



المعايير المهنية

مدرب صالة الألعاب الرياضية





### المحتويات

أ. إجراء الفحص الطبي وتقييم أداء العميل في التدريبات والحواجز والأهداف

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

د.1 تقديم الحافز والدعم كجزء من إرشادات التدريب

د.3 تعزيز مبدأ التغذية الصحية والنشاط البدني

ز.1 تعزيز مبدأ الصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية

ح.1 توفير خدمة العملاء في مجال الصحة واللياقة البدنية

ط.1 تطوير ممارسة مهنية ومهنة شخصية في مجال الصحة واللياقة البدنية

ب.3 وضع خطة وتوجيه الإرشادات في صالة التدريب

### دليل التقييم العملي



## 1. إجراء الفحص الطبي وتقييم أداء العميل في التدريبات والحواجز والأهداف

يحدد هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتحديد متطلبات اللياقة البدنية للعملاء باستخدام نموذج فحص وجمع المعلومات عن تفضيلات التدريب والحواجز المانعة للتدريب وتحديد الأهداف. يغطي هذا المعيار أيضًا طريقة إرشاد العملاء لاستخدام المرافق وخدمات اللياقة البدنية المناسبة.

### المعرفة والفهم

#### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك الآتي:

- ك1 سياسات وإجراءات تنظيمية لجمع واستخدام وتخزين المعلومات الشخصية للعملاء
- ك2 طرق مختلفة لإقامة علاقة مع أنواع مختلفة من العملاء، مع الأخذ في الاعتبار، على سبيل المثال، النوع والجنس والعمر والطبقة الاجتماعية والمستوى الحالي للصحة واللياقة البدنية والعرق والثقافة
- ك3 الغرض ومضمون استبيانات الفحص الطبي الأساسي وما قد يحدث إذا لم يتم جمع معلومات الفحص الطبي ومعالجتها بشكل صحيح
- ك4 معايير وممارسات مجال اللياقة البدنية للفحص الطبي للعملاء
- ك5 أنواع مختلفة للمعلومات التي يمكن جمعها من العملاء وطرق الجمع
- ك6 كيفية تحليل وتفسير المعلومات التي تم جمعها بحيث يمكن التعرف على احتياجات وأهداف العملاء
- ك7 الموانع المماثلة للنشاط البدني وطريقة التعاطي معها
- ك8 الطرق الصحيحة لجمع وتخزين والتصرف في معلومات العملاء
- ك9 الحدود المهنية وكيفية الإحالة للغير من المحترفين
- ك10 كيفية وضع أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأمد مع العملاء
- ك11 الحواجز المماثلة التي قد تمنع العملاء من تحقيق أهدافهم وكيفية التغلب عليها
- ك12 تأثير سلوكيات نمط الحياة على الصحة واللياقة البدنية وفوائد ممارسة الرياضة والنشاط البدني
- ك13 كيفية إدارة توقعات العملاء المتعلقة بمشاركتهم في التمارين
- ك14 كيفية العمل مع العملاء على تطوير والتوافق وتسجيل أهداف العملاء
- ك15 لماذا يعد تحديد الأهداف على قاعدة التحليل السليم أمر هام لاحتياجات العملاء
- ك16 ميزات وفوائد مختلفة من منتجات وخدمات اللياقة البدنية لتمكين العملاء من الحصول على الاستشارة الدقيقة حول البرامج والخدمات الأمتل لاحتياجاتهم وأهداف اللياقة البدنية
- ك17 الاستراتيجيات التي يمكن أن تمنع التسرب أو الانتكاس

### معايير الأداء

#### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

#### إجراء الفحص الطبي

1. إقامة علاقة قوية مع العملاء
2. إجراء استبيانات حول الفحص الطبي متبعًا للمتطلبات التنظيمية
3. جمع معلومات الفحص من العملاء، وقد تشمل:
  - تقييم نمط الحياة،
  - توافر الوقت،
  - تاريخ التدريب،
  - نقاط محببة وأخرى غير محببة،
  - التاريخ الطبي،
  - الأدوية،
  - الموافقة المستنيرة،
  - خطاب سلامة موقف من أحد متخصصين أو ممارس طبي
4. إظهار الاهتمام والتعاطف تجاه العملاء وتقديم المعلومات المطلوبة
5. اتباع عملية متفق عليها لجمع وتخزين والتصرف في معلومات العميل
6. تأمين الخصوصية و احتياجات العملاء للأمن والتواصل بالإضافة إلى الوفاء بأية اعتبارات قانونية أو أخلاقية
7. الحصول على تعليقات العملاء للتأكد من تفهمهم لأسباب جمع المعلومات وطريقة استخدامها
8. العمل في إطار من الحدود المهنية والرجوع إلى الغير من المهنيين إذا اقتضت الحاجة.
- الاتفاق على نشاطات اللياقة البدنية مع العملاء**
9. تقديم المعلومات ذات الصلة بتأثير سلوكيات نمط الحياة الضعيف على الصحة واللياقة البدنية للعملاء
10. شرح الفوائد المتصورة التي قد يتوقعها العملاء من برنامج التدريبات
11. تحديد تفضيلات تدريبات العملاء وتوثيقها
12. تحديد العوائق المحتملة للعملاء نحو تحقيق أهداف التمرين ومناقشة وتوثيق الحلول الممكنة
13. العمل مع العملاء للتوافق على أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة الأجل مناسبة لاحتياجاتهم
14. شرح الغرض من تقييم التفضيلات والأهداف والحواجز إلى العميل
15. مطابقة أهداف اللياقة البدنية من العملاء لمنتجات والخدمات المتاحة
16. تحديد متطلبات اللياقة البدنية للعملاء وتقديم معلومات واضحة حول برامج التدريب والخدمات المناسبة
17. التوافق على الاحتياجات والاستعداد للمشاركة مع العملاء
18. تحديد والاتفاق على استراتيجيات منع تسرب أو الانتكاس

## ب1. تطبيق مبادئ علم التشريح ووظائف الأعضاء في سياق اللياقة البدنية

يحدد هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتطبيق فهم بنية جسم الإنسان والنظم والمصطلحات من حيث صلتها بتعليمات اللياقة البدنية، ويغطي هذا المعيار هيكل ووظيفة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والهيكل العظمي والجهاز العضلي والعصبي وأنظمة الطاقة وعلاقتها بممارسة الرياضة.

### معايير الأداء

#### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

1. استخدام المصطلحات التشريحية والفسولوجية ذات الصلة في تقديم المشورة للياقة البدنية
2. استخدام المصطلحات التشريحية والفسولوجية ووصف وعرض حركات الجسم للعملاء
3. استخدام المعرفة بأجهزة الجسم مع إرشادات اللياقة البدنية
4. استخدام فهم بنية ووظيفة الجهاز العضلي الهيكلي عند تقديم المعلومات حول تمارين العملاء
5. ربط نوع وبنية المفاصل بحركة المفاصل والسلامة المشتركة وخطر الإصابة عند التخطيط لعمل برامج تمارين رياضية بالإضافة إلى توفير المعلومات للعملاء
6. استخدام المعرفة ببنية العضلات والهيكل العظمي وعملية تقلص العضلات لتخطيط وتطوير برامج التدريب
7. تحليل التمارين المشتركة لتحديد للعملاء الحركة المشتركة التي تقع والعضلات المسؤولة ونوع الانقباض
8. استخدام محاذاة الأوضاع الصحيحة للتمارين
9. ربط هيكل ووظيفة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي بأنشطة اللياقة البدنية
10. الاستعانة بالمعرفة بالهيكل ووظيفة جهاز القلب والأوعية الدموية عند تقديم المعلومات للعملاء
11. استخدام المعرفة بالهيكل ووظيفة الجهاز العصبي وربطها بأنشطة اللياقة البدنية ودورها في التحكم في الحركة وممارسة الرياضة
12. شرح تأثير كثافة التمرين على ركيزة الطاقة للعملاء خلال إعطاء إرشادات ممارسة التمارين
13. استخدام معايير تقييم أنظمة الطاقة في الجسم لتحديد شدة التمارين عندما توجيه الإرشادات حول أنشطة اللياقة البدنية
14. الاستعانة بالمعرفة بالتشريح وعلم وظائف الأعضاء لتحليل وتحديد متطلبات العميل واحتياجاته فيما يتعلق بتعليمات اللياقة البدنية

### المعرفة والفهم

#### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 المصطلحات التشريحية والفسولوجية ذات الصلة بتقديم إرشادات اللياقة البدنية
- ك2 هيكل ووظيفة الجهاز الدوري
  - موقع ووظيفة وهيكل القلب
  - كيف ينتقل الدم من خلال الغرف الأربعة من القلب، الدوران بين الأجهزة والرتنين
  - هيكل ووظائف الأوعية الدموية
  - ضغط الدم
  - تصنيفات ضغط الدم
- ك3 هيكل ووظيفة الجهاز التنفسي
  - موقع ووظيفة وبنية الرتنين،
  - العضلات الرئيسية التي تشارك في التنفس،

- مرور الهواء من خلال مسار الجهاز التنفسي
- عملية تبادل غازات الأكسجين وثنائي أكسيد الكربون في الرتنين
- ك4 هيكل ووظيفة الهيكل العظمي
  - الوظائف الأساسية للهيكل العظمي،
  - بنية الهيكل العظمي المحوري
  - بنية الهيكل العظمي الطرفي
  - تصنيف العظام،
  - هيكل العظام الطويلة،
  - مراحل نمو العظام،
  - الأوضاع من حيث:
    - منحنيات العمود الفقري،
    - محاذاة العمود الفقري المحايدة،
    - نطاقات الحركة المحتملة للعمود الفقري
- الانحرافات الوضعية لتشمل التحدب والتقعير والانحراف الجانبي وتأثير الحمل
- ك5 المفاصل في الهيكل العظمي
  - تصنيف المفاصل،
  - هيكل المفاصل الزليلية
  - أنواع المفاصل الزليلية ومدى حركتها
  - إمكانية حركة المفاصل وحركتها
- ك6 الجهاز العضلي
  - الثلاثة أنواع للأنسجة العضلية
  - خصائص ووظائف الثلاثة أنواع للأنسجة العضلية
  - البنية الأساسية للهيكل العظمي والعضلات
  - أسماء ومواقع عضلات الهيكل العظمي
  - هيكل ووظيفة عضلات قاع الحوض
  - الأنواع المختلفة لحركة العضلات
  - حركات المفاصل الناجمة عن انقباضات محددة لمجموعة العضلات
  - أنواع ألياف عضلات الهيكل العظمي وخصائصها
- ك7 أنظمة الطاقة وعلاقتها بالتمارين الرياضية
  - كيفية استخدام الكربوهيدرات والدهون والبروتينات لإنتاج الطاقة/الأدينوزين ثلاثي الفوسفات
  - استخدام أنظمة الطاقة الثلاثية أثناء ممارسة الرياضة الهوائية واللاهوائية
- ك8 الجهاز العصبي وعلاقته بالتمارين الرياضية
  - دور ووظائف الجهاز العصبي
  - مبادئ انقباض العضلات
  - الكل أو العدم/تعيين وحدة حركة
  - كيف يمكن تعزيز الاتصالات العصبية والعضلية وتحسين اللياقة الحركية
- ك9 الاستجابات الفسيولوجية الحادة والتكيفات الفسيولوجية مع أنظمة الجسم للتمارين الرياضية
- ك10 وصف آثار أنواع بدء التمرين واستمرارها ووقفها من حيث الاستجابات الفسيولوجية
- ك11 كيفية استخدام مبادئ علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء في تصميم برامج التدريب وتقديم الإرشادات وتعليمات التمارين الرياضية

## 1. تقديم الحافز والدعم كجزء من إرشادات التدريب

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتوفير الحافز والدعم للعملاء التمارين الرياضية. يغطي هذا المعيار تفضيلات التمارين الرياضية وحواجز ممارسة الرياضة وكيفية التغلب عليها. يغطي أيضًا تحديد الأهداف وتقنيات التحفيز والعوامل التي تؤثر على الالتزام بالتمارين الرياضية.

### المعرفة والفهم

#### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 كيفية دعم العملاء للتمسك بأداء التمارين/النشاط البدني
- ك2 لماذا من المهم بالنسبة للعميل تحمل المسؤولية الشخصية للياقتهم البدنية الخاصة والتحفيز
- ك3 كيفية مساعدة العملاء على تطوير إستراتيجية خاصة بهم للتحفيز والالتزام
- ك4 مناهج تغيير السلوك المختلفة لتشجيع الالتزام بأداء التمارين/النشاط البدني
- ك5 كيفية تكوين علاقات عمل فعالة مع العملاء
- ك6 الحواجز المماثلة لممارسة التمارين/النشاط البدني الذي يقوم به العملاء وكيفية التعامل معها
- ك7 كيفية يمكن لدمج تفضيلات التمارين/النشاط البدني في برنامجهم تعزيز التحفيز والالتزام
- ك8 الحوافز والمكافآت المختلفة التي يمكن أن تعزز التحفيز والالتزام
- ك9 الأهداف المماثلة وتوقعات العملاء
- ك10 أنواع الحواجز التي تواجه العملاء عند إجراء النشاط البدني وتحقيق أهدافهم وكيفية مساعدة العملاء على تحديد والتغلب على هذه الحواجز
- ك11 أنواع الحوافز والمكافآت التي قد تكون مناسبة لمجموعة واسعة من العملاء
- ك12 أنواع تفضيلات التمارين الرياضية للعملاء
- ك13 مهارات التواصل اللازمة لمساعدة العملاء مع التحفيز
- ك14 كيفية تفسير استجابات العميل بما في ذلك لغة الجسد والأشكال الأخرى للسلوكيات خاصة عند أداء النشاط البدني
- ك15 الفوائد الصحية لممارسة الرياضة البدنية المنتظمة
- ك16 كمية النشاط البدني المطلوب لتحقيق الفوائد الصحية
- ك17 كيفية مساعدة العملاء على تطوير إستراتيجية تحفيزية خاصة بهم
- ك18 مراحل التغيير التي يمكن أن يخوضها أي شخص من عندما يشارك في أداء النشاط البدني بانتظام
- ك19 تغيير السلوك الإنساني المتصل بمراحل التغيير المختلفة
- ك20 إستراتيجيات التدخل المناسبة لكل مرحلة من مراحل التغيير السلوكي
- ك21 متطلبات التغيير السلوكي الناجح
- ك22 الشخصية والعوامل البيئية و المعرفية و تأثيرها المحتمل على الالتزام بأداء التمارين البدنية

### معايير الأداء

#### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

#### مساعدة العملاء على تطوير إستراتيجيات التحفيز

1. تحديد أسباب العملاء لمشاركتهم في ممارسة التمارين الرياضية بانتظام والنشاط البدني
2. تحديد تفضيلات العملاء للتمارين
3. التأكد من فهم العملاء لفوائد المشاركة في التمارين والنشاط البدني
4. تزويد العملاء بمعلومات دقيقة عن الكمية الموصى بها من النشاط البدني بالنسبة لهم لتحقيق الفوائد الصحية
5. إبلاغ العملاء عن ممارسة النشاط البدني بانتظام بما يناسب احتياجاتهم وقدراتهم والتفضيلات
6. تحديد الحواجز المحتملة للعملاء للمشاركة في التمارين والنشاط البدني والعمل مع العملاء للحد منها
7. العمل مع العملاء لتحقيق أفضل استفادة من الحوافز، والمكافآت والتفضيلات

#### دعم تحفيز العملاء

8. مساعدة العملاء على تطوير ومتابعة إستراتيجيات تحفيزية خاصة بهم
9. استخدام المواقف الشخصية والإجراءات والقيم للتأثير إيجابيًا على الالتزام بممارسة التمارين والسلوك
10. تطبيق مجموعة متنوعة من التقنيات التحفيزية عند تدريب العملاء
11. استخدام مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي بفعالية عندما يرشاد العملاء لتعزيز التحفيز والأداء
12. تقديم التعزيز الإيجابي والتعليقات للعملاء للتأثير إيجابيًا على طريقة التمارين
13. زيادة الثقة في العملاء

### د3. تعزيز مبدأ التغذية الصحية والنشاط البدني

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتشجيع العملاء على تناول الأكل الصحي والنشاط البدني ويصف هذا المعيار نتائج الأداء والمهارات والمعرفة اللازمة لتوفير معلومات أساسية عن الأكل الصحي والاستشارات الموجهة للعملاء الذين ليس لديهم مصادر كبيرة للقلق على حالتهم الصحية. ويتطلب المعيار أيضاً تطبيق المعايير والمبادئ التوجيهية الخاصة بالتغذية لتوفير معلومات دقيقة للعملاء والقدرة على التمييز والعمل في إطار الحدود المهنية.

#### معايير الأداء

##### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

##### تعزيز تناول طعام صحي وتغذية العملاء

1. شرح الملامح العامة لتناول الطعام الصحي للعملاء
2. شرح مفهوم النظام الغذائي المتوازن وممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على الصحة عند تقديم المعلومات إلى العملاء
3. شرح التفاعل بين خيارات الأكل الصحي والنشاط البدني والحصول على معلومات حول مستويات المحتوى الغذائي الذي يتناوله العميل والنشاط البدني الحالي
4. توفير المعلومات للعملاء حول المبادئ الأساسية لتناول الطعام الصحي لتحسين الصحة العامة
5. الاستعانة بالمعرفة بالمبادئ العامة للأكل الصحي لتوفير معلومات أساسية للعملاء حول خيارات الأكل الصحي ومتطلبات تدريب الأفراد
6. مراقبة معايير الصناعة لإعطاء معلومات الأكل الصحي للعملاء وإحالة العملاء الذين لديهم أي مخاوف متعلقة بالأكل الصحي إلى اختصاصي التغذية المؤهل تأهيلاً مناسباً
7. العمل ضمن القيود القانونية والأخلاقية الحالية لمدرّب اللياقة البدنية لتوفير معلومات الأكل الصحي

##### تزويد العملاء بالمعلومات حول إدارة أعضاء الجسد

8. تقييم المعلومات المجمعة في تقييم للياقة البدنية للعملاء حول بناء الأجسام الحالية باستخدام معايير بناء الأجسام ذات الصلة
9. توفير المعلومات الأساسية حول العلاقة بين النظام الغذائي وإدارة بناء الأجسام للعملاء
10. وصف موجز للدور نظم طاقة الجسم في تخزين واستخدام ركائز الطاقة لإنتاجها
11. إحالة العملاء الذين يرغبون في الحصول على معلومات غذائية اختصاصي تغذية مؤهل تأهيلاً مناسباً على نطاق واسع

##### دعم عملاء اللياقة البدنية الذين لديهم مشكلات مع الشكل العام للجسد

12. تنفيذ استراتيجيات تعزيز الرضا ببناء الجسم عند تقديم المعلومات حول التمارين الرياضية واختبار اللياقة البدنية وخيارات الأكل الصحي
13. توفير المعلومات حول خيارات الأكل الصحي الذي يعزز الوضع الإيجابي تجاه الطعام والأكل
14. التعرف على مؤشرات الصورة الفقيرة للجسم ومناقشة الرضا مع العملاء
15. إظهار حساسية للاختلافات الثقافية والاجتماعية

#### المعرفة والفهم

##### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 العلاقة بين خيارات تناول الطعام الصحي والصحة والمبادئ التوجيهية ذات الصلة بنظام غذائي متوازن لتمكين توفير معلومات دقيقة للعملاء
- ك2 هيكل ووظيفة الجهاز الهضمي وتأثير الأكل الصحي على أجهزة الجسم الرئيسية الأخرى
- ك3 العوامل التي تؤثر على الاستجابة لفقدان الدهون للتمارين الرياضية لتحديد الفعال للأهداف
- ك4 البروتوكولات المناسبة لتقديم المشورة للعملاء حول الأكل الصحي
- ك5 الدور والقيود على توفير المعلومات حول الأكل الصحي والحالات التي تتطلب المشورة أو الإحالة إلى اختصاصي المهن الطبية أو الصحية
- ك6 سبل قياس بنية الجسم والعلاقة بين بناء الأجسام وتوزيع الدهون والصحة لتحقيق التطوير من التمارين الواقعية والقابلة للتحقيق وخطط الأكل الصحي التي تتماشى مع احتياجات وأهداف العميل
- ك7 إرشادات وضع خطط لتحسين تمارين كمال الأجسام
- ك8 معايير بناء الأجسام قد تتضمن:

- الوزن
  - الطول
  - محيط الخصر
  - محيط الورك
  - طيات الجلد
  - نسبة الخصر إلى الورك
- ك9 قد تشمل الاتجاهات الغذائية:

- الوجبات الشعبية
  - المكملات الغذائية
  - مساعدات مولدات الطاقة من الأكل الصحي
- ك10 ركائز الطاقة بما في ذلك:

- الدهون
  - الكربوهيدرات
  - البروتين
  - الكحول
- ك11 نظم الطاقة بما في ذلك:

- الأكتيك
- اللينيك
- الأيروبك

- ك12 تتضمن الميزات العامة للأكل الصحي المتوازن:

- توازن الطاقة
- محتوى الاستهلاك اليومي من المواد الغذائية الموصى به
- وقود ممارسة التدريبات الرياضية
- وقود للتقليل التعب بعد ممارسة النشاط الرياضي

توفير المعلومات حول بنية ووظيفة الجهاز الهضمي  
16 . استخدام المعرفة بهيكل ووظيفة الجهاز الهضمي عند تقديم  
المعلومات للعملاء

● زيادة الانتعاش،  
مستويات المياه

ك13 تتضمن المبادئ العامة للأكل الصحي:

- مجموعات الأطعمة
- التوجيهات الغذائية المحلية
- الكربوهيدرات
- الدهون
- الكولسترول
- البروتين
- المعادن
- الفيتامينات
- السوائل والمحاليل الكيميائية
- تناول المواد الغذائية
- النظام الغذائي المتوازن
- تسمية الأغذية
- إعداد الطعام
- الخرافات والمغالطات
- المكملات الغذائية

ك14 تتضمن إدارة بناء الأجسام:

- التمثيل الغذائي
- التوازن بين الطاقة المتناولة والاستهلاك
- استخدام الطاقة
- استهلاك الطاقة

ك15 قد تتضمن استفسارات الأكل الصحي أو التغذية:

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

ك16 نطاق الممارسة لمحترفي اللياقة البدنية لتقديم الاستشارات الصحية في الأكل وكيفية الاستمرار ضمن الحدود الاحترافية





## 1. تعزيز مبدأ الصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتعزيز وضمان الصحة والسلامة عند العمل كمحترف تمارين رياضية، فمن الأهمية بمكان ضمان صحة وسلامة العملاء والزملاء ومحترفي التمارين الرياضية أنفسهم، وسوف تكون القانون وقواعد الصحة والسلامة مختلفة في كل بلد حول العالم، كما أن هذه المعايير تحتوي على بعض العناصر الأساسية لضمان الصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية بما في ذلك تقييم المخاطر والتعامل مع الحوادث وحالات الطوارئ.

### معايير الأداء

ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

### المعرفة والفهم

ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

#### توفير بيئة صحية وأمنة للتدريبات البدنية

1. الحصول على معلومات الصحة والسلامة ذات الصلة المتجددة لتنفيذ جميع مهام العمل بأمان ومسؤولية
2. ضمان توافق معدات الإسعافات الأولية مع إرشادات الصحة والسلامة مع توافرها وإمكانية عملها
3. متابعة متطلبات وإجراءات الصحة والسلامة ذات الصلة في جميع الأوقات
4. التحقق من وجود وتحديد وتقليل المخاطر في بيئة اللياقة البدنية
5. تقييم ومراقبة المخاطر باستخدام الإجراءات التنظيمية
6. تحديد التمارين غير الآمنة والإبلاغ
7. معالجة مشكلات السلامة في حدود الدور والمسؤولية المخولة
8. الاطلاع على اقتراحات تحسين الصحة والسلامة للزملاء

#### الاستجابة لحالات الطوارئ

9. التعامل مع الإصابات وأعراض المرض وفقاً للإجراءات التنظيمية
10. وضع إجراءات للطوارئ للجوء إليها عند الحاجة
11. استدعاء مسعف مؤهل أو خدمات الطوارئ عند الحاجة
12. تحديد وتتبع إجراءات الإبلاغ عن الحادث/المخاطر ذات الصلة

- ك1 متطلبات الصحة والسلامة في بيئة اللياقة البدنية
- ك2 المتطلبات القانونية والتنظيمية للصحة والسلامة ذات الصلة للعمل في بيئة اللياقة البدنية
- ك3 وثائق الصحة والسلامة الرئيسية التي هي ذات صلة ببيئة اللياقة البدنية
- ك4 كيفية السيطرة على المخاطر في بيئة اللياقة البدنية
- ك5 تتضمن سياسات الصحة والسلامة التنظيمية والإجراءات:
  - التعامل مع المواد الكيميائية
  - مهام الرعاية
  - إجراءات الطوارئ
  - الإسعافات الأولية
  - الصيانة العامة
  - تحديد المخاطر
  - الصحة العامة
  - حل المشكلات
  - التعامل اليدوي
  - الصحة والسلامة المهنية
  - السلامة الشخصية
  - إجراءات الإبلاغ
  - الأمن
  - إدارة الإجهاد
  - استخدام معدات الوقاية الشخصية
  - التخلص من النفايات
- ك6 تتضمن مسائل السلامة في بيئة اللياقة البدنية:
  - الأحوال البيئية
  - الأسطح الزلقة
  - المناولة اليدوية والرفع
  - المواد السامة
  - الغازات الصناعية
  - سوائل الجسم
  - الحرائق
  - النفايات المعدية
  - الأدوات الحادة
  - انسكاب المواد الكيميائية
  - الغبار والأبخرة
  - مصادر الضوضاء، والضوء والطاقة،
  - المعدات الكهربائية التي بها أعطال
  - أعطال معدات الخاصة بالرياضة والنشاطات
  - المركبات

- ك7 سبل السيطرة على المخاطر في بيئة اللياقة البدنية:
  - تعامل الأفراد مع الخطر
  - الإبلاغ عن الخطر للزميل ذي الصلة
  - حماية الآخرين من الأذى

ك8 تتضمن أدوار الموظفين المعينين في بيئة اللياقة البدنية:

- المشرفين
- المديرين
- قادة الفرق

ك9 تعريف المخاطر وطريقة تحديدها وعزلها والقضاء أو التقليل منها

ك10 كيفية التعرف والتعامل بأمان مع المخاطر

ك11 كيفية تقييم أنواع المخاطر المحتملة في بيئة اللياقة البدنية

ك12 لماذا من المهم الحصول على المشورة من زميل مختص إذا لم تكن متأكدًا من المخاطر في مكان العمل

ك13 المبادئ التوجيهية للمصنعين وتعليمات استخدام المرافق والمعدات

ك14 المستندات المتعلقة بالصحة والسلامة المطلوب ملئها وكيفية عمل ذلك بشكل صحيح

ك15 سبب أهمية تقديم اقتراحات حول مسائل الصحة والسلامة وكيفية القيام بذلك

ك16 الحقوق التشريعية والمسؤوليات عن الصحة والسلامة في مكان العمل

ك17 أنواع الحوادث والإصابات والأمراض التي قد تحدث في البيئة للياقة البدنية

ك18 كيفية التعامل مع الحوادث والإصابات والأمراض قبل وصول المساعدة من الجهة المؤهلة

ك19 طيفية الإبلاغ إذا كنت تريد الاتصال بالمسعف في الموقع أو استدعاء خدمات الطوارئ على الفور

ك20 إجراءات متابعة الاتصال بخدمات الطوارئ

ك21 إجراءات الإبلاغ التنظيمية للطوارئ

ك22 إجراءات الطوارئ في بيئة اللياقة البدنية

ك23 الأدوار التي يلعبها الأفراد المختلفين في طاقم العمل والخدمات الخارجية في حالة الطوارئ



## 1. توفير خدمة العملاء في مجال الصحة واللياقة البدنية

يصف هذا المعيار الكفاءة المطلوبة لتقديم خدمة جيدة للعميل في صناعة الصحة واللياقة البدنية، كما يغطي هذا المعيار العرض والتواصل وخدمة العملاء والتعامل مع الشكاوى، ويشير العميل إلى متلقي الخدمات الصحية واللياقة البدنية، وتشير خدمة العملاء إلى أي من الإجراءات المتخذة لتلبية احتياجات العملاء وتوقعاتهم فيما يتعلق بتوفير الخدمات الصحية واللياقة البدنية.

### معايير الأداء

#### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من: الحفاظ على المظهر الشخصي

ك4 اللغة المناسبة واستخدام التواصل باللفظ والكلمة المكتوبة وغير اللفظية  
ك5 الخصائص، والاستخدامات والعادات المختلفة للتواصل في مجال الصحة واللياقة البدنية

#### خدمة العملاء

ك6 العوامل الشخصية والمشاركة وتأثيرها على خدمة العملاء  
ك7 كيفية تحديد احتياجات العملاء وتوقعاتهم  
ك8 كيفية العثور على المعلومات الصحيحة أو المنتجات أو الخدمات لتلبية احتياجات العملاء وتوقعاتهم  
ك9 كيفية تكوين علاقات عمل فعالة مع العملاء  
ك10 كيفية تقديم الخدمة الحالية للعملاء  
ك11 أهمية رعاية العملاء بالنسبة للعميل والمنظمة على حد سواء  
ك12 لماذا من المهم التعامل مع احتياجات العملاء لتحقيق رضاهم  
ك13 ما هي أنواع المشكلات التي تستعي إحالتها لزميل أو أحد المحترفين ومتى تتم الإحالة ومن هو الشخص المحترف الذي يكون في مواقع مختلفة  
ك14 أساليب خدمة العملاء لتلبية متطلبات العميل والطلبات  
ك15 كيفية عمل علاقة والترويج للمنتجات والخدمات المناسبة  
ك16 المنتجات الترويجية والخدمات المقدمة في مجال اللياقة البدنية وأحد المنظمات  
ك17 كيفية التعامل مع العملاء أثناء ممارسة الرياضة  
ك18 كيفية ربط خدمة العملاء بدوافع العملاء والالتزام بالتدريب  
ك19 أهمية تقييم المساواة والتنوع عند العمل مع العملاء  
ك20 المسائل القانونية والأخلاقية المتعلقة بالمدرسين وعلاقات العملاء  
ك21 أهمية خدمة العملاء لتطوير صناعة الصحة واللياقة البدنية والوصول إلى عملاء غير تقليديين

#### الشكاوى

ك22 كيفية التعرف على استياء العميل  
ك23 أهمية شرح أي تأخير في التعامل مع العملاء وكيفية القيام بذلك على نحو فعال  
ك24 أهمية التعامل مع شكاوى العملاء بشكل إيجابي ومهذب  
ك25 أهمية الالتزام بالإيجابية والتعاون في جميع الأوقات  
ك26 سياسات وإجراءات التعامل مع الشكاوى المتبعة عادة في مجال اللياقة البدنية  
ك27 كيفية إحالة الشكاوى إلى الغير من الموظفين عندما تقتضي الحاجة ذلك

1. الحفاظ على المعايير التنظيمية للمظاهر الشخصية

#### التواصل مع العملاء

2. التواصل مع العملاء بطريقة مهذبة ومهنية وودية  
3. استخدام اللغة واللهجة المناسبة خلال كل من الاتصالات المكتوبة والمنطوقة  
4. تكوين علاقة بالإضافة إلى إظهار التعاطف تجاه العملاء  
5. توفير المعلومات بوضوح للعملاء  
6. استخدام مهارات التواصل غير اللفظي المناسبة  
7. الاستماع إلى العملاء وطرح الأسئلة للتأكد من فهم العملاء لتقديم خدمة أفضل  
8. تحية العملاء بشكل جيد  
9. تحديد احتياجات العملاء وتوقعاتهم بشكل صحيح لتوفير منتجات أو خدمات أو معلومات مناسبة  
10. التأكد من رضا العميل  
11. تلبية جميع احتياجات والطلبات المعقولة للعملاء  
12. تحديد وانتهاز كل الفرص لتعزيز جودة الخدمة  
13. الانخراط مع العملاء أثناء ممارسة الرياضة  
14. التشاور مع زميل أو أحد المحترفين عند وجود صعوبة في تلبية احتياجات العملاء وتوقعاتهم  
15. تقديم حلول خدمة العملاء بديلة إذا لزم الأمر  
16. إظهار حساسية للاختلافات الثقافية والاجتماعية

#### الرد على شكاوى العملاء

17. التعرف على نقاط عدم رضا العميل فورًا واتخاذ الإجراءات اللازمة لتسوية الوضع  
18. الرد على شكاوى العملاء بشكل إيجابي وبحساسية مع إظهار الأدب بالتشاور مع العميل  
19. التعامل مع شكاوى العملاء بشكل فعال  
20. الالتزام بأسلوب إيجابي وتعاوني في جميع الأوقات  
21. إحالة شكاوى العملاء التي لا يمكن حلها للغير من الموظفين حسب الحالة

### المعرفة والفهم

#### ينبغي لمحترفي التدريب الإمام وإدراك الآتي:

#### العرض الشخصي

ك1 معايير العرض الشخصي التي تنطبق على مجال الصحة واللياقة البدنية والمنظمات الخاصة  
ك2 أهمية تقديم أنفسهم وتنظيمهم بشكل إيجابي أمام العملاء  
التواصل  
ك3 كيفية التواصل بشكل فعال مع مجموعة كبيرة من العملاء بما في ذلك الجماعات ذات الخلفيات الثقافية المختلفة

## ط.1 تطوير ممارسة مهنية ومهنة شخصية في مجال الصحة واللياقة البدنية

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لتطوير الذات وتحسين أداء محترفي التدريبات الرياضية، وبنطوي على تقييم لممارسة الرياضة والنشاط البدني المخطط له الذي يتم تقديمه بما يحدد نقاط القوة والضعف والدروس المستفادة للمستقبل، ويغطي هذا المعيار أيضًا مواكبة التطورات في مجال الصحة واللياقة البدنية والمشاركة في التطوير المهني المستمر لتعزيز الكفاءات الحالية وتوسيع المدارك والمهارات في مجالات جديدة.

### معايير الأداء

#### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

##### النظر في التمارين الاحترافية

1. استعراض نتائج العمل مع العملاء وردود أفعالهم وردود أفعال الزملاء أو المديرين
  2. التعرف على فاعلية تعليمات وبرامج التدريب
  3. تحديد مدى فعالية وتحفيز علاقاتهم مع العملاء
  4. تحديد مدى مطابقة أنماط التعليمات مع احتياجات العملاء
  5. تحديد الفعالية في إدارة تدريبات العملاء بما في ذلك صحتهم وسلامتهم ورفاهيتهم
  6. تحديد الطرق التي يمكن من خلالها تحسين التدريبات في المستقبل
  7. مناقشة الأفكار مع المحترفين أخذًا في الاعتبار وجهات نظرهم
  8. تقييم الأداء وفقًا لمدونة لقواعد السلوك أو مدونة قواعد الممارسة الأخلاقية للمدربين
- #### تحسين فرص التنمية المهنية
9. مراجعة التدريبات الاحترافية بشكل منتظم
  10. البقاء على اطلاع دائم بأخر تطورات مجال الصحة واللياقة البدنية
  11. دراسة الأهداف المهنية
  12. وضع خطة عمل شخصية للمساعدة في تحسين التدريبات الاحترافية وإحراز تقدم على المستوى الوظيفي
  13. المشاركة في النشاطات التطويرية ذات الصلة كجزء من خطة العمل الشخصية

### المعرفة والفهم

#### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

- ك1 طريقة دراسة التدريب الاحترافي
- ك2 أهمية دراسة والتطوير الاحترافي المستمر في المساعدة على تحسين صحة العميل واللياقة البدنية والتحفيز
- ك3 طريقة رصد فعالية برنامج التدريب والممارسة الرياضية والعلاقات والأساليب التعليمية المحفزة
- ك4 هيكل مجال اللياقة البدنية
- ك5 دور محترف التدريب البدني في هذا المجال
- ك6 منظمات المجال وصلتها بمحترف تدريب اللياقة البدنية
- ك7 أنظمة التسجيل المناسبة ومتطلبات التطوير المهني المستمر
- ك8 مدونة السلوك ذات الصلة أو مدونة قواعد الممارسة الأخلاقية
- ك9 فرص التوظيف في مختلف قطاعات الصناعة
- ك10 طريقة تحديد الدروس الرئيسية والاستفادة منها في المستقبل
- ك11 أهمية مناقشة الأفكار مع أحد المحترفين الآخرين
- ك12 طريقة تحسين التدريبات والفرص الوظيفية
- ك13 طريقة الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالتطورات في مجال اللياقة البدنية
- ك14 طريقة تحديد المجالات المتعطشة لمزيد من تطوير التدريبات الاحترافية
- ك15 أهمية وجود خطة عمل شخصية للتطوير
- ك16 أنواع نشاطات التطوير المتوفرة وطريقة الوصول إليها
- ك17 أهمية المراجعة المنتظمة لخطة العمل الشخصية وتحديثها

### ب3. وضع خطة وتوجيه الإرشادات في صالة التدريب

يصف هذا المعيار الكفاءة اللازمة لوضع الخطط وعرضها والإشراف عليها ومراقبة التدريبات في الصالة الرياضية كما يشمل هذا المعيار جمع المعلومات وتخطيط البرامج الرياضية وتوجيه التعليمات في صالة الألعاب الرياضية والإشراف على التمارين، بالإضافة إلى رصد التقدم المحرز من قبل العميل كما يغطي تعديل البرامج الرياضية.

#### معايير الأداء

##### ينبغي لمحترفي التدريب التمكن من:

##### جمع المعلومات واستخدامها لتخطيط برامج الألعاب الرياضية

1. جمع معلومات الكشف الطبي على العملاء

2. تحديد

- الملف الشخصي للياقة البدنية الحالية للعملاء
- سجل تدريب العملاء
- تفضيلات تدريبات العملاء
- موانع إجراء التدريبات للعملاء
- الأهداف الخاصة لمتابعة اللياقة البدنية

3. تعيين الأسباب المادية والنفسية والاجتماعية لمشاركة العملاء في برنامج التدريبات

4. تحديد احتياجات العملاء وأية مخاطر محتملة من أي المشاركة في أي برنامج من برامج الصالة الرياضية

5. التعرف على حركات المفاصل والعضلات التي يستهدفها العملاء أو لتعزيزها وفقاً لاحتياجاتها

6. شرح المساهمة النسبية في تدريبات اللياقة الهوائية واللاهوائية من الأنشطة الموصى بها للعملاء

7. اتباع المتطلبات القانونية والأخلاقية لأمن وسرية معلومات العميل

##### وضع خطط البرامج الرياضية

8. تطبيق مبادئ و متغيرات اللياقة البدنية لوضع خطط البرامج تلبية لأهداف العملاء أو تحقيقاً للمكاسب المرجوة من أداء تمارين اللياقة البدنية والصحة العامة

9. تحديد تمارين الصالة الرياضية التي تساعد العملاء على تطوير واحد أو أكثر من:

- اللياقة البدنية للقلب والأوعية الدموية
- اللياقة البدنية للعضلات
- المرونة

10. تحديد المعدات اللازمة لبرامج الصالة الرياضية بما يتناسب مع احتياجات العميل

11. وضع خطة توقيتات واقعية ومتواليات لممارسة الرياضة

12. مساعدة العملاء على تحديد العوائق التي تحول دون التزامهم وكيفية التغلب عليها

13. وضع خطط لطريقة تقليل أي مخاطر ذات صلة بالبرنامج لأدنى حد ممكن

14. تسجيل خطط البرنامج بالتنسيق المناسب

##### توجيه التعليمات حول التدريبات بالصالة الرياضية

15. التأكد من وجود المعدات المناسبة

16. وصف التمارين المخطط لها بما في ذلك المطالب المادية والتقنية

17. تعليم نشاطات الإحماء والراحة الفعالة

18. تعديل التمارين الرياضية لتناسب التقدم أو التراجع وفقاً لاحتياجات العميل

19. تفسير وتوضيح الحركات والتقنيات الصحيحة لأداء التمارين الرياضية بالصالة القائمة على (المقاومة والقلب والأوعية الدموية والمرونة) للعملاء وشرح الغرض منها والنتائج المتوقعة

20. استخدام التقنيات التعليمية للتدريب على التدريبات الصحيحة في صالة الألعاب الرياضية

21. إرشاد العملاء لاعتبارات السلامة الخاصة بمعدات التدريبات بالصالة

22. تشجيع العملاء على إعطاء ملاحظات لتأكيد إدراكهم للتدريبات وتحديد أية صعوبات تواجههم

##### الإشراف على جلسات التدريبات بالصالة الرياضية

23. مراقبة الدورات التدريبية المقدمة للعميل

24. استخدام تقنيات المتابعة لضمان السلامة وتحسين الأداء

25. إعطاء ملاحظات وتوجيه التعليمات في الوقت المناسب بشكل واضح ومحفز للعميل

26. توفير الحافز والدعم المستمر للعملاء لتشجيعهم على الالتزام

27. التعرف على مؤشرات وأعراض الإفراط في التدريب والتصرف بناءً على ذلك

##### رصد التقدم المحرز من العميل واستعراض وتعديل برامج الصالة

28. استعراض نتائج العمل مع العملاء ودراسة ردود فعل العميل

29. تحديد وقت لزوم مراجعة البرنامج التدريبي للعملاء

30. إعادة تقييم مستويات اللياقة البدنية للعملاء لتحديد مدى فعالية برنامج التمارين الرياضية في الوضع الراهن

31. إعادة تحديد أهداف اللياقة البدنية للعملاء الخاصة

32. تعديل برامج التدريب للعملاء وفقاً لنتائج إعادة تقييم اللياقة البدنية وأية متطلبات متغيرة

33. تقديم ملاحظات إيجابية وبناءة للعملاء على تقدمهم المحرز بالإضافة إلى أي تغييرات قد يوصى بها

## المعرفة والفهم

### ينبغي لمحترفي التدريب الإلمام وإدراك:

#### بالنسبة للمعيار ككل

ك1 السياسات والإجراءات التشريعية والتنظيمية لدعم القيام بالتدريبات البدنية بشكل آمن وفعال بما في ذلك الاستخدام الآمن للأجهزة

ك2 مواصفات المعدات الموضوعية من الشركات المصنعة للاستخدام والرعاية وفحص المعدات

ك3 المصطلحات التشريحية واستخدام المنهج المتبع في التدريب

ك4 هيكل ووظيفة المفاصل والعضلات

ك5 هيكل ووظيفة العضلات والعظام القلبية التنفسية وأعضاء حرق الطعام لتحديد فوائد وملاءمة التدريبات مختلفة لتلبية احتياجات العملاء

ك6 آثار مكونات التدريبات المختلفة على أجهزة الجسم الرئيسية لتمكين إجراء تخطيط آمن ومناسب للتمارين

ك7 تطبيق مبادئ ومتغيرات اللياقة البدنية على عناصر اللياقة البدنية

ك8 أساليب التحفيز لدعم التزام العميل ببرنامج اللياقة البدنية

ك9 تقييم وإدارة المخاطر ذات الصلة بالتدريبات في صالة الألعاب الرياضية

#### جمع المعلومات واستخدامها لوضع خطط البرامج الرياضية

ك10 العوامل، على أساس الكشف على العميل، والتي قد تؤثر على إجراء التدريبات الآمنة

ك11 المعلومات اللازمة للتخطيط القائم على التدريبات بالصالة الرياضية

ك12 طريقة جمع المعلومات المطلوبة بما في ذلك عقد مقابلات وإجراء استبيانات وإبداء الملاحظات وأخذ القياسات الفيزيائية

ك13 أسباب التأجيل المؤقت للتدريبات والإحالة إلى الغير من المحترفين

ك14 احتياجات وإمكانات العملاء بما في ذلك أسباب والحوجز التي تحول دون المشاركة في التمرين

ك15 مبادئ الموافقة المسبقة

ك16 كيفية تحديد والتوافق على الأهداف والغايات من أي برنامج قائم على المعلومات التي تم جمعها

#### إعداد خطط برامج صالة الألعاب الرياضية

ك17 مجموعة من تمارين المقاومة والبرامج التدريبية لتمكين اختيار وتنفيذ البرامج المناسبة لتحسين أو الحفاظ على اللياقة البدنية للعملاء

ك18 طريقة وضع الخطط لاستخدام مجموعة من أجهزة القلب والأوعية الدموية وأجهزة المقاومة والأوزان الحرة

ك19 طريقة تطبيق مبادئ ومتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة من الأنشطة التي سوف تحقيق الفوائد الصحية واللياقة البدنية و أهداف العملاء

ك20 طريقة وضع خطط مجموعة من التمارين للعملاء الأفراد لتحسين:

- القلب والأوعية الدموية واللياقة البدنية
- اللياقة البدنية للعضلات
- المرونة
- المهارات الحركية

ك21 طريقة تسجيل الخطط بشكل سليم

#### تعليمات التدريبات بصالة الألعاب الرياضية

ك22 طريقة استخدام مجموعة من الأجهزة لتحقيق أهداف العملاء

ك23 مجموعة من نشاطات الإحماء والراحة المناسبة

ك24 العوامل الصحية والبيئية التي يمكن أن تؤثر على السلامة

ك25 العوامل التي لها أثر على مساحة عمل المجموعة/الفرد

ك26 طرق رصد كثافة التمرين

ك27 التمارين الآمنة والملائمة للعملاء بما في ذلك بدائل التمارين التي يحتمل أن تحمل ضرراً

ك28 المحاذاة الآمنة والفعالة لمجموعة من المواقف المتبعة بصالة الألعاب الرياضية لتغطية استخدام:

- أجهزة تمارين القلب والأوعية الدموية
- أجهزة تمارين المقاومة
- أجهزة تمارين الأوزان الحرة

ك29 طريقة إعطاء تفسيرات التصحيح الفني وشرح استخدام مجموعة واسعة من أجهزة تمارين القلب والأوعية الدموية والمقاومة والأوزان الحرة

ك30 طريقة تعديل تقنيات التدريب غير الصحيحة أو غير الآمنة

ك31 أهمية الصحة والسلامة في المنشأة وإبلاء اهتمام خاص تجاه الأخطار المحتملة وإجراءات الإبلاغ المتعلقة بالصحة والسلامة

#### الإشراف على جلسات التدريب بالصالة

ك32 طريقة متابعة مجموعة من العملاء في صالة الألعاب الرياضية

ك33 أهمية إرشاد عملاء اللياقة البدنية في صالة الألعاب الرياضية وطريقة تقديم الاستشارات الخاصة باللياقة البدنية في البيئة الرياضية

ك34 الغرض من التمارين المتبعة في صالة الألعاب الرياضية وطريقة الراحة بين التدريبات/الحركات وصولاً للأجزاء المكونة

ك35 مؤشرات وأعراض سوء التكيف مع التدريبات والإفراط في التدريب

ك36 طريقة التواصل مع العملاء في البيئة الرياضية

ك37 أساليب التحفيز وتوفير الدعم للعملاء في صالة الألعاب الرياضية

#### رصد التقدم المحرز العميل ومراجعة البرامج الرياضية وتعديلها

ك38 أساليب مختلفة لتعديل البرامج الرياضية لضمان التقدم و/أو التراجع بشكل مناسب

ك39 طريقة تحديد وقت مراجعة برنامج العميل

ك40 طريقة تدوين آراء العملاء

ك41 طريقة تعديل برامج اللياقة البدنية وفقاً لنتائج إعادة تقييم اللياقة البدنية والمتطلبات المتغيرة

ك42 طريقة إعطاء التعليقات الإيجابية للعملاء حول التقدم والتغييرات في برنامج

## التمارين في صالة الألعاب الرياضية -

### مواصفات المعدات والتدريب

#### تدريب القلب والأوعية الدموية

تشمل أجهزة القلب والأوعية الدموية المستخدمة في تصميم برامج رياضية:

- العجلة الرأسية
  - العجلة العرضية
  - الدواسة
  - المشاية
  - جهاز التجديف
  - الجهاز البيضاوي
  - جهاز المشي الهوائي
- ويمكن أن تشمل مواصفات تدريب القلب والأوعية الدموية المستخدمة في البرامج الرياضية:
- تمارين
  - المعدات
  - كثافة
  - المدة
  - التكرار
  - مناطق تدريب معدل ضربات القلب

#### التدريب على المقاومة

تشمل معدات التدريب على المقاومة المستخدمة في تصميم برامج رياضية:

- الأجهزة
- الأوزان الحرة (البار، الدمبل والحلقات والأشرطة وأثقال والبنش) ،
- وزن الجسم
- البنشات
- الحوامل
- كرات التمرين
- مقاومة مرنة،
- أجهزة تدريب الحس والاستقرار

يمكن أن تشمل مواصفات التدريب على المقاومة المستخدمة في برامج رياضية:

- التمارين
- المعدات،
- التكرار
- المجموعات
- المقاومة
- الكثافة
- التكرار
- الاختلافات

يمكن أن تشمل تمارين المقاومة على:

- البنشات وتمارين شد الصدر
- التدريب الطائر
- كابل كروس
- شد الكتف
- الرفع الجانبي و الذراع الأمامي
- رفع الكتفين
- صف مستقيم
- دوران الكتف الداخلي والخارجي
- العضلة ذات الرأسين، وكرلنج المطرقة
- تمرين الثلاثية
- استئطالة العضلات الثلاثية والضغط
- تحريك الثلاثية
- ثني وحركة رو بذراع واحد
- رو ببار حرف T
- بولوفر
- حلقة المعصم
- الثني والرفع للخارج مع الرفع الطائر خارجيًا
- القرفصاء،
- دفع سلنج
- ديدليفت – قدم مثنية ومحملة
- رفع الساق
- فرد وقبض الورك
- حلقة الساق
- الاستئطالة والضغط
- القيام من القرفصاء
- استئطالة الخلفية والأهداب (رفع الظهر)
- البطن، بما في ذلك حركة البطن المحنية والعكس والشد
- تمرين الثبات الأساسي وتمارين التحفيز ،
- الهبوط لات
- الجلوس والقيام

#### معايير الأداء

#### التدريب المرنة

تشمل مواصفات التدريب المرنة:

- العضلات المستهدفة
- نطاق الحركة
- المدة
- نوع الاستئطالة
- الثبات
- الحركة
- حركة العضلات والأعصاب



## دليل التقييم العملي للمدرب في صالة الألعاب الرياضية وقائمة تحديد خاصة بإجراء تقييم على عينات

### دليل التقييم العملي لمدرّب صالة الألعاب الرياضية

|    |   |
|----|---|
| 1. | يجب أن يكون هناك دليل واضح يبين قيام المتدرب بالفحص المناسب (مثل استخدام PARQ والموافقة المستنيرة) وأخذ القياسات البدنية لتشمل الطول والوزن و مؤشر كتلة الجسم.  |
| 2. | يجب أن يكون هناك دليل واضح يبين حصول المتدرب على خطط وتعليمات الإحماء والراحة الأمانة والفعالة.   |
| 3. | يجب أن يكون هناك دليل واضح يبين حصول المتدرب على برنامج مخطط بالصالة من خلال تطبيق مبادئ ومتغيرات اللياقة البدنية لمجموعة من الأنشطة لتحقيق أهداف العمل المحددة و/أو لتحقيق المرجو من تمارين اللياقة البدنية والصحة العامة. |
| 4. | يجب أن يكون هناك دليل واضح يبين تقديم المتدرب التعليمات للعملاء لاستخدام ما لا يقل عن 3 من الأنواع التالية من أجهزة القلب والأوعية الدموية:   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• العجلة الرأسية</li> <li>• العجلة العرضية</li> <li>• الدواسة</li> <li>• المشاية</li> <li>• جهاز التجديف</li> <li>• الجهاز البيضاوي</li> <li>• جهاز المشي الهوائي</li> </ul>         |
| 5. | يجب أن يظهر المتعلمين ما يفيد وضعهم لخطط وتعليمات لعدد لا يقل عن 3 تمارين الوزن وما لا يقل عن 4 من تمارين من كل مجموعة مما يلي مبينة في الجدول في الصفحة التالية:   |
|    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• روافع جهاز التدريب على المقاومة</li> <li>• روافع الوزن الحر</li> </ul>   |



| المفصل/الحركة       | جهاز مقاومة  | وزن حر  | وزن الجسم                |
|---------------------|--|---|--------------------------|
| انثناء الكتف        | شد الصدر في وضع الجلوس (قبضة معتدلة)                             | رفع الجبهة (DB)                                     |                          |
| تمديد الكتف         | صف في وضع الجلوس (بكرة منخفضة)<br>صف في وضع الجلوس (قبضة معتدلة) | صف ذراع واحد<br>شد بالذراع مثني (DB)                |                          |
| شد الكتف            | تمرين الكتف  | ضغط الكتف (DB)<br>رفع جانبي (DB)<br>الصف لأعلى (BB) |                          |
| شد الكتف            | سحب أسفل (أمام الصدر)<br>سحب لأعلى بمساعدة                       |   | الذقن                    |
| كتف                 | شد البنش   | شد البنش  | الضغط لأعلى              |
| انثناء الأفقي       | شد الصدر في وضع جلوس (BB قبضة)<br>بيك ديك                        | تمارين وضع طائر (DB)                                |                          |
| مد أفقي للكتف       | صف في وضع جلوس (BB قبضة)   | طائر - عارضة (DB)                                   |                          |
| شد الكوع            | قبض الثلاثية (بكرة عالية)<br>شد الثلاثية                         | شد الثلاثية مستلق (BB)<br>شد ثلاثية ذراع واحد (DB)  | الضغط لأعلى              |
| انثناء الكوع        | قبض الثنائية (بكرة منخفضة)<br>قبض الثنائية في وضع الجلوس         | قبض العضلة الثنائية (BB)<br>(DB)                    |                          |
| تمديد الورك         | ضغط القدم<br>الردف كامل  | الدفع للأمام (DB، BB اختياري)<br>ديديلفت (DB) (BB)  | الدفع للأمام             |
| ضم الورك            | جهاز شد في وضع الجلوس<br>الردف كامل                              |   |                          |
| ضم الورك            | جهاز شد في وضع الجلوس<br>الردف كامل                              |   |                          |
| تمديد الركبة        | تمديد الركبة في وضع الجلوس                                       | دفع<br>ديديلفت (DB) (BB)<br>القرفصاء (DB) (BB)      | الدفع للأمام<br>القرفصاء |
| ثني الركبة          | ثني الفخذ في وضع الاستلقاء                                       |   |                          |
| ثني الجذع           | جهاز البطن   |   | تدريب البطن              |
| تمديد العمود الفقري | جهاز أسفل الظهر  | ديديلفت (DB) (BB)                                   | رفع المؤخرة              |



ملاحظات

ملاحظات



مجمع الذهب والألماس  
البنائية رقم 2، الطابق رقم 2، المكتب رقم 2213  
هاتف: +97143407407  
[www.repsuae.com](http://www.repsuae.com)