطة اللياقة البدنية.
14. تطبيق المعرفة بعلم وظائف الأعضاء والتشريح لتحليل وتحديد متطلبات واحتياجات المدرب المتعلقة بتعليم اللياقة البدنية.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 1) إدراج المصطلحات التشريحية والفسيولوجية ضمن إرشادات وتطبيقات اللياقة البدنية.
- (م 2) بنية ووظيفة الجهاز الدوري:
 - موقع ووظيفة وبنية القلب
 - هيكل ووظائف الأوعية الدموية
 - تصنيفات ضغط الدم
 - كيف ينتقل الدم من خلال الحجرات الأربع للقلب
- (م 3) بنية ووظيفة الجهاز التنفسي:
 - موقع ووظيفة وهيكل الرئتين
 - العضلات الرئيسية التي تشارك في التنفس

د 1. توفير الدعم والحافز كجزء أساسي من توجيهات التمرين

يتناول هذا المعيار المؤهلات المطلوبة لتوفير الحوافز ودعم المشاركين في التمارين الرياضية. يغطي هذا المعيار أولويات ممارسة الرياضة، والعقبات التي قد تواجهها وكيفية التغلب عليها. كما تم تناول عملية تحديد الأهداف وتقنيات التحفيز والعوامل التي تؤثر على الالتزام بممارسة التمارين الرياضية.

(م 4) بنية ووظيفة الهيكل العظمي:

- الوظائف الأساسية للهيكل العظمي
- بنية الهيكل العظمي الزائدي
- تصنيف العظام
- هيكل العظام الطويلة
- مراحل نمو العظام
- الوضعية من حيث:
- منحنيات العمود الفقري - الوضع الصحيح للعمود الفقري
- النطاقات المحتملة لحركة العمود الفقري.
- الانحرافات الوضعية تشمل الحذب والقعس والجنف وتأثير الحمل.

(م 5) مفاصل الهيكل العظمي:

- تصنيف المفاصل؛
- هيكل المفاصل الزليلية؛
- أنواع المفاصل الزليلية ونطاق حركتها؛
- قدرات حركة المفاصل والأنشطة المشتركة.

(م 6) الجهاز العضلي:

- الأنواع الثلاثة للأنسجة العضلية؛
- خصائص ووظائف الأنواع الثلاثة للأنسجة العضلية؛
- البنية الأساسية للعضلات الهيكلية؛
- اسم ومواضع العضلات الهيكلية؛
- بنية ووظيفة عضلات قاع الحوض؛
- الأنواع المختلفة لعمل العضلات؛
- حركات المفاصل الناجمة عن انقباضات مجموعة محددة من العضلات؛
- أنواع وخصائص ألياف العضلات الهيكلية.

(م 7) نظم الطاقة وعلاقتها بممارسة الرياضة:

- كيف تستخدم الكربوهيدرات والدهون والبروتينات في إنتاج الطاقة / ثلاثي فوسفات الأدينوسين.
- استخدام نظم الطاقة الثلاثة خلال التمارين الرياضية الهوائية واللاهوائية
- (م 8) الجهاز العصبي وعلاقته بممارسة التمارين الرياضية:
 - دور ووظيفة الجهاز العصبي؛
 - مبادئ تقلص العضلات؛
 - قانون الكل أو العدم / توظيف وحدة الحركة؛
 - كيف يمكن للتمارين الرياضية تعزيز الروابط العصبية والعضلية وتحسين اللياقة البدنية الحركية.

(م 9) الاستجابات الفسيولوجية الحادة والتكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم لممارسة الرياضة.

(م 10) وصف آثار البدء والاستمرار والانقطاع عن ممارسة أنواع التدريب من حيث الاستجابات الفسيولوجية.

(م 11) كيفية استخدام مبادئ التشريح وعلم وظائف الأعضاء في تصميم برامج التمارين الرياضية وإرشادات ممارسة الرياضة.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

- (م 6) العقبات القياسية أمام ممارسة الرياضة / النشاط البدني للمدربين وكيفية التغلب عليها.
- (م 7) كيف يمكن أن يساهم دمج تفضيلات المدربين في برامج التمارين الرياضية/النشاط البدني في تحفيز التزامهم.
- (م 8) مختلف الحوافز والمكافآت التي تُستغل في تعزيز دوافع المدربين والتزامهم.
- (م 9) الأهداف القياسية وتوقعات المدربين.
- (م 10) أنواع المعوقات التي يمكن أن يواجهها العملاء عند القيام بالأنشطة البدنية وتحقيق أهدافهم وكيفية مساعدة العملاء على تحديد هذه المعوقات والتغلب عليها.
- (م 11) أنواع الحوافز والمكافآت التي قد تناسب مجموعة متنوعة من المدربين.

1. التعرف على أسباب اشتراك المدربين في ممارسة التمارين والأنشطة البدنية بصفة منتظمة.
2. التعرف على ما يفضله المدرب من تمارين رياضية.
3. التأكد من إدراك المدربين لمزايا ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية.
4. إمداد المدربين بمعلومات دقيقة عن الكمية الموصى بها لهم من النشاط البدني لتحقيق الفوائد الصحية.
5. إطلاع المدربين عن فرص ممارسة الأنشطة البدنية المعتادة والتي تناسب مع احتياجاتهم وقدراتهم وتفضيلاتهم.
6. تحديد العقبات المحتملة أن يواجهها المدربين المشاركين في التمارين الرياضية والنشاط البدني، ومساعدتهم لتخطيها.
7. العمل مع المدربين لتحقيق أفضل استخدام للحوافز والأولويات والمكافآت.

دعم المدرب بالتحفيز

- (م 12) أنواع التمارين التي يفضلها المدربين المختلفين.
- (م 13) مهارات التواصل اللازمة لإمداد المدربين بالدوافع.
- (م 14) كيفية تفسير استجابات المدربين بما في ذلك لغة الجسد وأشكال السلوك الأخرى وخصوصاً عند ممارسة النشاط البدني.
- (م 15) الفوائد الصحية لممارسة التمارين بصفة منتظمة.
- (م 16) كمية النشاط البدني المطلوب لتحقيق الفوائد الصحية.
- (م 17) كيفية مساعدة المدربين على تنمية استراتيجياتهم التحفيزية.
- (م 18) قد تمتد خطوات التغيير لأحد الأشخاص طوال مشاركته في نشاط بدني منتظم.
- (م 19) تغيير السلوك البشري المتصل بمختلف مراحل التغيير.
- (م 20) استراتيجيات التدخل المناسبة لكل مرحلة من مراحل تغيير السلوك.
- (م 21) متطلبات النجاح في تغيير السلوك.

8. دعم تطور المدربين ومتابعتهم من خلال استراتيجياتهم التحفيزية.
9. استغل الحالة والقيم الشخصية للتأثير على التزام وسلوك المدربين بشكل إيجابي.
10. تطبيق مجموعة متنوعة من التقنيات التحفيزية عند تدريب العملاء.
11. استخدام مهارات التواصل الفعالة سواء اللفظية أو غير اللفظية عند توجيه المدربين لتحسين الأداء والدوافع.
12. توفير التعزيز الإيجابي وإمداد المدربين بالتعليقات بما يؤثر إيجاباً على ممارسة التمارين.
13. رفع مستوى الثقة لدى المدربين

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 22) العوامل الشخصية والبيئية والمعرفية وتأثيرها المحتمل على الالتزام بممارسة التمارين الرياضية.

- (م 1) كيفية حث العملاء على الالتزام بممارسة التمارين / النشاط البدني.
- (م 2) لماذا يعتبر تحمل المدرب المسؤولية عن لياقته البدنية وحماسه أمراً ضرورياً وهاماً؟
- (م 3) كيفية مساعدة العملاء على تطوير استراتيجياتهم الخاصة بالتحفيز والالتزام.
- (م 4) آليات مختلفة لتغيير السلوك لتشجيع الالتزام بممارسة الرياضة/النشاط البدني
- (م 5) كيفية تكوين علاقات تعاون فعالة مع المدربين

د 1. تشجيع التغذية الصحية والأنشطة البدنية

يتناول هذا المعيار المهارات اللازمة لتشجيع المدربين على تناول الطعام الصحي وممارسة الأنشطة البدنية. يسرد هذا المعيار نتائج الأداء والمهارات والمعرفة اللازمة لتوفير المعلومات الأساسية للتغذية الصحية وتوجيه ممارسي تمارين اللياقة البدنية بخصوص ما قد ينتابهم من مخاوف صحية. يتطلب المعيار إتباع معايير التغذية وإرشادات عامة لإمداد المدربين بالمعلومات الدقيقة والقدرة على تحديد القيود المهنية والعمل بموجبها.

المعرفة والفهم

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

1. شرح الملامح العامة للتغذية الصحي للمدربين.
2. شرح مفهوم النظام الغذائي المتوازن وممارسة التمارين الرياضية المنتظمة للحصول على صحة جيدة عند إمداد المدرب بالمعلومات.
3. شرح العلاقة بين خيارات التغذية الصحية والنشاط البدني وجمع معلومات حول البرنامج الغذائي الحالي ومستويات النشاط البدني للمدربين.
4. توفير المعلومات للعملاء حول المبادئ الأساسية للتغذية الصحية لتحسين الصحة العامة.
5. إدراج ثقافة المبادئ العامة للتغذية الصحية لإمداد المدربين بالمعلومات الأساسية عن خيارات التغذية الصحية ومتطلبات ممارسة الأنشطة الرياضية للأفراد.
6. متابعة المعايير المعمول بها في هذا المجال لتوفير معلومات التغذية الصحية للمدربين وإحالة المدربين المتخوفين من التغذية الصحية لاختصاصيين طبيين / اختصاصيي تغذية مؤهلين تأهيلاً مناسباً.
7. العمل في ظل القيود القانونية والأخلاقية الحالية لمدربي اللياقة البدنية فيما يتعلق بتقديم معلومات التغذية الصحية.

إمداد المدربين بالمعلومات المتعلقة بإدارة تكوين الجسم

8. تقييم المعلومات التي تم جمعها فيما يتصل بتقييم اللياقة البدنية للمدربين الحاليين عن تكوين الجسم باستخدام معايير تكوين الجسم ذات الصلة.
 9. إمداد المدربين بالمعلومات الأساسية حول العلاقة بين النظام الغذائي وإدارة تكوين الجسم.
 10. تقديم وصف موجز لدور نظم طاقة الجسم في تخزين واستخدام مصادر الطاقة لإنتاج الطاقة.
 11. إحالة المدربين الذين يحتاجون إلى معلومات إضافية مكثفة عن النظام الغذائي إلى اختصاصيين طبيين / اختصاصيي تغذية مؤهلين تأهيلاً مناسباً.
 12. دعم تدريبي للياقة البدنية فيما يتعلق بمشكلات مظهر الجسد تنفيذ استراتيجيات لتعزيز الرضا عن الجسم عند تقديم المعلومات عن ممارسة التمارين الرياضية واختبار اللياقة البدنية وخيارات التغذية الصحية.
 13. توفير المعلومات حول خيارات التغذية الصحية التي تعزز الشعور الإيجابي تجاه الطعام وتناوله.
 14. تحديد مؤشرات عدم الرضا عن مظهر الجسد ومناقشة المدربين في الاقتناع بالجسد.
 15. إظهار الحساسية للاختلافات الثقافية والاجتماعية.
- ## توفير معلومات عن بنية ووظيفة الجهاز الهضمي
16. استخدام المعرفة ببنية ووظيفة الجهاز الهضمي عند إمداد المدربين بالمعلومات.

(م13) المبادئ العامة للتغذية الصحية بما في ذلك:

- المجموعات الغذائية؛
- الإرشادات الوطنية للتغذية؛
- الكربوهيدرات؛
- الدهون؛
- الكوليسترول؛

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 1) العلاقة بين خيارات التغذية الصحية والصحة، والمبادئ التوجيهية ذات الصلة بإتباع نظام غذائي متوازن مما يتيح فرصة لإمداد المدربين بالمعلومات الدقيقة.
- (م 2) بنية ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير الأكل الصحي على أجهزة الجسم الرئيسية الأخرى.
- (م 3) العوامل المؤثرة في حرق الدهون واستجابتها لممارسة الرياضة مما يساعد على تحديد الأهداف الفعالة
- (م 4) البروتوكولات المناسبة لإرشاد المدربين بشأن التغذية الصحية.
- (م 5) دورهم الخاص وحدودهم فيما يتعلق بتوفير معلومات التغذية الصحية والحالات التي تتطلب التوجيه أو الإحالة إلى المختصين في المجال الطبي والصحي.
- (م 6) أساليب قياس تكوين الجسم والعلاقة بين تكوين الجسم وتوزيع الدهون والصحة، وذلك للتمكن من تطوير ممارسة واقعية للتمارين الرياضية يمكن تحقيقها بالإضافة إلى خطة صحية لتناول الطعام تتناسب مع احتياجات المدرب وأهدافه
- (م 7) التوجيهات العامة لتطوير خطط التمارين الرياضية لتحسين بنية الجسم.

(م 8) تشمل مقاييس بنية الجسم ما يلي:

- الوزن
- والطول
- ومحيط الخصر
- ومحيط الورك
- وطيأت الجاد
- ونسبة الخصر إلى الورك

(م 9) النزعات الغذائية والتي قد تشمل:

- 'التقليعة' أو الوجبات الشعبية؛
- وسائل يرغوبنيك للأكل الصحي

(م10) مصادر الطاقة والتي تشمل على:

- الدهون
- والكربوهيدرات
- والبروتين
- والكحول

(م11) أنظمة الطاقة بما في ذلك:

- ألكتيك
- لاكتيك
- تنفسي

(م12) الملامح العامة للتغذية الصحية المتوازنة بما في ذلك:

- توازن الطاقة
- الحصص الغذائية الموصى بها يومياً
- طاقة اللازمة لممارسة الرياضة
- ومستويات الترطيب.
- الطاقة اللازمة للتغلب على الإرهاق الذي يحدث ما بعد ممارسة الرياضة
- وزيادة الانتعاش.

(بتبع)

- البروتين؛
- المعادن؛
- الفيتامينات؛
- السوائل والمواد المتأينة؛
- تناول العناصر الغذائية؛
- النظام الغذائي المتوازن؛
- تصنيف المواد الغذائية؛
- إعداد الطعام؛
- الأساطير والمغالطات؛
- المكملات الغذائية.

(م14) إدارة بيئة الجسم وتشتمل على:

- التمثيل الغذائي؛
- الموازنة بين اكتساب الطاقة واستهلاكها؛
- استهلاك الطاقة؛
- اكتساب الطاقة.

(م15) التغذية الصحية أو المخاوف الغذائية والتي تشمل:

- فقدان الشهية؛
- الشره المرضي؛
- زيادة الوزن أو السمنة؛
- نقص التغذية بما في ذلك الحديد؛
- الكالسيوم؛
- الجفاف؛
- مرض السكري.

(م16) نطاق ممارسة التمارين الرياضية بالنسبة للمدربين المحترفين في مجال اللياقة البدنية بخصوص النصائح المتعلقة بالتغذية الصحية؛ وكيفية الحفاظ على الحدود المهنية.



ز 1. تعزيز تدابير الأمان والصحة في بيئة اللياقة البدنية

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتعزيز وضمان الصحة والسلامة عند العمل كمدرّب محترف. فمن الأهمية بمكان ضمان صحة وسلامة المتدربين والزملاء والمدربين المحترفين أنفسهم. تختلف قوانين وأنظمة الصحة والسلامة من بلد إلى آخر في جميع أنحاء العالم. يتضمن هذا المعيار بعض العناصر الأساسية المتعلقة بضمان الصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية بما في ذلك تقييم المخاطر والتعامل مع الحوادث وحالات الطوارئ.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

الحفاظ على بيئة اللياقة البدنية في وضع صحي وآمن

1. الوصول إلى أحدث المعلومات ذات الصلة بالصحة والسلامة للقيام بكافة المهام العملية بأمان ومسئولية.
 2. ضمان مطابقة معدات الإسعافات الأولية لمتطلبات الإرشادات العامة للصحة والسلامة وتأمين توفيرها بصورة صحيحة تسمح باستخدامها.
 3. الالتزام دائماً بمراعاة متطلبات تدابير الصحة والسلامة.
 4. دراسة المخاطر لتحديد العمل على الحد منها في بيئة اللياقة البدنية.
 5. تقييم ومتابعة المخاطر من خلال الإجراءات التنظيمية.
 6. اكتشاف الممارسات غير الآمنة والإبلاغ عنها.
 7. ناقش مشاكل الأمان في حدود مسؤولياتك ودورك الوظيفي.
 8. تمرير الاقتراحات لتحسين الصحة والسلامة للزملاء ذوي الصلة.
- ### الاستجابة لحالات الطوارئ
9. التعامل مع الإصابات ومؤشرات المرض وفقاً للإجراءات التنظيمية.
 10. إتباع إجراءات الطوارئ المعمول بها وقت الحاجة.
 11. طلب مسعف مؤهل في مجال الإسعافات الأولية أو خدمات الطوارئ عند الحاجة
 12. الكشف عن الحوادث / والمخاطر وما يتعلق بها من إجراءات الإبلاغ.
- (م 1) متطلبات الصحة والسلامة داخل بيئة اللياقة البدنية.
- (م 2) المتطلبات القانونية والتشريعية الخاصة بالصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية.
- (م 3) سجلات الصحة والسلامة الرئيسية ذات الصلة ببيئة اللياقة البدنية.
- (م 4) كيفية إدارة المخاطر في بيئة اللياقة البدنية.
- (م 5) إجراءات وسياسات الصحة التنظيمية التي قد تشمل:
- المعالجة الكيميائية؛
 - واجب العناية؛
 - إجراءات الطوارئ؛
 - الإسعافات الأولية؛
 - الصيانة العامة؛
 - تحديد المخاطر؛
 - الصحة والنظافة؛
 - حل المشكلات؛
 - المعالجة اليدوية؛
 - الصحة والسلامة المهنية؛
 - السلامة الشخصية؛
 - إجراءات تقديم التقارير؛
 - الأمان؛
 - إدارة الضغوط؛
 - استخدام معدات الحماية الشخصية؛
 - التخلص من النفايات.

(م 6) المشكلات النموذجية للسلامة ببيئة اللياقة البدنية والتي قد تشمل:

- الظروف البيئية؛
- الأسطح الزلقة؛
- المناولة والرفع اليدوي؛
- المواد السامة؛
- الغازات الصناعية؛
- سوائل الجسم؛
- الحرائق؛
- النفايات المعدية؛
- الأدوات الحادة؛
- انسكاب المواد الكيميائية؛
- الغبار والأبخرة؛
- مصادر الضوضاء والضوء والطاقة؛
- المعدات الكهربائية المعطوبة؛
- الأجهزة الرياضية أو المعدات الخاصة المعطوبة؛
- المركبات.

(م 7) طرق إدارة المخاطر في بيئة اللياقة البدنية:

- التعامل مع المخاطر شخصياً؛
- الإبلاغ عن المخاطر إلى الزميل المختص؛
- حماية الآخرين من الأذى

(يتبع)

(م 8) تشتمل مناصب الموظفين العاملين داخل صالة اللياقة على:

- المشرفين؛
- المديرين؛
- قادة الفرق.

(م 9) تحديد المخاطر وكيفية التعرف عليها، وتحجيمها وإزالتها أو الحد منها.

- (م10) كيفية التعرف على المخاطر والتعامل معها بشكل آمن.
- (م11) كيفية تقييم أنواع المخاطر المحتمل وقوعها في بيئة اللياقة البدنية.
- (م12) لماذا يشكل الحصول على توجيهات المختص أمرًا هامًا، إذا لم تكن واثقًا من المخاطر والأخطار في مكان العمل.
- (م13) توجيهات وتعليمات استخدام المعدات والآلات الصادرة عن المصنع.
- (م14) الوثائق الخاصة بالصحة والسلامة والتي يتعين إكمالها والطريقة الصحيحة لإعدادها.
- (م15) ما هي أهمية تقديم اقتراحات حول مشكلات الصحة والسلامة وكيفية القيام بذلك.
- (م16) المسؤوليات والحقوق التشريعية المتعلقة بالصحة والسلامة في مكان العمل.
- (م17) أنواع الحوادث والإصابات والأمراض التي قد تحدث في بيئة اللياقة البدنية.
- (م18) كيفية التعامل مع الحوادث والإصابات والأمراض قبل وصول المساعدة المتخصصة والمؤهلة.
- (م19) كيف تقرر إما الاتصال بالمسعف الأول في الموقع أو الاستدعاء الفوري لخدمات الطوارئ.
- (م20) الإجراءات التي يجب إتباعها عند الاتصال بخدمات الطوارئ.
- (م21) الإجراءات التنظيمية للإبلاغ عن حالات الطوارئ.
- (م22) إجراءات الطوارئ في بيئة اللياقة البدنية.
- (م23) الأدوار التي يمارسها مختلف الموظفون والخدمات الخارجية في حالة الطوارئ.



ح 1. خدمات المتدربين في مجال الصحة واللياقة البدنية.

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتوفير خدمة جيدة للعملاء في مجال الصحة واللياقة البدنية. يغطي المعيار التقديم والاتصالات وخدمة العملاء وإدارة الشكاوى. تشير كلمة العملاء إلى من يتلقون الخدمات الصحية واللياقة البدنية. وتشير عبارة خدمة العملاء إلى أي إجراء يتخذ لتلبية احتياجات العملاء وتوقعاتهم بخصوص توفير الخدمات الصحية واللياقة البدنية.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

تقديم عروض إيضاحية شخصية

(م 4) اللغة المناسبة واستخدام التواصل اللفظي والخطي وغير اللفظي.

(م 5) خصائص واستخدامات والطرق المختلفة للتواصل في مجال الصحة

واللياقة البدنية

1. تطبيق معايير تنظيمية للعروض الشخصية

التواصل مع العملاء المتدربين

(م 6) العوامل الشخصية والعلاقات بين الأشخاص وتأثيرها على خدمة العملاء.

2. التواصل مع العملاء بطريقة مهذبة ومهنية وودية.

3. استخدام اللغة والنغمة المناسبة في كل من التواصل الخطي واللفظي.

(م 7) كيفية تحديد احتياجات العملاء وتوقعاتهم.

4. تطوير علاقة مع العملاء والتعاطف معهم.

(م 8) كيفية إيجاد المعلومات الصحيحة والمنتجات أو الخدمات لتلبية احتياجات وتوقعات المتدربين.

5. إمداد العملاء بمعلومات واضحة.

(م 9) كيفية تشكيل علاقات عمل فعالة مع المتدربين.

6. استخدام مهارات التواصل غير اللفظية المناسبة.

(م 10) كيفية توفير خدمة عملاء مستمرة للعملاء.

7. الإنصات إلى العملاء وطرح الأسئلة للتأكد من فهم العملاء

(م 11) أهمية العناية بالعملاء سواء بالنسبة للعميل أو للمؤسسة.

تقديم خدمة العملاء للمتدربين

8. الترحيب الحار بالعملاء.

(م 12) لماذا تشكل مراعاة احتياجات العملاء أهمية لتحقيق رضاهم.

(م 13) ما هي أنواع المشكلات التي تحتاج الإحالة إلى الزملاء أو المدربين

9. التعرف بطريقة صحيحة على احتياجات المتدربين وتوقعاتهم بشكل صحيح

المحترفين الآخرين، ومتى يتم عرضها ومن هم المدربون المحترفون

وتقديم المنتجات أو الخدمات أو المعلومات المناسبة.

في مختلف الحالات.

10. ضمان تحقيق رضا العملاء المتدربين.

(م 14) تقنيات خدمة العملاء لتلبية احتياجات وطلبات العملاء؛

11. تلبية جميع الاحتياجات والطلبات المقبولة للعملاء.

(م 15) كيفية تطوير العلاقات والترويج للمنتجات والخدمات المناسبة.

12. تحديد جميع الفرص وانتهازها لتحسين نوعية الخدمة.

(م 16) المنتجات الترويجية والخدمات التي تقدمها صناعة اللياقة البدنية

13. التفاعل مع المتدربين أثناء ممارسة الرياضة.

والمنظمات المعنية.

14. التشاور مع الزملاء أو المدربين المحترفين الآخرين حيثما تكون هناك

(م 17) كيفية التفاعل مع المتدربين أثناء ممارسة الرياضة.

صعوبة في تلبية احتياجات العملاء وتوقعاتهم.

(م 18) كيفية الربط بين خدمة العملاء وتحفيز المتدربين لتحقيق الالتزام

15. تقديم حلول بديلة لخدمة العملاء إذا لزم الأمر.

بممارسة الرياضة.

16. إظهار تقدير التباينات الثقافية والاجتماعية.

(م 19) أهمية احترام المساواة والتنوع عند التعامل مع المتدربين.

الاستجابة للشكاوى

(م 20) المسائل القانونية والأخلاقية المتعلقة بمدربي الرياضة البدنية

17. التعرف الفوري على تدمير العميل واتخاذ الإجراءات اللازمة لتسوية الوضع

وعلاقتهم مع المتدربين.

18. الاستجابة الإيجابية لشكاوى المتدربين، والتشاور بأسلوب مهذب مع العميل.

(م 21) أهمية خدمة العملاء لتطوير مجال الصحة واللياقة البدنية والوصول

19. إدارة شكاوى العملاء بشكل فعال.

إلى عملاء غير تقليديين.

20. الحفاظ على السلوك الإيجابي والتعاوني في جميع الأوقات.

الشكاوى

21. إحالة الشكاوى التي لا يمكن حلها إلى الموظفين المختصين حسب

(م 22) كيفية اكتشاف عدم رضا العميل.

الحاجة.

(م 23) أهمية تبرير أي تأخير في التعامل مع المتدربين وكيفية إنجاز ذلك

المعرفة والفهم

على نحو فعال.

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

(م 24) أهمية التعامل مع شكاوى العملاء بشكل إيجابي وبحساسية وأدب.

العرض الشخصي

(م 25) أهمية الاستمرار في التعاون الإيجابي.

(م 1) معايير العرض الشخصية التي تنطبق على مجال الصحة واللياقة البدنية

(م 26) سياسات وإجراءات التعامل مع الشكاوى التي تُدار عادة ضمن مجال

والمؤسسات المالكة لها.

اللياقة البدنية، والمنظمات المعنية.

(م 2) أهمية تقديم أنفسهم ومؤسساتهم للعملاء بشكل إيجابي.

(م 27) كيفية إحالة شكوى إلى موظفين آخرين حسب الاقتضاء.

التواصل

(م 3) كيفية التواصل الفعال مع مجموعة من العملاء بما في ذلك المجموعات

الثقافية المختلفة.

ط 1. تطوير الممارسة المهنية والحرفة الشخصية في مجال الصحة واللياقة البدنية.

يتناول هذا المعيار المؤهلات المطلوبة للتطور الذاتي وتحسين المدربين المحترفين. وينطوي هذا على تقييم ممارسة الرياضة والنشاط البدني التي يخططون لتقديمها، وتحديد نقاط القوة والضعف والدروس المستفادة للمستقبل. كما يغطي المعيار مواكبة التطورات في مجال الصحة واللياقة البدنية والمشاركة في التطوير المهني المستمر لتعزيز الكفاءات الحالية وتوسيع المعرفة والخبرة في مجالات جديدة.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

ما ينعكس على الممارسة المهنية

1. استعراض نتائج العمل مع المتدربين وتعليقاتهم وملاحظات الزملاء أو المديرين.
2. التعرف على فاعلية برامجهم وتوجيهاتهم بشأن ممارسة الرياضة.
3. تحديد مدى فعالية العلاقات مع المتدربين وتحفيزها.
4. تحديد مدى ملائمة الأساليب التعليمية لاحتياجات المتدربين.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 1) كيف تنعكس التنمية على الممارسة المهنية.
- (م 2) أهمية تطبيق واستمرار التطوير المهني لتحسين صحة المتدرب وتحفيزه.
- (م 3) كيفية رصد مدى فعالية برنامج التدريب وتعليم ممارسة الرياضة البدنية والعلاقات التحفيزية والأساليب التعليمية.
- (م 4) هيكل صناعة اللياقة البدنية.

5. تحديد مدى فعالية إدارة ممارسة التمارين الرياضية مع العملاء، بما في ذلك صحتهم وسلامتهم ورفاهيتهم.
6. تحديد الطرق التي يمكن بها تحسين الممارسة المستقبلية.
7. مناقشة الأفكار مع المدربين المحترفين الآخرين مع احترام ومراعاة آرائهم.
8. تقييم الأداء مقابل مدونة قواعد السلوك أو مدونة قواعد الممارسة الأخلاقية للمدربين
- تحسين فرص التنمية الذاتية والنمو الوظيفي.**
9. فحص ومراجعة الممارسة المهنية بصفة منتظمة.
10. مواكبة أحدث التطورات في مجال الصحة واللياقة البدنية
11. مراعاة الأهداف المهنية.
12. وضع خطة عمل شخصية للمساعدة في تحسين الممارسة المهنية والنمو الوظيفي.
13. المشاركة في الأنشطة التطويرية ذات الصلة كجزء من خطة العمل الشخصية.
- (م 5) دور المدربين المحترفين في الصناعة.
- (م 6) منظمات الصناعة وصلتها بالمدربين المحترفين في مجال اللياقة البدنية
- (م 7) أنظمة التسجيل المناسبة ومتطلبات التطوير المهني المستمر.
- (م 8) ميثاق السلوك المهني وأخلاقيات المهنة.
- (م 9) فرص العمل في قطاعات المجال المختلفة.
- (م 10) كيفية تحديد الدروس الرئيسية وكيفية الاستفادة من هذه الدروس في المستقبل
- (م 11) أهمية مناقشة الأفكار مع المحترفين الآخرين.
- (م 12) كيفية تحسين الممارسة المهنية الخاصة والفرص الوظيفية.
- (م 13) كيفية جني المعلومات الخاصة بتطور صناعة اللياقة البدنية.
- (م 14) كيفية تحديد المجالات التي تحتاج لمزيد من التطوير.
- (م 15) أهمية امتلاك خطة عمل للتنمية الذاتية.
- (م 16) أنواع الأنشطة التطويرية المتاحة وكيفية الوصول إليها.
- (م 17) أهمية المراجعة والتحديث المنتظم لخطة العمل.

ب 3. تخطيط وتوجيه التمارين داخل الصالة الرياضية.

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتخطيط وإبداء الملاحظات والإشراف على ممارسة التمارين الرياضية الحالية في صالة الألعاب الرياضية. كما يتناول هذا المعيار جمع المعلومات وتخطيط البرامج الرياضية وتقديم الإرشادات داخل الصالة الرياضية والإشراف على ممارسة الرياضة. ورصد التقدم المحرز من قبل العميل ويغطي أيضا برامج تهيئة الصالة الرياضية.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

جمع واستخدام المعلومات لوضع خطة لبرنامج الصالة الرياضية

18. تكيف التمارين للتناسب مع التقدم والتراجع المناسب لاحتياجات المتدرب.

19. تفسير وتوضيح الحركات والتقنيات الصحيحة لأداء تمرين مصمم لممارسته في الصالة الرياضية (المقاومة، القلب والأوعية الدموية، والمرونة)؛ وشرح الغرض منها والنتائج المتوقعة.

20. استخدام التقنيات التعليمية لتدريس التقنية الصحيحة لممارسة التمارين الرياضية المصممة للممارسة في الصالة الرياضية.

21. توجيه وإرشاد المتدرب حول تدابير السلامة داخل الصالة الرياضية.

22. تشجيع المتدربين على إبداء تعليقاتهم وملاحظاتهم للتأكد من فهمهم للتمارين واكتشاف أي صعوبات.

الإشراف على الدورات المقامة في الصالة الرياضية

23. متابعة جلسات تمرين المتدرب.

24. تطبيق تقنيات اكتشاف الأعطال لضمان السلامة وتحسين الأداء

25. تقديم الملاحظات والنقاط التوجيهية في الوقت المناسب ويتعين أن تكون واضحة وتحفيزية

26. إمداد المتدربين بالدعم وتحفيزهم للالتزام بممارسة التمارين الرياضية.

27. اكتشاف مؤشرات وأعراض الإفراط في التمرين والتصرف وفقا لذلك.

رصد ما حققه المتدرب من تقدم واستعراض وتكييف برامج التدريب

28. مراجعة نتائج العمل مع المتدربين مع مراعاة تعليقاتهم.

29. تحديد متى يكون من الضروري مراجعة برنامج تدريب العميل.

30. إعادة تقييم مستويات اللياقة البدنية للمتدرب لتحديد فعالية برنامجهم الحالي

31. إعادة وضع أهداف اللياقة البدنية المحددة للعملاء.

32. تعديل برنامج التمارين الرياضية للمتدربين وفقا لنتائج إعادة تقييم اللياقة البدنية وأية متطلبات متغيرة.

33. إمداد المتدربين بملاحظات إيجابية وبناءة بخصوص ما أحرزوه من تقدم بالإضافة إلى أي تغييرات مقترحة.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

بخصوص المعيار ككل

(م 1) السياسات والإجراءات التشريعية والتنظيمية لدعم الممارسة الآمنة والفعالة للتمارين الرياضية بما في ذلك الاستخدام الآمن للمعدات.

(م 2) مواصفات استخدام الأجهزة وطرق فحصها وصيانتها طبقاً للشركة المصنعة. (يتبع)

1. جمع المعلومات الخاصة بالفحص الطبي للمتدرب.

2. تحديد البيانات التالية بالنسبة للمتدرب:

• الوضع الحالي للياقة البدنية؛

• التاريخ التدريبي؛

• تفضيلات ممارسة التمارين الرياضية؛

• موانع ممارسة الرياضة؛

• الأهداف المحددة للياقة البدنية.

3. التعرف على الأسباب البدنية والنفسية والدوافع الاجتماعية التي دفعت المتدرب للمشاركة في برنامج التدريب.

4. تحديد احتياجات المتدرب وقدراته وكذلك المخاطر المحتملة من مشاركته في برامج الصالة الرياضية.

5. التعرف على حركات المفاصل والعضلات التي يرغب المتدرب في تقويتها حسب احتياجه.

6. شرح تفاصيل المشاركة النسبية في تمارين اللياقة البدنية الهوائية واللاهوائية.

7. الالتزام بتطبيق المتطلبات القانونية والأخلاقية لحماية سرية معلومات المتدرب.

تخطيط لبرنامج الصالة الرياضية

8. تنفيذ أساسيات ومتغيرات اللياقة البدنية لتخطيط البرنامج بما يحقق أهداف المتدرب أو بما يحقق الفوائد الصحية العامة للتمارين.

9. اختيار تمارين الصالة الرياضية التي تساعد المتدربين على تطوير واحد أو أكثر من:

• سلامة القلب والأوعية الدموية؛

• اللياقة البدنية العضلية؛

• المرونة

10. اختيار أحد أجهزة الصالة لتنفيذ البرامج المناسب لاحتياجات العميل

11. وضع خطة زمنية واقعية ومتواليات لممارسة الرياضة.

12. مساعدة المتدربين على تحديد العقبات التي تحول دون الالتزام، وكيفية التغلب عليها.

13. التخطيط لكيفية الحد من أي مخاطر متعلقة بالبرنامج.

14. تسجيل خطط البرنامج بالصيغة المناسبة

الإشراف على ممارسة التمارين الرياضية وتوجيهها:

15. ضمان وجود المعدات المناسبة في مكانها الصحيح.

16. شرح التمارين المخطط لها، بما في ذلك متطلباتها المادية والفنية.

- (م 3) المصطلحات التشريحية وتطبيقها على تقنيات التمارين الرياضية.
- (م 4) بنية ووظائف المفاصل والعضلات.
- (م 5) بنية ووظيفة العضلات والعظام والقلب والجهاز التنفسي والتمثيل الغذائي للجسم لتحديد الفوائد وملائمة مختلف التمارين لتلبية احتياجات المتدربين.
- (م 6) تأثيرات مختلف بنود التمارين الرياضية على أجهزة الجسم الرئيسية للمساعدة في عملية التخطيط الآمن والمناسب لممارسة التمارين الرياضية.
- (م 7) تطبيق مبادئ ومتغيرات اللياقة البدنية على بنود تمارين اللياقة البدنية.
- (م 8) التقنيات التحفيزية لدعم التزام العميل ببرنامج اللياقة البدنية.
- (م 9) تقييم وإدارة المخاطر المرتبطة بممارسة التمارين في صالة الألعاب الرياضية.
- جمع واستخدام المعلومات لوضع خطة لبرنامج الصالة الرياضية**
- (م 10) العوامل القائمة على فحص العميل والتي قد تؤثر على ممارسة التمارين الرياضية بطريقة آمنة.
- (م 11) المعلومات اللازمة لوضع خطة للتدريب طبقاً لإمكانات الصالة الرياضية.
- (م 12) كيفية جمع المعلومات المطلوبة بما في ذلك استخدام المقابلات والاستبيانات وتدوين الملاحظات وأخذ القياسات البدنية.
- (م 13) أسباب التأجيل المؤقت لممارسة التمارين والإحالة إلى متخصصين آخرين.
- (م 14) احتياجات وإمكانات العملاء بما في ذلك الأسباب والمعوقات التي تحول دون المشاركة في التمرين.
- (م 15) مبادئ الموافقة المسبقة.
- (م 16) كيفية تحديد وإقرار أهداف وغايات البرامج الموضوعية بناءً على المعلومات التي تم جمعها.
- التخطيط لبرنامج الصالة الرياضية**
- (م 17) هناك مجموعة من تمارين المقاومة وبرامج ممارسة التمارين الرياضية لاختيار وتنفيذ البرامج المناسبة لتحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية للعملاء.
- (م 18) كيف تخطط لاستخدام مجموعة كبيرة ومتنوعة من آلات القلب والأوعية الدموية وآلات المقاومة والأوزان الحرة.
- (م 19) كيفية تطبيق مبادئ ومتغيرات اللياقة البدنية على مجموعة من الأنشطة التي سوف تحقق الفوائد الصحية واللياقة البدنية وأهداف المتدربين.
- (م 20) كيفية وضع خطة لمجموعة التمارين الرياضية ليحصل المتدربين على:

- لياقة القلب والأوعية الدموية؛
- اللياقة البدنية واللياقة العضلية؛
- المرونة؛
- المهارات الحركية.

(م 21) كيفية تسجيل الخطط بشكل مناسب

(يتبع)

مواصفات أجهزة التدريب والتمرينات في الصالة

تمارين القلب والأوعية الدموية

قد تشمل الأجهزة المستخدمة في تصميم برامج تمارين القلب والأوعية الدموية على ما يلي:

- الدراجة العمودية
- دراجة وضعية الاستلقاء
- سير الجري؛
- جهاز خطوات السير؛
- آلة التجديف؛
- جهاز السير الدوراني؛
- جهاز السير المتقاطع.

قد تشمل مواصفات برامج تمارين القلب والأوعية الدموية على ما يلي:

- التمارين؛
- الأجهزة؛
- الكثافة؛
- المدة؛
- التكرار؛
- مناطق معدل ضربات القلب.

تمارين المقاومة

قد تشمل الأجهزة المستخدمة في تصميم برامج تمارين المقاومة على ما يلي:

- الماكينات؛
- الأوزان الحرة (القضبان، الدمبل، الحلقات، الأشرطة، الأثقال، المقاعد)؛
- وزن الجسم؛
- المقاعد؛
- الأرفف؛
- كرات التدريب؛
- المقاومات المرنة؛
- أجهزة تمرين الإحساس والتوازن.

قد تشمل مواصفات برامج تمارين المقاومة على ما يلي:

- التمارين؛
- الأجهزة؛
- التكرارات؛
- المجموعات؛
- المقاومة؛
- الكثافة؛
- التكرار الدوري؛
- التغييرات.

قد تشمل تمارين المقاومة على ما يلي:

- تمارين الضغط للصدر؛
- تمرين الرفرفة؛
- الكبل المتقاطع؛
- ضغط الأكتاف؛
- تمارين الذراع الأمامي والجانبية؛
- رفرفة الكتف؛
- تمارين السحب للكتف؛
- الدوران الداخلي والخارجي للكتف؛
- تمارين العضلة ذات الرأسين، والارتكاز؛
- تمارين الضغط الرأسي للعضلة الثلاثية؛
- انقباض وانبساط العضلة الثلاثية في وضع الاستلقاء؛
- رفرفة خلفية للعضلة الثلاثية؛
- تمارين الانحناء؛
- تمارين عضلة الظهر المدعومة؛
- السحب الرأسي؛
- تمرين عضلة الساعد؛
- الرفرفة العلوية والجانبية والعكسية؛
- القرفصاء؛
- الدفع القوي؛
- الرفع المميت - مع انحناء الساق وتثبيتها؛
- الرفع لتقوية عضلة الساق الخلفية؛
- تقريب وإبعاد الخصر؛
- ثني الأرجل؛
- التمديد والضغط؛
- القرفصاء الخاطفة؛
- تمديد العضلة الخلفية والخصر؛
- تمارين البطن، بما في ذلك المائلة والعكسية، والضغط، والسكون المتمائل للبطن.
- تمارين الاتزان الأساسية؛
- تمارين السحب لعضلات الظهر؛
- التجديف في وضع الجلوس.

معايير الأداء

تمارين المرونة:

تشتمل مواصفات تمارين المرونة على:

- استهداف العضلات؛
- مجال الحركة؛
- المدة؛
- نوع الاستطالة؛
- الثبات؛
- الحركة
- تيسير الإحساس والحركة العضلية والعصبية.

ب 4. تخطيط وتوجيه تمارين المجموعات بواسطة الموسيقى (الرقص الإيقاعي).

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتخطيط وتوجيه ممارسة التمارين الرياضية الجماعية على إيقاع الموسيقى. وتركز المعايير على التخطيط والاختيار والتسلسل والتدرج في التمارين والموسيقى المناسبة، وتعليم وتوجيه العملاء لضمان أداء التمرينات بشكل آمن. تتضمن المعايير وضع الخطط الخاصة بالرقصات الأصلية للدورات.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

جمع واستخدام المعلومات لوضع خطة للتمارين الجماعية على الموسيقى:

1. جمع المعلومات اللازمة لتصميم التمارين الرياضية الجماعية الخاصة بدورات الموسيقى.
2. تحليل المعلومات وتحديد الآثار المترتبة على ممارسة التمارين الرياضية الجماعية على إيقاع الموسيقى.
3. إحالة أي مشارك لا يمكنك تلبية احتياجاته وقدراته إلى مدرب محترف آخر.
4. الالتزام بالمتطلبات القانونية والأخلاقية للحفاظ على سلامة وسرية المدرب ومعلوماته.

وضع خطة لممارسة التمارين الرياضية الجماعية على إيقاع الموسيقى

5. حدد أهداف ممارسة التمارين الرياضية الجماعية على الموسيقى
6. وضع خطة لتكوين المجموعة حيث يمكن أن يشمل ذلك على:
 - قمة أحادية؛
 - قمة مزدوجة؛
 - فترة راحة؛
 - وضع السكون.
7. تحديد النتائج المتوقعة للياقة البدنية ونوع الجلسة لمجموعة المتدربين.
8. تخطيط المراحل المناسبة للدورة ومجموعة التمارين المتنوعة لتلبية احتياجات مجموعة المتدربين، يجب أن تشمل المراحل:

- الإحماء
 - نبضات الرفع
 - التحرك
- التمارين الأساسية
 - نبضات الرفع
 - التمارين الأساسية
- استخدام منحني الهواء
 - التخفيض
- القوة العضلية والتحمل
- المرونة

9. وضع خطة زمنية واقعية وتصميم رقصات أصلية للدورات وترتيب الرقصات بما يتناسب مع نوع الدورة بما في ذلك:

- إضافة
- ترديد جملة غنائية؛
- 32 مقطع موسيقي؛
- الطبقات.

10. توفير تدريبات آمنة وفعالة بما يتناسب مع المستويات المختلفة لاحتياجات المتدربين، وذلك للمستويات التالية:

- المبتدئ
- المتوسط
- المتقدم

11. اختيار الموسيقى وترتيبها وفقاً للمدة والأساسيات ونوع الجلسة.
12. الوصول للموسيقى وفقاً للسياسات والإجراءات والتشريعات المؤسسية والمتطلبات التنظيمية.
13. تحديد المخاطر المحتمل وقوعها أثناء الجلسة.

التحضير لجلسة تمرين جماعي على الموسيقى

14. الوصول في الوقت المناسب للتحضير للجلسة، مقابلة المشاركين في الموعد المحدد والترحيب بهم.
15. الإعداد النفسي للإشراف على الجلسة.
16. توفير المعدات الآمنة والمناسبة للمتدربين حسب الحاجة.
17. تخصيص المساحة كافية لأداء التمارين بشكل آمن.
18. التحقق من مستوى خبرة المشاركين وقدراتهم، والتعرف على أي المشاركين الجدد.
19. التحقق من الحالة البدنية للمشاركين، إذا كان لديهم مرض أو إصابة ثم أخطرهم بالأسباب التي تمنعهم من المشاركة في التمرين.
20. شرح غرض الجلسة وقيمتها، بما في ذلك الإحماء والاسترخاء.
21. شرح التمارين الرياضية بما في ذلك المتطلبات الجسدية والفنية.
22. إتباع أنشطة الإحماء الآمنة والفعالة للمشاركين.

تعريف المشاركين على التمرين الجماعي بالموسيقى

23. مراقبة أداء المتدربين طوال الدورة؛
24. تفسير وشرح الطريقة الصحيحة فنياً والأوضاع الآمنة والفعالة للتدريب.
25. ممارسة التمارين تدريجياً.
26. استخدام الصوت والنغمات وإسقاط الصوت بالنسبة إلى الموسيقى، مع أو بدون ميكروفون.
27. تنسيق المتدربين بطريقة فعالة.
28. ضمان قيام المشاركين بالأداء وفقاً لتوزيع وأنغام الموسيقى.
29. تغيير وتيرة وسرعة التمارين لضمان السلامة والفعالية.
30. الحفاظ على الخطة الزمنية المحددة للجلسة.
31. استخدام طريقة التدريس المناسبة لتصحيح الأخطاء الفنية وتحسين المستوى الفني للأداء.
32. تغيير أوضاع التدريس خلال الدورة لتحسين الرؤية والاستفسارات.
33. استخدام التواصل اللفظي والبصري الفعال وتوظيف المرايا.
34. أؤدي ملاحظتك وتوجيهاتك في الوقت المناسب على أن تكون واضحة ومحفزة.
35. تنفيذ مجموعة التدريبات المنتقاة من خلال المنهجيات التعليمية المناسبة والتسلسل والتدرج.
36. تهيئة التمارين مع التعاقب والتراجع المناسب وفقاً لاحتياجات المشاركين.
37. مراقبة كثافة التمرين وضبطه حسب الحاجة.
38. الاهتمام بجميع المتدربين وتشجيعهم، واستخدام تقنيات التحفيز للتأثير الإيجابي على الأداء خلال جلسات التمارين وتنمية مستوى الالتزام بممارسة الرياضة.
39. تأمين ممارسة المشاركين للتمارين الرياضية بطريقة آمنة.
40. اكتشاف السلوكيات غير اللائقة والتصرف بشأنها، حفاظاً على الترابط

(م14) المعدات المستخدمة في جلسات التمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى واستخداماتها.

(م15) كيفية اختيار نوع الموسيقى وسرعتها بما يتناسب مع المتدربين ومراحل الجلسة.

(م16) كيفية اختيار المقطوعات الموسيقية والإيقاع والصياغة المناسبة لجلسات التمارين الجماعية.

(م17) المتطلبات التنظيمية والقانونية التي تتناول استخدام الموسيقى.

(م18) المبادئ المطبقة على تطوير الرقص الإيقاعي لجلسات التمارين الجماعية والتي قد تشمل:

- الإضافات؛
- الأهرامات؛
- أنماط التوقف؛
- السفر؛
- الحركات المنظمة؛
- التحولات الحركية.

(م19) ملائمة السرعة ونوع الموسيقى للمتدربين وفئات المجموعة.

التحضير لتمرين جماعي على إيقاع الموسيقى

(م20) كيفية الإعداد النفسي وتجهيز المعدات والمساحة اللازمة لممارسة التمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى.

(م21) الغرض من الإحماء وقيمه، والإحماء الآمن والفعال لممارسة التمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى.

قيادة جلسات التمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى

(م22) التوجيهات المناسبة وكيفية متابعة المتدربين طوال الجلسة.

(م23) التنسيق الآمن والفعال للمواقع أثناء ممارسة التمارين.

(م24) كيفية إجراء التمارين تدريجياً، لتشمل:

- أساليب تحديد المراحل المتتالية
- أنماط التوقف.

(م25) الأساليب الفعالة لدمج الحركات الرياضية.

(م26) مبادئ قيادة جلسات التمارين الرياضية لضمان سلامتها وفعاليتها.

(م27) الأساليب المختلفة لملائمة التمارين للموسيقى المستخدمة.

(م28) طرق التدريس وكيفية تصحيح الأخطاء الفنية.

(م29) التقنيات التعليمية والتحفيزية المناسبة لجلسات التمارين الجماعية والتي تدعم التزام المتدرب باستمرار ممارسته للتمارين الرياضية.

(م30) مهارات التواصل المناسبة

(م31) تقنيات نبذة الصوت واستخدامها بطريقة فعّالة.

(م32) تكوين الموسيقى وملائمة السرعة ونوع الموسيقى لاحتياجات المتدربين وخطة الجلسة.

(م33) مبادئ التقين الفعالة وكيفية العمل على تكوين الجمل الموسيقية.

(م34) عوامل السلامة أثناء الدورة وكيفية اكتشاف أي مخاطر جديدة.

(م35) مبادئ إدارة السلوك الجماعي أثناء جلسات التمرين بالموسيقى.

إنهاء التمرين الجماعي على إيقاع الموسيقى

(م36) الغرض من الاسترخاء وقيمه وأنشطة الاسترخاء الآمنة والفعالة عند ممارسة التمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى.

(م37) سبب أهمية الحصول على تعليقات وملاحظات المتدربين ضمن جلسات التمرين الجماعي بالموسيقى.

(م38) كيفية التأكد من إمكانية إمداد المتدربين بالملاحظات ومعلومات الجلسات اللاحقة.

تقييم التمرين الجماعي على إيقاع الموسيقى

إنهاء التمرين الجماعي لدورة الموسيقى

41. إتاحة الوقت الكافي لإنهاء الجلسة؛

42. إنهاء الدورة باستخدام أنشطة الاسترخاء الآمنة والمناسبة للمتدربين.

43. إعطاء المشاركين ملخص دقيق للملاحظات الخاصة بالدورة.

44. شجع المتدربين على التفكير في الجلسة وطرح الأسئلة وتقديم الملاحظات وتحديد احتياجاتهم الإضافية.

45. التأكد من أن المشاركين على دراية بمعلومات الجلسة المقبلة.

46. إتباع الإجراءات الصحيحة لفحص أي المعدات المستخدمة.

47. ترك البيئة في حالة تسمح باستخدامها في المستقبل.

تقييم التمرين الجماعي لدورة الموسيقى

48. تقييم استجابة المشاركين وملاحظاتهم

49. تحديد:

- مدى تحقيق هذه التمارين لاحتياجات المتدربين؛
- مدى فعالية العلاقة مع المتدربين، وما حققته من تحفيز؛
- مدى تلبية النمط التعليمي لاحتياجات المشاركين.

50. تقييم الأداء الشخصي.

51. تحديد التحسينات اللازمة مستقبلاً.

52. التعرف على كيفية تحسين الممارسة الشخصية للتمارين الرياضية الجماعية.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

بخصوص المعايير الكلية

(م 1) مبادئ التدريب وعناصر اللياقة البدنية من حيث دورها في التمرين الجماعي على إيقاع الموسيقى.

(م 2) متطلبات تحفيز المتدربين في جلسات اللياقة البدنية الجماعية.

(م 3) استراتيجيات الوقاية من الإصابات في جلسات التمرين الجماعي.

(م 4) تأثير الرفعات والجاذبية والمقاومة والسرعة على التمرين.

(م 5) الأسباب المادية والنفسية والاجتماعية التي دفعت للمشاركة في التمرين الجماعي.

جمع وتحليل المعلومات

(م 6) المعلومات التي يمكن جمعها قبل التمرين الجماعي بدورة الموسيقى بما في ذلك احتياجات وقدرات المشاركين.

(م 7) كيفية جمع واستخدام معلومات المتدربين لوضع خطة مناسبة لجلسات التمرين الجماعي على إيقاع الموسيقى.

(م 8) أسباب إحالة المشاركين إلى المدربين المحترفين الآخرين وتأجيل التمارين مؤقتاً، بالإضافة إلى الإصابات الشائعة.

وضع خطة للتمرين الجماعي على إيقاع الموسيقى

(م 9) الأهداف المختلفة للتمارين الجماعية على إيقاع الموسيقى، تشمل:

- تطوير لياقة القلب والأوعية الدموية؛
- اللياقة العضلية؛
- المرونة؛
- المهارات الحركية.

(م10) مجموعة مختلفة من أنواع الجلسات والتمارين الآمنة والمناسبة للمتدربين.

(م11) التمارين الآمنة والمناسبة للمتدربين (المبتدئ، المتوسط، المتقدم) بما في ذلك البدائل التي قد تكون ضارة، والتنسيق الآمن والفعال لأوضاع ممارسة التمارين.

(م12) الغرض من التدريبات الرياضية، وكيفية تحليل التمارين/الحركات إلى عناصرها الأساسية.

(م13) مبادئ تخطيط التمارين الرياضية والتوجيهات الخاصة باختيار وترتيب التمارين

بما يتناسب مع العملاء المبتدئين والمتوسطين والمتقدمين.

(م39) مبادئ التقييم الذاتي.

(م40) كيفية استخدام تقييم الدورة لتحسين الدورات المستقبلية.

ب5. توجيه التمارين الجماعية

يتناول هذا المعيار الكفاءة اللازمة لجلسات توجيه التمارين الجماعية. ويركز المعيار على تدريب وتمارين مجموعة من الأفراد. قد تنطوي الجلسات على الموسيقى أو تُعقد بدونها؛ ليس من المتوقع أن يعمل المتدربين على الإيقاع والمقاطع الموسيقية حيثما كان هناك موسيقى مصاحبة في حين أن الرقص الإيقاعي لا يمثل شرطاً من شروط هذا المعيار.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

جمع وتحليل المعلومات لتوجيه التمارين الجماعية

21. تغيير أوضاع التدريس خلال الدورة لتحسين المراقبة وطرح الأسئلة.
22. استخدام التواصل اللفظي والبصري بشكل فعال واستخدام تطابق المرايا.
23. ضبط الحركة مع الإيقاع والمقاطع الموسيقية حيثما كان ذلك مناسباً.
24. لإبداء الملاحظات وإعطاء التعليمات التي تكون واضحة وتحفيزية ومقدمه في حينه.
25. تقديم مجموعة من التدريبات باستخدام المنهجيات التعليمية المناسبة والتعاقب والتدرج.
26. إيلاء الاهتمام وتشجيع جميع المتدربين واستخدام تقنيات تحفيزية للتأثير إيجابياً على الأداء خلال دورات التمارين وتعظيم الالتزام بممارسة الرياضة.

27. رصد ومراقبة التمارين على نحوٍ فعالٍ وضمان أن يؤدي المتدربين التمارين بأمان.
28. التغيير والتنوع في وثيرة التمارين.
29. ملاحظة السلوكيات غير اللائقة للمتدربين والاستجابة لها بغية إدارة تماسك المجموعة بشكلٍ فعالٍ.

إنهاء التمارين الجماعية

30. إنهاء دورة التمرين باستخدام أنشطة الاسترخاء الآمنة والفعالة لمتدربين.
31. منح المتدربين موجزاً دقيقاً بالتعليقات المتعلقة بالدورة.
32. تشجيع المتدربين على إعمال فكرهم في دورة التمرين، طرح الأسئلة، إبداء الملاحظات وتحديد احتياجاتهم الإضافية.
33. التأكد من أن المشاركين لديهم معلومات حول الدورات المقبلة.
34. اتباع الإجراءات الصحيحة لفحص المعدات المستخدمة والتعامل معها.
35. ترك البيئة المحيطة في حالة مقبولة للاستخدام المستقبلي.

تقييم التمارين الجماعية

36. تقييم استجابة المتدربين وإبداء الملاحظات.
37. تحديد ما يلي:
 - مدى تلبية التمرينات لاحتياجات المتدربين،
 - مدى فعالية وتحفيزية العلاقات القائمة بين المتدربين.
 - مدى مطابقتها أسلوب التوجيهات مع احتياجات المتدربين.
38. تقييم الأداء الخاص.
39. تحديد التحسينات المحتملة التي يمكن إدخالها على الدورات المستقبلية.
40. تحديد كيفية تحسين ممارسة التمارين الشخصية من خلال التمارين الجماعية.

1. جمع المعلومات اللازمة للتخطيط لدورات التمارين الجماعية.
2. تحليل المعلومات وتحديد الآثار المترتبة على التمارين الجماعية.
3. إحالة أيًا من المتدربين ممن لا يمكن تلبية احتياجاتهم وتوقعاتهم إلى خبير آخر.
4. استيفاء المتطلبات القانونية والأخلاقية ذات الصلة بأمن وسرية معلومات العميل.

التخطيط للتمارين الجماعية

5. توفير إمكانية الوصول إلى الموسيقى عند الاقتضاء وفقاً للسياسات والإجراءات التنظيمية وكذلك التشريعات والمتطلبات التنظيمية.
6. تحديد المخاطر المحتملة والتخطيط لمجابهتها.

الإعداد والتجهيز للتمارين الجماعية

7. الوصول في الوقت المزمع لعقد الدورة والالتقاء بالمتدربين في حينه وجعلهم يشعرون بالارتياح وبأنهم موضع ترحيب.
8. الإعداد النفسي لتقديم الإرشادات في الدورة.
9. توفير معدات آمنة وملائمة للعلاء حيثما كان ذلك مناسباً.
10. تنظيم مساحة كافية لأداء التمارين الرياضية بشكل آمن.
11. التحقق من مستوى خبرة وقدره المتدربين، والتعريف بالمتدربين الجُدد.
12. فحص الحالة البدنية للمتدربين، ومعرفة ما إذا كانوا يعانون من مرض أو إصابة، وكذلك تقديم النصائح للأفراد فيما يتعلق بأسباب عدم مشاركتهم في التمارين الرياضية حيثما كان ذلك مناسباً.
13. شرح غرض وأهمية دورة التمرين، متضمنة الإحماء والاسترخاء.
14. وصف التمارين الرياضية، بما في ذلك المتطلبات الجسدية والتقنية.
15. استخدام أنشطة الإحماء الآمنة والفعالة للمتدربين.

تقديم التمارين الجماعية

16. مراقبة أداء المتدربين طوال دورات التمرين.
17. إعطاء تفسيرات وبراهين صحيحة تقنياً مع محاذاة آمنة وفعالة لأوضاع ممارسة التمارين الرياضية.
18. استخدام الصوت والنغمة والتعبير الصوتي ذي الصلة بالموسيقى أو البيئة، مع أو بدون مُكبر صوتي.
19. الحفاظ على المواعيد والتوقيات المقررة للدورة.
20. استخدام طرق التدريس المناسبة لتصحيح الأخطاء الفنية وتعزيز التقنيات وتحسين الأداء.

فيما يتعلق بمعيار الوحدة ككل

(م 1) مبادئ التدريب ومكونات اللياقة البدنية من حيث استخدامها في التمرين الجماعي.

(م 2) الاحتياجات التحفيزية لتمرين المتدربين في فصول تمارين اللياقة البدنية الجماعية.

(م 3) استراتيجيات الوقاية من الإصابات المتعلقة بالتمارين الجماعية.

(م 4) تأثير الرافعات والجاذبية والسرعة والمقاومة على ممارسة التمارين.

(م 5) الأسباب المادية والنفسية والاجتماعية للمشاركة في التمارين الجماعية.

جمع وتحليل المعلومات

(م 6) المعلومات التي يمكن جمعها قبل دورة التمرين الجماعي بما في ذلك احتياجات وإمكانات المتدربين.

(م 7) كيفية جمع واستخدام معلومات المتدربين لتخطيط التمارين الجماعية.

(م 8) الأسباب المؤدية إلى إحالة المتدربين إلى مدربين محترفين آخرين والتأجيل المؤقت للتمارين بما في ذلك الإصابات الشائعة.

التخطيط للتمرين الجماعي

(م 9) المعدات المستخدمة في التمارين الجماعية واستخداماتها.

(م 10) المتطلبات المؤسسية والتنظيمية والقانونية شاملة استخدام الموسيقى.

إنهاء التمارين الجماعية

(م 25) غرض وأهمية الاسترخاء وأنشطة الاسترخاء الآمنة والفعالة للتمارين الجماعية.

(م 26) كيفية ضمان أن باستطاعة المتدربين إيداء ملاحظاتهم وتلقي المعلومات بشأن الدورات المستقبلية.

تقييم التمرين الجماعي

(م 27) مبادئ التقييم والتأمل الذاتي.

(م 28) كيفية استخدام تقييم الدورة التدريبية لتحسين الدورات المقبلة.

التحضير لدورة التمرين الجماعي

(م 11) كيفية إعداد الذات وتجهيز المعدات والمساحة لممارسة التمرين الجماعي.

(م 12) غرض وأهمية الإحماء وأنشطة الإحماء الآمنة والفعالة لممارسة التمارين الجماعية.

إجراء التمرين الجماعي

(م 13) الأوضاع الإرشادية المناسبة وكيفية مراقبة المشاركين طوال الدورة.

(م 14) المحاذاة الآمنة والفعالة لأوضاع الممارسة.

(م 15) الأساليب الفعالة لدمج الحركات الرياضية.

(م 16) مبادئ تعليمات الممارسة لضمان دورة تدريبية آمنة وفعالة.

(م 17) الأساليب المختلفة لتكييف التمارين لضمان التقدم والتراجع على نحوٍ مناسب.

(م 18) طرق التدريس وكيفية تصحيح الأخطاء التقنية.

(م 19) التقنيات التعليمية والتحفيزية المناسبة للتمارين الجماعية بهدف دعم التزام العميل بالممارسة الرياضية.

(م 20) مهارات التواصل الملائمة.

(م 21) أساليب التعبير الصوتي والاستخدام الفعال لحجم ودرجة الصوت.

(م 22) هيكل الموسيقى وملائمة السرعة ونوع الموسيقى للمتدربين وأقسام الفصل.

(م 23) عوامل السلامة أثناء الدورة التدريبية وكيفية تحديد أي مخاطر جديدة.

(م 24) مبادئ إدارة السلوك الجماعي أثناء دورات التمارين الجماعية.

ب6. تخطيط وتوجيه أنشطة الرياضة المائية للياقة البدنية

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتخطيط وأداء وتقييم أنشطة اللياقة البدنية المائية. يشمل المعيار المعرفة ذات الصلة ببيئة ممارسة الأنشطة المائية، الفوائد والمعوقات، تقنيات ممارسة التمارين وكذلك المعدات ذات الصلة والتعاقب في ممارسة الرياضة وتمارين التمديد المستخدمة في فصول الرياضة المائية.

جمع وتحليل المعلومات بغية تخطيط دورات اللياقة البدنية المائية

1. فحص المتدربين لمعرفة حالتهم الصحية وألفة المياه
2. جمع المعلومات اللازمة للتخطيط لإقامة فصل مائي للياقة البدنية مائي يشمل يتضمن احتياجات المُتدرب.
3. تحليل المعلومات وتحديد الآثار المترتبة على اللياقة البدنية المائية.
4. إحالة المتدربين ممن لا يمكن تلبية احتياجاتهم وتوقعاتهم إلى خبير آخر.
5. حث وتوصية المتدربين على السعي للحصول على نصائح مهني الصحة إذا لزم الأمر لاستيضاح أية مخاوف قد تؤثر على المشاركة الآمنة في أنشطة الرياضة المائية للياقة البدنية.
6. استيفاء المتطلبات القانونية والأخلاقية ذات الصلة بأمن وسرية معلومات المُتدرب.

تخطيط دورات اللياقة البدنية المائية

7. تخطيط أهداف اللياقة البدنية المائية.
8. تحديد نتائج اللياقة البدنية المتوقعة ونوع الدورة لمجموعة متدربين.
9. تخطيط مراحل دورة ممارسة التمارين المائية لتشمل:
 - الإحماء.
 - زيادة مُعدل النبض
 - التمديد الديناميكي.
 - التمرين الرئيسي لتنشيط عضلة القلب باستخدام المنحنى الهوائي
 - رافع الضغط، - التدريب الرئيسي، - خفض التدريجي
 - التكيف العضلي،
 - الاسترخاء والليونة.
10. اختر التمارين المائية الآمنة والمناسبة للمساعدة على تحقيق نتائج اللياقة البدنية المتوقعة من حيث الكثافة، المدة، البدائل ومدى الملائمة مع المُتدربين المُحتملين.

11. وضع خطط الدورات للمُتدربين المُحتملين والأهداف ومستوى القدرة.
12. ضمان أن تصف خطة الدورة الهيكل الشامل للفصل، مكونات الفصل، المواعيد، تسلسل مكونات الفصل، اعتبارات السلامة.
13. تحديد التقنيات التعليمية المناسبة.
14. استخدام الموسيقى عند الاقتضاء وفقاً لأهداف الدورات - النوع والحجم والسرعة، ومدى الملائمة للمُتدربين المُحتملين، تصميم الرقصات ذات الصلة وأخذ الجوانب القانونية لاستخدام الموسيقى في الاعتبار.
15. تحليل جوانب الموقع وتصميم حوض السباحة وتحديد القضايا التي قد تؤثر على مزاوله الأنشطة.
16. تحديد المخاطر المحتملة للدورة والتخطيط لمجابهتها.

الإعداد والتجهيز لدورات اللياقة البدنية المائية

17. الوصول في الوقت المُزْمَع لعقد الدورة والالتقاء بالمتدربين في حينه وجعلهم يشعرون بالارتياح وبأنهم موضع ترحيب.
 18. الإعداد النفسي للدورات التدريبية.
 19. اختيار توفير معدات ملائمة للعملاء وضمان أن تكون بحالة جيدة.
 20. توفير حمام سباحة بمساحة كافية وإعداد وتجهيز المُدرب والموارد الآمنة لاستخدامها في الدورات.
 21. مساعدة المُتدربين على الشعور بأنهم موضع ترحاب وبالارتياح في بيئة حمام السباحة.
 22. التحقق من مستوى خبرة وقدرة المتدربين، والتعريف بالمتدربين الجُدد
 23. فحص الحالة البدنية للمتدربين، ومعرفة ما إذا كانوا يعانون من مرض أو إصابة، وكذلك تقديم النصائح للأفراد فيما يتعلق بأسباب ضرورة عدم مشاركتهم في التمارين المائية حيثما كان ذلك مناسباً.
 24. شرح غرض وأهمية التمارين، متضمنةً الإحماء والاسترخاء.
 25. وصف التمارين، بما في ذلك المتطلبات الجسدية والتقنية.
 26. إسداء النصائح للمتدربين بشأن مواضعهم في حمام السباحة.
 27. استخدام أنشطة الإحماء الآمنة والفعالة للمتدربين.
- تعريف المتدربين على اللياقة البدنية المائية**
28. تبنى الأوضاع المناسبة لمراقبة جميع المتدربين والاستجابة لاحتياجاتهم.
 29. شرح التقنيات الخاصة بألفة المياه والمهارات اللازمة لمساعدة المتدربين على النحو المطلوب.
 30. إعطاء تفسيرات وبراهين صحيحة تقنياً مع محاكاة آمنة وفعالة لأوضاع وكذلك تحديد المواعيد والحركات لنوعية أوضاع التمارين والتي تُترجم بوضوح للمتدربين في المياه.
 31. إبراز وتقديم الإرشاد للاستخدام الصحيح للمعدات خلال دورات اللياقة البدنية المائية.
 32. شرح مبادئ قابلية التحويل الهيدروديناميكي ومحاكاة أنماط حركة المياه أثناء تقديم الإرشادات من مُسطح حمام السباحة.
- توجيه دورات اللياقة البدنية المائية وإعطاء التعليمات**
33. تطوير التدريبات تدريجياً.
 34. تنوع وتيرة وسرعة ممارسة التمارين لضمان السلامة والفعالية في المياه.
 35. الحفاظ على مواقيت للدورة.
 36. تضمين الاستخدام الفعال للموسيقى، عند الاقتضاء.
 37. إعطاء التعليمات الشفهية، بما في ذلك قوة ودرجة الصوت والتعبير الصوتي بوجود ميكروفون أو عدمه.
 38. استخدام طرق التدريس المناسبة لتصحيح وتعزيز التقنية.

39. إبداء الملاحظات وإعطاء التعليمات التي تكون واضحة وتحفيزية ومقدمه في حينه.

40. رصد ومراقبة حدة وأسلوب وسلامة المتدربين خلال الدورة ومعالجة الصعوبات كما هو مطلوب وفقاً لاستجابات المتدربين.

41. تكييف التمارين مع التقدم أو التراجع المناسب وفقاً لاحتياجات المتدربين.

42. تطبيق تقنيات تحفيزية مناسبة لتشجيع المتدربين.

الحفاظ على سلامة المتدرب خلال دورات اللياقة البدنية المائية

43. ضمان ممارسة المتدربين للتمارين الرياضية بأمان.

44. التعرف على العلامات والإشارات التي تصدر من المتدرب الذي يواجه صعوبات ومن ثم تقديم المساعدة المائية الأساسية وفقاً للمبادئ المقبولة لأفضل الممارسات.

45. ملاحظة السلوكيات غير اللائقة للمتدربين والاستجابة لها بغية إدارة تماسك المجموعة بشكلٍ فعالٍ.

إنهاء دورات اللياقة البدنية المائية

46. توفير الوقت الكافي لإنهاء الدورة وفقاً لاحتياجات المتدربين.

47. استخدام أنشطة الاسترخاء الآمنة والفعالة للمتدربين.

48. إنهاء الدورات طبقاً لخطة الفصل.

49. منح المتدربين موجزاً دقيقاً بالتعليقات على الدورة.

50. تشجيع المتدربين على إعمال فكرهم في الدورة، طرح الأسئلة، إبداء الملاحظات وتحديد احتياجاتهم الإضافية.

51. التأكد من أن المشاركين لديهم معلومات بشأن الدورات المقبلة.

52. إتباع الإجراءات الصحيحة لفحص المعدات المستخدمة والتعامل معها.

53. ترك البيئة المحيطة في حالة مقبولة للاستخدام المستقبلي.

تقييم دورات اللياقة البدنية المائية

54. تقييم استجابة المتدربين وإبداء الملاحظات.

55. تحديد ما يلي:

• مدى تلبية التمرينات لاحتياجات المتدربين،

• مدى فعالية وتحفيزية العلاقات القائمة بين المتدربين.

• مدى مطابقة أسلوب التوجيهات مع احتياجات المتدربين.

56. تقييم الأداء الخاص طبقاً للنتائج المُخططة.

57. تحديد التحسينات المُحتملة التي يمكن إدخالها على الدورات المستقبلية.

58. الإشارة إلى كيفية تحسين الممارسة الشخصية في تعليمات اللياقة البدنية المائية.

59.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

بالنسبة للمعيار ككل

(م 1) مبادئ التدريب ومكونات اللياقة البدنية من حيث استخدامها في اللياقة البدنية المائية.

(م 2) الاحتياجات التحفيزية لتمرين المتدربين في فصول اللياقة البدنية المائية.

(م 3) الأسباب المادية والنفسية والاجتماعية لدى المتدربين للمشاركة في تمارين اللياقة البدنية المائية.

(م 4) خصائص المياه، مُتضمنة:

- الكتلة،

• الكثافة، • اللزوجة، • الضغط الهيدروستاتيكي.

(م 5) القوى التي تؤثر على الجسم في المياه، بما في ذلك:

- الطفو، • المقاومة، • الاضطراب،
- الدفع، • الجمود.

(م 6) تأثير الماء على الجسم، على سبيل المثال:

- التوازن الثابت والمتحرك،
- مجموعة أكبر من حركة المفاصل،
- التحرك والتنقل،
- الضغط المُفرط على الصدر.

(م 7) المعدات المائية، مُشتملة:

- العوامات،
- أحزمة التعويم والسترات الواقية،
- الزعانف العوامية،
- الكرات،
- الدمبل،
- المجاديف،
- الفقازات المُكففة،
- أشرطة المقاومة،
- الملابس والحماية من أشعة الشمس،
- أصفاد الكاحل،
- الأحذية،
- شاشات ضد المياه لمراقبة ضربات القلب مقاوم للماء وساعات إيقاف.

(م 8) مدرب حمام السباحة ومعدات السلامة، بما في ذلك:

- الحبال،
- السواري،
- أجهزة التعويم،
- الصفارة،
- الوصول إلى مرحلة إضافة المياه للحفاظ على التوازن بين السوائل،
- حصيرة مدرب مانعة للانزلاق على مُسطح حمام السباحة،
- الإطار المائي للمدرب،
- ميكروفون ونظام صوت.
- مهارات ألفة المياه والاعتقاد عليها.

(م 10) الآثار الفسيولوجية والنشاط الحيوي للغمر في الماء من حيث:

- معدل ضربات القلب، • التنفس،
- ضغط الدم، • المواصلة الحرارية،
- استهلاك الطاقة.

(م 11) طرق تعديل مقاومة الجسم في الماء، بما في ذلك:

- الجمود، • التعجيل،
- السرعة، • طول الذراع،
- نطاق الحركة، • التجول،

• الاستخدام والتوليد الحالي.

• نطاق المساحة التي الموفرة للمياه (مثل موضع اليد)،

(م 12) فوائدها ومعوقات التمارين المائية مقابل التمارين البرية من حيث:

- التأثير، • توازن العضلات،
- استهلاك الطاقة، • السرعة / التحكم في الحركة،
- نطاق الحركة، • ألم العضلات،

• تنمية القوة،

• القدرة على التحمل،

• وضعية الجسد،

• المعوقات التي تحول دون التعلم الفعال.

(يتبع)

(13م) أهمية العوامل البيئية التالية عند التخطيط للدورات:

- درجة حرارة الماء والعمق،
- درجة الرطوبة،
- درجة حرارة الهواء.

(14م) عوامل يجب وضعها في الاعتبار عند التحاق غير السباحين بالدورة.

(15م) كيف أن ممارسة التمارين المائية قد يساعد على التعافي من الإصابة.

(16م) أدوار ومسؤوليات كل من:

- ملاك وإدارة حمام السباحة،
- المتدربين،
- مدربي اللياقة البدنية المائية،
- المنقذين بحمام السباحة،
- موظفي الصيانة.

جمع وتحليل المعلومات

(17 م) مبادئ فحص المتدربين قبل ممارسة التمارين الرياضية المائية.

(18 م) المعلومات التي يمكن جمعها قبل استهلال فصل اللياقة البدنية المائية بما في ذلك احتياجات وإمكانات المتدربين.

(19م) كيفية جمع واستخدام معلومات المتدربين في تخطيط ممارسة التمارين المائية.

(20م) المخاوف أو الظروف التي توضع عادةً في الاعتبار كعوائق للمشاركة الآمنة في الأنشطة المائية المخططة.

(21م) الأسباب المتعلقة بإحالة المتدربين إلى مدربين آخرين وتأجيل الممارسة بشكل مؤقت.

التخطيط لأنشطة وتدريب اللياقة البدنية المائية

(22م) كيفية ضمان سلامة ورفاهية المتدربين تتناسب مع البيئة، مشتملةً على:

- الدخول إلى والخروج من المياه،
- تنظيم الحرارة،
- مواصلة الاتصال البصري مع المتدربين،
- استخدام المعدات الكهربائية،
- أساليب / حركات الحفاظ على أو استعادة توازن المتدربين بالمياه.

(23م) الأغراض / الأهداف المختلفة لأنشطة اللياقة البدنية المائية، مُضمنة:

- شتى أنواع اللياقة البدنية،
- التوازن والتنسيق،
- التدرجات، المرح والألعاب المائية،
- الأغراض / الأهداف الاجتماعية،
- وظائف الحركة.

(24م) تقنيات الممارسة المستخدمة في فصول اللياقة البدنية المائية من حيث مجموعة العضلات المستخدمة، الغرض من الممارسة، والنقاط التقنية الرئيسية.

(25م) تعاقب التمارين فيما يتعلق بتقنيات الممارسة المختلفة.

(26م) أنشطة اللياقة البدنية المائية والتي قد تشمل:

- فترة الراحة،
- التدرجات،
- الألعاب،
- دورات الرقص على الإنقاذ الموسيقي المُصمم،
- التدرجات القائمة على الآلات.

(27 م) كيفية استخدام معلومات المتدربين في التخطيط للتمارين المائية.

(28م) المبادئ الهيدروديناميكية لإتاحة ممارسة التمارين المائية بشكل آمن وفعال.

(29م) تأثير استخدام المياه الضحلة والعميقة عند التخطيط بدورات اللياقة البدنية المائية.

(30م) التمدد وحركات التمدد المستخدمة في فصول اللياقة البدنية المائية من حيث الغرض والتنفيذ والتطبيق.

(31م) آثار التنظيم الحراري على هيكل العضل.

(32م) كيفية استخدام الموسيقى لتعزيز ممارسة التمارين المائية بما في ذلك اختيار سرعة ونوع الموسيقى للمتدربين وكذلك مرحلة الفصل المناسبة.

(33م) المتطلبات القانونية التي تغطي استخدام الموسيقى.

(34م) تأثير تعجيل وتسريع التدرجات.

الإعداد والتجهيز لدورات اللياقة البدنية المائية

(35 م) تجهيز المعدات الصحيحة المستخدمة في دورات التدرجات المائية.

(36 م) كيفية الإعداد الذاتي لفصل اللياقة البدنية المائية.

(37 م) غرض وأهمية الإحماء وأنشطته الآمنة والفعال للياقة البدنية المائية.

إجراء دورات اللياقة البدنية المائية

(38 م) الأوضاع التعليمية المناسبة وكيفية مراقبة المتدربين خلال الدورة.

(39 م) التقنيات التعليمية المختلفة التي يمكن استخدامها بما في ذلك:

- التشكيلات،
- وقاية المدرب،
- التلميح البصري واللفظي،
- التصوير بالمرآة،
- محاكاة حركات المياه،
- الحركة الراسية أو المنقولة،
- الحركة النشطة أو الحيوية،
- حركات الدفع أو الاضطراب،
- إيقاف الحركة في المياه العميقة أو الضحلة.

(40 م) الأساليب الفعالة للجمع بين الحركات.

(41 م) الأساليب المختلفة لتكيف التمارين الرياضية المائية لضمان التقدم والتراجع بشكل مناسب.

(42 م) التقنيات التحفيزية لتوفير التشجيع المناسب والملاحظات للمتدربين.

(43 م) مهارات التواصل المناسبة.

(44 م) كيفية تطوير التنسيق مع المدرب من خلال بناء التمارين/الحركات تدريجيًا.

(45م) العوامل التي من شأنها التأثير على السلامة أثناء الدورات المائية.

(46م) مبادئ إدارة السلوك الجماعي خلال الدورات المائية.

إنهاء دورة اللياقة البدنية المائية

(47م) غرض وأهمية الاسترخاء وأنشطته الآمنة والفعالة للدورات المائية.

(48م) كيفية ضمان أن باستطاعة المتدربين إبداء ملاحظات وتلقي معلومات حول الدورات المقبلة.

تقييم دورة اللياقة البدنية المائية

(49 م) مبادئ التقييم والتأمل الذاتي.

(50 م) كيفية استخدام تقييم الدورة لتحسين الدورات المقبلة.

أ 2. إجراء تقييمات للياقة المتدرب البدنية

يتناول هذا المعيار الكفاءة اللازمة لإجراء تقييم اللياقة البدنية الخاص بالمتدرب. يُغطي المعيار: التحضير لتقييم لياقة المتدرب البدنية؛ إعداد وتهيئة المتدربين؛ إجراء تقييمات للياقة البدنية، وكذلك تفسير نتائج التقييم وإخطار المتدرب بها بما في ذلك إحالة أي متدربين مُعرضين للخطر إلى مدرّبين آخرين؛ إمساك سجلات بنتائج التقييم وتطبيق عوامل السلامة والاعتبارات الأخلاقية.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

الإعداد لتقييم لياقة المتدرب البدنية

9. استخدام طرق بديلة لجمع البيانات متى كان استخدام الاختبارات المدرجة أعلاه غير ملائم للمتدرب.
10. تطبيق تقنيات إدارة طوارئ فعّالة للتعامل مع مجموعة من المشاكل والقضايا التي قد تنشأ خلال إجراء تقييمات للياقة البدنية.
11. إظهار التعاطف مع المتدربين وجعلهم يشعرون بالارتياح أثناء عملية تقييم اللياقة البدنية.
12. الأخذ في الحسبان جميع الاعتبارات ذات الصلة بالسلامة، بما في ذلك مراقبة العميل خلال تقييمات اللياقة البدنية.
13. تسجيل نتائج التقييم بطريقة من شأنها أن تساعد على تحليلها.
14. تحليل وتسجيل المستويات الحالية للياقة المتدرب البدنية.
15. نتائج تقييم العملية وفقاً لمتطلبات البروتوكول والتخطيط.
16. تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية.
17. تسجيل التوصيات ذات الصلة ببرنامج ممارسة المتدرب.
18. إمداد المتدرب بالتعليقات حول مستوياتهم الحالية للياقة البدنية.
19. إبلاغ بيانات التقييم للمتدربين باستخدام اللغة الأساسية الخالية من الرطانة واللغة الاصطناعية.
20. شرح نتائج تقييمات اللياقة البدنية للعملاء والآثار المترتبة على تصميم برنامج الممارسة.
21. شرح أثر الموثوقية والصلاحية فيما يتعلق بقيمة اختبار التمارين بالنسبة للمتدربين.
22. التعامل مع معلومات المتدرب بحساسية وتعقل.
23. تقديم توصيات حسيمة للمتدربين بشأن برامج التدريب المناسبة.
24. إحالة أيًا من المتدربين ممن لا يمكن تلبية احتياجاتهم وتوقعاتهم إلى خبير آخر، بما في ذلك مدربي اللياقة البدنية الأكثر خبرة / تأهيل.
25. الحفاظ على سرية معلومات المتدرب.
26. طلب الملاحظات من المتدربين لضمان تفهم نتائج التقييم.

1. شرح سبب الترابط والاتصال بين التقييمات وبرنامج الممارسة الفردية للمتدربين.
2. اتخاذ القرار بمشورة المتدربين حول ماهية المعلومات المطلوب جمعها من خلال تقييمات اللياقة البدنية.
3. توصية العملاء - إذا لزم الأمر - بالتماس المساعدة الطبية قبل الشروع في تقييمات اللياقة البدنية.
4. اختيار تقييمات اللياقة البدنية المناسبة وفقاً لقدرة المتدربين الحالية ومدى استعدادهم للمشاركة.
5. شرح أهداف تقييمات اللياقة البدنية المُخططة للعملاء وما الذي ستنتوي عليه هذه التقييمات.
6. شرح حقوق العملاء وضمان إبدائهم الموافقة على المشاركة في تقييمات اللياقة البدنية.
7. تنظيم المعدات بحيث يتسنى تنفيذ تقييمات اللياقة البدنية على النحو المُخطط لها.

إجراء تقييمات اللياقة البدنية

8. تنفيذ تقييمات اللياقة البدنية المُخططة، والتي قد تشمل ما يلي:
 - قياسات الجسم البشري (مثل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر أو نسبة الخصر إلى الورك).
 - قياس ضغط الدم (بشكل يدوي أو رقمي حسبما هو متاح).
 - تكوين الجسم (مثل السماكة والمقاومة الكهربية الحيوية الخ).
 - لياقة القلب والأوعية الدموية (باستخدام البروتوكولات المثبتة / المعترف بها مثل اختبار دراجة استراند، اختبار روكبورت للمشي الخ). وكذلك اختبار قدرة القلب والأوعية الدموية باستخدام البروتوكول المحدد.
 - نطاق الحركة (على سبيل المثال باستخدام البروتوكولات المثبتة / المعترف بها مثل اختبار الجلوس والوصول، التقييم البصري خلال وضعية التمدد، الخ).
 - اللياقة البدنية للعضلات (مثل استخدام البروتوكولات المثبتة / المعترف بها مثل تمارين البطن وتمارين الضغط ... الخ).

(يتبع)

الاستعداد لتقييمات اللياقة البدنية

- توفير التغذية المرتدة للمتدربين حول نتائج تقييمات اللياقة البدنية
- (م 17) طرق إبلاغ النتائج للمتدربين.
- (م 18) كيفية استخدام نتائج تقييمات اللياقة البدنية في تصميم البرامج.
- (م 19) أنواع الأخطاء التي يمكن أن تحدث أثناء عملية الاختبار.
- (م 20) طرق تحسين صلاحية وموثوقية اختبار المتدربين في ممارسة التمارين
- (م 21) تأثير ضعف الصلاحية والموثوقية على نتائج اختبار ممارسة التمارين فيما يتعلق بدافع المتدربين لممارسة التمارين وتصميم البرنامج.
- (م 22) القيود المهنية المتعلقة بالتشغيل الآمن ونطاق الممارسة.
- (م 23) العوامل التي تؤثر على القدرة على ممارسة التمارين الرياضية.
- (م 24) متى تقوم بإحالة العملاء إلى مدرب آخر، بما في ذلك المدربين الأكثر خبرة / تأهيل في مجال اللياقة البدنية.
- (م 25) المتطلبات القانونية والتنظيمية لحماية البيانات وسريتها.

(م 1) سبب أهمية جمع معلومات دقيقة عن المتدربين.

(م 2) كيفية اتخاذ قرار بشأن المعلومات المقرر جمعها

(م 3) كيفية تحديد أساليب جمع المعلومات المناسبة وفقاً للفرد والنظر في بدائل لتقييم اللياقة البدنية

(م 4) مبادئ الموافقة الحسنة والمستترة.

(م 5) الأدوات والأساليب الخاصة بإجراء تقييمات اللياقة البدنية التي تتيح تقييم قدرات اللياقة البدنية للمتدرب بدقة.

(م 6) أوجه القوة والضعف لمختلف أساليب تقييم اللياقة البدنية لشتى أنواع المتدربين.

(م 7) مبادئ تصميم البرنامج لإتاحة تقييمات اللياقة البدنية لتوفير معلومات دقيقة لتطوير برنامج ممارسة مناسب.

(م 8) الظروف الطبية والصحية التي تستدعي الحاجة إلى "تصريح طبي".

إجراء تقييمات اللياقة البدنية

(م 9) معايير وممارسات صناعة اللياقة البدنية لإجراء تقييمات اللياقة الآمنة.

(م 10) كيفية إجراء تقييمات اللياقة البدنية لقياس كل من:

- ضغط الدم،
- قياسات الجسم البشري،
- تكوين الجسم،
- لياقة القلب والأوعية الدموية،
- نطاق الحركة،
- لياقة العضلات.

وكذلك الملامح الرئيسية والبروتوكولات المتعلقة بما سبق.

(م 11) كيفية استخدام معدات تقييم اللياقة البدنية.

(م 12) بروتوكولات اختبارات الممارسة المحددة والإجراءات ذات الصلة.

(م 13) الصيغ والأشكال المستخدمة في تسجيل المعلومات، وضمان أن تكون المعلومات في المتناول لمراجعتها خلال إعادة الاختبار في المستقبل.

(م 14) أهمية إظهار التعاطف والتعامل بحساسية مع أهداف المتدربين ومستويات استعداداتهم الحالية.

تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية

(م 15) كيفية تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية طبقاً لمتطلبات البروتوكول والتخطيط.

(م 16) السياسات والإجراءات المتبعة للتمكن من جمع واستخدام وتخزين معلومات المتدرب على نحو أخلاقي وسهل الانقياد.

ب8. تخطيط وتنفيذ دورات التمرين الشخصية

يسرد هذا المعيار الكفاءة التي تمكنك من تخطيط وتنفيذ الدورات التدريبية الشخصية. ستكون الدورات التدريبية الشخصية جزءاً من برنامج التمارين الرياضية طويل المدى والمُعد للمتدرب من قبل المدرب الشخصي. سوف يتم تنفيذ إجراءات الفحص وجمع المعلومات ذات الصلة حول المُتدرب في مُستهل البرنامج.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

التخطيط والإعداد لدورات التدريب الشخصية

1. تخطيط مجموعة من التمرينات لمساعدة المتدربين على تحقيق أهدافهم وغاياتهم، والتي تشمل:
 - لياقة القلب والأوعية الدموية،
 - اللياقة العضلية،
 - المرونة،
 - المهارات الحركية،
 - عضلات الاستقرار الأساسي.
2. تحديد الأساليب والاستراتيجيات التعليمية المناسبة.
3. استخدام الموسيقى بشكل مناسب إذا كانت ذات صلة بنوع الدورة وأهدافها.

تهيئة وإعداد البيئة والمعدات اللازمة لدورات التدريب الشخصية

4. الحصول على إذن لاستخدام الأماكن العامة إذا لزم الأمر
5. تقييم بيئة الممارسة من حيث مدى الملائمة للممارسة وضمان سلامة العميل.
6. تحديد الموارد والمعدات اللازمة لأداء التمارين المخططة والحصول عليها وتهيئتها، وكذلك تحسين السلامة عند الضرورة.

تهيئة وإعداد المتدربين لدورات التدريب الشخصية

7. مساعدة المتدربين على الشعور بالراحة في بيئة ممارسة التمارين.
8. شرح الأهداف والتدريبات المخططة للمتدربين وكيف تلبي أهداف المتدرب.
9. شرح المتطلبات المادية والتقنية للتدريبات المخططة للمتدربين.
10. تقييم حافز ومستوى استعداد المتدربين للمشاركة في التمارين المخططة.
11. التفاوض والاتفاق مع المتدربين على أية تغييرات قد يجري إدخالها على التدريبات المقررة بما يلبي أهدافهم وخياراتهم ويمكنهم من الحفاظ على التقدم المحرز.
12. شرح غرض وأهمية الإحماء للمتدربين.
13. توفير أنشطة الإحماء والتمارين المخططة والبيئة المناسبة للمتدربين.

شرح كيفية أداء التمارين الرياضية واستخدام المعدات

14. تحديد المعارف والمهارات المسبقة للمتدرب في ممارسة التمارين.
15. شرح أداء التمارين بشكل صحيح وآمن للمتدرب باستخدام المصطلحات التشرحية المناسبة على النحو المطلوب.
16. شرح الاستخدام الآمن والمناسب لمعدات اللياقة البدنية بما في ذلك معدات القلب والأوعية الدموية، معدات الأوزان الحرة والمعدات المبتكرة لممارسة التمارين.

الإرشاد والتكيف مع التدريبات المخططة

17. توجيه تعليمات وتفسيرات وشروح واضحة والتي يجب أن تكون وآمنة وفعالة وصحيحة من الناحية الفنية.
18. الإشراف على دورات المتدرب وفقاً لخطة التمارين.
19. تحليل أداء المتدربين وتوفير التعزيز الإيجابي إبان الممارسة.
20. التقنيات الصحيحة عند النقاط المناسبة.
21. تطبيق العوامل المقيدة لأنظمة الطاقة في الجسم بغية تحديد كثافة ممارسة التمارين على النحو المطلوب.
22. التقدم أو التراجع في أداء التمارين وفقاً لأداء المتدربين.
23. ضمان أن يكون باستطاعة المتدربين أداء التمارين بأمان من تلقاء أنفسهم.
24. استخدام تقنيات تحفيزية للتدريب الفردي لرفع مستوى الأداء والالتزام بممارسة الرياضة.
25. تقديم التوصيات وتنفيذ الخطوات التي تعمل على تحسين الالتزام بممارسة الرياضة بالنسبة للمتدربين.
26. الربط بين موقع ووظيفة العظام الرئيسية والمفاصل الرئيسية وبين الحركة عند إعطاء التعليمات للمتدرب.
27. الربط بين العضلات الرئيسية ونشاطها الحركي في المفاصل الرئيسية بالجسم وبين الحركة عند إعطاء التعليمات للمتدربين.
28. إمساك السجلات المناسبة لدورات التدريب الشخصي فيما يتعلق بالبرنامج العام.

إنهاء دورة ممارسة التمارين الرياضية

29. شرح غرض وأهمية أنشطة الاسترخاء للمتدربين.
 30. اختيار وأداء أنشطة الاسترخاء وفقاً لنوع وكثافة ممارسة الرياضة البدنية واحتياجات وحالة المتدرب.
 31. إتاحة الوقت الكافي للمرحلة الختامية للدورة.
 32. تزويد العملاء بالملاحظات والتعزيز الإيجابي.
 33. تشجيع المتدربين على إعمال الذهن في الدورة وإبداء الملاحظات.
 34. الشرح للمتدربين كيف أن تقدمهم مرتبط بأهدافهم وبالبرنامج الشامل.
 35. ترك البيئة في حالة مناسبة للاستخدام في المستقبل.
- #### إعمال الفكر في توفير دورات تدريبية شخصية
36. استعراض نتائج العمل مع المتدربين بما في ذلك ملاحظاتهم.
 37. تحديد ما يلي:
 - مدى تلبية الدورات لأهداف المتدربين،
 - مدى فعالية وتحفيزية العلاقات القائمة بين المتدربين،
 - مدى مطابقة أسلوب التوجيهات مع احتياجات المتدربين.
 38. تحديد كيفية تحسين الممارسة الشخصية.

(يتبع)

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

تخطيط وإعداد الدورات التدريبية الشخصية

(م 1) التفضيلات والاحتياجات والتوقعات النموذجية للمدربين، لتشمل:

- الاعتبارات الثقافية،
- الفوائد المتصورة،
- توافر الوقت.
- أهداف اللياقة البدنية،
- التكلفة،

(م 2) الاحتياجات والاعتبارات لمختلف أنواع المدربين، لتشمل:

- ذوي الخبرة،
- عديمي الخبرة؛
- نشطين،
- غير نشطين.

(م 3) معدات اللياقة التي يمكن استخدامها في التدريب الشخصي، لتشمل:

- كرات ممارسة التمارين الرياضية،
- القضبان،
- السلاسل،
- الأحزمة،
- أشرطة البطن المساعدة،
- نظم تدريب الوثب العمودي.
- دبوس الأحمال، أجهزة القلب والأوعية الدموية، الوزن الحر، المعدات الهيدروليكية والإلكترونية ومعدات كبح الهواء.

(م 4) بنية أجهزة الجسم الرئيسية، العظام، عضلات المفاصل ووظيفتها وذلك لإتاحة اختيار وتعليم وضبط التمارين المناسبة لتلبية احتياجات المدربين.

(م 5) كيفية التخطيط لمجموعة من التمارين لدورة التدريب الشخصي.

(م 6) المتطلبات المادية والتقنية للتدريبات.

(م 7) أنماط تعلم شتى المدربين.

(م 8) التقنيات التحفيزية لإبداء الملاحظات وتشجيع العملاء على زيادة الالتزام بممارسة التمارين الرياضية .

(م 9) الاستخدام الآمن والفعال لمعدات أنشطة اللياقة البدنية لإتاحة دمج استخدام المعدات في إطار البرنامج. وصف أنشطة الممارسة واستخدام المعدات.

(م 10) كيفية تنفيذ مجموعة من التمارين بطريقة آمنة وصحيحة.

(م 11) المصطلحات التشريحية ذات الصلة بتصحيح تقنية الممارسة.

(م 12) كيفية تكيف التواصل لتلبية احتياجات العملاء.

(م 13) الاستخدام الآمن لمعدات التمرينات؛ تقديم الإرشاد والتأقلم مع التدريبات المخططة.

(م 14) التقنيات التعليمية التي يمكن استخدامها في التدريب الشخصي وتشمل:

- تكوين العلاقات،
- الموقف التعليمي،
- الاتصالات،
- الاستراتيجيات الوصفية والتحفيزية،
- الملاحظات الإيجابية.

(م 15) غرض وأهمية الإحماء.

(م 16) كيفية تقديم التوجيهات للممارسة أثناء دورات التدريب الشخصي.

(م 17) الأساليب المختلفة للحفاظ على دوافع العملاء، خاصة عندما يجد

(م 18) كيفية تحليل أداء المتدرب.

(م 19) أهمية تصحيح تقنية المتدرب وكيفية إجراء ذلك.

(م 20) كيفية تكييف الممارسة لتلبية احتياجات المتدربين أثناء الدورات التدريبية الشخصية.

(م 21) الأساليب المختلفة لمراقبة التقدم المحرز من المتدربين أثناء الممارسة.

(م 22) لماذا يعتبر من المهم مراقبة التقدم الفردي المحرز لاسيما إذا شارك في الدورة أكثر من متدرب واحد.

(م 23) متى يصبح ضرورياً التأقلم مع التدريبات المخططة لتلبية احتياجات المتدربين.

(م 24) كيفية تكييف الممارسة / أوضاع الممارسة بالشكل المناسب فيما يتعلق بالمتدربين الأفراد وظروفهم.

(م 25) كيفية تعديل كثافة التمرين وفقاً لاحتياجات واستجابة المتدرب.

(م 26) لماذا يحتاج العملاء إلى رؤية التقدم المحرز من قبلهم مقارنة بالأهداف من حيث الأهداف العامة والبرنامج.

إنهاء الدورات التدريبية الشخصية

(م 27) غرض وأهمية الاسترخاء وكيفية أداء أنشطة الاسترخاء.

(م 28) كيفية إعطاء المتدربين ملاحظات حول أدائهم بطريقة دقيقة ولكنها تحافظ على دافع والتزام المتدرب.

(م 29) لماذا يحتاج المتدربين إلى معلومات حول النشاط البدنية والممارسة الرياضية المستقبلية، سواء الخاضع للإشراف أو غيره.

إعمال الذهن في تقديم الدورات التدريبية الشخصية

(م 30) فهم كيفية استعراض دورات التدريب الشخصي مع المتدربين.

(م 31) لماذا يجب إعطاء المتدربين فرصة لطرح الأسئلة وإبداء الملاحظات ومناقشة الأداء الخاص بهم.

(م 32) كيفية تقييم الأداء الخاص وتحسين الممارسة الشخصية للتمارين.

التدريب الشخصي – مواصفات المعدات والتدريب

نُهج تدريبات القلب والأوعية الدموية:

- التدريب التبادلي.
- التدريب السريع "فارتليك".
- التدريب المستمر.

المعدات:

- أجهزة القلب والأوعية الدموية.
 - أجهزة المقاومة.
 - الأوزان الحرة - بما في ذلك الحدائد والدمبل والكابلات إن وجدت.
- تقنيات الرفع والمواصلة بشكل صحيح، متضمنة رفع الحديد من الأرض بأمان.

نُهج تدريبات المقاومة:

- الأنظمة الهرمية.
- الإعداد الفائق.
- المجموعات العملاقة.
- المجموعات الثلاثية
- التكرار الاضطراري.
- قبل / بعد الإرهاق والإنهاك.
- التدريب السلبي / الاستثنائي.
- القوة العضلية، اللياقة البدنية لعضلات / قوة التحمل.

ج 1. تصميم برامج التدريب الشخصية

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتصميم برنامج التدريب الشخصي مع المتدربين. يغطي المعيار عملية جمع المعلومات حول المتدربين وتحليل المعلومات والأهداف المتفق عليها مع المتدربين ، والتخطيط لبرنامج التدريب الشخصي وتصميم خطة الممارسة.

جمع المعلومات حول المتدربين

26. تسجيل الخطط في صيغة من شأنها المساعدة على تنفيذ البرنامج.
27. استخدام استمارات واضحة ومنظمة عند كتابة خطط وبرامج ممارسة الرياضة.

28. تحديد الحاجة إلى موظفي الدعم في إطار البرنامج.

مكونات الخطة لبرامج التدريب الشخصية

29. وضع خطة لبرنامج المقاومة الذي يطابق توثيق ممارسة المتدرب، ويشمل:

- أهداف وتفضيلات التمرين،
- قدرات الحركة ووضع القوة الحالي،
- الملف الشخصي للإصابة،
- عوامل الخطر ذات الصلة بممارسة التمارين،
- المعوقات المحتملة.

30. وضع خطة لبرنامج القلب والأوعية الدموية الذي يطابق توثيق ممارسة المتدرب، وتشمل:

- أهداف وتفضيلات التمرين،
- قدرات الحركة ووضع القوة الحالي،
- الملف الشخصي للإصابة،
- عوامل الخطر ذات الصلة بممارسة التمارين،
- المعوقات المحتملة.

31. إبراز شتى أنواع التكيف المناسبة لأهداف المتدربين ومستويات استعدادهم.

تقديم برامج التدريب الشخصية والاتفاق عليها مع المتدربين

32. تقديم برنامج ممارسة التمارين للمتدرب والحصول على المصادقة والالتزام بالبرنامج ومهام المتدرب المخطط لها.

33. ضمان أن تكون الأهداف / الغايات الكلية للمتدرب محددة للإنجاز في تاريخ يمكن بلوغه، والذي يتم الموافقة من قبل المتدرب.

34. التخطيط لتوفير التحفيز والتشجيع للمتدربين خلال البرنامج.

35. وصف التغييرات الفسيولوجية والتغيرات التشريحية التي تحدث مع المشاركة المنتظمة في البرنامج المحدد للمتدربين.

36. تحديد الأهداف الثانوية التي يجب إنجازها في سبيل تحقيق الأهداف العامة للمتدرب بنجاح، ويتم تخصيص أطر زمنية تأسيساً على الأولويات والتواريخ المتفق عليها مع المتدرب.

37. إبراز الوعي باحتياجات وأهداف العميل والتمارين المفضلة وغير المفضلة عند وضع خطط التمرين.

38. تصميم هيكل ونسق خطة التمارين والذي يجب أن يكون مناسباً للمتدرب وتكييف الهدف المحدد.

39. استخدام مبادئ البرمجة الخاصة بالتخطيط لتكييف اللياقة البدنية مع التمارين عند كتابة خطط التمارين.

40. تحديد المعوقات المتعلقة بالأنشطة اللازمة لتنفيذ خطة ممارسة التمارين وتسجيلها مع استراتيجيات التدخل الممكنة المتفق عليها مع المتدرب.

(يتبع)

1. إقامة علاقات مع المتدربين.
2. التعرف على المعوقات الثقافية للممارسة ودورات التدريب الشخصي.
3. شرح دور المدرب الشخصي والمسؤوليات تجاه المتدربين.
4. جمع المعلومات اللازمة لتخطيط البرنامج باستخدام الأساليب المناسبة.
5. تسجيل المعلومات باستخدام الصيغ الملائمة بطريقة من شأنها المساعدة في تحليلها.
6. إتباع المتطلبات الأخلاقية والقانونية للأمن وسرية معلومات المتدرب.
7. تقرير متى يحتاج المتدربين للإحالة إلى مدربين آخرين.

تحليل المعلومات والأهداف المتفق عليها مع المتدربين

8. تحليل المعلومات التي جُمعت.
9. تحديد معوقات المشاركة وتشجيع المتدربين على إيجاد حل.
10. الاتفاق مع المتدربين حول احتياجاتهم واستعدادهم للمشاركة.
11. العمل مع المتدربين للاتفاق على الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل المناسبة لاحتياجاتهم.
12. وضع أهداف للبرنامج وكل مرحلة من مراحله، بالتشاور مع المتدربين.
13. تسجيل الأهداف المتفق عليها في صيغة تكون واضحة للمتدربين والمدرّب الشخصي وغيرهم ممن قد يخرطون بالبرنامج.
14. تحديد استراتيجيات منع الانقطاع أو الانتكاس والاتفاق عليها.
15. الاتفاق على كيفية الإبقاء على التواصل مع المتدربين بين الدورات.

تحليل المعلومات والأهداف المتفق عليها مع المتدربين

16. تخطيط تدابير النتائج المحددة، مراحل الإنجاز والتمارين / الأنشطة البدنية التي تتناسب مع أهداف المتدربين ومستوى لياقتهم البدنية.
17. التأكد من أن التمارين/ الأنشطة البدنية تتسق مع الممارسات الجيدة المقبولة.
18. شرح متطلبات واحتياجات البرنامج والاتفاق عليها مع المتدربين.
19. تخطيط جدول زمني تدريجي للدورات والاتفاق عليه مع المتدربين.
20. الاتفاق على أساليب التقييم المناسبة ومواعيد الاستعراض.
21. تحديد الموارد اللازمة للبرنامج، بما في ذلك استخدام بيئات غير مصممة لممارسة التمارين الرياضية.
22. تطبيق مبادئ التدريب لمساعدة المتدربين على تحقيق الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل.
23. ضمان دمج مكونات اللياقة البدنية في البرنامج.
24. ضمان الدمج الفعلي لجميع تمارين البرنامج / الأنشطة البدنية والدورات.
25. توفير بدائل للتدريبات المبرمجة / الأنشطة البدنية إذا كان المتدرب لا يستطيعون المشاركة كما هو مخطط.

جمع المعلومات عن المتدربين

(م 1) كيفية تأسيس علاقة مع المتدربين ومهارات التواصل اللازمة للتدريب الشخصي الفعال.

(م 2) أهمية إظهار التعاطف والتعامل بحساسية تجاه أهداف المتدربين ومستويات استعدادهم الحالية.

(م 3) كيفية تقرير ماهية المعلومات المقرر جمعها عن المتدربين.

(م 4) كيفية جمع المعلومات باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب:

- المقابلة،
- الاستبيان،
- الملاحظة،
- التقييمات البدنية / اللياقة البدنية.

(م 5) أنواع المعلومات المقرر جمعها قبل تصميم برنامج التمارين وتضم:

- الأهداف الشخصية،
- أسلوب الحياة،
- التاريخ الطبي،
- التاريخ النشاط البدني،
- النشاط البدني المستحب والمكروه،
- السلوك،
- الدافع للمشاركة ومعوقات المشاركة،
- المستوى الحالي للياقة البدنية،
- مرحلة الاستعداد،
- الوضعية والمحاذة،
- القدرة الوظيفية.

(م 6) الآثار القانونية والأخلاقية لجمع معلومات المتدرب، بما في ذلك:

- السرية،
- الموافقة المسبقة،
- حماية البيانات.

(م 7) لماذا يعد من المهم جمع معلومات دقيقة عن المتدربين.

(م 8) نقاط القوة والضعف في الأساليب المختلفة لجمع المعلومات عن شتى أنواع المتدربين.

(م 9) كيفية فحص المتدربين قبل برنامج التدريب الشخصي.

(م 10) صيغ تسجيل المعلومات.

(م 11) كيفية تفسير المعلومات التي جُمعت من المتدرب من أجل تحديد احتياجات وأهداف المتدرب.

(م 12) أنواع الحالات الطبية التي من شأنها منع المدربين الشخصيين من العمل مع المتدرب إلا إذا كان لديهم التدريب والتأهيل المتخصص.

(م 13) كيف ومتى يجب إحالة العملاء إلى مدرب محترف آخر.

تحليل المعلومات والاتفاق على الأهداف مع المتدربين

(م 14) كيفية تنظيم المعلومات بطريقة تساعد على تفسيرها وتحليلها

(م 15) كيفية تحليل وتفسير المعلومات التي جمعت حتى يتسنى تحديد احتياجات وأهداف المتدرب

(م 16) كيفية تحديد أهداف التدريب الشخصي مع المتدربين.

(م 17) لماذا يعد هاماً تحديد الأهداف الأساسية تبعاً لتحليل احتياجات المتدربين.

(م 18) لماذا يعد هاماً تحديد الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل والاتفاق عليها مع المتدربين، وكذلك ضمان الأخذ في الاعتبار المعوقات والتناقضات، بما في ذلك مخاوف وتحفظات المتدرب حول النشاط البدني.

(م 19) كيفية تحديد الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل للمتدرب، تشمل:

- الصحة واللياقة البدنية العامة؛
- الأهداف الفسيولوجية والنفسية؛
- نمط الحياة؛
- الأهداف الاجتماعية؛
- القدرة الوظيفية.

(م 20) أهمية تغيير السلوك على المدى الطويل وكيفية ضمان أن يتفهم ويلتزم المتدربون بالتغيير طويل الأجل.

(م 21) أهمية أن يفهم المتدربون مزايا المشاركة في برنامج التدريب الشخصي وتحديد أي عقبات قد يواجهونها.

(م 22) المعوقات التي قد تحول دون تحقيق المتدربين لأهدافهم.

(م 23) الاستراتيجيات التي من شأنها منع الانقطاع أو الانتكاس.

(م 24) لماذا يعد هاماً بالنسبة للمتدربين فهم مزايا التدريب الشخصي.

(م 25) لماذا يعد هاماً عمل المدرب الشخصي بشكل وثيق مع المتدربين للاتفاق على الغايات والأهداف والبرامج والتكيف.

(م 26) كيفية ضمان التزام المتدربين بالتغيير طويل الأجل.

التخطيط لبرنامج التدريب الشخصي

(م 27) كيفية الوصول إلى مصادر موثقة من المبادئ التوجيهية حول تصميم البرامج والممارسة التمارين الآمنة واستخدام تلك المصادر.

(م 28) كيفية تحديد الممارسات الجيدة المقبولة في تصميم برامج التدريب الشخصي.

(م 29) كيفية البحث وتحديد التمارين والأنشطة التي من شأنها مساعدة المتدربين على تحقيق أهدافهم.

(م 30) كيفية برمجة الممارسة لتطوير كل من:

- لياقة القلب والأوعية الدموية؛
- لياقة العضلات؛
- المرونة؛
- المهارات الحركية؛
- عضلات الاستقرار الأساسي.

(م 31) كيفية تصميم برامج التدريب مع وضع مجموعة من الأهداف تشمل:

- الصحة العامة واللياقة البدنية؛
- الأهداف النفسية؛
- نمط الحياة؛
- الأهداف الاجتماعية؛
- القدرة الوظيفية.

(م 32) المبادئ الرئيسية لتصميم البرامج لتحقيق الأهداف على المدى القصير والمتوسط، بما في ذلك نظام وهيكل الدورات

(م 33) ثمة مجموعة من التمارين / الأنشطة البدنية الآمنة والفعالة لتطوير:

- لياقة القلب والأوعية الدموية؛
- لياقة العضلات؛
- المرونة؛
- المهارات الحركية؛
- عضلات الاستقرار الأساسي.

(م 34) كيفية تنظيم الدورات التي تؤسس البرنامج.

(م 35) كيفية تضمين الأنشطة البدنية كجزء من نمط حياة العميل لاستكمال دورات التمارين.

(يتبع)

(م 36) كيفية العمل في بيئات غير مُصممة خصيصًا لممارسة التمارين/النشاط البدني.

(م 37) كيفية تطبيق مبادئ التدريب لتصميم البرنامج.

(م 38) كيفية التأكد من دمج مكونات اللياقة البدنية في البرنامج.

(م 39) متى يكون مناسبًا مشاركة البرنامج مع المدربين المحترفين الآخرين.

(م 40) مجموعة الموارد اللازمة لتقديم برنامج التدريب الشخصي، ومنها:

- البيئة الخاصة بالدورة،
- الأجهزة المحمولة،
- المعدات الثابتة.

(م 41) كيفية تسجيل البرنامج

(م 42) لماذا يعد هامًا الاتفاق على البرنامج مع المتدربين.

(م 43) كيفية استخدام مجموعة من أجهزة ومعدات القلب والأوعية الدموية في

عملية البرمجة، متضمنة:

- الدراجات؛
- أجهزة الجري؛
- أجهزة السير؛
- جهاز محاكاة السلام.
- آلات التجديف.

(م 44) كيفية استخدام مجموعة من معدات الأوزان الحرة في برمجة ممارسة

التمارين، بما في ذلك:

- القضبان؛
- الدمبل؛
- الأطواق؛
- الحدائد؛
- المقاعد.

(م 45) كيفية استخدام مجموعة واسعة من آلات المقاومة في برمجة التمارين.

(م 46) كيفية استخدام مجموعة من معدات ممارسة التمارين في برمجة

ممارسة التمارين، بما في ذلك:

- كرات التمرين؛
- القضبان؛
- السلام؛
- الأشرطة.

(م 47) التوفيق الفسيولوجية التي تحدث نتيجة للمشاركة في برنامج الممارسة

(م 48) كيفية تصميم برامج ممارسة التدريبات لمجموعة من المتدربين بما في

ذلك المتدربين ذوي الخبرة أو عديمي الخبرة، المتدربين من مختلف الأعمار،

النشطين أو غير النشطين.

(م 49) كيفية تطوير برامج التدريب والتي قد تشمل:

- تفاصيل المتدرب؛
- مستوى اللياقة البدنية الحالي؛
- أهداف المتدرب؛
- التعديلات المستهدفة؛
- المعدل المتوقع لتأقلم وتكيف المتدرب؛
- تقسيم التعديلات المستهدفة المتعددة إلى مراحل؛
- عدد وطبيعة برامج الدورة المحددة؛
- الاحتياجات من المعدات؛
- مستلزمات ومتطلبات المرفق؛
- مواعيد المراجعة والاستعراض.



ج 2. إدارة واستعراض وتقييم وتعديل برامج التدريب الشخصي

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لإدارة برامج التدريب الشخصي مع المتدربين وتبني البرامج التي تعتمد على الاستعراض والتقييم. من الأهمية بمكان بالنسبة للمدربين الشخصيين تقييم برامج النشاط البدني، تقييم مدى فعاليتهم للمتدربين وكذلك تعلم الدروس المستفادة للممارسة المستقبلية. يغطي المعيار جمع وتحليل المعلومات حول اللياقة البدنية للمتدرب، خطة التمرين، سجل الحضور والجدول الزمني لتنفيذ المهام؛ مناقشة الأداء مع المتدرب وتحديد العوامل التي تساعد أو تعيق التقدم؛ وضع الاستراتيجيات مع المتدرب في مجالات الدعم والتخطيط ومساعدى التنفيذ ابتغاء تعزيز الأداء؛ تأكيد أو تحديث الأهداف بما يتماشى مع توقعات وخبرات ونتائج المتدرب؛ تبني برامج الممارسة التي تتماشى مع خطة الممارسة الجديدة والأهداف المُحدثة.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

إدارة برامج التدريب الشخصي للمتدربين

18. إدخال التعديلات بطريقة تناسب المتدربين واحتياجاتهم.
19. تسجيل التغييرات الطارئة على خطط البرامج لمراعاة التعديلات.
20. تحليل ودمج ممارسة التمارين المستحبة والمكروه للمتدرب في خطة ممارسة معدلة.
21. استعراض أهداف المتدرب وإدراج التغييرات الطارئة على الأهداف في خطة ممارسة التمارين.
22. تأكيد أو تحديث الأهداف تماشيًا مع توقعات وخبرات ونتائج المتدرب.
23. كتابة البرامج المنقحة وتقديم الإرشادات التعليمية للمتدربين.

التنسيق مع المتدربين لتقييم برامج التدريب الشخصي

24. جمع كافة المعلومات المتاحة بشأن البرامج المخططة وأهداف المتدرب.
25. جمع المعلومات المتعلقة بالتقدم المحرز من قبل المتدرب، والتعديلات على البرنامج مع ذكر أسباب التعديل والتكيف.
26. جمع المعلومات بشأن التزام المتدرب.
27. جمع الملاحظات المنظمة من المتدرب.
28. تحليل المعلومات والملاحظات المتوفرة.
29. استخلاص الاستنتاجات حول فعالية برامج التدريب الشخصي.
30. مناقشة الاستنتاجات مع المتدربين وأخذ وجهات نظرهم في الاعتبار.

تحديد الدروس المستفادة للممارسة المستقبلية

31. تحديد النجاح النسبي لكل عنصر من عناصر البرنامج.
32. إعطاء الأولوية لمكونات البرنامج التي تعد حيوية لتحسين الممارسة.
33. تحديد الكيفية التي يمكن بها تحسين مكونات البرنامج.
34. تبادل الاستنتاجات مع الأشخاص المعنيين وأخذ ملاحظاتهم في الاعتبار.
35. إجراء مزيد من البحث والتطوير - إذا لزم الأمر - لتحسين مكونات البرنامج.
36. تدوين وتسجيل الدروس المستفادة للممارسة المستقبلية.

إدارة برامج التدريب الشخصي للمتدربين

1. مراقبة الاندماج الفعلي لجميع أنشطة ودورات التمارين / الأنشطة البدنية.
2. الاضطلاع بمهام دعم المتدرب وتوثيقها في الدليل أو دفتر التدوين، بما في ذلك المكالمات وتاريخ التقييم التالي وأية مواعيد اتصال مُزمعة.
3. توفير بدائل للتدريبات المبرمجة / الأنشطة البدنية إذا لم يتمكن المتدربين من المشاركة على النحو المُخطط.

رصد واستعراض التقدم المحرز مع المتدربين

4. مراقبة التقدم المحرز من قبل المتدربين باستخدام الأساليب المناسبة.
5. شرح الغرض من الاستعراض للمتدربين.
6. استعراض الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد مع المتدربين عند النقاط المتفق عليها في البرنامج، مع الأخذ بعين الاعتبار أية تغييرات في الظروف.
7. حث المتدربين على إبداء وجهات نظرهم الخاصة حول التقدم المحرز.
8. تقييم المتدربين بشأن التغييرات في مستوى اللياقة البدنية ذات الصلة.
9. استخدام الأساليب المناسبة للتقييم والتي تساعد على استعراض التقدم المحرز من قبل المتدرب ومطابقته بالأهداف والبيانات الأساسية الأولية.
10. إبداء الملاحظات للمتدربين خلال الاستعراض والتي من شأنها تعزيز دافعهم والتزامهم.

11. التعرف على علامات وأعراض الإفراط في التدريبات واستخدام استراتيجيات لمنعها.

12. الاتفاق على استعراض النتائج مع المتدربين.
13. الاحتفاظ بسجل دقيق للاستعراضات ونتائجها.
14. وضع استراتيجيات مع المتدرب في مجالات الدعم والتخطيط ومساعدى التنفيذ ابتغاء تعزيز الأداء.

ضبط وتكييف برامج التدريب الشخصية مع المتدربين

15. تحديد أهداف التمارين / الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى إعادة تعريف أو تكيف.
16. الموافقة على عمليات التكيف، التقدم أو التراجع لتلبية احتياجات المتدربين حيثما ومتى كان ذلك ضروريًا لتحسين إنجازاتهم.

(يتبع)

17. تحديد أي تعديلات على الموارد والبيئات والاتفاق عليها.

إدارة برنامج التدريب الشخصي واستعراضه مع المتدربين

- (م 1) كيفية تحقيق التكامل الفعال بين كافة أجزاء برنامج التدريب الشخصي.
- (م 2) كيفية الاضطلاع بمهام دعم المتدرب.
- (م 3) أهمية رصد واستعراض البرامج مع المتدربين.
- (م 4) طرق جمع وتحليل وتسجيل المعلومات التي من شأنها المساعدة على استعراض التقدم المحرز ومطابقته بالأهداف والبيانات الأساسية الأولية.
- (م 5) كيفية إبلاغ المعلومات للمتدربين وإبداء ملاحظات فعالة.
- (م 6) لماذا يعد هاماً حث وتشجيع المتدربين على إبداء وجهات نظرهم.
- (م 7) كيفية تحليل وتسجيل التقدم المحرز من قبل المتدربين.
- (م 8) لماذا يعد هاماً الاتفاق مع المتدربين على التغييرات.
- (م 9) لماذا يعد من الهام إبلاغ كافة المشاركين في البرنامج بالتقدم المحرز من قبلهم والتغييرات الطارئة على البرنامج.
- (م 10) لماذا يعد من الهام الحفاظ على سجلات دقيقة للتغييرات مع ذكر أسباب التغيير.
- (م 11) كيفية التعرف على علامات وأعراض الإفراط في التدريب.

ضبط وتكييف برامج التدريب الشخصي مع المتدربين

- (م 12) كيفية مراجعة الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل مع المتدربين، هذا مع الأخذ بعين الاعتبار أي تغييرات في الظروف.
- (م 13) كيفية تحديد التمارين الرياضية / الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى إعادة تعريف أو تكييف.
- (م 14) كيفية تحديد التغييرات المطلوب إدخالها على الموارد أو البيانات.
- (م 15) كيف يمكن استخدام مبادئ التدريب لضبط وتكييف البرنامج متى لم تحرز أية أهداف ولم تُحدد ثمة أهداف جديدة.
- (م 16) كيفية إدخال التغييرات على البرنامج وخطة التمرين.
- (م 17) كيفية إبلاغ المتدربين وغيرهم من المدربين المحترفين بعمليات الضبط والتكييف.
- (م 18) نظم التدريب المختلفة واستخدامها في توفير التنوع وضمان أن تبقى البرامج فعالة.
- (م 19) لماذا يعد من الهام إمساك سجلات دقيقة للتغييرات وذكر أسباب التغيير.

التنسيق مع المتدربين لتقييم برامج التدريب الشخصي

- (م 20) لماذا يعتبر من المهم تقييم برامج التدريب الشخصي.
- (م 21) مبادئ التقييم.
- (م 22) ما هي المعلومات المطلوبة لتقييم برامج التدريب الشخصي.
- (م 23) لماذا يعتبر من المهم تقييم جميع مراحل ومكونات برامج التدريب الشخصي.
- (م 24) الطرق والأساليب التي يمكن استخدامها للحصول على ملاحظات منظمة من المتدربين.
- (م 25) كيفية تحليل المعلومات وملاحظات المتدرب.
- (م 26) لماذا يعتبر من المهم مناقشة الاستنتاجات مع المتدرب.

تحديد الدروس المستفادة للممارسة المستقبلية

- (م 27) لماذا يعتبر التحسين المستمر مهماً للمدربين الشخصيين.
- (م 28) كيفية تحديد الأولويات فيما يتعلق بمكونات البرنامج التي يتعين العمل عليها.
- (م 29) مكونات البرنامج التي تعتبر حيوية لتحسين التمارين:
 - جمع المعلومات،
 - التخطيط،
 - الاختيار وهيكلة الأنشطة،
 - إدارة البرنامج،
 - مراقبة البرنامج،
 - ضبط وتكييف البرنامج والتدرج،
 - العلاقة مع المتدرب،
 - دافع والتزام المتدرب،
 - رضا العميل.
- (م 30) مصادر المعلومات والنصائح المقدمة وأفضل الممارسات حول كيفية تحسين مكونات البرنامج.
- (م 31) لماذا يعتبر من المهم مشاركة الاستنتاجات حول تحسين الممارسات الخاصة مع أشخاص آخرين.
- (م 32) كيفية الاستفادة من التحسينات في المستقبل.

ج 3. تطبيق معايير التغذية والتحكم في الوزن عند تصميم برنامج التمرين.

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتصميم برامج وخطط ممارسة التمارين الرياضية لتغيير بنية الجسم ومساعدة المتدربين على تحقيق أهداف إدارة التغذية والوزن. يغطي المعيار جمع المعلومات من المتدربين وتحديد الأهداف ذات الصلة بالتغذية وإدارة الوزن، وتنفيذ برنامج التمارين الرياضية بغية تحقيق تلك الأهداف.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

جمع وتحليل المعلومات الخاصة بإدارة التغذية والوزن

1. جمع المعلومات اللازمة لتزويد المتدربين بالأكل الصحي المناسب والنصائح الغذائية.
2. قياس بنية ومكونات أجسام المتدربين حيثما كان ذلك مناسباً.
3. تحديد الاحتياجات اليومية من الطاقة للمتدربين.
4. تحليل المعلومات التي تم جمعها بما في ذلك الاحتياجات الغذائية بالنسبة للوضع الحالي للمتدربين والأهداف الغذائية.
5. تلبية المتطلبات القانونية والأخلاقية ذات الصلة بالامن وسرية معلومات المتدرب.

تخطيط كيفية تطبيق مبادئ إدارة التغذية والوزن على البرنامج

6. الاتفاق مع العملاء على الأهداف الغذائية قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل المناسبة لاحتياجاتهم.
7. الوصول والاستفادة من مصادر المعلومات والنصائح الموثوق بها في تحديد الأهداف الغذائية مع المتدربين.
8. ضمان أن الأهداف الغذائية تدعم وتتكامل مع مكونات البرنامج الأخرى.
9. تحديد المعوقات المحتملة التي تواجه المتدربين في إحراز الأهداف وكذلك تحديد استراتيجيات منع عدم الالتزام أو الانتكاس والاتفاق عليها.
10. تسجيل المعلومات حول المتدربين وأهدافهم الغذائية في نسق معتمد
11. تحديد متى يحتاج المتدربين للإحالة إلى مدرب محترف آخر أو أخصائي طبي أو أخصائي تغذية مؤهل.
12. تحديد نقاط المراجعة والاستعراض والاتفاق عليها.

تطبيق مبادئ إدارة التغذية و الوزن على برنامج التمارين

13. رصد وتقييم واستعراض التقدم المحرز من قبل المتدربين تجاه إدارة أهداف التغذية والوزن.
14. تطبيق المبادئ التوجيهية لإدارة بنية وتكوين الجسم لوضع خطة الممارسة ذات الصلة بأهداف المتدرب ومناسبة لمستوى لياقته البدنية.
15. استخدام مبادئ التغذية المتوازنة لتقديم نصائح تتعلق بالأكل الصحي للمتدرب.
16. إبراز الخطوط العريضة لخيارات تناول الطعام الصحي ومتطلبات إضافات المياه لخطة التمارين.
17. تقديم نصائح التغذية الصحية بشكل شامل ودقيق تكون مستوحاة من المبادئ التوجيهية لأفضل الممارسات الوطنية أو الدولية وتتناسب مع احتياجات وأهداف المتدربين، وكذلك تحديد الحالات التي تقع خارج نطاق الخبرة وإحالتها إلى مدربين محترفين آخرين.
18. مناقشة وتأكيده خطة الممارسة والنصائح الغذائية الصحية مع المتدربين.

19. تطبيق مبادئ التحفيز وتعديل السلوك لتشجيع الالتزام بالممارسة والتغذية الصحية.

استعراض وتعديل استراتيجيات إدارة التغذية والوزن

20. تحديد التعديلات المناسبة لممارسة التمارين أو التغييرات في نصائح التغذية الصحية بالتعاون مع العاملين في المجال الطبي أو المهن الصحية المصاحبة ذات الصلة.
21. إبلاغ المتدرب بالتغييرات المقترحة على خطة التمرين أو النصائح ذات الصلة بالتغذية الصحية مع ذكر أسباب أي تغييرات.
22. إعادة تقييم بنية وتكوين جسم المتدرب عند مراحل البرنامج المتفق عليها
23. مراجعة أهداف المتدرب قصيرة وطويلة الأجل وخطة التمارين.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

(م 1) أنواع المعلومات التي يمكن جمعها من المتدربين:

- الأهداف الشخصية،
- نمط الحياة،
- السجل الطبي،
- سجل النشاط البدني،
- سجل النظام الغذائي،
- التفضيلات الغذائية،
- استخدام المكملات،
- المعرفة الغذائية،
- السلوك والدوافع،
- مرحلة الاستعداد،
- الأدوية.

(م 2) الأساليب والبروتوكولات المناسبة لجمع المعلومات العامة عن عادات الأكل من المتدربين.

(م 3) الأهداف الغذائية النموذجية للمتدربين:

- الأكل الصحي،
- إدارة الوزن،
- تحسين اللياقة البدنية،
- تحسين الصورة الذاتية،
- تحسين الصحة،
- فقدان الدهون،
- اكتساب المزيد من العضلات.

(م 4) كيفية استخدام تقنيات تقييم بنية وتكوين الجسم وتشمل:

- الوزن،
- الطول،
- محيط الورك،
- محيط الخصر،
- طيات الجلد،
- مؤشرات كتلة الجسم

(يتبع)

(م5) طرق قياس بنية وتكوين الجسم والعلاقة بينها وبين توزيع الدهون والصحة للتمكن من وضع وتطوير خطط تمارين واقعية وقابلة للتحقيق وكذلك النصائح الغذائية الصحية التي تتماشى مع احتياجات المتدرب وأهدافه.

(م6) النصائح بشأن التغذية الصحية وتشمل:

- المبادئ العامة للأكل الصحي،
- التوصيات والمبادئ التوجيهية الغذائية.

(م7) إدارة بنية وتكوين الجسم من حيث:

- التمثيل الغذائي،
- استهلاك الطاقة،
- امتصاص الطاقة،
- التوازن بين امتصاص الطاقة واستهلاكها،
- التغيرات التي تحدث في بنية تكوين الجسم،
- اكتساب العضلات.

(م8) كيفية تحليل وتفسير المعلومات التي جُمعت حتى يتسنى تحديد الاحتياجات والأهداف الغذائية للمتدربين.

(م9) كيفية تفسير المعلومات المُجمعة من الأساليب المستخدمة لتقييم بنية وتكوين الجسم والمخاطر الصحية المتعلقة بالوزن.

(م10) مبادئ التغذية المتوازنة:

- توازن الطاقة،
- مستويات إضافة المياه،
- المواد الغذائية الضرورية،
- الكمية الموصى بها يوميًا من المواد الغذائية،
- الوقود اللازم لممارسة الرياضة،
- الوقود اللازم لتقليل التعب بعد ممارسة الرياضة وزيادة الانتعاش،
- المجموعات الغذائية،
- المبادئ التوجيهية الغذائية،
- إعداد ووسم العلامات الغذائية.

(م11) العلاقة بين خيارات الأكل الصحي والمبادئ التوجيهية الغذائية الحالية لتبني نظام غذائي متوازن بغية التمكن من توفير معلومات دقيقة للمتدربين.

(م12) هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير الأكل الصحي على أجهزة الجسم الرئيسية الأخرى.

(م13) العوامل التي تؤثر على خسارة الدهون استجابة لممارسة التمارين الرياضية بغية التمكن من وضع الأهداف الفعالة.

(م14) الحدود المهنية ودور المدربين المحترفين في توفير المعلومات عن الأكل الصحي والحالات التي تتطلب إسداء النصح من العاملين في المجال الطبي أو المهن الصحية المصاحبة المؤهلين تأهيلاً مناسباً.

(م15) المبادئ التوجيهية لتطوير الخطط الخاصة بممارسة التمارين الرياضية لتغيير بنية وتكوين الجسم.

(م16) بنية ووظيفة الجهاز الهضمي.

(م17) معاني المصطلحات الغذائية الرئيسية بما في ذلك:

- النظام الغذائي،
- الأكل الصحي،
- التغذية،
- اتباع نظام غذائي متوازن،
- بنية وتكوين الجسم.

(م18) وظيفة التمثيل الغذائي فيما يتعلق بكل من:

- المغذيات كبيرة المقدار.
- المغذيات الدقيقة.

(م19) المجموعات الغذائية الرئيسية والمواد الغذائية التي تساهم في النظام الغذائي.

(م20) القيمة الحرارية للمواد الغذائية.

(م21) معلومات تتعلق بوسم الأغذية.

(م22) العلاقة بين التغذية والنشاط البدني وبنية الجسم والصحة بما في ذلك:

- العلاقة بالعوامل الخاصة بمخاطر الأمراض
- الكوليسترول،
- أنواع الدهون في النظام الغذائي.

(م23) المبادئ التوجيهية الغذائية ذات الصلة.

(م24) كيفية الوصول إلى مصادر المعلومات الغذائية الموثوق بها.

(م25) أهمية إبلاغ المتدربين بالمخاطر الصحية المرتبطة بهوس فقدان الوزن والوجبات الشعبية.

(م26) التأثير على الأداء والآثار الصحية المحتملة للتعبيد الحاد للطاقة وفقدان أو زيادة الوزن.

(م27) كيفية التعامل مع المتدربين المعرضين لخطر نقص التغذية.

(م28) كيف يمكن أن تؤثر الممارسات الغذائية الثقافية والدينية على النصائح الغذائية.

(م29) السلامة والفعالية والتناقضات المتعلقة بمكملات البروتين والفيتامين.

(م30) لماذا يجب دوماً إحالة التحليل الغذائي المفصل أو المعقد الذي يتضمن تغيير غذائي رئيسي إلى أخصائي المهن الطبية مثل أخصائي التغذية المعتمد.

(م31) دور الكربوهيدرات والدهون والبروتين كوقود لإنتاج الطاقة الهوائية وغير الهوائية.

(م32) مكونات استهلاك الطاقة ومعادلة توازن الطاقة.

(م33) استهلاك الطاقة في الأنشطة البدنية المختلفة.

(م34) كيفية تقدير الاحتياجات من الطاقة على أساس مستويات النشاط البدني والعوامل الأخرى ذات الصلة.

(م35) الاحتياجات الغذائية واحتياجات المتدربين المشاركين في النشاط البدني من إضافة الماء.

(م36) الأساليب الأساسية للتقييم الغذائي.

(م37) كيفية التعرف على علامات وأعراض الاختلال في التغذية وأنماط الأكل الصحية.

(م38) الظروف التي يجب فيها توصية المتدرب بزيارة الممارس العام حول إمكانية الإحالة إلى اختصاصي التغذية المعتمدين.

(م39) المعوقات التي قد تحول دون تحقيق المتدربين لأهدافهم الغذائية.

(م40) كيفية تطبيق الاستراتيجيات التحفيزية الأساسية لتشجيع الأكل الصحي ومنع عدم الالتزام أو الانتكاس.

(م41) الحاجة إلى إعادة تقييم بنية جسم المتدرب والمعايير الصحية الأخرى ذات الصلة في المراحل المتفق عليها ضمن البرنامج.

ج 4. تطبيق معايير علوم التمرين عند تصميم البرنامج

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة للاستفادة من المعرفة الواسعة لمبادئ علوم ممارسة التمارين الرياضية في تصميم برامج ممارسة التمارين الرياضية وتدريبات اللياقة البدنية. يغطي هذا المعيار المجالات الرئيسية لتشريح العضلات والعظام وعلم وظائف الأعضاء والميكانيكا الحيوية.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

تشريح العضلات والعظام

- (م 1) المفاصل في الهيكل العظمي.
- (م 2) هيكل ووظيفة الهيكل العظمي.
- (م 3) بنية الخلية للألياف العضلية.
- (م 4) نظرية انزلاق الخيوط العضلية.
- (م 5) تأثيرات الأنواع المختلفة من التمارين على نوع الألياف العضلية.
- (م 6) مواقع ارتباط العضلات بالنسبة لعضلات الجسم الرئيسية.
- (م 7) هيكل ونطاق الحركة ووظيفة العضلات ومجموعات العضلات والعبارات التوجيهية.
- (م 8) موقع ووظيفة عضلات الهيكل العظمي المشاركة في النشاط البدني.
- (م 9) المحور التشريحي والسطوح المستوية فيما يتعلق بالنشاطات المشتركة والتدريبات المختلفة.
- (م 10) النشاطات المشتركة الناجمة عن تقلصات مجموعة محددة من

العضلات

- (م 11) بنية المفاصل المتعلقة بنطاق الحركة / التحرك وخطر الإصابة.
- (م 12) إمكانية التحرك المشترك والأنشطة المشتركة.
- (م 13) الأدوار المحددة فيما يتعلق بكل من:
 - الجهاز العصبي المركزي،
 - نظام الجهاز العصبي المحيطي بما في ذلك النظم الجسدية واللاإرادية.
- (م 14) التحكم العصبي ونقل الدافع العصبي.
- (م 15) بنية ووظيفة الخلية العصبية.

(م 16) دور الوحدة الحركية.

- (م 17) وظيفة العضلات مستقبلية الحس العميق والانقباض الانعكاسي.
- (م 18) التثبيط المتبادل وأهميته بالنسبة لممارسة الرياضة.
- (م 19) تكييف العضلات العصبية المصاحبة لممارسة التدريب / التمرين.
- (م 20) فوائد التنسيق العصبي العضلي المُحسن لأداء التمارين.

الميكانيكا الحيوية

- (م 21) القوى التي تعمل في الجسم أثناء ممارسة الرياضة.
- (م 22) مصطلحات النشاط الحيوي الشائعة.
- (م 23) نظام الذراع في الجسم.
- (م 24) بنية ووظيفة أربطة وعضلات التثبيت في العمود الفقري.

تطبيق المعرفة بتشريح العضلات والعظام على تصميم البرنامج

1. تطبيق المعرفة الخاصة بتشريح الهيكل العظمي لعملية التخطيط والبرمجة وإعطاء التعليمات.
2. تطبيق المعرفة ذات الصلة بالمراقبة المتكاملة والتحكم في انكماش عضلات الهيكل العظمي من قبل الجهاز العصبي على عملية تخطيط وبرمجة وتعليمات ممارسة التمارين.
3. تطبيق المعرفة الخاصة بهيكل ومجموعة الحركة ووظيفة العضلات والمجموعات العضلية والشروط الاتجاهية على تخطيط التمارين والبرمجة وإعطاء التعليمات.

تطبيق المعرفة بالميكانيكا الحيوية على تصميم البرنامج

4. تحليل وتطبيق القوى المؤثرة على الجسم أثناء الممارسة الرياضية والمفاهيم الميكانيكية الأساسية للممارسة.
5. استخدام المصطلحات شائعة الاستخدام في تأهيل المبادئ الأساسية لعلم الميكانيكا الحيوية عند تقديم التعليمات الخاصة بأنشطة اللياقة البدنية.
6. استخدام نظم الرافعة في جسم الإنسان ودورها في الحركة والاستقرار لتوفير التدريبات الآمنة والفعالة للمدربين.
7. استخدام معدات المقاومة لتغيير القوة المطلوبة من قبل العضلات والتأثير على صلابة المفاصل عند وضع البرامج وتعليم نشطة اللياقة البدنية.
8. الأخذ بعين الاعتبار تأثير التغيرات في طول الذراع على نتائج قوة العضلات في كل من الذراع التشريحية والميكانيكية عند تعليم أنشطة اللياقة البدنية.

تطبيق المعرفة بعلم وظائف الأعضاء على تصميم البرنامج

9. تطبيق المعرفة بشأن بنية ووظيفة نظام القلب والأوعية الدموية على ممارسة التمارين.
10. تطبيق المعرفة بشأن بنية وعمليات ووظائف نظم الطاقة في الجسم التي تشارك في تخزين الطاقة ونقلها واستخدامها.
11. تطبيق المعرفة بشأن الاستجابات الفسيولوجية للجسم البشري على النشاط البدني وممارسة الرياضة.
12. تطبيق المعرفة ذات الصلة بالتهيئة الفسيولوجية وتحمل الوزن بالنسبة لجسم الإنسان على ممارسة التمارين الرياضية بانتظام فيما يتعلق بعملية التخطيط والبرمجة والتعليم الخاص بالتمارين.
13. تطبيق المعرفة بشأن الاستجابات الفسيولوجية على النشاط البدني في مختلف الظروف البيئية فيما يتعلق بعملية التخطيط والبرمجة والتعليم الخاص بممارسة التمارين.

(م 25) التغييرات العضلية المحلية التي يمكن أن تحدث بسبب عدم الاستقرار الكافي.

(م 26) الآثار المحتملة لوضعية الجسم السيئة على كفاءة الحركة.

(م 27) المشاكل المحتملة التي يمكن أن تحدث نتيجة الانحرافات الوضعية.

(م 28) المنافع والمخاطر والتطبيقات المتعلقة بالأنواع التالية من التمدد: ثابت (سلبى وإيجابي) ومتحرك.

(م 29) تبسيط التحفيز العضلي والعصبي

(م 30) التمارين المختلفة التي من شأنها تحسين وضع الجسد.

علم وظائف الأعضاء

(م 31) وظيفة صمامات القلب.

(م 32) الدوران التاجي.

(م 33) آثار التمارين الرياضية قصيرة وطويلة الأمد على ضغط الدم، بما في ذلك تأثير [فالسالف].

(م 34) فوائد تمرين القلب والأوعية الدموية ومخاطر التدريب على التحمل / التدريب الهوائي.

(م 35) تصنيفات ضغط الدم والمخاطر الصحية المرتبطة به.

(م 36) مساهمة الطاقة وفقاً لما يلي:

- مدة التمرين / النشاط المؤدى.
- نوع من التمارين / النشاط المؤدى.
- كثافة التدرجات / النشاط المؤدى.

(م 37) المنتجات الفرعية لأنظمة الطاقة الثلاثة وأهميتها في إجهاد العضلات.

(م 38) أثر أساليب تمارين / تدريبات التحمل المتقدمة على استخدام الوقود لممارسة الرياضة.

(م 39) استجابات الجسم البشري الفسيولوجية للنشاط البدني وممارسة الرياضة

(م 40) تكييف وتهيئة القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي للتدريب على التحمل/ التدريب الهوائي.

(م 41) الآثار قصيرة وطويلة الأجل للتمارين على ضغط الدم.

(م 42) آثار التمرينات على العظام والمفاصل بما في ذلك أهمية التمارين الخاصة بتحمل الوزن.

(م 43) تأخر ظهور إجهاد العضلات.

(م 44) التمارين أو التقنيات التي من المحتمل أن تتسبب في تأخر ظهور إجهاد العضلات.

(م 45) الآثار قصيرة وطويلة الأجل للأنواع المختلفة من التمارين على العضلات.

(م 46) الفوائد والقيود المفروضة على الوسائل المختلفة لرصد كثافة التمرين بما في ذلك: اختبار الكلام ومعدل المجهود المتصور [RPE].

(م 47) مراقبة معدل ضربات القلب واستخدام مناطق مختلفة لمعدل ضربات القلب.

(م 48) الاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني في ظل الظروف البيئية المختلفة.

د 2. دعم تغيير السلوك على المدى الطويل من خلال متابعة التزام المتدرب بالتمارين وتنفيذ

أساليب التحفيز

يتناول هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتحليل سلوك المتدرب وتحفيز المتدربين على بدء الالتزام بخطة عملية طويلة المدى. يغطي هذا المعيار أيضاً مراقبة الحضور بشأن ممارسة المتدرب لخطة التمارين الرياضية والتدخل للحفاظ على حضور المتدرب ومراقبة التقدم المحرز في برنامج ممارسة التمارين الرياضية وكذلك توفير الدعم والحافز للمشاركين في ممارسة التمارين.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

جمع المعلومات لمساعدة المتدربين على وضع وتطوير استراتيجيات

تغيير السلوك على المدى الطويل

1. الحصول على معلومات حول السلوك الحالي للمتدربين في ممارسة التمارين الرياضية ومواقفهم تجاه الممارسة لتحديد مرحلة الاستعداد لتغيير السلوك.
2. تقييم مستوى تحفيز والتزام وثقة المتدربين تجاه تغيير المواقف والمعتقدات والسلوك.
3. تحديد أهداف المتدربين للمشاركة في النشاط البدني بشكل منظم والاستعداد لتغيير السلوك.
4. تحليل نمط حياة المتدربين وتحديد الفرص المتاحة لممارسة الرياضة والنشاط البدني والمعوقات المحتملة.
5. تحديد خيارات المتدربين لممارسة الرياضة.
6. تحديد الحوافز والمكافآت المناسبة للمتدربين المشاركين في النشاط البدني.
7. تحديد المعوقات المتصورة من قبل المتدربين للممارسة وغيرها من العوامل التي قد تؤثر سلباً على نجاح تغيير سلوك الممارسة.

مساعدة المتدربين على وضع وتطوير استراتيجيات تغيير

السلوك على المدى الطويل

8. التنفيذ الفعال للأهداف الموضوعية بغية دعم ومساعدة المتدربين على الالتزام بسلوك الممارسة على المدى الطويل.
9. تقديم استراتيجيات تحفيزية مناسبة للمتدرب وتراعي الاختلافات الاجتماعية والثقافية والاحتياجات والمعوقات والتأثيرات الأخرى.
10. العمل مع المتدربين على اختيار وتبني إستراتيجية طويلة المدى للالتزام بممارسة الرياضة والنشاط البدني، تأسيساً على الفرص والتفضيلات والحوافز والحد من المعوقات.
11. ضمان أن تكون الاستراتيجيات المختارة لتحفيز تغيير سلوك الممارسة مؤسسة على نماذج تغيير السلوك وعمليات التغيير والبحث القائم على الأدلة وخصائص العميل.
12. التأكيد على المنافع قصيرة وطويلة الأجل للممارسة المنتظمة لتعزيز تغيير سلوك ممارسة التمارين.
13. إسداء المشورة للمتدربين حول التقنيات التي قد تعزز التزامهم بالممارسة.
14. تحديد ومراعاة الأسباب الشائعة لوقف برامج التمارين عند وضع المبادئ التوجيهية للبرنامج.
15. استخدام الخصائص الفيزيائية والنفسية التي تنطبق على كل مرحلة من

مساعدة المتدربين على تنفيذ الاستراتيجيات لتحسين الالتزام

بالممارسة لدى المتدرب

16. العمل مع المتدربين لتشجيع الثقة المتبادلة والانفتاح والاستعداد لتحمل المسؤولية عن لياقتهم البدنية وتغيير سلوكهم.
17. تقديم الدعم لإستراتيجية التزم المتدربين لتحقيق تغيير السلوك على المدى الطويل تماشياً مع أهدافهم.
18. مراقبة التزام العملاء بممارسة الرياضة والنشاط البدني.
19. إظهار تفهم وجود محددات للالتزام بممارسة التمارين التي تؤثر على سلوك الفرد.
20. إظهار الطريقة المناسبة والتعاطف والصبر عند العمل مع متدربين شرعوا لتوهم في عملية تغيير السلوك.
21. مراقبة واستعراض التقدم المحرز بانتظام لتعزيز الجهود.
22. التعرف على المعوقات المستمرة التي تعيق الاستمرار في ممارسة التمرين على المدى الطويل وتوفير استراتيجيات تحفيزية عند الاقتضاء.
23. تقييم التغييرات في السلوك بالتعاون مع المتدرب لتحديد فعالية الاستراتيجيات التي طبقت وإجراء التعديلات المناسبة.
24. رصد الحضور مقابل الخطة التدريبية الخاصة بالمتدرب والتدخل للحفاظ على حضور العميل.

المعرفة والفهم

يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم ما يلي:

- (م 1) الاستراتيجيات السلوكية لتعزيز ممارسة التمارين الرياضية وتغيير السلوك الصحي وإحداث تعديلات في نمط الحياة.
- (م 2) مراحل الاستعداد التحفيزي وعمليات التغيير.
- (م 3) أنواع التحفيز ونظرية دافعية الإنجاز والتقنيات المحددة لتعزيز الحافز.
- (م 4) دور التحفيز الذاتي والخارجي في السلوك الخاص بممارسة التمارين.
- (م 5) أساليب تقييم الدافع الذاتي والكفاءة الذاتية والاستعداد لتغيير السلوك.
- (م 6) نظرية الإثارة والقلق وعلاقتها بأداء ممارسة التمارين والالتزام وتغيير السلوك.
- (م 7) تقنيات وضع تحديد الأهداف.

(م 8) تتطوي النماذج المختلفة لتغيير السلوك على ما يلي:

- نموذج المعتقد الصحي؛
- النموذج التطبيقي؛
- نموذج التغيير التحفيزي؛
- النموذج المعرفي الاجتماعي؛
- نظرية السلوك المخطط؛
- نموذج الوقاية من الانتكاس.

(م 9) عمليات التغيير داخل استراتيجيات تغيير السلوك:

- العمليات المعرفية،
- العمليات السلوكية.

(م 10) الاستراتيجيات المختلفة لتحسين الالتزام بالممارسة، وتتضمن:

- الدوافع،
- الاختيار المنظور،
- الرصد الذاتي،
- تحديد الأهداف،
- الدعم الاجتماعي،
- الميزانية العمومية،
- الإعداد البدني،
- الممارسة المتنوعة،
- تقليل الانزعاج والإصابة،
- التدريب الجماعي،
- التسلية والاستمتاع،
- تقييم الصحة واللياقة البدنية بشكل دوري،
- مخططات التقدم المحرز.

(م 11) العوامل الشخصية والبيئية التي قد تؤثر على الالتزام بالممارسة.

(م 12) المعوقات المختلفة لممارسة التمارين الرياضية وتشمل:

- ضيق الوقت؛
- الافتقار إلى الطاقة؛
- نقص الحافز؛
- التكاليف الباهظة؛
- المرض أو الإصابة؛
- الشعور غير المريح؛
- نقص المهارات؛
- الخوف من الإصابة؛
- الخوف من السلامة؛

(م 14) مراحل الاستعداد للتغيير:

- ما قبل التأمل والتفكير،
- التفكير،
- الإعداد،
- التنفيذ،
- الصيانة،
- الانتكاس.

(م 15) مبادئ وضع تحديد الأهداف:

- الأهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل؛
- الأهداف الذكية؛
- أهداف الأداء والعملية والنتائج،
- استراتيجيات تحقيق الهدف،
- دعم الهدف،
- التقييم وإبداء الملاحظات،
- أهداف التسجيل،
- مدى الارتباط بالشخصية والحافز.

(م 16) تقنيات التحكم في الإثارة:

- إدارة القلق؛
- الاسترخاء التدريجي؛
- إدارة الإجهاد؛
- التصور؛
- التحدث مع النفس.

(م 17) مكونات الحافز والدافع:

- اتجاه الجهود؛
- كثافة الجهود؛
- ثبات السلوك.

(م 18) كيفية التواصل الفعال بشكل لفظي وغير لفظي

(م 19) مبادئ تغيير السلوك وتشمل:

- التغييرات في سلوك الممارسة،
- التغييرات في المقدار الغذائي المتناول،
- التغييرات في أنماط الحياة.

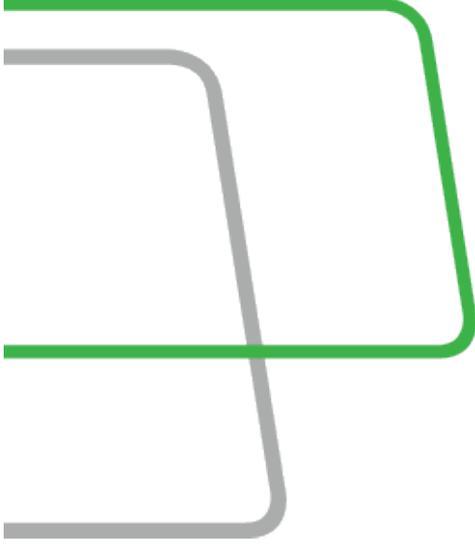
(م 20) العوامل الشخصية والظرفية التي قد تؤثر على الالتزام بالممارسة:

- الشخصية؛
- المفهوم الذاتي؛
- الفعالية؛
- العادات؛
- نمط الحياة؛
- الوضع العائلي.

- انعدام رعاية الأطفال؛
- الوصول غير الكافي؛
- نقص الدعم؛
- عدم وجود وسائل نقل.

(م13) كيفية جمع المعلومات بشأن موقف المتدرب حيال الممارسة وتشمل:

- توقعات العميل،
- تقنيات التأقلم،
- آليات الدفاع،
- قيم ونظم الاعتقاد،
- نظم الدعم الاجتماعي؛
- مرحلة الاستعداد للتغيير.



ب 7. تخطيط وتوجيه تمارين بيلاتس على البساط.

يتناول هذا المعيار تصميم وإدارة والتكيف مع سلسلة من دورات البيلاتس التي تمارس على البساط للبالغين الأصحاء من جميع الأعمار وتقديم دورات بيلاتس. كما يتناول هذا المعيار الأنشطة التعليمية في رياضة بيلاتس بما في ذلك إعطاء تعليمات واضحة وإبراز المهارات والتقنيات ومتابعة فصل بيلاتس وتصحيح التمارين مع إبداء تعليقات واضحة وإيجابية. يمكن تطبيق هذا المعيار لتعليم فئة من المتدربين في فصل بيلاتس أو عميل واحد.

معايير الأداء

يجب أن يتمتع المدربون المحترفون بالقدرة على:

14. الاجتماع بالمشاركين في الموعد المحدد وجعلهم يشعرون بالترحيب وبالارتياح.
 15. مد أوصل علاقات المودة مع المتدربين
 16. مراعاة الأوضاع المختلفة للمتدربين في الجلسة.
 17. تحديد طرق التدريس المناسبة لممارسة التدريبات واحتياجات المشاركين.
 18. إعداد المشاركين لجلسات تمارين بيلاتس التي تمارس على البساط.
 19. سؤال المتدربين ما إذا كان لديهم أي أمراض أو إصابات، وأطلع الأفراد عن على أي أسباب قد تمنعهم من المشاركة في التدريبات.
 20. شرح الأهداف وخطة التمارين المُختارة للدورة وعلاقتها بأهداف المشاركين.
 21. شرح المتطلبات المادية والفنية لممارسة التمارين.
 22. التوصل إلى تفاهم مع المتدربين بشأن أي تغييرات تدخل على التمرينات المقررة والتي من شأنها مساعدتهم على تحقيق أهدافهم وأولوياتهم وتمكينهم من الحفاظ على التقدم.
 23. تأكد من وجود توازن فعال في التعاليم والأنشطة والتفاعل داخل الجلسات.
 24. استخدام الأساليب التعليمية والتحفيزية المناسبة لاحتياجات المشاركين، بالإضافة إلى الممارسات الجيدة المقبولة.
 25. إرشاد المتدربين خلال المراحل الإعدادية والرئيسية والختامية.
 26. شرح قيمة كل مرحلة والغرض منها.
 27. توفير إرشادات وتفسيرات وعروض دقيقة فنياً، مع التنسيق الآمن والفعال في أوضاع الممارسة بما يناسب احتياجات المتدربين ومستوى خبرتهم.
 28. استخدام وسائل الاتصال الفعالة لضمان فهم المتدربين لكافة المتطلبات.
 29. استخدام نبرات ودرجة الصوت بطريقة فعالة.
 30. التأكد من قدرة المتدربين على تنفيذ التمارين بأمان دون إشراف مباشر.
 31. مراقبة وتحليل أداء المتدربين ودعمهم إيجابياً طوال الدورة.
 32. تصحيح الأساليب الفنية في الوقت المناسب.
 33. الارتقاء بالأنشطة أو التراجع حسب احتياجات المتدربين.
- جمع وتحليل المعلومات اللازمة لتخطيط دورة بيلاتس التي تمارس على البساط
1. جمع المعلومات وتحديد الآثار المترتبة على دورة بيلاتس التي تمارس على البساط.
 2. تحليل المعلومات وتحديد الآثار المترتبة على دورة بيلاتس التي تمارس على البساط.
 3. إتباع المعايير الأخلاقية والقانونية لضمان سرية وسلامة معلومات المتدربين.
- تصميم جلسات بيلاتس التي تُمارس على البساط
4. وضع الأهداف والغايات من جلسات بيلاتس.
 5. تحديد الاستراتيجيات والموافقة عليها لمنع التخلف أو الانتكاس.
 6. بحث ووضع خطة البرنامج أو سلسلة من الدورات التي تشمل المبادئ الأساسية وأصول بيلاتس.
 7. ضمان أن البرنامج يسمح للمشاركين أداء مجموعة من الحركات التي تسمح لهم بالتكيف والتطور وإدخال التعديلات.
 8. تصنيف الجلسات إلى مراحل هي التحضير والرئيسية والختامية.
 9. اختيار وتصميم التمارين التي تساعد المتدربين على إدراك قدراتهم القصوى من الحركة.
 10. وضع خطة زمنية مُعتمدة وبالإضافة إلى تكثيف التمارين وتسلسلها.
 11. تحديد الموارد والمرافق اللازمة.
 12. تحديد متى يحتاج المتدربين إلى مدربين محترفين آخرين.
- إعداد دورات لتعليم رياضة بيلاتس التي تمارس على البساط
13. إعداد بيئة ممارسة جلسات بيلاتس مع مراعاة:
 - مكان للممارسة؛
 - المنظر العام؛
 - الحرارة؛
 - الأرضيات والإضاءة؛ التهوية؛
 - استخدام الموسيقى؛
 - أجهزة الجلسة والملابس والأدوات الشخصية.

(يتبع)

إنهاء دورات بيلاتس التي تمارس على البساط.

34. إتاحة الوقت الكافي لإنهاء الجلسة؛
 35. إنهاء الجلسة بطريقة آمنة وفعالة لجميع المتدربين.
 36. وضوح سبب إنهاء الجلسة.
 37. شجع المتدربين على التفكير في الجلسة وطرح الأسئلة وتقديم الملاحظات وتحديد احتياجاتهم الإضافية، وإمدادهم بتقييم لمستوى أدائهم.
 38. الثناء على أداء المتدربين، وإمدادهم بمعلومات حول كيفية إدارة الجلسة القادمة.
 39. تقدم للمتدربين بملاحظات عامة حول الجلسة.
 40. ترك البيئة في حالة تسمح باستخدامها في المستقبل.
- ### مراقبة ودراسة ما يحرزه المشتركين من تقدم
41. تقييم برامج بيلاتس في الوقت المناسب لضمان بقاء المتدربين متحمسين.
 42. تحديد الأنشطة التي تحتاج إلى تعديل باستخدام الأساليب المناسبة.
 43. متابعة التقدم الذي يحرزه المتدربون في الجوانب المتفق عليها في البرنامج.
 44. تحديد وإقرار التعديلات التي أسفرت عنها عملية التقييم.
 45. الاتفاق على نتائج المراجعة مع المتدربين والحفاظ على سجل دقيق، حسب الحاجة.
 46. تحديد الحركات التي تحتاج إلى تعديل أو تحسين وتهيئة.
 47. تحديد وإقرار تغييرات البرنامج بالاتفاق مع المتدربين.
 48. تقييم مستوى أدائك الشخصي، وبحث كيفية تحسين الممارسة الشخصية.
- ## المعرفة والفهم
- ### يجب على المدربين المحترفين معرفة وفهم :
- #### بخصوص المعيار ككل
- (م 1) كيفية استخدام المبادئ الأساسية لتمارين بيلاتس
 - (م 2) تصنيف التمارين الرئيسية في رياضة بيلاتس
 - (م 3) كيفية استغلال المبادئ الرئيسية لرياضة بيلاتس في تصميم الجلسة والتدريس: التنفس، التركيز، السيطرة، التمرکز، والدقة، والانسحابية.
 - (م 4) كيفية استغلال أساسيات بيلاتس في تصميم الجلسة وتدريبها: الاستقرار (مع تركيز خاص على حزام الكتف والعمود الفقري القطني والزانر الحوضي، والتنفس، واستجماع القوة ومفصل العمود الفقري)، وضعية المحاذاة وأنواع الوضعيات.
 - (م 5) أنواع الوضعيات المختلفة وصلتها بتدريس ممارسة بيلاتس:
 - التحدي،
 - التقوس،
 - انحناء الظهر،
 - استواء الظهر،
 - الوضع المثالي.
 - (م 6) تاريخ وجذور المبادئ التي وضعها جوزيف بيلاتس.
- ### تصميم بساط دورات بيلاتس
- (م 7) كيفية جمع المعلومات من المتدربين بما في ذلك:
 - الأهداف الشخصية؛ نمط الحياة؛
 - التاريخ الطبي؛
 - تاريخ النشاط البدني؛
 - خيارات النشاط البدني وموقف ودافع المشاركة؛
 - مستوى اللياقة البدنية الحالية
 - مستوى الاستعداد.
- (م 8) كيفية جمع المعلومات من المشاركين باستخدام الوسائل المقبولة ومنها:
- المقابلة؛
 - الاستبيان؛
 - الفحص الشفهي؛
 - المتابعة.
- (م 9) مجموعة الأهداف الخاصة بالمشاركين في جلسات بيلاتس؛ ومنها:
- الصحة العامة
 - اللياقة البدنية
 - الأهداف الفسيولوجية والنفسية
 - نمط الحياة
 - الأهداف الاجتماعية
 - القدرات الوظيفية
- (م 10) كيفية تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها لتحديد احتياجات المتدربين وأهدافهم.
- (م 11) العقبات التي قد تحول دون تحقيق المتدربين لأهدافهم.
- (م 12) كيفية وضع الأهداف واقعية يمكن قياسها وتحقيقها، مع ربطها بالزمن، وما أهمية ذلك.
- (م 13) الاستراتيجيات التي من شأنها منع التخلف أو الانتكاس.
- (م 14) كيفية تصميم برنامج يتضمن:
- مرحلة الإعداد
 - المرحلة الرئيسية
 - مرحلة الختام، استنادا إلى المبادئ والأسس الأصلية للبيلاتس.
- (م 15) لماذا يشكل تحديد الأهداف والتوافق عليها مع المتدربين أمراً ضرورياً.
- (م 16) كيفية تصميم البرنامج يشمل التعديلات والتدرج والتكيف لتلبية احتياجات المتدربين.
- (م 17) كيفية اختيار الموارد والمرافق التي تساعد المتدربين على المشاركة في البرنامج المناسب لاحتياجاتهم.
- (م 18) كيفية تصميم سلسلة من الحركات تم تطويرها من التمارين الأصلية والتي بلغت 34 حركة.
- (م 19) المبادئ الإرشادية العامة القومية / الدولية لتصميم برامج بيلاتس وممارسة التمارين الرياضية بشكل آمن.
- (م 20) كيفية تنظيم الدورات التي تشكل البرنامج.
- (م 21) لماذا يشكل الاتفاق مع المتدربين على البرنامج أمراً هاماً
- (م 22) كيفية مراعاة البيئة عند وضع خطة الدورة.
- (م 23) متى يجب إحالة المشاركين إلى مدرب محترف آخر وإجراءات القيام بذلك.
- إعداد دورات لتعليم رياضة بيلاتس التي تمارس على البساط
- (م 24) كيفية تأسيس علاقة مع المشاركين ومهارات التواصل التي تحتاج إليها.
- (م 25) أهمية تغيير السلوك على المدى الطويل وكيفية ضمان استيعاب المتدربين والتزامهم بالتغيير على المدى الطويل.
- (م 26) أهمية التخطيط والإعداد الدقيق والشامل للنشاط البدني.
- (م 27) كيفية التعرف على الأغراض المحددة للدورة من الأهداف العامة للبرنامج.
- (م 28) كيف تؤثر كثافة وتسلسل التوقيت على النتائج.
- (م 29) أهمية تطابق أنماط التعلم والتدريس في تحقيق أقصى قدر من التقدم وتحفيز المتدربين.
- (م 30) لماذا يعتبر من الضروري الموازنة بين التدريس والممارسة والتشاور.
- (م 31) كيفية اختيار وإعداد المعدات والبيئة اللازمة.
- (م 32) لماذا يجب التأكيد من إعداد المشاركين بشكل سليم قبل بدء الدورة.

(يتبع)

- (م33) لماذا يجب شرح الأهداف والأنشطة التي قمت بتخطيطها للمشاركين.
- (م34) لماذا يحتاج المشاركون إلى معرفة الاحتياجات المادية والفنية للنشاط الرياضي.
- (م35) لماذا يشكل التفاوض والاتفاق أهمية بالنسبة للتغيير خطة تمرين المتدربين.
- (م36) تدابير الصحة والسلامة والطوارئ

تعليم تمارين بيلاطيس على البساط

(م37) كيفية استخدام أساليب التدريس المناسبة عند تعليم رياضة بيلاطيس:

- تغيير موضع التدريس
- طرح الأسئلة
- إدخال التعديلات والتطوير؛
- لتواصل اللفظي والبصري،
- استخدام تقنيات المرايا.

(م38) مراحل جلسة ممارسة رياضة بيلاطيس:

- مرحلة الإعداد:

- التنفس
- التركيز
- ضبط الوضعية
- استجماع القوة
- تنشيط الروح
- التوازن

• المرحلة الرئيسية، تضم حركة الجسم كله في جميع المستويات التشريحية:

- الانثناء
- الانبساط
- الدوران،
- الحركات الدائرية
- والاستطالة الجانبية

• المرحلة الختامية:

- التمدد

- الاسترخاء (الإيجابي أو السلبي)

(م39) مجموعة معتمدة من أساليب التدريس والتحفيز، وكيفية تغييرها بما يتناسب مع استجابة المتدربين.

(م40) أهمية الإعداد ونطاق التحضير للأنشطة لتناول ما يلي:

- التنفس
- التركيز
- وضعية الاستقامة
- استجماع القوة
- تنشيط الروح
- التوازن

(م41) الغرض من كل مرحلة وقيمتها.

(م42) لماذا يتعين على المشاركين فهم غرض وقيمة كل مرحلة.

(م43) كيفية إعطاء التوجيهات والتفسيرات بشكل واضح وعلى نحو فعال عدة أوضاع مختلفة.

(م44) الأوضاع الصحيحة لممارسة الرياضة / المحاذاة لممارسة الأنشطة.

(م45) تأثير الجاذبية على تغيير الوضعية/محاذاة عند ممارسة التمارين.

(م46) كيفية تنسيق أوضاع التمارين بما يتناسب مع حالة المتدربين وظروفهم.

(م47) تقنيات التواصل، ومنها:

- الإشارات اللفظية
- الإشارات غير اللفظية (التوجيه باللمس (اليدين عند التصحيح / التوجيه) والشرح العملي (الشخصي والمشارك)
- التخيل (استخدام الصور)
- التفاعل (سؤال وجواب، تفسيرات بسيطة، التعليقات والملاحظات)
- أهمية لغة الجسد.

(م48) طرق متابعة ما يحرزها المتدربين من تقدم.

(م49) طرق الحفاظ على حماسة المتدربين وخاصة عندما يجدون صعوبة في ممارسة الأنشطة.

(م50) أهمية تصحيح التقنيات وكيفية اعتماد أساليب التدريس المناسبة لضمان الممارسة الصحيحة.

(م51) كيفية تعديل وتطوير وتكييف التمارين لتلبية احتياجات المتدربين.

(م52) أهمية استخدام التعبير الصوتي، الاستخدام الفعال لنبرة الصوت.

(م53) تكوين الجمل الموسيقي عند استخدامها، تناسب السرعة ونوع الموسيقى لميول المتدربين في الجلسة.

إنهاء دورة بيلاطيس التي تمارس على البساط

(م54) ما أهمية إتاحة الوقت الكافي أمام المتدربين لإنهاء النشاط البدني، وكيف يمكنك تعديل ذلك ليناسب المستويات المختلفة للمتدربين.

(م55) لماذا يتعين منح المتدربين فرصة لطرح الأسئلة وتقديم الملاحظات ومناقشة أدائهم.

(م56) لماذا يجب تقديم تعليقات على أداء المتدربين للمشاركين، وكيفية القيام بذلك بطريقة دقيقة مع مراعاة الحفاظ على حماسة والتزام المتدرب.

(م57) لماذا يحتاج المشاركون إلى المعلومات حول الدورات المقبلة، سواء كانت تحت إشراف أو لم تكن.

(م58) الإجراءات الصحيحة للتعامل مع البيئة عند انتهاء الدورة.

مراقبة واستعراض التقدم المحرز من قبل المشارك

(م59) أهمية مراقبة ودراسة البرامج.

(م60) طرق جمع وتحليل وتسجيل المعلومات التي تمكن من تقييم مستوى التقدم المُنجَز مقارنة بالأهداف والبيانات الأولية.

(م61) لماذا يشكل تشجيع المشاركين على إبداء وجهات نظرهم أمراً بالغ الأهمية.

(م62) ما أهمية إبلاغ كافة المشاركين في البرنامج بالتطوير والتغييرات التي تدخل عليه.

(م63) كيفية مراجعة الأهداف القصيرة والمتوسطة والطويلة الأمد مع المشاركين مع مراعاة أي تغييرات في الظروف.

(م64) كيفية إجراء تعديل وتطوير وأقلمة برنامج بيلاطيس بما يلبي احتياجات المتدربين.

(م65) كيفية تقييم وتحسين مستوى الأداء الشخصي عند تعليم رياضة بيلاطيس.



مجمع الذهب والماس

البرج رقم 2، الطابق الثاني، المكتب رقم 2213

هاتف: + 97143407407

www.repsuae.com