



المعايير المهنية
المدرّب الشخصي



المحتويات

معايير المدرب الشخصي (المستوى 3)

- أ. إجراء تقييمات اللياقة البدنية للعملاء
- ب. وضع خطط وتقديم جلسات التدريب الشخصي
- ج. 1. تصميم برامج التدريب الشخصي
- ج. 2. إدارة برامج التدريب الشخصي ومراجعتها وتعديلها وتقييمها
- ج. 3. تطبيق مبادئ التغذية وإدارة الوزن لتصميم برنامج التدريب
- ج. 4. تطبيق مبادئ علوم التدريب لتصميم البرامج
- د. 1. دعم تغيير السلوك طويل الأمد من خلال مراقبة التزام العميل بالتدريبات واتباع أساليب التحفيز

دليل التقييم العملي للمدرب الشخصي





المعايير القياسية للمدرب الشخصي

2. إجراء تقييمات اللياقة البدنية للعملاء

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لإجراء تقييم اللياقة البدنية للعميل، ويشمل هذا المعيار التحضير لتقييم اللياقة البدنية للعميل وتجهيز العملاء؛ وإجراء تقييمات اللياقة البدنية، وتفسير نتائج التقييم والتواصل مع العميل بما في ذلك إحالة أي من العملاء المعرضين للخطر لغيرهم من المحترفين، ومسك سجلات نتائج التقييم وتطبيق عوامل السلامة والاعتبارات الأخلاقية.

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

التجهيز لتقييم اللياقة البدنية للعملاء

1. الشرح للعملاء لماذا تعد تقييمات اللياقة البدنية ذات صلة ببرنامج التدريب الشخصي
2. اتخاذ القرار مع العملاء حول المعلومات المطلوب الحصول عليها من خلال تقييمات اللياقة البدنية
3. إذا لزم الأمر، توصية العملاء بطلب المساعدة الطبية قبل المشاركة في عمليات تقييم اللياقة البدنية
4. اختيار تقييم اللياقة البدنية المناسب لقدرات اللياقة البدنية الحالية للعملاء والاستعداد للمشاركة
5. شرح الأهداف المقررة من تقييمات اللياقة البدنية للعملاء وما تنطوي عليه هذه التقييمات
6. شرح حقوق العملاء وضمان الموافقة على المشاركة في عمليات تقييم اللياقة البدنية
7. تنظيم المعدات بحيث يمكن إجراء تقييمات اللياقة البدنية كما هو مخطط لها

إجراء تقييمات اللياقة البدنية

8. القيام بتقييمات اللياقة البدنية المخطط والذي قد يشمل ما يلي:
 - علم قياسات الجسم البشري (مثل الطول والوزن ومؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر أو نسبة الخصر إلى الورك)
 - ضغط الدم (يدويًا أو رقميًا أيهما كان متاحًا)
 - بنية الجسم (على سبيل المثال المقاس والمقاومة الحيوي الكهربائية)
 - لياقة القلب والأوعية الدموية (باستخدام برتوكولات صالحة/معترف بها مثل اختبار دراجة أستراند واختبار روكبورت للمشي الخ) واختبار التحمل لقياس قدرة القلب والأوعية الدموية باستخدام البروتوكول المحدد
 - نطاق الحركة (على سبيل المثال باستخدام برتوكولات صالحة/معترف بها مثل اختبار الجلوس والوصول والتقييم البصري خلال أوضاع الاستطالة الخ)

9. استخدام طرق بديلة لجمع البيانات عندما تكون الاختبارات المذكورة أعلاه غير مناسبة لاحتياجات العميل والاستعداد
10. تطبيق أساليب فعالة لإدارة الطوارئ للتعامل مع مجموعة من المشاكل والمسائل التي قد تنشأ خلال عمليات تقييم اللياقة البدنية
11. إظهار التعاطف للعملاء والتسهيل عليهم أثناء عملية تقييم اللياقة البدنية
12. الأخذ بعين الاعتبار جميع الحسابات ذات الصلة بالسلامة بما في ذلك متابعة العميل أثناء تقييم اللياقة البدنية
13. تسجيل نتائج تقييم اللياقة البدنية للعميل بطريقة من شأنها أن تساعد على تحليلها
- تحليل وتسجيل المستويات الحالية للياقة البدنية للعميل**
14. نتائج تقييم العملية وفقًا لمتطلبات البروتوكول والحساب
15. تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية
16. تسجيل توصيات برنامج العميل الرياضي
- إعطاء ملاحظات للعملاء حول مستوياتهم الحالية من اللياقة البدنية**
17. إطلاع العملاء على بيانات التقييم باستخدام لغة بسيطة خالية من المصطلحات
18. شرح نتائج تقييمات اللياقة البدنية والآثار المترتبة على تصميم برنامج التمارين
19. شرح أثر إمكانية الاعتماد والصلاحية على أساس قيمة اختبار التدريب للعملاء
20. التعامل مع معلومات العميل بحساسية واهتمام
21. تقديم توصيات مستنيرة للعملاء حول برامج التمارين الرياضية المناسب
22. إحالة أي من العملاء الذين لا يمكن تلبية

• لياقة العضلات (على سبيل المثال باستخدام برتوكولات صالحة/معترف بها كحلقة البطن/ اختبار ثني البطن/والجلوس منتصبًا واختبار الضغط الخ)

احتياجاتهم لأحد المحترفين الآخرين بما في ذلك محترفي التأهيل البدني الأكثر خبرة
23. الالتزام بالسرية مع العميل
24. طلب ملاحظات العملاء لضمان فهم نتائج التقييم

المعرفة والفهم

ينبغي لمحتربي التدريب الإلمام وإدراك:

إعداد تقييمات اللياقة البدنية

- ك1 سبب أهمية جمع معلومات دقيقة عن العملاء
- ك2 طريقة اتخاذ قرار حول المعلومات المطلوب جمعها
- ك3 كيفية تحديد وسائل جمع المعلومات المناسبة وفقاً للفرد مع دراسة بدائل تقييمات اللياقة البدنية
- ك4 مبادئ الموافقة المسبقة
- ك5 أدوات وأساليب إجراء تقييمات اللياقة البدنية التي تمكن العميل من قدرات اللياقة البدنية التي سيتم تقييمها بدقة
- ك6 نقاط القوة والضعف للأساليب المختلفة لتقييم اللياقة البدنية لأنواع مختلفة من العملاء
- ك7 مبادئ تصميم البرامج للتمكن من إجراء تقييم اللياقة البدنية لتوفير معلومات دقيقة حول وضع برنامج التمارين المناسبة
- ك8 الشروط الطبية والصحية بالإشارة إلى الحاجة إلى تصريح طبي

إجراء عمليات تقييم اللياقة البدنية

- ك9 معايير مجال اللياقة البدنية لإجراء تقييمات اللياقة البدنية الآمنة
- ك10 كيفية إجراء تقييمات لقياس اللياقة البدنية:
 - ضغط الدم
 - علم قياسات الجسم البشري
 - بنية الجسم
 - لياقة القلب والأوعية الدموية
 - نطاق الحركة
 - لياقة العضلات

والسمات الرئيسية والبروتوكولات المتعلقة بهذه

- ك11 كيفية استخدام معدات تقييم اللياقة البدنية
- ك12 بروتوكولات اختبارات التمارين المحددة والإجراءات المرتبطة بها
- ك13 تنسيقات تسجيل المعلومات والتأكد من إمكانية الوصول للمعلومات خلال إعادة الاختبار في المستقبل
- ك14 أهمية إظهار التعاطف والحساسية لأهداف العملاء والمرحلة الحالية للاستعداد

تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية

- ك15 كيفية تحليل نتائج تقييمات اللياقة البدنية وفقاً لبروتوكول ومتطلبات الحساب
- ك16 السياسات والإجراءات المتبعة لجمع المعلومات واستخدامها وتخزينها بشكل أخلاقي وملتزم

عرض الملاحظات على نتائج تقييمات اللياقة

البدنية على العملاء

- ك17 طرق عرض النتائج على العملاء
- ك18 كيفية استخدام نتائج تقييمات اللياقة البدنية في تصميم البرامج
- ك19 أنواع الأخطاء التي يمكن أن تحدث أثناء ممارسة اختبار
- ك20 طرق تحسين صحة وموثوقية اختبار التدريبات للعملاء
- ك21 أثر تدني مستوى الموثوقية وصحة نتائج اختبار التدريبات فيما يتعلق بتصميم البرامج وتحفيز العملاء
- ك22 القيود الفنية المتعلقة بالتشغيل الآمن ونطاق التدريبات
- ك23 عوامل التأثير على القدرة على إجراء التدريبات
- ك24 وقت إحالة العملاء إلى أحد المتخصصين المحترفين الآخرين بما في ذلك المزيد من المحترفين/ومتخصصين اللياقة البدنية المؤهلين
- ك25 المتطلبات القانونية والتنظيمية لحماية البيانات وسريتها

ب.8. وضع خطط وتقديم جلسات التدريب الشخصي

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لتكون قادرًا على وضع خطط وتقديم دورات تدريبية شخصية. وتعتبر الدورات التدريبية الشخصية جزءًا من برنامج التمارين الرياضية على المدى الطويل والتي أعدها مدرب شخصي للعميل، وسوف يتم القيام بإجراءات فحص وجمع المعلومات ذات الصلة بالعمل في بداية البرنامج.

معايير الأداء

ينبغي لمهترفي التدريب التمكن من:

وضع خطط جلسات التدريب الشخصي

1. تخطط مجموعة من التمارين لمساعدة العملاء على تحقيق أهدافهم وغاياتهم لتغطية:
 - لياقة القلب والأوعية الدموية
 - لياقة العضلات
 - المرونة
 - المهارات الحركية
 - الثبات

2. تحديد الأساليب والاستراتيجيات التعليمية المناسبة

3. استخدام الموسيقى بشكل سليم إذا كان ذلك مناسباً لنوع الدورة وأهدافها

إعداد البيئة والمعدات اللازمة لدورات التدريب الشخصي

4. الحصول على إذن لاستخدام الأماكن العامة إذا لزم الأمر

5. تقييم بيئة التدريبات لتحديد صلاحيتها للقيام بالتدريبات وضمان سلامة العميل

6. تحديد والحصول على وإعداد الموارد والمعدات اللازمة لعمليات التخطيط والحركة بأمان عند الضرورة

إعداد الدورات التدريبية الشخصية للعملاء

7. مساعدة العملاء على الشعور بالراحة في بيئة التدريبات

8. شرح الأهداف المخطط لها والتمارين للعملاء وكيفية تلبية أهداف العميل

9. شرح المطالب المادية والتقنية من التدريبات المخططة للعملاء

10. تقييم حالة العملاء من الاستعداد والتحفيز للمشاركة في التدريبات

11. التفاوض والاتفاق مع العملاء على أية تغييرات تطرأ على التدريبات المخططة التي تلي أهدافهم والتفضيلات وتمكينها من الحفاظ على التقدم

12. شرح الغرض من الإحماء وقيمه

13. توفير أنشطة الإحماء المناسبة للعملاء والتدريبات المخططة والبيئة

شرح بعض التمارين الرياضية واستخدام المعدات

14. تحديد المعرفة المسبقة للعميل والمهارة في إجراء التمارين

15. شرح الأداء الصحيح والأمن للتمارين باستخدام المصطلحات المناسبة كما هو مطلوب

تعليمات التدريبات المخططة وتعديلها

17. تقديم تعليمات واضحة وتفسيرات وشرح صحيح من الناحية الفنية وأمن وفعال
18. الإشراف على دورات التمارين الرياضية للعميل وفقاً لخطة التمارين
19. تحليل أداء العملاء وتعزيز الأداء الإيجابي في جميع النواحي

20. تصحيح الأساليب في النقاط المناسبة

21. اتباع العوامل التي تحد من أنظمة الطاقة في الجسم لتعيين شدة التمرين على النحو المطلوب

22. تمارين التقدم أو التراجع وفقاً لأداء العملاء

23. التأكيد من تمكن العملاء من إجراء التدريبات بأمان بأنفسهم

24. استخدام أساليب تحفيزية للتدريب الفردي لزيادة الأداء والالتزام بالتمارين

25. التوصية وتنفيذ الخطوات التي من شأنها تحسين التزام العملاء بالتمارين

26. ربط وضع ووظيفة العظام والمفاصل الرئيسية بالحركة عندما توجيه التعليمات للعميل

27. ربط العضلات الرئيسية والحركات الرئيسية التي تقوم بها في الجسم أثناء إرشاد العملاء

28. مسك سجلات مناسبة للدورات التدريبية الشخصية فيما يتعلق بالبرنامج العام

الانتهاء من جلسات التمرين

29. شرح الغرض وقيمة أنشطة الاسترخاء للعملاء

30. اختيار وتقديم أنشطة الاسترخاء وفقاً لنوع وشدة التمارين البدنية واحتياجات العميل وحالته

31. إتاحة الوقت الكافي لمرحلة ختام الدورة

32. تزويد العملاء بالملاحظات والتشجيع الإيجابي

33. تشجيع العملاء على دراسة الدورة وعرض ملاحظاتهم

34. شرح طريقة ربط التقدم للعملاء بأهدافهم والبرنامج ككل

35. ترك المكان في حالة مناسبة للاستخدام مرة أخرى

نظرة على تقديم دورات تدريبية شخصية

36. مراجعة نتائج العمل مع العملاء بما في ذلك ملاحظاتهم

37. تحديد:

- مدى تلبية الدورات لأهداف العملاء
 - مدى فعالية العلاقة مع العميل والتحفيز،
 - مدى تطابق أنماط التعليمات باحتياجات العملاء
38. تحديد كيفية تحسين التدريبات الشخصية

16. شرح الاستخدام الآمن والمناسب لمعدات اللياقة البدنية بما في ذلك معدات تدريبات القلب والأوعية الدموية والأوزان الحرة ومعدات التدريبات المبتكرة

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

وضع خطط وإعداد جلسات التدريب الشخصية

ك1 تتضمن تفضيلات واحتياجات وتوقعات العملاء:

- الاعتبارات الثقافية
- أهداف اللياقة البدنية
- الفوائد المتصورة
- التكلفة
- توافر الوقت
- ك2 الاحتياجات والاعتبارات المقدمة لأنواع مختلفة من العملاء بما يتضمن:
 - من هم من ذوي الخبرة
 - من يفتقر للخبرة
 - النشاط
 - غير النشاط
- ك3 يمكن استخدام معدات اللياقة البدنية التدريب الشخصي لتتضمن:
 - كرات التمرين
 - البار
 - المشايات
 - المشايات الطائرة
 - أجهزة شد البطن
 - أنظمة التدريب على الوثب العمودي
 - معدات التحميل وتدريب القلب والأوعية الدموية والوزن الحر والمعدات الهيدروليكية والإلكترونية وفرمل الهواء
 - ك4 هيكل أجهزة الجسم والعظام والمفاصل والعضلات ووظيفته في التمكين من اختيار وتعليم وتعديل من التمارين المناسبة لتلبية احتياجات العملاء
 - ك5 كيف تخطط مجموعة من التدريبات لدورة التدريب الشخصي
 - ك6 المطالب المادية والتقنية من التدريبات
 - ك7 أنماط التعلم المختلفة للعملاء
 - ك8 أساليب التحفيز على عرض الملاحظات وتشجيع العملاء على أقصى قدر من الالتزام بالتدريبات
 - ك9 الاستخدام الآمن والفعال لمعدات اللياقة البدنية لإدماج استخدام المعدات ضمن برنامج شرح أنشطة التدريبات واستخدام معدات
 - ك10 كيفية تنفيذ مجموعة من التمارين بطريقة آمنة وصحيحة
 - ك11 المصطلحات التشريحية ذات الصلة بأسلوب التدريب الصحيح
 - ك12 كيفية تعديل طريقة التواصل لتلبية احتياجات العملاء
 - ك13 الاستخدام الآمن لمعدات التدريبات وإرشادات وتعديل التدريبات المخططة
 - ك14 الأساليب التعليمية التي يمكن استخدامها في التدريب الشخصي والتي تتضمن:
 - إقامة علاقة قوية مع العميل

ك18 كيفية تحليل أداء العميل

ك19 أهمية تصحيح أسلوب العميل وكيفية القيام بذلك

ك20 كيفية التكيف مع ممارسة التمارين الرياضية لتلبية احتياجات العملاء من خلال دورات تدريبية الشخصية

ك21 أساليب مختلفة من رصد تقدم العملاء أثناء ممارسة الرياضة

ك22 لماذا من المهم رصد التقدم المحرز وخاصة إذا كان الأمر ينطوي على أكثر من عميل واحد في الدورة

ك23 متى يلزم تعديل التدريبات المخططة لتلبية احتياجات العملاء

ك24 طريقة تعديل التدريبات/أوضاع التدريب بما يتناسب مع العملاء الأفراد وشروط ذلك

ك25 كيفية تعديل شدة التمرين وفقا لاحتياجات واستجابة للعميل

ك26 لماذا يحتاج العملاء للمس التقدم مقابل الأهداف والبرنامج

الإنهاء من الدورات التدريبية الشخصية

ك27 الغرض من تمرين الاسترخاء وأهميته وطريقة القيام به

ك28 طريقة تقديم الملاحظات على الأداء بطريقة دقيقة مع الحفاظ على تحفيز العميل والتزامه

ك29 لماذا يحتاج العملاء لمعلومات حول ممارسة النشاط البدني والتمارين المستقبلية، وما يخضع وما لا يخضع للإشراف

نظرة على تقديم الدورات التدريبية الشخصية

ك30 فهم كيفية مراجعة دورات التدريب الشخصية مع العملاء

ك31 سبب لزوم توفير الفرصة للعملاء لطرح الأسئلة، وتقديم الملاحظات ومناقشة أدائهم

ك32 طريقة تقييم الأداء وتحسين التدريبات الشخصية

التدريب الشخصي -

مواصفات المعدات والتدريب

أساليب تدريب القلب والأوعية:

- بفواصل زمني
- التدريب السريع
- المستمر
- المعدات:
- أجهزة تدريبات القلب والأوعية الدموية
- أجهزة التدريب على المقاومة
- الأوزان الحرة - بما في ذلك الأثقال والدمبل والكابلات إذا توفر ذلك
- أساليب الرفع واجتياز الصحيحة بما في ذلك رفع الديديلفت بأمان من الأرض، والمتابعة
- أساليب المقومة لتدريب:

- الموقف التعليمي
- التواصل
- استراتيجيات الشرح والتحفيز
- ردود الفعل الإيجابية
- ك15 الغرض من الإحماء وقيمته
- ك16 طريقة عرض إرشادات التدريبات أثناء جلسات التدريب الشخصية
- ك17 أساليب مختلفة من الحفاظ على الدافع للعملاء وخصوصاً عندما استشعار العملاء صعوبة التدريبات
- أنظمة الهرم
- تمرين السوبر ست
- تمرين الجيانت ست
- تمرين المجموعات الثلاث
- التكرار القسري
- ما قبل/ما بعد الإرهاق
- التدريب السلبي/الشامل
- القوة العضلية والتحمل/لياقة العضلات

ج.1. تصميم برامج التدريب الشخصي

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتصميم برنامج التدريب الشخصي مع العملاء. ويشمل هذا المعيار جمع المعلومات عن العملاء، وتحليل المعلومات والاتفاق على الأهداف معهم وتخطيط برنامج التدريب الشخصي وتصميم خطة التمرين.

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

جمع المعلومات عن العملاء

1. إقامة علاقة قوية مع العملاء
2. مراعاة أي حواجز ثقافية لممارسة الرياضة ودورات التدريب الشخصية
3. شرح دور المدرب الشخصي والمسؤوليات تجاه العملاء
4. جمع المعلومات اللازمة لتخطيط البرنامج باستخدام الأساليب المناسبة
5. تسجيل المعلومات باستخدام الأشكال المناسبة بطريقة من شأنها أن تساعد على تحليلها
6. اتباع المتطلبات القانونية والأخلاقية لأمن وسرية معلومات العميل
7. تحديد وقت احتياج العملاء للإحالة لأحد المحترفين

تحليل المعلومات والتوافق على الأهداف مع العملاء

8. تحليل المعلومات التي تم جمعها
9. تحديد أية حواجز تقف أمام مشاركة وتشجيع العملاء على إيجاد حل
10. الاتفاق مع العملاء على الاحتياجات واستعدادهم للمشاركة
11. العمل مع العملاء للتوافق على أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل المناسبة لاحتياجاتهم
12. وضع أهداف للبرنامج وكل مرحلة من مراحل البرنامج، بالتشاور مع العملاء
13. تسجيل الأهداف المتفق عليها في شكل واضح أمام العملاء وتعيين شخصية المدرب وغيرهم ممن قد تكون لهم علاقة بالبرنامج
14. تحديد والاتفاق على استراتيجيات منع التسرب أو التراجع
15. الاتفاق على كيفية البقاء على اتصال مع العملاء بين الدورات

تخطيط برامج التدريب الشخصية

16. خطة تدابير النتائج الخاصة ومراسل الإنجازات والتمارين/الأنشطة البدنية التي تتناسب مع أهداف العملاء ومستوى اللياقة البدنية
17. التأكد من أن نشاطات التمارين/الأنشطة البدنية تتسق مع الممارسات الجيدة المقبولة
18. شرح و توافق متطلبات البرنامج مع العملاء
19. تخطيط و الاتفاق على جدول زمني التدريجي لل

26. تسجيل الخطط بطريقة تساعد على تنفيذ البرنامج

27. استخدام أشكال واضحة ومنظمة عند وضع الخطط وبرامج ممارسة التمارين الرياضية

28. تحديد الحاجة إلى موظفي الدعم في إطار البرنامج

مكونات خطة برامج التدريب الشخصية

29. التخطيط لبرنامج المقاومة الذي يطابق ما قام العميل بتوثيقه من:

- أهداف التمرين والتفضيلات
- حالة القوة الحالية وقدرات الحركة
- الملف الشخصي لإصابات
- عوامل مخاطر التدريبات
- الحواجز المحتملة

30. خطة برنامج تدريب القلب والأوعية الدموية الذي يطابق ما قام العميل بتوثيقه من:

- أهداف التمرين والتفضيلات
- حالة القوة الحالية وقدرات الحركة
- الملف الشخصي لإصابات
- عوامل مخاطر التدريبات
- الحواجز المحتملة

31. الخطوط العريضة لأنواع مختلفة من التعديل المناسب لأهداف العميل ومستويات اللياقة البدنية

تقديم البرامج التدريبية الشخصية والتوافق عليها مع العملاء

32. عرض برنامج التمارين الرياضية على العميل وكسب تأييده واعتماده والالتزام به والمهام المخطط لها للعميل

33. التأكد من تخصيص العميل الهدف/الغرض العام للتاريخ الذي يمكن تحقيقه والتحديات وما يتم الاتفاق عليه مع العميل

34. خطة تحفيز وتشجيع العملاء خلال البرنامج

35. وصف التغيرات الفسيولوجية والتشريحية التي تحدث مع المشاركة المنتظمة في برنامج محدد للعملاء

36. تحديد الأهداف الصغيرة التي يجب أن تتحقق لتحقيق النجاح للهدف العام الخاص بالعميل والتي يتم تخصيصها لهذه الأطر الزمنية مقابل التقويم

والأولويات المتفق عليها مع العميل
37. عرض ما يفرضه وما لا يفرضه العملاء
والاحتياجات والأهداف والمقاصد عند وضع خطط
التمرين
38. تصميم شكل لخطة التمرين وهيكل غير مناسب
للعمل والتعديل مع الهدف الخاص
39. استخدام مبادئ البرمجة لإجراء تعديلات خاصة
على اللياقة البدنية عن وضع خطط ممارسة تمارين
اللياقة البدنية
40. تحديد والاتفاق على الحواجز المتعلقة بالأنشطة
اللازمة لتحقيق خطة ممارسة الرياضة وتسجيل ذلك
مع استراتيجيات التدخل المحتمل.

جلسات مع العملاء
20. توافق أساليب التقييم المناسبة ومواعيد المراجعة
21. تحديد الموارد اللازمة ل هذا البرنامج، بما في ذلك
استخدام البيئات غير مصممة ل ممارسة
22. تطبيق مبادئ التدريب لمساعدة العملاء على تحقيق
أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل
23. ضمان مبنية مكونات اللياقة البدنية في البرنامج
24. ضمان التكامل الفعال لجميع تمارين برنامج /
الأنشطة البدنية وجلسات
25. توفير بدائل لتدريبات / الأنشطة البدنية المبرمجة
إذا كان العملاء لا يمكن أن يشارك كما هو مخطط لها

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

جمع المعلومات عن العملاء

- ك1 كيفية تأسيس علاقة مع العملاء ومهارات التواصل اللازمة للتدريب الشخصية الفعالة
- ك2 أهمية إظهار التعاطف والحساسية لأهداف العملاء والمرحلة الحالية من الاستعداد
- ك3 طريقة تحديد المعلومات التي يجب جمعها عن العملاء

ك4 طريقة جمع المعلومات باستخدام مجموعة متنوعة من الأساليب:

- المقابلة،
- الاستبيان،
- المراقبة
- التقييمات البدنية / اللياقة البدنية
- ك5 أنواع المعلومات المطلوب جمعها قبل عملية تصميم البرنامج، وتلك الأنواع تتضمن:
- الأهداف الشخصية
- نمط الحياة
- التاريخ الطبي
- التاريخ النشاط البدني
- ما يحب وما يكره من النشاطات البدنية
- الموقف

• تحفيز المشاركة والحوافز التي تحول دون المشاركة

- مستوى اللياقة البدنية الحالي
- مرحلة الاستعداد
- الموقف والمحاذاة
- القدرة الوظيفية
- ك6 الآثار القانونية والأخلاقية لجمع معلومات عن العميل، وذلك يتضمن:
- السرية
- الموافقة المستنيرة
- حماية البيانات

ك7 سبب أهمية جمع معلومات دقيقة عن العملاء

- ك8 نقاط القوة والضعف في الأساليب المختلفة لجمع معلومات عن أنواع مختلفة من العملاء
- ك9 كيفية فحص العملاء قبل برنامج التدريب الشخصي
- ك10 تنسيقات تسجيل المعلومات

ك11 كيفية تفسير المعلومات التي تم جمعها من العميل من أجل تحديد احتياجات وأهداف العميل

ك12 أنواع الحالات الطبية التي من شأنها منع المدرب الشخصي من العمل مع العميل إلا إذا كانوا على قدر كافي من التأهيل والتخصص

ك13 طريقة وقت إحالة المدرب الشخصي العملاء إلى أحد المحترفين الآخرين

تحليل المعلومات والاتفاق على الأهداف مع العملاء

ك14 طريقة تنظيم المعلومات بطريقة تساعد على التفسير والحل

ك15 طريقة تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها

ك19 كيفية التعرف على أهداف العميل القصيرة والمتوسطة وطويلة الأجل حتى تتضمن:

- الصحة العامة واللياقة البدنية
- الجوانب الفسيولوجية
- الجوانب النفسية
- نمط الحياة
- الجوانب الاجتماعية
- القدرة الوظيفية

ك20 أهمية تغيير السلوك على المدى الطويل وكيفية التأكد من أن العملاء قد أدركوا التغيير على المدى الطويل والتزموا به

ك21 أهمية فهم العملاء لمزايا المشاركة في برنامج تدريبي شخصي وتحديد أي عقبات قد يواجهونها

ك22 العقبات التي قد تمنع العملاء من تحقيق أهدافهم

ك23 الاستراتيجيات التي يمكن أن تحول دون التراجع أو الانتكاس

ك24 سبب أهمية فهم العملاء لمزايا التدريب الشخصي

ك25 سبب أهمية عمل المدرب شخصي مع العملاء للتوافق على الأهداف والغايات والبرامج والتعديلات

ك26 طريقة التأكد من أن العملاء يلتزمون بالتغيير على المدى الطويل

التخطيط لبرنامج التدريب الشخصي

ك27 كيفية الوصول واستخدام مصادر موثوق بها للمبادئ التوجيهية الخاصة بتصميم البرامج وممارسة تدريبات آمنة

ك28 كيفية تحديد الممارسات الجيدة المقبولة في تصميم برامج التدريب الشخصية

ك29 كيفية البحث وتحديد التمارين والأنشطة التي سوف تساعد العملاء على تحقيق أهدافهم

ك30 كيفية وضع برنامج للتدريبات لتطوير:

- نشاط القلب والأوعية الدموية
- لياقة العضلات
- المرونة
- تحسين المهارات الحركية
- تحسين الثبات

ك31 كيفية تصميم برامج تدريب للعملاء مع مجموعة من الأهداف منها:

- الصحة العامة واللياقة البدنية
- الجوانب الفسيولوجية
- الجوانب النفسية
- نمط الحياة،
- الجوانب الاجتماعية،
- القدرة الوظيفية

ك32 المبادئ الأساسية لتصميم البرامج الرامية إلى تحقيق أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل بما في ذلك ترتيب وهيكل الدورات.

بحيث يمكن التعرف على احتياجات وأهداف العميل
ك16 طريقة تحديد أهداف التدريب الشخصي مع
العملاء

ك17 سبب أهمية تحديد الأهداف على أساس تحليل
احتياجات العملاء

ك18 سبب أهمية التعرف والتوافق على أهداف قصيرة
ومتوسطة وطويلة الأمد مع العملاء والتأكيد من أن يأخذ
في الاعتبار هذه الحواجز والتناقضات، بما في ذلك
المخاوف وتحفظات العميل عن النشاط البدني

ك33 مجموعة من التمارين/الأنشطة البدنية الآمنة
والفعالة لتحسين:

• لياقة القلب والأوعية الدموية

• لياقة العضلات

• المرونة

• المهارات الحركية

• الثبات

ك34 طريقة تنظيم الجلسات المكونة للبرنامج

ك35 طريقة تضمين الأنشطة البدنية كجزء من نمط

حياة العميل لاستكمال جلسات التمرين

ك36 كيفية العمل في الأماكن التي لم يتم تصميمها خصيصًا لممارسة التدريبات/النشاط البدني
ك37 طريقة تطبيق مبادئ التدريب لتصميم البرامج
ك38 طريقة التأكد من أن مكونات اللياقة البدنية متضمنة في البرنامج
ك39 الوقت المناسب لمشاركة البرنامج مع الغير من المحترفين
ك40 مجموعة الموارد اللازمة لتقديم برنامج تدريبي شخصي، تتضمن:

- مكان الدورة
- المعدات المحمولة
- المعدات الثابتة

ك41 كيفية تسجيل البرنامج
ك42 سبب أهمية التوافق مع العملاء على البرنامج
ك43 طريقة استخدام مجموعة من معدات تحسين حالة القلب والأوعية الدموية في برمجة التمارين وذلك يتضمن:

- البار
- العجلات
- جهاز التدريب البيضاوي
- المشايات
- آلات التجديف

ك44 طريقة استخدام مجموعة من معدات الوزن الحر في برمجة التدريب وذلك يتضمن:

- البار
- الدمبل
- الحلقات
- الأثقال
- البنشات

ك45 طريقة استخدام مجموعة من أجهزة التدريب على المقاومة في برمجة التمارين
ك46 طريقة استخدام مجموعة من المعدات وممارسة التمارين الرياضية في البرمجة بما في ذلك:

- كرات التمرين
- البار،
- المشايات
- المشايات الهوائية

ك47 التعديلات الفسيولوجية التي تحدث نتيجة للمشاركة في برنامج التدريبات

ك48 طريقة تصميم برامج التدريبات لمجموعة من العملاء بما في ذلك من هم ذوي الخبرة أو عديمي الخبرة ومختلف الأعمار والنشاط أو عدمه

ك49 طريقة تطوير برامج تدريبات وذلك يشمل:

- تفاصيل العمل
- المستوى الحالي للياقة البدنية
- أهداف العمل
- التعديلات المستهدفة



- المعدل المتوقع من تعديلات العميل
- ترتيب أولويات التعديلات المستهدفة المتعددة
- عدد وطبيعة برامج دورة محددة
- متطلبات المعدات
- متطلبات المرافق
- تواريخ المراجعة

ج.2. إدارة برامج التدريب الشخصي ومراجعتها وتعديلها وتقييمها

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لإدارة برامج التدريب الشخصية مع العملاء وتعديل البرامج استنادًا إلى أعمال المراجعة والتقييم، ومن المهم جدًا للمدرب الشخصي تقييم برامج النشاط البدني، وتقييم مدى الفعالية للعملاء وتعلم الدروس للتدريبات المستقبلية، ويشمل هذا المعيار جمع وتحليل معلومات عن اللياقة البدنية للعميل، وخطة التمرين، وسجل الحضور وجدول المهام؛ ومناقشة الأداء مع العميل وتحديد العوامل التي تساعد أو تعيق التقدم، وتطوير الاستراتيجيات مع العميل في مجالات الدعم والتخطيط وجهد تحسين الأداء؛ وتأكيد أو تحديث الأهداف بما يتفق مع التوقعات وخبرات العميل والنتائج؛ وتعديل برامج التدريب بما يتماشى مع خطة التدريب الجديدة والأهداف التي تم تحديثها.

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

إدارة برامج التدريب الشخصي للعملاء

1. مراقبة التكامل الفعال لجميع تمارين البرنامج/ الأنشطة البدنية والجلسات
 2. الاضطلاع بمهام دعم العميل وتوثيقها في اليوميات أو التقويم بما في ذلك المكالمات وتاريخ التقييم التالي وأية أوقات محددة للاتصال
 3. توفير بدائل لتدريبات / الأنشطة البدنية المبرمجة إذا كان العملاء لا يمكن أن يشارك كما هو مخطط له
 4. رصد واستعراض التقدم الحالي مع العملاء باستخدام الأساليب المناسبة
 5. شرح الغرض من المراجعة للعملاء
 6. مراجعة أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد مع العملاء في النقاط المتفق عليها في البرنامج، مع الأخذ بعين الاعتبار أي تغيرات في الظروف
 7. تشجيع العملاء لإعطاء وجهات نظرهم بشأن التقدم
 8. تقييم العملاء للتغيرات في مستوى اللياقة البدنية ذات الصلة
 9. استخدام أساليب مناسبة لتقييم من شأنها أن تساعد على مراجعة التقدم المحرز مقابل أهداف العميل والبيانات الأولية الأساسية
 10. إعطاء ملاحظات خلال المراجعة التي من المرجح أن تعزز من التحفيز والالتزام
 11. التعرف على مؤشرات وأعراض إفراط التدريب وتبني استراتيجيات للوقاية
 12. الموافقة على نتائج المراجعة مع العملاء
 13. مسك سجل دقيق بالمراجعات ونتائجها
 14. وضع استراتيجيات مع العملاء في مجالات الدعم والتخطيط والجهد المبذول لتحسين الأداء
 15. تحديد الأهداف وتمارين/الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى إعادة تعريف أو تعديل
 16. التوافق على التعديلات التقدم أو التراجع لتلبية احتياجات العملاء كلما كان ذلك ضروريًا لتحسين التحصيل
 17. التحديد والموافقة على إدخال تعديلات على الموارد والأماكن
18. عرض التعديلات بطريقة مناسبة للعملاء ومناسبة لاحتياجاتهم
 19. تسجيل التغييرات التي تطرأ على خطط البرنامج وضعًا في الاعتبار التعديلات الجديدة
 20. تحليل ودمج ما يفضله العملاء وما لا يفضله في أهداف خطة التدريبات
 21. مراجعة أهداف العملاء وإجراء تغييرات على أهداف خطة التدريبات
 22. تأكيد أو تحديث الأهداف بما يتفق مع التوقعات وخبرات العملاء والنتائج
 23. تدوين البرنامج المنقح وتزويد العملاء بالتعليمات
- #### العمل مع العملاء لتقييم برامج التدريب الشخصية
24. جمع كل المعلومات المتاحة عن البرنامج المخطط وأهداف العميل
 25. جمع المعلومات المتعلقة بتقدم العميل وتعديل البرنامج وأسباب التعديلات
 26. جمع المعلومات المتعلقة بالالتزام العميل
 27. جمع الملاحظات المنظمة من العملاء
 28. تحليل المعلومات والملاحظات المتاحة
 29. استخلاص الاستنتاجات حول فعالية برامج التدريب الشخصية
 30. مناقشة الاستنتاجات مع العملاء ودراسة ملاحظاتهم
- #### تحديد الدروس المستفادة للتدريبات المستقبلية
31. تحديد النجاح النسبي لكل مكون بالبرنامج
 32. ترتيب تلك المكونات حسب الأولوية التي تعتبر حيوية لتحسين التدريبات
 33. تحديد الطريقة التي يمكن بها تحسين مكونات البرنامج
 34. تبادل الاستنتاجات ذات الصلة مع الغير ودراسة الملاحظات
 35. إذا لزم الأمر، إجراء مزيد من البحوث والتطوير لتحسين مكونات البرنامج
 36. تدوين الدروس المستفادة للتدريبات المستقبلية

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

إدارة ومراجعة برنامج التدريب الشخصي مع العميل

ك1 كيفية دمج جميع مكونات برنامج التدريب الشخصي على نحو فعال

ك2 كيفية الاضطلاع بمهام دعم العميل

ك3 أهمية رصد واستعراض البرامج مع العملاء

ك4 طرق جمع وتحليل وتسجيل المعلومات التي من شأنها أن تساعد على استعراض التقدم المحرز مقابل الأهداف والبيانات الأولية الأساسية

ك5 طريقة توصيل المعلومات للعملاء وتقديم الملاحظات

ك6 سبب أهمية تشجيع العملاء على إبداء وجهات نظرهم

ك7 طريقة تحليل وتسجيل تقدم العملاء

ك8 سبب أهمية التوافق على التغييرات مع العملاء

ك9 سبب أهمية دراسة التقدم والتغييرات مع المشاركين في البرنامج

ك10 سبب أهمية مسك دفاتر دقيقة بالتغيرات وأسبابها

ك11 طريقة التعرف على مؤشرات وأعراض الإفراط في التدريب

تعديل برامج التدريب الشخصي مع العملاء

ك12 كيفية مراجعة الأهداف القصيرة والمتوسطة وطويلة الأجل مع العملاء أخذًا بعين الاعتبار أي تغيرات في الظروف

ك13 طريقة تحديد نشاطات التدريب/الأنشطة البدنية التي تحتاج إلى إعادة تحديد أو تعديل

ك14 طريقة تحديد التغييرات المطلوبة للموارد أو الأماكن

ك15 طريقة استخدام مبادئ التدريب لتعديل البرنامج حيث لم يتم تحقيق الأهداف أو أهداف جديدة تم تحديدها

ك16 طريق إجراء تغيير بالبرنامج وخطة التمرين

ك17 طريقة تناول التعديل مع العملاء وغيرهم المحترفين

ك18 أنظمة التدريب المختلفة واستخدامها في توفير مجموعة متنوعة والتأكد من فعالية البرامج

ك19 سبب أهمية مسك سجلات دقيقة بالتغيرات وأسبابها

العمل مع العملاء لتقييم برامج التدريب الشخصية

ك20 سبب أهمية تقييم برامج التدريب الشخصية

ك21 مبادئ التقييم

ك22 المعلومات اللازمة لتقييم برامج التدريب الشخصية

ك23 سبب أهمية تقييم جميع مراحل ومكونات البرامج التدريبية الشخصية

ك24 السبل التي يمكن استخدامها للحصول على تعليقات العملاء

ك25 طريقة تحليل المعلومات وملاحظات العملاء

ك26 سبب أهمية مناقشة الاستنتاجات مع العميل

تحديد الدروس المستفادة للتدريبات المستقبلية
ك27 سبب التحسين المستمر المهم للمدرب الشخصي

ك28 طريقة تحديد أولويات مكونات البرنامج للعمل عليها

ك29 مكونات البرنامج التي تعتبر حيوية لتحسين التدريبات:

- جمع المعلومات

- التخطيط

- اختيار وهيكلة من الأنشطة

- إدارة البرامج

- رصد البرامج

- تعديل البرنامج والتقدم

- العلاقة مع العميل

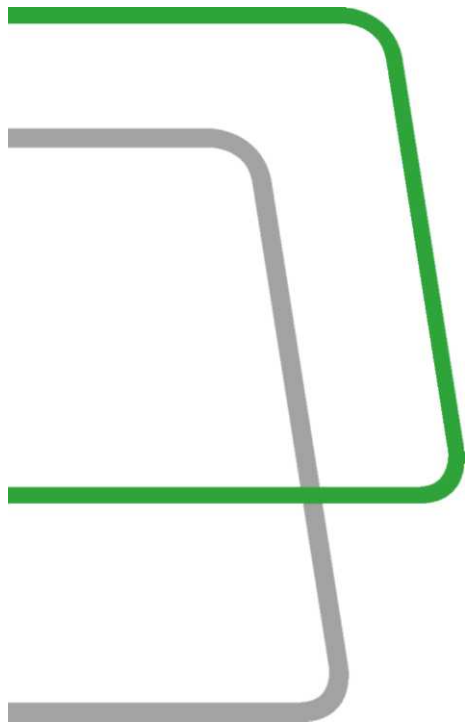
- تحفيز العميل والالتزام

- رضا العميل

ك30 مصادر المعلومات وتقديم المشورة وأفضل الممارسات حول كيفية تحسين مكونات البرنامج

ك31 سبب أهمية دراسة الاستنتاجات حول تحسين التدريبات الخاصة مع أشخاص آخرين

ك32 طريقة الاستفادة من التحسينات في المستقبل



ج3. تطبيق مبادئ التغذية وإدارة الوزن لتصميم برنامج التدريبات

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لتصميم الخطط والبرامج الرياضية لتغيير بنية الجسم ومساعدة العملاء على تحقيق أهداف التغذية وإدارة الوزن، ويغطي هذا المعيار جمع المعلومات من العملاء وتحديد الأهداف ذات الصلة بالتغذية وإدارة الوزن، وتنفيذ عملية البرنامج لتحقيق هذه الأهداف.

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

جمع وتحليل معلومات التغذية وإدارة الوزن

1. جمع المعلومات اللازمة لتزويد العملاء بالإرشادات السليمة والمناسبة حول الأكل الصحي
2. قياس بناء أجسام العملاء
3. تحديد متطلبات العملاء اليومية من الطاقة
4. تحليل المعلومات التي تم جمعها بما في ذلك الاحتياجات والتفضيلات الغذائية فيما يتعلق بالوضع الراهن للعملاء والأهداف الغذائية
5. اتباع المتطلبات القانونية والأخلاقية لأمن وسرية معلومات العميل

التخطيط لكيفية تطبيق مبادئ التغذية وإدارة الوزن لبرنامج التدريبات

6. الاتفاق مع العملاء أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل للتغذية المناسبة لاحتياجاتهم
7. الوصول والاستفادة من مصادر موثوق بها للمعلومات والاستشارات في تحديد الأهداف الغذائية مع العملاء
8. التأكد من أن أهداف التغذية تدعم وتتكامل مع غيرها من مكونات البرنامج
9. تحديد العوائق المحتملة للعملاء لتحقيق الأهداف وتحديد والاتفاق على استراتيجيات لمنع عدم الامتثال أو التراجع
10. تسجيل معلومات عن العملاء والأهداف الغذائية بتنسيق معتمد
11. تحديد وقت لزوم تحويل العملاء لمحترف آخر مثل متخصص التغذية أو أخصائي طبي
12. تحديد والاتفاق على نقاط المراجعة

تطبيق مبادئ التغذية وإدارة الوزن لبرنامج التدريبات

13. رصد وتقييم واستعراض تقدم العملاء نحو تحقيق أهداف التغذية وإدارة وزنهم
14. تطبيق المبادئ التوجيهية لإدارة كمال الأجسام لوضع خطة تدريب ترتبط بأهداف العملاء ومستويات اللياقة البدنية
15. الاستفادة من مبادئ التغذية المتوازنة لتوفير مشورة صحية عن الأكل للعملاء
16. الخطوط العريضة لخيارات الأكل الصحي ومتطلبات المياه لخطة التمرين للعملاء

19. تطبيق مبادئ تعديل السلوك وتشجيع ممارسة الرياضة والأكل الصحي والالتزام
- تعديل ومراجعة استراتيجيات التغذية وإدارة الوزن
20. تحديد التعديلات المناسبة على التدريبات أو إرشادات الأكل الصحي بالتعاون مع محترفي المجال الصحي والطبي ذي الصلة
21. مناقشة التغييرات المقترحة على خطة التمرين أو الإرشادات الصحية للأكل وسبب أي تغيير مع العملاء
22. إعادة تقييم بناء جسم العملاء في مراحل متفق عليها من البرنامج
23. مراجعة أهداف العميل قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى وخطة التدريبات

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 أنواع المعلومات التي يمكن جمعها من العملاء:
 - الأهداف الشخصية
 - نمط الحياة،
 - التاريخ الطبي
 - تاريخ النشاط البدني
 - تاريخ اتباع نظام غذائي
 - الأذواق الغذائية
 - استخدام الملحق
 - المعرفة الغذائية
 - المواقف والدوافع
 - مرحلة الاستعداد
 - الأدوية
- ك2 الأساليب المناسبة وبروتوكولات جمع معلومات عامة عن عادات الأكل من عملاء
- ك3 الأهداف الغذائية المماثلة للعملاء:
 - الأكل الصحي،
 - إدارة الوزن،
 - تحسين اللياقة البدنية،
 - تحسين المظهر العام
 - تحسين الصحة،
 - فقد الدهون،
 - زيادة حجم العضلات
- ك4 تتضمن طريقة استخدام أساليب تقييم بنية الجسم:

- الوزن،
 - الطول
 - محيط الورك
 - محيط الخصر
 - طيات الجلد
 - مؤشرات كتلة الجسم
17. توفير الإرشادات الحديثة والدقيقة حول الأكل الصحي من أفضل الممارسات على المستوى المحلي أو الدولي لتلبية احتياجات وأهداف العملاء وتحديد وإزالة المواقف خارج نطاق التدريبات للمحترفين
18. مناقشة و تأكيد خطة ممارسة الرياضة والأكل الصحي المشورة مع العملاء

ك5 طرق قياس بنية الجسم والعلاقة بين بنية الجسم وتوزيع الدهون والصحة لإمكانية وضع خطط تدريبات واقعية قابلة للتحقيق وإرشادات أكل تتماشى مع احتياجات وأهداف العميل
ك6 تشمل إرشادات تناول الطعام الصحي:
• المبادئ العامة للأكل الصحي
• المبادئ التوجيهية والتوصيات الغذائية
ك7 إدارة بناء الجسم من حيث:
• التمثيل الغذائي،
• نفقات الطاقة
• استهلاك الطاقة
• التوازن بين الطاقة المتناولة والمستهلكة
• تغييرات في بناء الجسم
• زيادة حجم العضلات
ك8 طريقة تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها بحيث يمكن التعرف على احتياجات العملاء وأهداف التغذية
ك9 طريقة تفسير المعلومات المتحصل عليها من الأساليب المستخدمة لتقييم بناء الجسم والمخاطر الصحية فيما يتعلق بالوزن
ك10 مبادئ التغذية المتوازنة:
• توازن الطاقة
• الاستهلاك اليومي من المواد الغذائية الموصى به
• وقود ممارسة الرياضة،
• وقود التقليل من التعب بعد التمرين وتعظيم الانتعاش،
• مستويات الترطيب
• المجموعات الغذائية
• المبادئ التوجيهية الغذائية
• المواد الغذائية الأساسية،
• وضع المسميات الغذائية والتحضير
ك11 العلاقة بين خيارات تناول الطعام الصحي والمبادئ التوجيهية الغذائية الحالية لنظام غذائي متوازن لتمكين توفير معلومات دقيقة للعملاء
ك12 هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير الأكل الصحي على أجهزة الجسم الرئيسية الأخرى
ك13 العوامل التي تجعل الاستجابة لخسارة الدهون تؤثر على التمرين لتعيين الأهداف الفعالة
ك14 الحدود المهنية ودور وحدود محترفي التدريبات في توفير المعلومات عن الأكل الصحي والحالات التي تتطلب استشارة محترفي التدريب المؤهلين تأهيلاً مناسباً في الجانب الصحي والطبي
ك15 المبادئ التوجيهية لوضع خطط التدريب لتغيير بناء الجسم
ك16 هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي
ك17 معنى المصطلحات الغذائية الرئيسية يتضمن:
• النظام الغذائي
• الأكل الصحي
• التغذية
• نظام غذائي متوازن
• بناء الجسم

ك21 معلومات تسمية الأطعمة
ك22 العلاقة بين التغذية والنشاط البدني، وبناء الجسم والصحة وذلك يتضمن:
• روابط الأمراض/عوامل خطر الإصابة بالمرض،
• الكولسترول
• أنواع الدهون في النظام الغذائي
ك23 المبادئ التوجيهية الغذائية ذات الصلة
ك24 كيفية الوصول إلى مصادر موثوقة للمعلومات الغذائية
ك25 أهمية مناقشة المخاطر الصحية المرتبطة بفقدان الوزن والوجبات الشعبية مع العملاء
ك26 الآثار الصحية ومؤثرات الأداء المحتملة للحد الشديد من الطاقة وفقدان الوزن وزيادته
ك27 كيفية التعامل مع العملاء المعرضين لخطر نقص التغذية
ك28 كيف يمكن للممارسات الغذائية والثقافية والدينية أن تؤثر على الاستشارة الغذائية
ك29 السلامة والفعالية والموانع التي تتعلق بالبروتين والفيتامين المكمل
ك30 سبب تحليل الغذاء المفصل أو المعقد الذي يتضمن تغيير كبير في النظام الغذائي ينبغي دائماً أن يحال إلى أخصائي مسائل طبية مثل أخصائي الحميات
ك31 دور الكربوهيدرات والدهون والبروتين كوقود لإنتاج الطاقة في التمرينات الهوائية واللاهوائية
ك32 مكونات فقد الطاقة ومعادلة توازن الطاقة
ك33 استهلاك الطاقة على الأنشطة البدنية المختلفة
ك34 كيفية تقدير احتياجات الطاقة على أساس مستويات النشاط البدني وعوامل أخرى ذات صلة
ك35 الاحتياجات الغذائية واحتياجات العملاء للمياه أثناء النشاط البدني
ك36 سبل التقييم الغذائي الأساسية
ك37 طريقة التعرف على مؤشرات وأعراض اضطرابات تناول الطعام وأنماط الأكل الصحي
ك38 الظروف التي ينبغي توصية العميل فيها لزيارة ممارس عام عند إمكانية الإحالة إلى أخصائي الحميات
ك39 الحواجز التي قد تحول دون تحقيق أهداف العملاء الغذائية
ك40 طريقة تطبيق استراتيجيات تحفيزية أساسية للتشجيع على الأكل الصحي ومنع عدم الامتثال أو التراجع
ك41 الحاجة إلى إعادة تقييم بناء أجسام العملاء والمعلومات الصحية الأخرى ذات الصلة في مراحل متفق عليها من البرنامج

ك5 طرق قياس بنية الجسم والعلاقة بين بنية الجسم وتوزيع الدهون والصحة لإمكانية وضع خطط تدريبات واقعية قابلة للتحقيق وإرشادات أكل تتماشى مع احتياجات وأهداف العميل
ك6 تشمل إرشادات تناول الطعام الصحي:
• المبادئ العامة للأكل الصحي
• المبادئ التوجيهية والتوصيات الغذائية
ك7 إدارة بناء الجسم من حيث:
• التمثيل الغذائي،
• نفقات الطاقة
• استهلاك الطاقة
• التوازن بين الطاقة المتناولة والمستهلكة
• تغييرات في بناء الجسم
• زيادة حجم العضلات
ك8 طريقة تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها بحيث يمكن التعرف على احتياجات العملاء وأهداف التغذية
ك9 طريقة تفسير المعلومات المتحصل عليها من الأساليب المستخدمة لتقييم بناء الجسم والمخاطر الصحية فيما يتعلق بالوزن
ك10 مبادئ التغذية المتوازنة:
• توازن الطاقة
• الاستهلاك اليومي من المواد الغذائية الموصى به
• وقود ممارسة الرياضة،
• وقود التقليل من التعب بعد التمرين وتعظيم الانتعاش،
• مستويات الترطيب
• المجموعات الغذائية
• المبادئ التوجيهية الغذائية
• المواد الغذائية الأساسية،
• وضع المسميات الغذائية والتحضير
ك11 العلاقة بين خيارات تناول الطعام الصحي والمبادئ التوجيهية الغذائية الحالية لنظام غذائي متوازن لتمكين توفير معلومات دقيقة للعملاء
ك12 هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير الأكل الصحي على أجهزة الجسم الرئيسية الأخرى
ك13 العوامل التي تجعل الاستجابة لخسارة الدهون تؤثر على التمرين لتعيين الأهداف الفعالة
ك14 الحدود المهنية ودور وحدود محترفي التدريبات في توفير المعلومات عن الأكل الصحي والحالات التي تتطلب استشارة محترفي التدريب المؤهلين تأهيلاً مناسباً في الجانب الصحي والطبي
ك15 المبادئ التوجيهية لوضع خطط التدريب لتغيير بناء الجسم
ك16 هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي
ك17 معنى المصطلحات الغذائية الرئيسية يتضمن:
• النظام الغذائي
• الأكل الصحي
• التغذية
• نظام غذائي متوازن
• بناء الجسم

ك18 وظيفة والتمثيل الغذائي لـ:

- المواد الغذائية الكبيرة
- المواد الغذائية الدقيقة

ك19 المجموعات الغذائية الرئيسية والمواد الغذائية التي

تساهم في النظام الغذائي

ك20 القيمة الحرارية من المواد الغذائية

ج.4. تطبيق مبادئ علوم التدريب لتصميم البرامج

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة للاستفادة من المعرفة الواسعة بمبادئ علم ممارسة التدريبات الرياضية في تصميم برنامج ممارسة الرياضة وتدريبات اللياقة البدنية، ويغطي هذا المعيار المجالات الرئيسية لعلم التشريح الحركي، والميكانيكا الحيوية وعلم وظائف الأعضاء.

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

علم تشريح العضلات والهيكل العظمي

ك1 المفاصل في الهيكل العظمي

ك2 هيكل ووظيفة الهيكل العظمي

ك3 الهيكل الخلوي لألياف العضلات

ك4 نظرية انزلاق الخيوط

ك5 آثار الأنواع مختلفة للتمارين على نوع الألياف العضلية

ك6 مواقع اتصال العضلات بالعضلات الكبيرة في الجسم

ك7 هيكل ومجموعة حركة ووظيفة العضلات والمجموعات العضلية وشروط الاتجاهات

ك8 الموقع ووظيفة العضلات والهيكل العظمي المشارك في النشاط البدني

ك9 محور التشريح والخطط فيما يتعلق بمختلف الإجراءات والتدريبات المشتركة

ك10 الإجراءات المشتركة الناجمة عن انقباضات محددة لمجموعة العضلات

ك11 الأربطة/ بنية الأربطة فيما يتعلق بنطاق الحركة / الحركة ومخاطر الإصابة

ك12 الحركة المحتملة للرباط وحركات الأربطة

ك13 الأدوار المحددة ل:

• الجهاز العصبي المركزي

• الجهاز العصبي المحيطي بما في ذلك الأنظمة الجسدية واللاإرادية

ك14 التحكم العصبي وانتقال النبض العصبي

ك15 هيكل ووظيفة الخلايا العصبية

ك16 دور وحدة الحركة

ك17 وظيفة في الناقلات العصبية للعضلات وانعكاس الاستطالة

ك18 التنشيط المزدوج وعلاقته بالتدريبات

ك19 التعديلات العصبية والعضلية المصاحبة للتدريبات

ك20 فوائد تحسين التنسيق العصبي العضلي/كفاءة الأداء الرياضي

الميكانيكا الحيوية

ك21 القوى التي تعمل على الجسم أثناء ممارسة

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

استخدام المعرفة بعلم تشريح العضلات والهيكل العظمي لتصميم البرنامج

1 . تطبيق المعرفة بعلم تشريح الهيكل العظمي لخطة التدريب والبرمجة والإرشادات

2 . تطبيق المعرفة بالرصد المتكامل ومراقبة تقلص العضلات والهيكل العظمي عن طريق الجهاز العصبي لخطة التدريبات والبرمجة والإرشادات

3 . تطبيق المعرفة بالهيكل ونطاق الحركة ووظيفة العضلات ومجموعات العضلات والشروط التوجيهية لتخطيط التدريبات والبرنامج والإرشادات

تطبيق المعرفة بعلم الميكانيكا الحيوية على تصميم البرامج

4 . تحليل وتطبيق القوى المؤثرة على الجسم أثناء أداء التمارين الرياضية والمفاهيم الميكانيكية الأساسية للتدريبات

5 . استخدام المصطلحات الشائعة المستخدمة لتأهل المبادئ الأساسية لعلم الميكانيكا الحيوية عندما عرض أنشطة اللياقة البدنية

6 . استخدام نظم الرفع في جسم الإنسان ودورها في الحركة والاستقرار لتقديم التدريبات الآمنة والفعالة للعملاء

7 . استخدام معدات مقاومة لتغيير القوة المطلوبة من العضلات والتأثير على الثبات عند وضع برامج مشتركة وتوجيه أنشطة اللياقة البدنية

8 . الوضع في الاعتبار تأثير التغيرات في طول ذراع القوة العضلية على الانتاج في كل من ذراع التشريح والميكانيكية عندما عرض أنشطة اللياقة البدنية

تطبيق المعرفة بعلم وظائف الأعضاء على تصميم البرامج

9 . تطبيق المعرفة بالهيكل ووظيفة الجهاز القلبي الوعائي على التدريبات

10 . تطبيق المعرفة بالهيكل وعمليات ووظيفة أنظمة الطاقة في الجسم المشتركة في التخزين والنقل واستخدام الطاقة

11 . استخدام المعرفة بالاستجابات الفسيولوجية للجسم البشري مع التدريب والنشاط البدني وممارسة الرياضة

12 . استخدام المعرفة بالتغيرات الفسيولوجية وتحمل وزن جسم الإنسان مع ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتخطيط التدريبات الرياضية والبرمجة

والتعليمات.

13 . استخدام المعرفة بالاستجابات الفسيولوجية للنشاط البدني في ظروف بيئية مختلفة لتخطيط التدريبات والبرامج والإرشادات

الرياضة

ك22 مصطلحات الكيمياء الحيوية الشائعة

ك23 نظام ذراع الرفع في الجسم

ك24 هيكل ووظيفة الأربطة والعضلات للاستقرار

العمود الفقري

- ك25 التغييرات في العضلات الداخلية التي يمكن أن تحدث بسبب عدم كفاية الثبات
- ك26 الآثار المحتملة للموقف السيئ على كفاءة الحركة
- ك27 المشاكل المحتملة التي يمكن أن تحدث نتيجة الانحرافات الوضعية
- ك28 فوائد والمخاطر والتطبيقات من الأنواع التالية من التمدد: ثابت (سلبى وإيجابى) ، ومتحرك
- ك29 تيسير التحفيز العصبي
- ك30 التدريبات المختلفة التي يمكن أن تحسن الموقف
- علم وظائف الأعضاء**
- ك31 وظيفة صمامات القلب
- ك32 الدورة التاجية
- ك33 الآثار قصيرة وطويلة الأمد على ضغط الدم بما في ذلك تأثير فالسالفا
- ك34 فوائد القلب والأوعية الدموية ومخاطر التحمل/التدريب بالألعاب الهوائية
- ك35 تصنيفات ضغط الدم والمخاطر الصحية المرتبطة
- ك36 المساهمة في الطاقة وفقا لـ:
- مدة التمرين / النشاط الذي يقوم
 - نوع من التمارين / النشاط الذي يقوم
 - كثافة التدريبات / النشاط الذي يقوم
- ك37 المنتجات الثانوية من أنظمة الطاقة الثلاثة وأهميتها في إرهاق العضلات
- ك38 أثر التدريب/أساليب التدريب المتقدمة على استخدام الوقود لممارسة الرياضة
- ك39 ردود فسيولوجية للجسم البشري للنشاط البدني وممارسة الرياضة
- ك40 تعديلات تمارين القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي على تدريب التحمل / التدريب الهوائية
- ك41 آثار التدريب على المدى القصير والطويل من ممارسة الرياضة على ضغط الدم
- ك42 آثار التمرينات على العظام والمفاصل بما في ذلك أهمية الوزن مع التدريبات
- ك43 بداية تأخر من ألم العضلات
- ك44 تمارين أو الأساليب المرجح أن تتسبب تأخر من ألم العضلات
- ك45 الآثار على المدى القصير والطويل من أنواع مختلفة من التمارين على العضلات
- ك46 الفوائد والقيود المفروضة على وسائل مختلفة لرصد كثافة التمرين بما في ذلك: اختبار الحديث، معدل الاجتهاد
- ك47 متابعة معدل القلب واستخدام مناطق معدل ضربات القلب المختلفة
- ك48 ردود فسيولوجية على النشاط البدني في الظروف البيئية المختلفة



1.1. دعم تغيير السلوك طويل الأمد من خلال مراقبة التزام العميل بالتدريبات واتباع أساليب تحفيزية

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتحليل سلوك العميل وتحفيز العملاء للبدء في والالتزام بخطة تدريبات طويلة المدى، ويغطي هذا المعيار أيضًا مراقبة الحضور مقابل خطة العميل والتدخل للحفاظ على حضور العميل، ورصد التقدم المحرز في ضوء برنامج التدريبات بالإضافة إلى توفير الدعم والحافز لعملاء التدريبات.

معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

تجميع المعلومات لمساعدة العملاء في تطوير استراتيجيات لتغيير السلوك طويل المدى

1. الحصول على معلومات حول سلوك التدريبات الحالية للعملاء ومواقفهم تجاه التدريبات لتحديد مرحلة الاستعداد لتغيير السلوك
 2. تقييم مستوى التحفيز والالتزام والثقة في العملاء لتغيير المواقف والمعتقدات والسلوك
 3. تحديد أهداف العملاء لمشاركتهم في النشاط البدني بشكل منظم والاستعداد لتغيير السلوك
 4. تحليل نمط حياة العملاء وتحديد الفرص المتاحة لممارسة الرياضة والنشاط البدني
 5. تحديد تفضيلات العملاء لممارسة الرياضة
 6. تحديد الحوافز والمكافآت المناسبة للعملاء الذين يشاركون في النشاط البدني
 7. تحديد الحواجز المعلومة للعملاء للتدريبات الرياضية وغيرها من العوامل التي قد تؤثر سلبيًا على نجاح تغيير سلوك التدريبات
- #### مساعدة العملاء على تطوير استراتيجيات لتغيير السلوك على المدى الطويل
8. تنفيذ وتحديد هدف فعال لدعم العملاء على الانضمام إلى ممارسة السلوك على المدى الطويل

9. استراتيجيات التحفيز الحالية مناسبة للعميل الفردي والاختلافات الاجتماعية والثقافية والاحتياجات والحواجز والتأثيرات الأخرى

10. العمل مع العملاء لتحديد والتغيير مع إستراتيجية طويلة الأمد للانضمام إلى ممارسة الرياضة والنشاط البدني، وبناء على الفرص، والتفضيلات والحوافز وتقليل الحواجز

11. ضمان الاستراتيجيات المختارة لتحفيز تغيير السلوك في التدريبات استنادًا إلى نماذج تغير السلوك، وعمليات التغيير والبحث و الأدلة القائمة على العميل الخصائص

12. أكد على الفوائد قصيرة وطويلة المدى من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لتشجيع التدريب على تغيير السلوك

13. تقديم المشورة للعملاء حول الأساليب التي قد تزيد

- مساعدة العملاء على تنفيذ استراتيجيات لتحسين ممارسة العميل الالتزام
16. العمل مع العملاء على تشجيع الثقة المتبادلة والانفتاح والاستعداد لتحمل المسؤولية عن اللياقة البدنية الخاصة وتغيير السلوك الخاصة بهم
17. تقديم الدعم لاستراتيجية التزام العملاء لتحقيق تغيير السلوك على المدى الطويل وذلك تمثليًا مع أهدافها
18. رصد الالتزام العملاء لممارسة الرياضة و النشاط البدني
19. توضيح وجود فهم لمحددات ممارسة الالتزام التي تؤثر على سلوك الفرد
20. توضيح أسلوب مناسب وإظهار التعاطف والصبر عند العمل مع العملاء في تغيير السلوك
21. رصد واستعراض التقدم المحرز بانتظام لتعزيز الجهود
22. تحديد الحواجز الحالية التي تحول دون استمرار استراتيجيات التدريبات وتوفير الدعم على النحو الأمثل
23. تقييم التغيرات في السلوك بالتعاون مع العميل لتحديد مدى فعالية استراتيجيات تنفيذها وإجراء التعديلات المناسبة
24. رصد الحضور مقابلة خطة التدريبات الخاصة بالعميل والتدخل للحفاظ على حضور العميل

المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 استراتيجيات السلوكي لتعزيز تعديلات التدريبات وتغيير السلوك ونمط الحياة الصحية
- ك2 مراحل من الاستعداد وعمليات تغيير تحفيزية
- ك3 أنواع الدافع ونظرية دافعية الإنجاز وتقنيات محددة لتعزيز الدافع
- ك4 دور الدوافع الذاتية والخارجية في السلوك أثناء التدريبات
- ك5 طرق تقييم الدافع الذاتي، الكفاءة الذاتية والاستعداد لتغيير السلوك
- ك6 الإثارة ونظرية القلق وعلاقته بممارسة الأداء والالتزام وتغيير السلوك
- ك7 أساليب تعيين الأهداف

من تمسكهم ممارسة

14. الإقرار والوضع في الحسبان الأسباب الشعبية
لتوقف برامج التمارين عند وضع المبادئ التوجيهية
للبرنامج

15. استخدام الخصائص الفيزيائية والنفسية التي تنطبق
على كل مرحلة من اللياقة البدنية، ومراحل التغيير
وأنسب شكل الدافع في كل مستوى

ك8 نماذج تغيير السلوك مختلفة وتتضمن:

- نموذج المعتقد الصحي
- نموذج عابر للنظرية
- نموذج تغيير تحفيزية،
- النموذج الاجتماعي المعرفي ،
- نظرية السلوك المخطط لها،
- نموذج الوقاية من الانتكاس

ك9 عمليات التغيير داخل استراتيجيات تغيير السلوك:

- العمليات المعرفية ،
- العمليات السلوكية

ك10 استراتيجيات مختلفة لتحسين ممارسة التقيد بما في ذلك:

- المطالبات ،
- التعاقد ،
- الاختيار ،
- التعزيز ،
- ردود الفعل
- المكافآت ،

• الرصد الذاتي ،

• تحديد الأهداف ،

• الدعم الاجتماعي ،

• الميزانية العمومية للقرار ،

• الإعداد البدني ،

• منوعات التمارين

• عدم الراحة و التقليل من الإصابات ،

• التدريب الجماعي ،

• التمتع بها،

• اللياقة البدنية الدورية و التقييم الصحي ،

• المخططات التقدم

ك11 العوامل الشخصية والبيئية التي يمكن أن تؤثر

على الالتزام بالتدريبات

ك12 حواجز مختلفة للقيام بالتدريبات تشمل على:

• ضيق الوقت،

• الافتقار إلى الطاقة ،

• عدم وجود الحافز ،

• التكاليف الباهظة ،

• المرض أو الإصابة ،

• عدم الراحة،

• عدم وجود مهارة ،

• الخوف من الإصابة،

• الخوف من السلامة،

• عدم وجود رعاية الأطفال ،

• الوصول غير كافية ،

• عدم وجود الدعم ،

• نقص وسائل النقل

ك13 كيفية جمع المعلومات حول موقف العميل تجاه

التدريبات وذلك يشمل:

ك15 مبادئ تحديد الأهداف:

• الأهداف طويلة المدى والقصير والمتوسط المدى،

• الأهداف الذكية ،

• الأهداف المرجوة من النتيجة، والعملية والأداء ،

• استراتيجيات تحقيق الأهداف،

• دعم الهدف،

• التقييم والملاحظات،

• تسجيل الأهداف،

• الارتباط بالشخصية والدافع

ك16 تقنيات التحكم والإثارة:

• إدارة القلق،

• الاسترخاء التدريجي

• إدارة الإجهاد،

• التصور،

• التحدث مع النفس

ك17 مكونات الدافع:

• اتجاه الجهد،

• شدة الجهد،

• استمرار السلوك

ك18 كيفية التواصل بشكل فعال لفظيًا وغير لفظيًا

ك19 مبادئ تغيير السلوك تشمل:

• التغييرات في ممارسة السلوك،

• تغييرات في المدخول الغذائي ،

• أنماط الحياة التغييرات

ك20 الشخصية والعوامل الظرفية التي يمكن أن

تؤثر على الالتزام بالتدريبات الرياضية:

• شخصية،

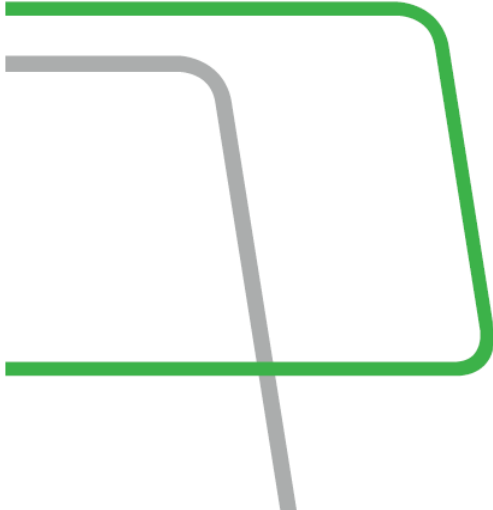
• مفهوم الذات ،

• فعالية ،

• عادات ،

• نمط الحياة،

• الحالة العائلية



- توقعات العملاء ،
 - تقنيات التعامل ،
 - آليات الدفاع ،
 - نظم المعتقدات والقيم ،
 - نظم الدعم الاجتماعي ،
 - مرحلة الاستعداد للتغيير
- ك14 مراحل الاستعداد للتغيير:
- ما قبل التأمل ،
 - التأمل ،
 - إعداد
 - العمل،
 - الصيانة ،
 - الانتكاس

التقييم العملي للمدرب الشخصي

إرشادات

1. يجب أن يكون هناك دليل على أن المتعلم نفذ الفحص المناسب (مثل استخدام PARQ والموافقة الواعية)
 - أخذ القياسات البدنية بما يتناسب مع العميل، من بين الخيارات التالية :
 - ضغط الدم (يدوي أو رقمي أيهما متاح)
 - علم قياسات الجسم البشري (مثل الطول والوزن، ومؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر أو نسبة الخصر إلى الورك)
 - بناء الجسم (على سبيل المثال قدرة المقاومة الحيوية الكهربائية الخ)
 - لياقة القلب والأوعية الدموية (باستخدام التحقق من صحة / بروتوكولات معترف بها مثل اختبار الدراجة أستراند، واختبار المشي روكبورت الخ)
 - مجموعة من الاقتراح (على سبيل المثال باستخدام التحقق من صحة / بروتوكولات معترف بها مثل الجلوس والوصول إلى اختبار وتقييم البصرية خلال مواقف ممتدة، الخ)
 - لياقة العضلات (على سبيل المثال باستخدام التحقق من صحة / بروتوكولات معترف بها مثل حلقة البطن / اختبار الجلوس قم القيام إلى أعلى، اضغط على المتابعة الاختبار الخ)
2. المتدرب يجب إثبات القدرة على تقديم ملاحظات حساسة وأي مشورة نمط حياة صحية ذات صلة بالعملاء (داخل حدود معرفتهم وكفاءتهم) استنادا إلى المعلومات التي تم جمعها و نتائج الاختبار / ' المعايير ' .
3. يجب أن يكون هناك دليل على أن المتعلم قد خطط والمشاركين في استخدام الأنواع التالية من المعدات تعليمات:
 - آلات القلب والأوعية الدموية
4. يجب على المتدرب أيضا عرض التخطيط والتعليمات في ما لا يقل عن 2 من مناهج تدريب القلب والأوعية الدموية التالية للتدريب:
 - فاصل
 - وتيرة سريعة
 - متواصل
5. يجب أن يكون هناك دليل على أن المتعلم قد أحاط العملاء باستخدام الأنواع التالية من الرقابة:
 - آلات المقاومة

- الأوزان الحرة، بما في ذلك الأثقال والدمبل و الكابلات حيثما كان ذلك متاحا
- 6. على المتعلمين إظهار طريقة الرفع الصحيحة وأساليب التمرير بما في ذلك القتلى
- 7. يجب على المتعلمين أيضًا عرض التخطيط وإصدار التعليمات باستخدام آلات المقاومة المختلفة والأوزان الحرة، ما لا يقل عن 4 من نهج المقاومة التالية للتدريب :
 - أنظمة الهرم
 - الإعدادات فائقة
 - مجموعات عملاقة
 - مجموعات ثلاثية
 - التكرار القسري
 - ما قبل / ما بعد العادم
 - / تدريب غريب الأطوار السلبية
 - القوة العضلية / التحمل
- 8. يجب أن يكون هناك دليل على أن المتدرب قد خطط و قدم تعليمات العملاء في ما لا يقل عن 1 تدريبات الثبات الأساسية (على سبيل المثال تدريبات تحسين حالة العضلات المرتبطة بالثبات (الداخلية) وتعينة (الخارجية) .
- 9. يجب أن يكون هناك دليل على أن المتدرب قد خطط لممارسة الرياضة / النشاط البدني التي يمكن تشغيلها في بيئات غير مصممة خصيصا لممارسة الرياضة، وينبغي أن تشمل هذه الأنشطة البدنية للعميل كجزء من نمط حياتهم (على سبيل المثال في المنزل أو في الهواء الطلق) لاستكمال جلسات التمرين.
- 10. يجب على المتدرب توفير أدلة على أنهم قد خططوا برنامج تدريجي للعميل لضمان التكامل الفعال لجميع التمارين والأنشطة البدنية للسماح للعملاء بتحقيق أهداف قصيرة ومتوسطة و طويلة الأجل ويجب أن يثبت لهم القدرة على استعراض التقدم المحرز للعميل وإجراء أي التعديلات اللازمة على البرنامج حيث لم يتم تحقيق الأهداف أو ويتم تحديد أهداف جديدة .
- 11. يجب على المتدربين أيضا تقديم أدلة على قدرتهم على تطبيق مبادئ التغذية في البرنامج التدريبي والنشاط الجسدي من قبل جمع وتحليل المعلومات المناسبة والاتفاق مع العملاء على الأهداف الغذائية التي تتوافق مع التحليل، وتقبل الممارسات الجيدة والمبادئ التوجيهية.

التقييم العملي للمدرب الشخصي

قائمة الاختيارات 1

المتعلم	القياسات	ضغط الدم	بناء الأجسام	القلب والأوعية اللياقة البدنية	لياقة العضلات	نطاق الحركة	النتيجة النهائية
1. أجرى عمليات تقييم اللياقة البدنية المخططة وفقا لمتطلبات البروتوكول والحساب							
2. أظهر التعاطف وسهل على العميل أثناء عملية تقييم اللياقة البدنية							
3. الأخذ في الاعتبار جميع الاعتبارات ذات الصلة بالسلامة، بما في ذلك رصد العميل أثناء تقييم اللياقة البدنية							
4. الطرق البديلة المستخدمة لجمع البيانات حيث كان استخدام الاختبارات غير مرغوب بها أو مناسبة إلى العميل							

التقييم العملي للمدرب الشخصي

قائمة الاختيارات 2

النتيجة الكلية	الراحة	المكون الرئيسي	الإحماء	المتعلم
				1. إظهار الأداء الصحيح والأمن للتمارين إلى العميل باستخدام المصطلحات التشريحية المناسبة كما هو مطلوب
				2. إظهار الاستخدام الآمن والمناسب لمعدات اللياقة البدنية بما في ذلك معدات تدريب القلب والأوعية الدموية والأوزان الحرة والتدريب على المعدات المبتكرة
				3. تحديد العميل قبل المعرفة والمهارة في التدريبات
				4. تدريبات العميل المشرف عليها وفقا لخطة التمرين
				5. ربط موقع ووظيفة العظام والمفاصل الرئيسية الكبرى بالحركة عند توجيه التعليمات للعميل
				6. ربط العضلات الرئيسية وحركاتها الرئيسية بالمفاصل الرئيسية في الجسم بالحركة عند توجيه التعليمات للعميل
				7. تقديم تعليمات واضحة وتفسيرات و عرض ما يثبت أنها صحيحة من الناحية الفنية وأمنة وفعالة
				8. مناهج التدريب ذات الصلة تدرس لتلبية احتياجات العملاء
				9. تطبيق العوامل التي تحد من أنظمة الطاقة في الجسم لتحديد شدة التمرين على النحو المطلوب
				10. تحليل أداء العميل وتقديم ملاحظات إيجابية في جميع الجوانب
				11. تمارين تقدم أو تراجع وفقا لأداء العميل
				12. أساليب التقنيات التحفيزية المستعملة للتدريب الفردي لزيادة الأداء والالتزام بالتدريبات
				13. أسلوب التصحيح في النقاط المناسبة
				14. التأكد من أن العميل يمكنه إجراء التمارين بسلام من تلقاء نفسها
				15. التوصية وتنفيذ الخطوات التي من شأنها تحسين ممارسة الالتزام للعميل



مجمع الذهب والألماس
البناية رقم 2، الطابق رقم 2، المكتب رقم 2213
هاتف: +97143407407
www.repsuae.com