



# Fitness Instructor Course ONLINE

دورة مدرب اللياقة البدنية اون لاين



مسمى الشهادة

المؤهلون للتسجيل

ماذا يمكن ان نتعلم؟

مدة الدراسة

كيف ومتى يمكننا البدء في الدراسة؟

الاختبارات و النجاح

احتساب الدرجة النهائية للنجاح

شهادة التخرج

مسمى الشهادة:

Fitness Instructor

المؤهلون للتسجيل:

يمكنك التسجيل في الدورة اذا كان لديك احدي

المؤهلات التالية:

1. حاصل على شهادة مساعد مدرب اللياقة البدنية.

2. طالب في احدي جامعات او كليات او معاهد

التربية الرياضية والبدنية.

3. خبرة عملية في ميدان تدريب اللياقة البدنية

موثقة لاتقل عن سنتين.

4. ممارسا لنشاط بدني او رياضي باحد صالات الرياضة

و ذلك لفترة تتجاوز السنة





## ماذا يمكن ان نتعلم:

سيتعلم الطالب بعد انهاء هذه الدورة كل مما ياتي:

- ◀ تشريح الجهاز الحركي
- ◀ نظم انتاج الطاقة
- ◀ نمط الحياة الرياضية
- ◀ فسيولوجيا التمارين الرياضية
- ◀ اساسيات التغذية الرياضية
- ◀ اللياقة البدنية وعناصرها
- ◀ تقنيات مواجهة الضغوط النفسية
- ◀ مبادئ التدريب الرياضي
- ◀ تدريبات مكونات اللياقة البدنية
- ◀ طرق التدريب الرياضي
- ◀ تصميم البرامج التدريبية

## مدة الدراسة:

مدة البرنامج كاملا 174 ساعة تدريبية. يجب ان تنفذ خلال فترة اقصاها 3 اشهر من تاريخ التسجيل في الدورة. ومقسمة كما يلي:

### التطبيق العملي

40 ساعة تدريبية تطبيق عملي بصفة مدرب في إحدى صالات اللياقة البدنية وبإشراف الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي وبالتعاون مع إدارة صالات اللياقة البدنية المنتشرة في دولة المتدرب.

### الدراسة اون لاين

130 ساعة للدراسة اون لاين للمادة النظرية في المنهج العلمي وكتاب الدورة والافلام التدريبية والمحاضرات في موقع الاكاديمية. كذلك أداء الاختبارات الفصلية (الكويزات) وكذلك الاختبار النظري النهائي (في منصة الأكاديمية السويدية).

### الاختبار العملي النهائي

4 ساعات للتهيء واداء اختبار الدورة العملي النهائي.



## كيف ومتى يمكننا البدء في الدراسة

المنصة التعليمية الالكترونية في الاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي (SAST) هي الافضل في المنطقة العربية وتنافس اكبر الجامعات والمعاهد التعليمية الالكترونية في اوربا والعالم وبشهادة المختصين في هذا المجال.

لذلك يمكن للطلاب الاشتراك والتسجيل والبدء في الدراسة من اي مكان في العالم وفي اي وقت يناسبه (24 ساعة / 7 ايام في الاسبوع). حيث سيتم فتح المناهج والامتحانات بعد اتمام عملية التسجيل مباشرة. فهي بذلك تتيح المرونة المطلقة في التعليم واكتساب الخبرات بحرية تامة وحسب ما يناسب الطالب زماناً ومكاناً. وبهذا فنحن نبتعد عن التعليم التقليدي المقيد الذي لايعتمد على ابراز مواهب الفرد الابداعية والتفكير الایجابي في خلق الحلول والابتكارات.

## الاختبارات والنجاح:

اختبارات هذه الدورة مقسمة الى ثلاثة انواع مختلفة من الاختبارات ما بين النظرية والتطبيق العملي. ذلك تكون خطة تنفيذ الاختبارات والامتحانات. ونظام النجاح والرسوب الخاص بالدورة التدريبية كالاتي:

### اولا: الاختبارات النظرية

جميع الاختبارات النظرية في الاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي (SAST) تكون من خلال المنصة الالكترونية للاكاديمية وبشكل الكتروني وبالطريقة العشوائية في طرح الاسئلة من بنك الاسئلة والمعلومات من اصل المنهج العلمي النظري للدورة التدريبية. يكون تصحيح الاجابات بشكل تلقائي الكتروني وبشكل مباشر. يمكن للطالب التعرف على نتيجته بعد نهاية الامتحان مباشرة.

### الاختبار النهائي النظري للدورة

1. يسمح للطالب اداء الاختبار النهائي بعد ان يجتاز جميع الامتحانات الاجبارية الفصلية Quiz بنجاح.

2. يجب على الطالب اجتياز اختبار نهاية الدورة وبنسبة نجاح 60%.

3. يشمل الامتحان النهائي 50 سؤالاً بطريقة اختيار الجواب الصحيح من خلال اربعة اجوبة مقترحة Multichoice .

4. وقت اداء الاختبار 50 دقيقة من وقت البدء بالاختبار.

5. يمكن لكل طالب اداء الامتحان ثلاث مرات كاقصى حد من اجل النجاح.

6. يمكن للذين لم ينجحوا بالمحاولات الثلاث ان يطلبوا امتحان اضافي لقاء مبلغ اضافي قدره 50 دولار امريكي لكل محاولة اضافية.

7. لا يمكن الانتقال الى الاختبار النهائي العملي للدورة ما لم تكمل الاختبار النهائي النظري للدورة.

### الاختبارات الفصلية QUIZ

يجب على الطالب اجتياز عدد من الامتحانات الفصلية الاجبارية Quiz قبل الانتقال الى الاختبار النهائي وكالاتي:

1. امتحان فصلي اجباري Quiz لكل فصل من المادة النظرية.

2. لا يتجاوز 10 اسئلة وبطريقة اختيار الجواب الصحيح Multichoice .

3. وقت الامتحان معتمد على عدد الاسئلة (دقيقة واحدة لكل سؤال).

4. تكون درجة النجاح في الامتحان الفصلي Quiz هي 80%.

5. يمكن اعادة الامتحان الفصلي Quiz بعدد غير محدد لكل طالب.

6. لا يمكن اداء الاختبار النهائي ما لم تنهي جميع الامتحانات الفصلية بنجاح.

## ثانيا: اختبار التطبيق العملي للدورة

40 ساعة تدريب تطبيقي عملي في احدى قاعات اللياقة البدنية بصفة مدرب وباشراف مباشر من ادارة الصالة. يتم من خلال ارسال استمارتي الموافقة على التدريب وتقييم التدريب.

**هذه الاستمارتين موجودتين في قسم الامتحانات.**

بعد نهاية فترة التدريب العملي، ترفع الاستمارتين لموقع الاكاديمية وتكونان موقعتين ومختومتين من صالة اللياقة البدنية الذي تم فيها التدريب.

**لا يمكن الانتقال الى الاختبار العملي النهائي ما لم تنهي التطبيق العملي بنجاح.**

## ثالثا: الاختبار النهائي العملي للدورة

يوجد مجموعة من الحالات التدريبية في هذا الاختبار. لكن ستظهر لك حالة تدريبية واحدة بشكل عشوائي هي الحالة التدريبية التي سيتم تنفيذها في الاختبار العملي النهائي من خلال تصميم برنامج تدريبي مناسب لهذه الحالة

يتم تحديد موعد للاختبار بالتنسيق مع محاضر ومشرف الدورة لتأدية الاختبار مباشرة بفتح كامرة الفيديو في صالة اللياقة البدنية بالاستعانة باحد الزملاء ليمثل دور الحالة او الموديل لتأدية التمارين والبرنامج التدريبي. يكون وقت الاختبار 30 دقيقة

كل تلميذ لم ينجح في الاختبار النهائي العملي او يتخلف عن الموعد له الحق في تحديد موعد اخر لقاء مبلغ اضافي قدره 50 دولار امريكي لكل محاولة اضافية في اجال اقصاها شهر بعد انهاء الوقت المحدد للدورة

(لا يمكن اداء الاختبار النهائي العملي الا بعد استكمال كل متطلبات الدورة اعلاه)

**يمكن ايجاد وصف الحالة التدريبية التي ستنفذ عند النقر على بدأ الاختبار في قسم الامتحانات**

## احتساب الدرجة النهائية للنجاح:

1. الاختبار العملي 50%

2. الاختبار النظري 25%

3. التطبيق العملي 25%

لا يمكن النجاح والحصول على الشهادة إذا لم ينجح الطالب في كل المتطلبات الثلاثة المذكورة أعلاه. جميع الاختبارات اعلاه يجب ان تنفذ بمدة اقصاها 45 يوما من تاريخ بدأ الدورة.

## طريقة التسجيل

1. زيارة موقع الواب

[www.swedish-academy.se](http://www.swedish-academy.se)

2. التواصل على الهاتف

+216 24 519 800

## شهادة التخرج :

بعد الانتهاء من الدراسة والنجاح بجميع الاختبارات، سوف يحصل الطالب على شهادة بإجتياز الدورة التدريبية تطله مباشرة بعد ظهور النتيجة عن طريق ايميله الخاص، وتُخزن في بروفایل الطالب الخاص في الاكاديمية تكون الشهادة معتمدة وموثقة من قبل: اعتماد REPS و وزارة التكوين و التشغيل خاص فقط بالطلاب التونسيين



Swedish Academy of Sport  
Training (SAST)



REPS Tunisia for Tunisian  
Students



International Council of Sport Science  
and Physical Education (ICSSPE)



Global Council of Sport  
Science (GCSS)



وزارة التكوين المهني والتشغيل  
Ministère de la Formation Professionnelle et de l'Emploi