



Personal Trainer Course

ONLINE

دورة المدرب الشخصي 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

قيمة الاستثمار

التسجيل و الاستفسار

شهادة التخرج

مسمى الشهادة:

Personal Trainer

المؤهلون للتسجيل:

يمكنك التسجيل في الدورة اذا كان لديك احدى

المؤهلات التالية:

1. حاصل على شهادة مدرب اللياقة البدنية.
2. خريج من احدى جامعات او كليات او معاهد التربية الرياضية والبدنية.
3. خبرة عملية في ميدان تدريب اللياقة البدنية موثقة لاتقل عن خمسة سنوات.
4. رياضي مستوى محترف (اندية محترفة او منتخبات وطنية) في احدى الرياضات بشكل موثق.





ماذا يمكن ان نتعلم ؟

سيتعلم الطالب بعد انهاء هذه الدورة كل مما ياتي:

- التشريح الوظيفي
- فسيولوجيا التدريب وانظمة انتاج الطاقة
- التغذية والمكملات الغذائية
- مدخل الى علم النفس الرياضي
- تدريب عضلات المركز
- التدريب البليومتري
- التدريب المرونة
- التكيف في التدريب وتخطيط وتصميم البرامج التدريبية
- اخلاقيات العمل و استراتيجيات التسويق للمدرب الشخصي
- مبادئ تدريب القوة

مدة الدراسة:

مدة البرنامج كاملاً هي 284 ساعة تدريبية. يجب ان تنفذ خلال فترة اقصاها 6 اشهر من تاريخ التسجيل. ومقسمة كما يلي:

التطبيق العملي

80 ساعة تطبيقية عملية في إحدى قاعات اللياقة البدنية.

الدراسة اون لاين

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

الاختبار العملي النهائي

10 ساعات للتهيؤ وأداء 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 للطالب 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 الايجابي في خلق الحلول والابتكارات.

الاختبارات والنجاح:

اختبارات هذه الدورة مقسمة الى اربعة انواع مختلفة من الاختبارات ما بين النظرية والتطبيق العملي، لذلك تكون خطة تنفيذ الاختبارات والامتحانات، ونظام النجاح والرسوب الخاص بالدورة التدريبية كالآتي:

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 100 سؤالاً بطريقة اختيار الجواب الصحيح من خلال اربعة اجوبة مقترحة Multichoice .

4. وقت اداء الاختبار 100 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 النظري النهائي ما لم تنهي جميع الامتحانات الفصلية بنجاح .

ثانياً: اختبار التطبيق العملي للدورة

80 ساعة تدريب تطبيقي عملي في احدى قاعات اللياقة البدنية وبصفة مدرب شخصي وبإشراف مباشر من ادارة الصالة. يتم من خلال ارسال استمارتي الموافقة على التدريب وتقييم التدريب.

هذه الاستمارتين موجودتين في قسم الامتحانات.

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

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

ثالثاً : الاختبار النهائي العملي للدورة

يتم تحديد موعد للاختبار بالتنسيق مع محاضر ومشرف الدورة لتأدية الاختبار مباشرة في صالة اللياقة البدنية مع فتح كاميرة مباشرة وبلاستعانة باحد الزملاء ليمثل دور الحالة او الموديل لتأدية التمارين والبرنامج التدريبي. يكون وقت الاختبار 45 دقيقة **(لا يمكن اداء الاختبار النهائي العملي الا بعد استكمال كل متطلبات الدورة اعلاه).**

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.

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.التدريب العملي 25 %

لا يمكن النجاح والحصول على الشهادة إذا لم ينجح الطالب في كل المتطلبات الاربعة المذكورة أعلاه.

قيمة الاستثمار : \$ 399

طريقة التسجيل

1. زيارة موقع الواب

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 تصله 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