

المعايير السعودية للياقة البدنية
مجموعة الخبراء الفنيين (TEG)

المهارات والمعارف لمهنة

المدرّب الشخصي

(المستوى السعودي الرابع بالاستناد على المستوى الرابع
من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) ليوروب أكتيف)
كجزء من إطار نتائج التعلم لمدرّب اللياقة البدنية
السعودي



وزارة الرياضة
Ministry of Sports

معهد
إعداد
القادة
LDi

النسخة السابعة

20 سبتمبر 2020

المدرّب الشخصي

يدعم هذا المستند إطار الكفاءة السعودي ويشتمل على المهارات والمعارف الأساسية المكتوبة كنتائج تعلم بناء على الأهداف المهنية، المطلوبة للعمل كمدرّب شخصي في القطاع السعودي للصحة واللياقة البدنية بالاستناد على معايير يوروب أكتيف للمستوى الرابع من الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF-4) حيث يعد المستوى السعودي الثالث لمدرّب اللياقة البدنية (المستوى الثالث للإطار الأوروبي للمؤهلات EQF-3) متطلبا أساسيا.

تهدف هذه المعايير والتعلم المرتبط بها إلى تحقيق الأهداف والنتائج وفقا للتصنيف العربي المعياري للمهن (ASOC) ورؤية 2030 التي تهدف إلى خلق فرص وظيفية متنوعة للمواطنين السعوديين.

المحتويات

3.....	القسم الأول: المعلومات التمهيديّة
5.....	القسم الثاني: الإطار السعودي للمعايير المهنية
5.....	لماذا يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) نتائج التعلم؟
6.....	مالذي يعنيه المستوى الرابع في الإطار الأوروبي للمؤهلات؟
6.....	مالذي يعنيه المستوى الثالث في إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية؟
7.....	القسم الثالث: المدرب الشخصي السعودي بالاستناد على يوروب أكتيف (المستوى الرابع من EQF)
7.....	المهارات والمعارف للمدرب الشخصي كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرب السعودي
9.....	المدرب الشخصي
10.....	القسم الأول: دور المدرب الشخصي
13.....	القسم الثاني: التشريح الوظيفي
15.....	القسم الثالث: الفسيولوجيا

الملاحظات:

- تم دمج المسائل المتعلقة بالصحة والسلامة في وحدات أخرى.
- يفترض أن يكون المدرب الشخصي السعودي (المستوى الرابع من EQF) قد اكتسب جميع المعارف اللازمة للعمل كمدرب لياقة بدنية حسب ما تم تعريفه في معايير مدرب اللياقة البدنية السعودي (المستوى الثالث من EQF)، كما يجب أن يحمل المدرب الشخصي إثباتات تؤكد معرفته بإجراءات الإنعاش القلبي الرئوي (CPR).

القسم الأول: المعلومات التمهيدية

ازدادت أهمية الصحة والرياضة في المجتمع السعودي، وكما هو الحال في الدول الأخرى، تعد الرياضة عنصراً مهماً في العوامل الاقتصادية والاجتماعية والصحية، وتهدف المعايير المهنية للياقة البدنية إلى دعم محاور رؤية 2030 وهي: "مجتمع نابض بالحياة بشعب منتج" واقتصاد مزدهر ذو فرص مثمرة".

الحياة الصحية

يعد نمط الحياة الصحي والمتوازن عماداً أساسياً لجودة الحياة العالية، ولكن غالباً ما كانت فرص الممارسة المنتظمة للرياضة محدودة، ولكن ذلك سيتغير، فنحن نسعى إلى تشجيع المشاركة الواسعة والمنتظمة في الرياضة والأنشطة الرياضية، وذلك من خلال العمل بالشراكة مع القطاع الخاص لتأسيس منشآت وبرامج إضافية، وبالتالي سيمكن ذلك المواطنين والمقيمين من المشاركة في مجموعة واسعة من الرياضات والأنشطة الترفيهية، فنحن نسعى إلى التفوق في الرياضة وأن نكون ضمن القادة في رياضات محددة إقليمياً وعالمياً.

وتضع رؤية 2030 أهدافاً واضحة لزيادة المشاركة في الرياضة:

- رفع نسبة الأفراد الذين يمارسون الرياضة مرة واحدة على الأقل في الأسبوع من 13% من السكان إلى 40%.

ويمثل هذا الهدف فرصة واضحة لقطاع الصحة واللياقة البدنية، ولكنه يفرض كذلك مسؤولية تطوير محترفي لياقة بدنية مؤهلين لخدمة هذا التدفق الجديد من المشاركين في النشاط البدني.

اقتصاد مزدهر وفرص مثمرة

تعد كفاءات أطفالنا ومهاراتهم من الأصول والموارد الهامة والغالية، وللاستفادة من إمكاناتهم، سنبني ثقافة تكافؤ الإصرار وتمنح الفرص للجميع وتساعد الجميع على اكتساب المهارات اللازمة لتحقيق أهدافهم الشخصية، ولذلك سندعم قدرة الاقتصاد على خلق فرص عمل متنوعة وسنضع نموذجاً جديداً لجذب المواهب والمؤهلات العالمية.

ومن الجانب الاقتصادي، ثلاثة أهداف ضمن محور "الاقتصاد المزدهر" لها صلة بالمساهمة الممكنة للاقتصاد الرياضي المتنامي:

- خفض معدل البطالة من 11.6% إلى 7%
- زيادة نسبة مساهمة الخبراء المختصين في الناتج المحلي الإجمالي من 20% إلى 35%
- زيادة نسبة مشاركة المرأة في القوى العاملة من 22% إلى 30%

كما يمكن للصحة واللياقة البدنية أن تكون حافزاً للتغيير لمجالات العمل التالية التي تندرج ضمن المحور ذاته:

التعلم للعمل

سنستمر في الاستثمار في التعليم والتدريب ليكون شبابنا وشاباتنا مؤهلين لوظائف المستقبل، كما نريد أن يحصل الأطفال السعوديون في كل مكان على تعليم ذو جودة عالية ومتعدد الأوجه.

دعم المشاريع الصغيرة والأسر المنجدة

تعد المشاريع الصغيرة والمتوسطة (SMEs) من أكثر العناصر أهمية للنمو الاقتصادي فهي تخلق الوظائف وتدعم الابتكار وتزيد من الصادرات، ولكن لم تقدم المشاريع الصغيرة والمتوسطة (SMEs) في المملكة مساهمات كبيرة في الناتج المحلي الإجمالي حتى الآن بالمقارنة مع الاقتصادات المتقدمة، ولذلك سنسعى إلى خلق فرص وظيفية مناسبة للمواطنين من خلال دعم المشاريع الصغيرة والمتوسطة والخصخصة والاستثمار في مجالات جديدة.

توفير فرص متساوية

سيوفر اقتصادنا فرصاً للجميع – الرجال والنساء وصغار السن وكبار السن – وذلك لكي يساهموا بأفضل قدراتهم، كما سنركز على ضرورة التدريب المستمر وسنسعى إلى الاستفادة من إمكانيات قوانا العاملة وذلك بتشجيع ثقافة الأداء العالي، كما أن من أصولنا المهمة شبابنا النابض بالحياة، ولذلك سنضمن تطوير مواهبهم وتوظيفها بشكل مناسب.

القسم الثاني: الإطار السعودي للمعايير المهنية**فوائد المعايير المهنية السعودية والإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)**

تستند المعايير المهنية السعودية للياقة البدنية على معايير يوروب أكتيف التي تتبع نظام المستويات الذي حدده الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF).

فالإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) هو نظام مرجعي أوروبي مشترك يقوم بربط أنظمة وإطارات مؤهلات وطنية لدول مختلفة معا، وهو يعمل كجهاز ترجمة يجعل المؤهلات أكثر وضوحا، ويساعد ذلك المتعلمين والعاملين الراغبين في التنقل بين الدول أو تغيير وظائفهم أو التنقل بين المؤسسات التعليمية في بلدانهم.

لماذا يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) نتائج التعلم؟

يستخدم الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) ثمانية مستويات مرجعية مبنية على نتائج التعلم (تم تعريفها من حيث المعرفة والمهارات والكفاءات)، وسينقل الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF) التركيز من المدخلات (كمدة خبرة التعلم ونوع المؤسسة) إلى ما يعرفه الشخص الحامل للمؤهل وما يمكنه القيام به، أي التركيز على نتائج التعلم:

- دعم التوافق بين احتياجات سوق العمل (للمعرفة والمهارات والكفاءات) والتعليم والتدريب المقدم.
- تسهيل عملية تدقيق والتحقق من صحة التعلم غير الرسمي وغير النظامي.
- تسهيل نقل المؤهلات والاستفادة منها في دول وأنظمة تعليم وتدريب مختلفة.

كما يقر هذا الإطار بأن أنظمة التعليم في أوروبا متنوعة جدا وأن مقارنتها بناء على المدخلات كمدة الدراسة ستكون غير مجدية ولا يمكن تنفيذها.

مالذي يعنيه المستوى الرابع في الإطار الأوروبي للمؤهلات؟

المعرفة	المهارات	الكفاءة	مستوى الإطار الأوروبي للمؤهلات (EQF)
في سياق الـ EQF تكون إما نظرية أو حقائقية.	وهي نوعين في سياق الـ EQF: معرفية (تشمل استخدام التفكير المنطقي والحدسي والإبداعي) وعملية (وتشمل البراعة اليدوية واستخدام الطرق والمواد والأدوات).	وفي سياق الـ EQF توصف من ناحية المسؤولية والاستقلال.	
المعرفة الحقائقية والنظرية في السياقات الواسعة ضمن مجال العمل أو الدراسة.	مجموعة من المهارات المعرفية والعملية اللازمة لإيجاد الحلول لمشاكل محددة ضمن مجال العمل أو الدراسة.	ممارسة ضبط الذات ضمن إرشادات العمل أو الدراسة والتي تكون غالباً متوقعة وقابلة للتغير، ومراقبة وتيرة عمل الآخرين وتولي مسؤولية تقييم العمل أو الأنشطة الدراسية وتحسينها.	نتائج التعلم المتعلقة بالمستوى الرابع هي:

مالذي يعنيه المستوى الثالث في إطار مؤهلات قطاع اللياقة البدنية؟

مستوى EQF	المهنة	معايير يوروب أكتيف	الفئة المستهدفة
المستوى الرابع	مدرب شخصي	المستوى الرابع ليوروب أكتيف	عامّة السكان

القسم الثالث: المدرب الشخصي السعودي بالاستناد على يوروب أكثيف (المستوى الرابع من EQF)

المهارات والمعارف للمدرب الشخصي كجزء من إطار نتائج التعلم للمدرب السعودي

المسمى المهني: المدرب الشخصي

الهدف المهني: تدريب العملاء فرديا حسب احتياجات اللياقة البدنية لهم من خلال خطة تمارين/أنشطة بدنية متفق عليها بالإضافة إلى المساعدة في تغيير السلوك.

التوصيف المهني

يشتمل دور المدرب الشخصي على تصميم برامج التمارين الرياضية وتعليمها وتطبيقها للأفراد وتقييم برامج التمارين/الأنشطة البدنية لمجموعة من العملاء الأفراد من خلال جمع معلومات العميل وتحليلها لضمان أن البرامج الفردية فعالة، ويجب أن يشجع المدرب الشخصي الأعضاء للمشاركة في برامج التمارين والالتزام بها وذلك بتطبيق الإستراتيجيات التحفيزية المناسبة.

الأدوار المهنية

يجب أن يكون المدرب الشخصي قادرا على:

1. جمع معلومات الأفراد
2. القيام بفحوصات اللياقة البدنية لمعرفة مستوى اللياقة والمهارة
3. تحليل معلومات الأفراد
4. تحديد الأهداف قصيرة المدى ومتوسطة المدى وبعيدة المدى لضمان فعالية برامج التمرين والاتفاق عليها مع العميل
5. تقديم برامج تمارين تتناسب مع احتياجات العميل وقدراته بتطبيق مبادئ تصميم برامج التمارين
6. الاستخدام الأمثل للبيئة التي يتمرن فيها العميل
7. تقديم معلومات دقيقة عن مبادئ التغذية والتحكم بالوزن
8. تطوير استراتيجيات لتحفيز العملاء على المشاركة في التمارين والالتزام بها
9. تقديم خدمة عملاء جيدة وأن يكون المدرب مثلاً أعلى في كل الأوقات وأن يعرف آخر تطورات القطاع
10. تعزيز الأنشطة الصحية وإستراتيجيات الحياة اليومية
11. اتخاذ القرارات المناسبة المتعلقة بأهداف العميل والبرامج وإحالة العميل للشخص المهني المناسب عند الحاجة
12. العمل ضمن مقياس المستوى الرابع والتعرف على المعايير المهنية والقيود لهذا المستوى والاستعانة بأعضاء الطاقم المناسبين للإرشاد والدعم

الأمور التي يجب أن يتجنبها المدرب الشخصي

غالبًا ما يلعب المدرب الشخصي عدة أدوار، فقد يلعب دور المدرب أو المشجع أو الصديق كاتم السر، ولكن يوجد مسؤوليات يجب أن يتجنبها المدرب الشخصي.

- عدم إعطاء مشورة طبية أو مشورة علاج طبيعي وعدم القيام بأي تشخيص طبي.
- عدم تدليك أجساد العملاء أو تقديم أي خدمة فيها ملامسة غير لائقة.
- عدم لعب دور المستشار النفسي للعملاء وعدم الإنخراط بعلاقات العملاء الشخصية.
- عدم فرض الأهداف التي تفضلها على العملاء الذين لا يسعون إلى هذه الأهداف.
- عدم السماح لشهادات اعتمادك وتأمين المسؤولية ومعايير ممارسة مهنة المدرب بأن تتداخل معاً.

المدرّب الشخصي

مجالات المعرفة

التغذية	الفسولوجيا	التشريح الوظيفي	دور المدرّب الشخصي
تكييف التدريب والتخطيط للتمرين وتصميم البرامج	تقييم الصحة ومستوى اللياقة البدنية: جمع المعلومات وتحليلها	الجوانب النفسية والاجتماعية للصحة واللياقة البدنية	

القسم الأول: دور المدرب الشخصي**لمحة عامة عن القسم**

- معرفة الأدوار الأساسية لمهنة المدرب الشخصي.
- معرفة المبادئ التي تدعم التدريب الشخصي وكيف يختلف التدريب الشخصي عن الأنواع الأخرى من تدريبات الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية.

عناوين القسم**1.1. الاحترافية ومدونة الممارسة والأخلاقيات والمعايير والإرشادات الوطنية**

يجب إثبات معرفة:

- المتطلبات الأخلاقية الأساسية لدور المدرب الشخصي والمذكورة في المعايير السعودية للياقة البدنية ودستور الممارسة الأخلاقية والاحترافية ل EREPS (ولمزيد من المعلومات اختر المستوى 3 أو يرجى زيارة www.ereps.eu)

1.2. التقديم

يجب إثبات معرفة:

- الإجراءات الأساسية لتقديم أنفسهم للعملاء
- القوانين العامة للعناية بالعملاء
- المبادئ الأساسية للعناية بالعملاء
- الطرق والممارسات المساهمة في عناية فعالة بالعميل
- مهارات العناية الفعالة بالعملاء: الاتصال ولغة الجسد والمفاوضات

1.3. الاتصال

يجب إثبات معرفة:

- المهارات الضرورية للاتصال الشخصي لتكوين علاقة تساعد في تحفيز العملاء للمشاركة في التمارين والالتزام بها
- تكوين العلاقات:
 - أهمية التواصل مع الأشخاص: لغة الجسد: الوقفة والاتصال البصري وتعابير الوجه ونبرة الصوت (السرعة والحدة)

- التأثيرات الأساسية: الابتسامة والمحاكاة
- استخدام التواصل الحسي (البصري والسمعي والحركي) لتحسين الاتصال مع العميل
- طرح الأسئلة المفتوحة والإجابات التي تعكس الآراء
- المقابلة التحفيزية:
 - تطوير الشعور بالأهمية والثقة والاستعداد
 - التعامل مع مقاومة التغير
 - طرح الأسئلة المفتوحة والإجابات التي تعكس الآراء والاختصار
 - أسلوب الموازنة في القرارات
 - إزالة المعوقات وحل المشكلات وتحسين فوائد ممارسة التمارين
- الإستراتيجيات التحفيزية:
 - الإستراتيجيات السلوكية الأكثر أهمية وتأثيراً لتحسين التغيرات السلوكية الصحية والرياضية (التعزيز ووضع الأهداف والدعم الاجتماعي وحل المشكلات ومراقبة الذات)
 - معرفة مراحل التغير المختلفة لنموذج نظرية التغير لبروشاسكا ودي كليمنتني والمقدرة على استخدام الاستراتيجيات الأساسية للمراحل المختلفة
 - استخدام نظام التمثيل الحسي (البصري والسمعي والحركي) لتحسين جلسة التمرين للفرد
 - التعريف والأمثلة العملية للتعزيز الداخلي والخارجي
 - منع الانتكاسة: التخطيط وحل المشكلات وتحديد التفكير السلبي وتغييره
 - استخدام مهارات التسويق والتواصل الفعال لإقناع العملاء بالاشتراك في جلسات التدريب الخاصة
 - احترام خصوصية العميل وطلب إذنه دائماً قبل أي ملامسة للجسد أثناء جلسات التدريب

1.4. تعزيز الصحة

يجب إثبات معرفة:

- الفوائد المتعلقة بالقلب والأوعية الدموية والعضلات والمرونة للنشاط البدني وأهمية هذه الفوائد في الحد من الإصابة بالأمراض
- النشاط البدني المناسب والمطلوب لفوائد الصحة واللياقة البدنية
- معوقات المشاركة في التمارين والخوافز
- إرشادات التمارين للصحة واللياقة البدنية
- سلسلة التمارين للمستويات المختلفة للنشاط البدني وتضم الفوائد ذات الصلة
- الوكالات المعنية بتعزيز النشاط البدني للصحة في بلدك
- تعزيز نمط الحياة الصحية: التغذية وفرص النشاط البدني في الحياة اليومية والتوقف عن التدخين

1.5. التخطيط للتدريب الشخصي وتقديمه

يجب إثبات معرفة:

- معرفة المبادئ التي تدعم التدريب الشخصي وكيف يختلف التدريب الشخصي عن الأنواع الأخرى من تدريبات الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية

- الفرق بين التخطيط لأنشطة مشرف عليها وأنشطة غير مشرف عليها وطريقة وضعها في جدول زمني للجلسات
- أنواع البيئة للتدريب الشخصي والاستخدام الأمثل لها
- القضايا المتعلقة بالصحة والسلامة لتقديم التدريب الشخصي في بيئة غير مخصصة للنشاط البدني
- القيام بالأنشطة الرياضية مع العميل حسب الموارد المتاحة
- أهمية الحفاظ على تواصل متكرر مع العميل بما في ذلك بين الجلسات
- الدور الفعال للمدرب الشخصي فيما يتعلق بعملية التكيف لكل فرد خاصة في بداية برنامج التدريب
- أهمية تقديم علاقة جرعة وردة فعل صحيحة حسب مستوى الفرد
- أهمية استراتيجيات الاتصال المتكررة والمخططة لعملية تكيف التدريب

1.6. تعليم المدرب الشخصي والمتطلبات الأخرى

- التعليم والشهادات: المدرب الشخصي المتعلم يجعل العملاء سعيدين و ناجحين، فالتعليم هو الأساس لمسار مهني طويل الأمد في التدريب الشخصي، ومن الشهادات الأساسية للمدرب الشخصي: شهادات التخصص وشهادات CPR و AED.
- الخبرة: لا تشترط معظم النوادي وجود خبرة سابقة للعمل كمدرب شخصي من أجل التوظيف إذا كانت مؤهلاتك وتدريبك يلبيان المعايير المهنية المعترف بها، ولكن قد يتوقعون أن يكون لديك بعضا من الخبرة أو السوابق في تدريب نفسك.
- الحماس: سواء كنت هادئا بطبعك أو متحمسا، يجب أن تظهر شغفك، وأن تكون مثالا للتحفيز (حتى عندما يكون الأمر صعبا) لأنك تمثل نمط الحياة الذي يتطلع عميلك إلى تحقيقه، فاعتن بنفسك لكي تستيقظ بشعور متجدد وهدف لكل يوم، فالفرح والحماس والابتسامة الصادقة يتركون أثرا كبيرا.
- المظهر: ليس من الضروري أن تكون عارض أزياء أو رياضي محترف لتكون مدربا شخصيا، ولكن عليك أن تظهر بمظهر يدل على أنك تهتم بنفسك، فهذا شيء يلاحظه معظم الناس.
- النمو: نمو المدرب الشخصي يعني التعليم المستمر، ويعتبر التعليم المستمر متطلبا للحصول على الشهادة الأساسية وهو أيضا فرصة للنمو، فاستغل الفرص من حولك وتعلم الحكمة من محترفي اللياقة البدنية الناجحين الذين تقابلهم، فإن مواصلة تعليمك ستجعلك تشعر بالإلهام والحيوية دائما.

القسم الثاني: التشريع الوظيفي

2.1. علم الحركة الوظيفية/ الميكانيكا الحيوية

يجب إثبات معرفة:

- محاور الجسم التشريحية الثلاث بما في ذلك المستويات الجسمية والسهمية والعرضية
- تصنيفات المفاصل في جسم الإنسان (ليفية وعضروفية وإلخ) والتركيز على أهميتها الوظيفية مع الأمثلة على كل نوع
- أهمية ضمان حركة جميع المفاصل صحيحة أثناء التمارين الرياضية لمنع سلاله الأربطة ومخاطر الإصابات المحتملة (مفاصل الكتفين أو الميكانيكا الحيوية غير المناسبة التي يمكن أن تسبب إصابات)
- الاستقرار والحركة لكل نوع من المفاصل
- تصنيف العظام – الطويلة والقصيرة والمستوية وغير المنتظمة والسهمية وربط شكلها بوظيفتها
- دور بنائات العظم وهادامات العظم والمساهمة الهرمونية في كثافة العظم
- كثافة العظم وعلاقته بتمارين المقاومة
- الآثار طويلة الأجل وقصيرة الأجل للتمارين على العظام وتشمل هشاشة العظام
- المفاصل والحركات المشتركة الممكنة وتشمل مصطلحات الحركة التالية مع أمثلة: الانثناء والتمدد وفرط التمدد والتناوب التصاعدي والهبوط والانحناء الجانبي والانثناء الأفقي والتمدد والتناوب الداخلي والخارجي...
- العظام الرئيسية وأثارها على الوظائف والحركات الحيوية
- العمود الفقري: الهيكل والوظيفة ودور المنحنيات.
- أهمية الحفاظ على الدرجة الصحيحة من انحناء العمود الفقري في الفقرات العنقية والقطنية والصدرية فيما يتعلق بكفاءة حمل الوزن والميكانيكا الحيوية ونقل الإجهاد الناجم عن التأثير عبر حزام الحوض والسلسلة الحركية والتأزر العضلي
- الدرجات غير الطبيعية من انحناء العمود الفقري وأهمية معرفتها للممارسة الآمنة وتصميم الأنشطة المناسبة
- ارتفاع مخاطر نزوح مفاصل الكتف وزيادة دور الوشاح الكتفي في استقرار عضلات التأزر المحيطة والأربطة
- ازدياد احتمالية الالتواء والأضرار الرباطية من خلال الحركة غير الوظيفية المفرطة أثناء التمارين
- الخصائص الهيكلية والفيسيولوجية الرئيسية ووظائف الأنسجة الضامة العظمية وتشمل السمحاق والأربطة (كثيفة ومنتظمة ومليئة بالكولاجين / الألياف المرنة العادية) والكبسولة المشتركة (كثيفة وغير منتظمة ومرنة ومليئة بالكولاجين) واللغافة
- هيكل الأربطة وقوة الشد المتعلقة باتجاه الألياف ومدى حساسيتها للتمزق
- المعرفة بالميكانيكا الحيوية البسيطة للرافعات
- آثار الميكانيكا الحيوية على مراكز الجذب والثقيل المختلفة والمتعلقة بالوقوف
- السلاسل الحركية المفتوحة والمغلقة وضرب أمثلة عليها وذكر مزاياها وعيوبها

2.2. Muscles

يجب إثبات معرفة:

- الأنواع الثلاثة من العضلات في جسم الإنسان (الهيكلية والملساء والقلبية)
- التشريح الكلي وهيكل العضلات والهيكل العظمي والنسيج الضام لها
- النسيج الضام للعضلات مدموجا في الأوتار التي تتكون من خيوط كولاجين منتظمة

- شكل العضلات وتوزيع الألياف بما في ذلك القوى الاتجاهية وخط السحب
- دور المستقبلات الحسية للأوتار
- التفاعل بين خيوط العضلات (أكتين وميوسين)
- دور وحدة المحرك (أي العصب والألياف العضلية) في توفير "إمكانات العمل" لخلق السيطرة على العضلات الدقيقة أو الخشنة
- الميزات والخصائص الهيكلية للنوع 1 (نشل بطيء) ونوع A2 (نشل سريع / وسيطة) والألياف من النوع B2 والأثار المترتبة لكثافة التمرين على تسلسل التوظيف لأنواع الوحدات الحركية المختلفة
- الأنواع المختلفة من انقباضات العضلات (المركزية واللامركزية والأيزومترية والمحرك الرئيسي والمناهضة والمثبتات)
- أثر كل نوع من انقباضات العضلات على تكييفات التدريب وطريقة تأثر العضلات بأنواع التدريبات المختلفة (كموضع الجسم بالنسبة للجاذبية والتمارين المائية وتمارين الشراكة)
- العلاقة الممكنة بين تأخر ألم العضلات وانقباضات العضلات المركزية واللامركزية والأيزومترية
- العضلات الرئيسية في الجسم التي تحدد نقاط انطلاقها من حيث العظام التي تنشأ منها والمفاصل التي تمر بها والعظام التي تدخلها (نقطة النهاية)
- الحركات المشتركة نتيجة لعمل العضلات
- مجموعة الحركات والأنشطة والمنبهات والعضلات المقاومة وعضلات التأزر الرئيسية والمثبتات
- الدور الوظيفي لعضلات البطن في التأزر مع عضلات أخرى على الجذع والقفص الصدري والحوض والعمود الفقري
- أدوار العضلات كعضلات الألبية والعريضة واللفافة
- أهمية الاستخدام الصحيح لعضلة الرفع والعضلات القطنية في تمارين الثبات
- دور عضلات الرفع والقاع الحوضي في التدريب الأساسي
- الأثار قصيرة وطويلة الأجل لممارسة الرياضة على العضلات

القسم الثالث: الفسيولوجيا

3.1. أجهزة الطاقة

يجب إثبات معرفة:

- أجهزة الطاقة الثلاثة المستخدمة في إنتاج جهاز أدينوسين ثلاثي الفوسفات لتحريك العضلات – جهاز فوسفات الكرياتين اللاهوائي اللاكتيك والجهاز اللاهوائي اللاكتيك والجهاز الهوائي
- تأثير نوع التمرين والحدة والمدة ومستوى اللياقة البدنية ومستوى التغذية على هذه الأنواع الثلاثة
- طريقة استخدام هذه الأجهزة الثلاث حسب أهداف العمل
- طريقة استخدام المتغيرات الحادة خلال التمرين لخلق جهاز طاقة مختلفة
- مصطلح العتبات الهوائية واللاهوائية
- آثار التمارين المتقطعة وتمرين EPOC على عمليات الأيض
- القدرة على حرق الدهون عبر أنواع الحدة (وليست الحدة المنخفضة فقط) مثل إذا كانت العتبة الهوائية عالية سيصبح بإمكانك استخدام دهون بفعالية أكثر عند ارتفاع حدة التمرينات
- العلاقة بين METs والسعرات الحرارية وتوقع السعرات المستخدمة حسب وزن الجسم ومستوى تمارين MET ومدتها مع أمثلة على الأنشطة المختلفة وقيمة MET لها
- طرق متابعة حدة التمرين مثل RPE 6 إلى 20 أو 0 إلى 10 واختبار التحدث ومراقبة معدل نبضات القلب والعمر وفوائد كل طريقة وقيودها
- استخدام المواد الغذائية المزودة بالطاقة وكمياتها في المستويات المختلفة لحدة التمارين.

3.2. الجهاز القلبي التنفسي

يجب إثبات معرفة:

- تشريح القلب ويشمل أسماء صمامات القلب ومواقعها ومكونات العضلات وتدفق الدم من خلال القلب
- دورة القلب وحجم السكتة الدماغية (كمية الدم التي تم ضخها في كل نبضة) والانتاج القلبي (كمية ضخ الدم في الدقيقة الواحدة = حجم السكتة الدماغية x النبضات في الدقيقة الواحدة)
- هيكل الشرايين والأوردة والشعيرات الدموية ووظائفها وخصائصها
- تأثير النشاط البدني على الجهاز القلبي الوعائي
- فهم تأثير الدواء على جهاز القلب والأوعية الدموية وتأثيرها على التدريب
- الجهاز التنفسي: الوصف والوظيفة
- العلاقة بين جهاز القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي وكيف يؤثر النشاط البدني المنتظم عليهم
- مرور الهواء المستنشق من الجو إلى المستوى الخلوي والظهر
- خيارات نمط الحياة الصحية وتأثيرها الإيجابي على أنسجة القلب والجهاز التنفسي وعلى سبيل المثال أثار التدخين أو استهلاك الكحول

- الأثار قصيرة وطويلة الأجل لممارسة الرياضة على الجهاز التنفسي للقلب لتشمل على المدى القصير -زيادة في معدل ضربات القلب، وزيادة في معدل التنفس، والأثار المترتبة على تجمع CO2 في مجرى الدم، والأثار على المدى الطويل بما في ذلك زيادة في حجم السكتة الدماغية، وانخفاض معدل ضربات القلب عند الراحة، وانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، والحد من ارتفاع ضغط الدم، وتحسين الكوليسترول في الدم، والتقليل من الدهون في الجسم وزيادة الوظائف اليومية وإلخ
- مرض القلب التاجي وعوامل الخطر التي يمكن التعامل معها مثل التدخين وارتفاع ضغط الدم وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم، والحمول البدني، وداء السكري، وتاريخ الأسرة، والعمر، والإجهاد، والسمنة

3.3. الجهاز العصبي والغدد الصماء

يجب إثبات معرفة:

- المسؤوليات الرئيسية للجهاز العصبي وتشمل:
الإدخال الحسي -رصد الأحداث داخل وخارج الجسم
التفسير -تحليل البيانات
إخراج المحرك -الاستجابة للبيانات الواردة
- أجزاء الجهاز العصبي -الجهاز العصبي المركزي ويشمل الدماغ والحبل الشوكي، والجهاز العصبي الطرفي ويتكون من جميع الأعصاب الممتدة من الحبل الشوكي ويشمل ذلك:
- دور الجهاز العصبي المركزي في تلقي المدخلات من أعضاء الاحساس والمستقبلات حول حالة كل من البيئة الخارجية والداخلية، وجمع هذه المعلومات وإرسال الرسائل عبر الخلايا العصبية الحركية للجهاز العصبي الطرفي إلى المستجيبيات (العضلات والغدد)
- الجهاز العصبي الطرفي وانقساماته إلى الفروع الجسدية واللاإرادي.
- الفرع الجسدي وينتهي في الالتقاء العصبي العضلي ويسيطر على الحركة الإرادية
- دور الجهاز العصبي اللاإرادي في السيطرة على عضلة القلب والعضلات الملساء والغدد الصماء التي تفرز الهرمونات وغيرها من الأجهزة وبالتالي تنظيم نشاطهم
- الفرعين المتعارضين (بما في ذلك الناقلات العصبية والمستقبلات) وأدوارهم، فعلى سبيل المثال: تسرع الأعصاب الودية الاستجابات (مثل معدل ضربات القلب) وتعيئ مخازن الطاقة لجعلنا جاهزين للعمل بينما تبطئ الأعصاب اللاودية الأعمال وهي أكثر نشاطا خلال فترات الهدوء والاسترخاء
- النشاط المنتظم للجهاز العصبي والذي يعزز الاتصالات العصبية العضلية ويحسن كل من ميزات اللياقة البدنية الحركية مثل أوقات رد الفعل والتوازن والوعي المكاني والتنسيق وإلخ
- وصف الاستجابة الهرمونية لممارسة التمارين ودورها في الهدم والبناء
- الربط بين نوع حدة التمرين وردود الفعل الهرمونية لأهداف محددة مثل برنامج فقدان الوزن وبناء العضلات وبرنامج العافية
- دور الكورتيزول والأثار الجانبية لفرط الإنتاج

القسم الرابع: التغذية

يجب إثبات معرفة:

- الدور الغذائي والمصادر الغذائية المشتركة لكل من العناصر الغذائية الرئيسية الستة (الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والمعادن والمياه)
- التوازن بين الأحماض الدهنية المشبعة وغير المشبعة والآثار على الصحة
- أهمية تناول الكمية المناسبة من الأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا 3 و6) وآثارها على الصحة
- دور الفيتامينات والمعادن في عملية التمثيل الغذائي للخلايا
- دور الكوليسترول الكلي والمستويات المرغوب فيها، وال HDLs وال LDLs في الجسم بما في ذلك نسبة الكوليسترول HDL / الكلي.
- أمثلة على الأطعمة في كل مجموعة غذائية أساسية من المجموعات الأربع
- أمثلة على أطعمة تحتوي على الفيتامينات والمعادن
- مكونات معدل الأيض القاعدي لموازنة الطاقة والتأثير الحراري للأطعمة ومستوى النشاط البدني
- طرق تقدير احتياجات السعرات الحرارية
- طريقة تطوير نمط صحي ومتوازن للتغذية
- أنماط التغذية الصحية
- تأثير تناول الأغذية على الصحة وتأثير قلة تناول المغذيات الدقيقة (الفيتامينات والمعادن) على الصحة
- نصائح نمط الحياة وتشمل النصائح المتعلقة بالتبغ وشرب الكحول والكافيين (الإرشادات الحكومية الحالية)
- تأثير بعض الحالات المرضية بالمواد الغذائية (كأمراض الشرايين التاجية والسكر والبدانة وهشاشة العظام) (نصيحة عامة)
- احتياجات الطاقة لخطط اللياقة البدنية والأنشطة والرياضات المختلفة
- دور الكربوهيدرات والدهون والبروتينات كوقود لممارسة التمارين الهوائية واللاهوائية
- النصائح الآمنة والفعالة عن أنماط التغذية لفقدان الوزن أو اكتسابه واتزان الطاقة وأهداف فقدان الوزن المناسبة
- تنظيمات الإحالة/المشورة المناسبة
- تحليل موضات فقدان الوزن الحالية والحميات الشائعة

القسم الخامس: الجوانب النفسية والاجتماعية للصحة واللياقة البدنية

يجب إثبات معرفة:

- الحوافز المختلفة لوضع الأهداف (الحوافز الداخلية والخارجية)
- الجوانب النفسية للصحة واللياقة البدنية والتي تؤثر على التغيير السلوكي للصحة واللياقة البدنية (تغير السلوك والتعزيز ووضع الأهداف والدعم الاجتماعي وضغط الأنداد)
- تطبيق التدخلات السلوكية والفكرية الأساسية كوضع الأهداف والتحفيز وحل المشكلات واستراتيجيات التعزيز والرقابة الذاتية وإلخ
- الحوافز والعوائق المؤثرة على المشاركة في التمارين الرياضية (كنموذج منع الانتكاس والتحرر الذاتي والتحرر الاجتماعي وإلخ)
- نماذج التغيير المناسبة كنماذج بروتاشسكا ودي كليمينتي ومميزات الفرد في كل مرحلة والاستراتيجيات المناسبة لكل مرحلة (الاتزان القراري والكفاءة الذاتية واختبار اللياقة البدنية وإدارة التعزيز وإلخ)
- مجموعة الأهداف السلوكية المناسبة والطرق المقترحة لتقييم تحقيق الأهداف لكل مرحلة من مراحل التغيير
- علامات وأعراض الإجهاد والضغوطات وأثار ذلك على الصحة واستراتيجيات التعامل مع الضغوطات والإجهاد (انظر المستوى 3)
-

القسم السادس: تقييم الصحة ومستوى اللياقة البدنية: جمع المعلومات وتحليلها

6.1 مكونات اللياقة البدنية

يجب إثبات معرفة:

- الأنماط الجسدية الثلاث (الباطنية والظاهرية والواسطية) مع التركيز على آثار كل نوع على قدرة التمرين والقدرة على تغيير شكل الجسم
- الفروقات الهرمونية والتشريحية للذكور والإناث وتأثيرها على السلامة والنشاط البدني المناسب والفعال
- عناصر الصحة والمهارة للياقة البدنية الكلية وتعريفها وتضم:
 - المرتبطة بالصحة
 - القوة العضلية
 - التحمل العضلي
 - التحمل القلبي التنفسي (القلب والرئتان)
 - المرونة
 - تكوين الجسم
 - المتعلقة بالمهارة
 - التوازن (ثابت ومتحرك)
 - الاتساق
 - وقت ردة الفعل
 - القوة
 - الرشاقة

6.2 جمع المعلومات وتحليلها

يجب إثبات معرفة:

- المعلومات المناسبة المتعلقة بالقدرة على وضع أهداف محددة وقابلة للقياس والتحقيق وواقعية ولها زمن محدد لتحديد خطة لها وتقديم برنامج آمن وفعال يسمح بالتقييم الشامل لخيارات التخطيط
- إجراءات الفحص الصحيحة:
 - الجسدية: المستوى الحالي والسابق للنشاط والاهتمامات وتقييم المستويات الحالية لمكونات اللياقة البدنية كلها – القوة العضلية والتحمل العضلي واللياقة البدنية القلبية الرئوية والمرونة والمهارات الحركية (الاتزان والاتساق)
 - النفسية: حافز المشاركة ومعوقات المشاركة المتصورة ومرحلة الاستعداد للمشاركة والأهداف المستقبلية والطموحات
 - الطبية: التاريخ المرضي والحالة المرضية الحالية خصوصاً تلك المتعلقة بعوامل خطر الإصابة بأمراض القلب وتعريف الحالات الطبية التي تتطلب الحصول على تصريح طبي والإصابات الحالية والسابقة والإعاقات

- نمط الحياة: أنماط العمل والتغذية والظروف الشخصية والأنشطة البدنية المحببة وغير المحببة
- عملية الفحص للتعرف على: عوامل خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب والعوامل التي تحد من القدرة على المشاركة أو تحقيق الأهداف وتلك التي تحتاج إلى الإحالة إلى طبيب مناسب أو برامج التمارين التي تقام تحت إشراف طبي
- جعل البرامج الأساسية مناسبة للمشاركين ذوي الاحتياجات الخاصة مثل: الأشخاص قليلو الحركة والذين يتعافون من إصابات والمؤدي المنهك من التمارين والمؤدي لرياضة محددة والبدناء
- الاستخدام المناسب ل:
 - الاستبيانات الطبية: استبيانات الاستعداد البدني للرياضة (PAR-Q) والتصريح الطبي والموافقة المسبقة والاستبيانات النفسية واستبيانات نمط الحياة وإلخ
 - المهنيون الآخرون: الطبيب العام وأخصائي العلاج الطبيعي ومعالجو أمراض الأعصاب والعضلات والاستشاريين وإلخ
 - تقييمات اللياقة البدنية: اللياقة البدنية القلبية التنفسية والقوة العضلية والتحمل العضلي والمرونة وتحليل وضعة الجسد وتكوين الجسم وموانع وقيود الاختبار
 - يشمل التحليل وضعة الجسد:
 - المحاذاة الأمثل لوضعية الجسد
 - عيوب وضعية الجسد وانحرافاتهما
 - العوامل المؤثرة على وضعية الجسد
 - وضعية الجسد وصحة العمل
 - تحليل وضعية الجسد المتحرك والثابت
 - اختيار التقييمات المناسبة
 - عوامل للتقييم
 - قيود المدرب الشخصي
- تقييمات صحة ولياقة بدنية مناسبة ومخصصة حسب احتياجات العميل

القسم السابع: تكييف التدريب والتخطيط للتمارين وتصميم البرامج

7.1. تكييف التدريب

يجب إثبات معرفة:

- مبادئ تكييف وتعديل البرامج
- الفرق بين القوة العضلية (النوع 2 من الألياف) والتحمل العضلي (النوع 1 من الألياف) والكفاءة العصبية العضلية
- القوة العضلية الناتجة عن استخدام المقاومة العالية والتكرارات المنخفضة ليزيد توظيف وحدة الحركة
- تحسين التحمل العضلي عن طريق أثقال المقاومة المنخفضة والتكرارات العالية التي تؤدي إلى زيادة حمض اللاكتيك وتحفيز انقباض العضلات
- زيادة قدرة تحمل العضلات بين جلسات التمارين بالحصول على عدد مرتفع من الميتوكوندريا وإنزيمات الأكسدة والشعيرات الدموية وبالتالي زيادة الأكسدة في العضلات
- يتراوح التكرار للقوة والتحمل وتضخم العضلات
- مدى نماذج مناطق تمرين معدل ضربات القلب (كمنطقة التمرين الهوائية ومنطقة اللياقة البدنية) لتطوير القدرة الهوائية واللاهوائية
- مبادئ التدريب والتي تشمل التحديد للتمارين والتقدم والحمل الزائد (overload) التدريجي والتكيف والفردية ووقت التعافي
- الآثار الصحية للأنشطة البدنية وتشمل تمارين المقاومة (كتحسين وضعة الجسد والحد من مخاطر إصابات المفاصل والأنسجة الرخوة وزيادة كثافة العظم وتحسين الكفاءة العضلية العصبية) والتمارين القلبية التنفسية (مثل تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب التاجية وتحسين تكوين الجسم) ومجموعة من تمارين الحركة
- مبادئ برامج التدريب الدورية في تطوير عناصر اللياقة البدنية
- استخدام الأهداف قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى
- استخدام المقدار ضد الحدة خلال المراحل الدورية
- الطرق المختلفة لتمرين مدى الحركة (المرونة) ومميزات وعيوب الأساليب العصبية العضلية في تسهيل مدى الحركة
- دور خلايا مغزل العضلات وأجهزة وتر غولجي في هذه الآليات (بما في ذلك عقد الاسترخاء والانقباضات...)
- ال ACSM الحالية أو غيرها من المبادئ التوجيهية الدولية المعترف بها لتطوير مكونات اللياقة البدنية مع التركيز على الفرق بين النشاط الممارس للصحة والتمارين المستندة على الأدلة
- أهمية مراحل الراحة الكافية بين التمارين وأعراض فرط التمرين وعلامته
- مبادئ التكرار والشدة والوقت والنوع لمكونات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمهارات

7.2. التخطيط للتمارين وتصميم البرامج

يجب إثبات معرفة:

- مبادئ فرط الحمل (overload) والتحديد والتقدم والتكيفات العامة وارتباطها ببرامج التمارين ورغبات الأفراد وحاجاتهم وأهدافهم المتنوعة
- علامات فرط بذل الجهد وأعراضه والتي تؤثر على تغير في شدة التمرين

- القدرة على التعرف على أساليب التمرين الصحيحة كالتوضع المناسب والأوضاع الصحيحة لأجهزة تمارين القلب والأوعية الدموية واعتبارات السلامة العامة
- القدرة على تعديل التمارين حسب احتياجات الأفراد
- متغيرات التدريب:
 - خيار التمرين
 - تسلسل التمرين
 - المقاومة والتكرار
 - عدد مجموعات للتدريب
 - الراحة بين مجموعات التدريب
 - سرعة الحركة
 - نوع انقباض العضلة
 - مدة الجلسة
 - الراحة بين الجلسات
 - مقدار التمارين
 - الروتينات التقسيمية
- استخدام هذه المتغيرات لتطوير القوة وتحمل والتضخم والسرعة
- مميزات وعيوب التمرن بحددة مختلفة للمبتدئين وذوي الخبرة والمؤددين الممتازين
- حساب التكرارات القصوى (1RM-10RM)
- أنظمة تمارين المقاومة شائعة الاستخدام والمبنية على إثباتات:
 - تمرين المجموعة الواحد
 - تمارين المقاومة الدائرية
 - مجموعات التمرين الأساسية
 - المجموعات عالية المستوى
 - المجموعات عالية المستوى بحيث يتم القيام بها مرتين لنفس العضلة
 - الأنظمة الهرمية
 - التكرارات الإجبارية
- أنظمة التمارين القلبية التنفسية شائعة الاستخدام:
 - المتقطعة
 - طريقة فارتلك
 - الهوائية
 - اللاهوائية
 - تمارين تدفقات القلب الطرفية
- ملائمة كل تمرين للعميل حسب مستوى لياقته البدنية وأهدافه
- الاستخدام الآمن والفعال للمعدات
- المبادئ الأساسية للبرامج التدريبية
- أسباب استخدام الدورات

- المبادئ الأساسية للدورات: المتغيران الأساسيان والمقدار والحدة
- الأهداف قصيرة ومتوسطة وبعيدة المدى
- أساليب التدريس لتحسين الأداء الفردي
- الطرق المناسبة لتعديل البرامج حسب الحاجات والظروف المتغيرة للعملاء
- طرق متابعة شدة التمارين:
 - معادلة الحد الأعلى لمعدل ضربات القلب
 - معدل الجهد المبدول المتصور ومقاييس (RPE) ال 6-20 و 1-10
 - المرادفات الأيضية (METs)
 - السرعات الحرارية لكل ساعة
 - التقييم البصري واللفظي (اختبار التحدث)
- فهم القصور الشخصية ومعرفة حالات تحويل العميل إلى المهني المناسب كأخصائي التمارين الرياضية أو الطبيب

القسم الثامن: اللياقة البدنية والمجتمع السعودي

8.1. الثقافة والقيم الإسلامية وأثرها على ممارسة التمارين والرياضة

- 8.2 الصيام وتأثيره على تصميم برامج التمارين