



Fitness Coach

(Personal & Group) Fitness instructor

Taha Shalaby .PhD



Course Content



Customer Service	خدمة عملاء اللياقة
Communication	التواصل الفعال مع العملاء
Cardiorespiratory Exercise	التدريبات القلبية والتنفسية
Resistance Exercise	تدريبات المقاومة
Safe Progressive Exercise Planning	تخطيط التدرج الامن للتمرينات
Preparing Fitness Programmes	تحضير وتخطيط برامج اللياقة
Delivering a Group Fitness Class	تقديم جلسات تدريب جماعية
Teaching Group Fitness to Music	تدريب المجموعات باستخدام الموسيقى والإيقاع
Ending a Session	نهاية جلسات التدريب
Safety Guidelines for Group Fitness	دليل التدريب الامن لمجموعات اللياقة
Stress Management Techniques	طرق ادارة التدريب للتخلص من الضغط والتوتر

فى نهاية البرنامج سوف تصبح قادر على تدريب اللياقة للعملاء سواء كان فرديا او التدريب فى مجموعات وعمل جلسات تمرين ناجحة من البداية للنهاية

فيما يلي وصف مختصر لكل عنصر من عناصر دورة إعداد مدرب اللياقة البدنية وذلك وفقا للمعايير الدولية



Customer Service in Fitness

Principles of Customer Service

تعرف على أهمية تقديم خدمة عملاء جيدة وكيف يمكن أن تساعد في الاحتفاظ بالعملاء المخلصين

Communicating About Your Services

اكتشف كيفية توصيل خصائص خدمات اللياقة البدنية ومساعدة العملاء في العثور على البرنامج المناسب لاحتياجاتهم.

Managing Conflicts and Unsatisfied Customers

تعرف على كيفية التعامل مع النزاعات مع العملاء غير الراضين وفهم سياسات وإجراءات التعامل مع الشكاوى

Successful Customers Are Loyal Customers

تعرف على كيفية مساعدة العملاء على تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بهم وجعلهم يعودون للمزيد.

Communication



1

Role of Communication in Training

فهم أهمية الاتصال في التدريب وكيف يمكن أن يساعد في الاحتفاظ بالعملاء.

2

Giving and Gaining Feedback During Fitness Sessions

تعرف على كيفية تقديم الملاحظات المناسبة وتلقيها أثناء جلسات اللياقة ومساعدة العملاء على تحقيق أهدافهم.

3

Importance of Communication in Teaching and Retaining Clients

استكشف خصائص التغذية الراجعة أثناء جلسات اللياقة وتعرف على كيفية تأثيرها على الاحتفاظ بها.

4

Characteristics of Feedback During Fitness Sessions

التعرف على خصائص ردود الفعل المختلفة أثناء جلسات التدريب وفهم كيفية التعامل معها



Cardiorespiratory Exercise

1 Cardiovascular Response to Exercise

افهم كيف يستجيب نظام القلب والأوعية الدموية للتمرين وتعرف على طرق التدريب المختلفة المتاحة.

2 Warm-Up and Cool-Down

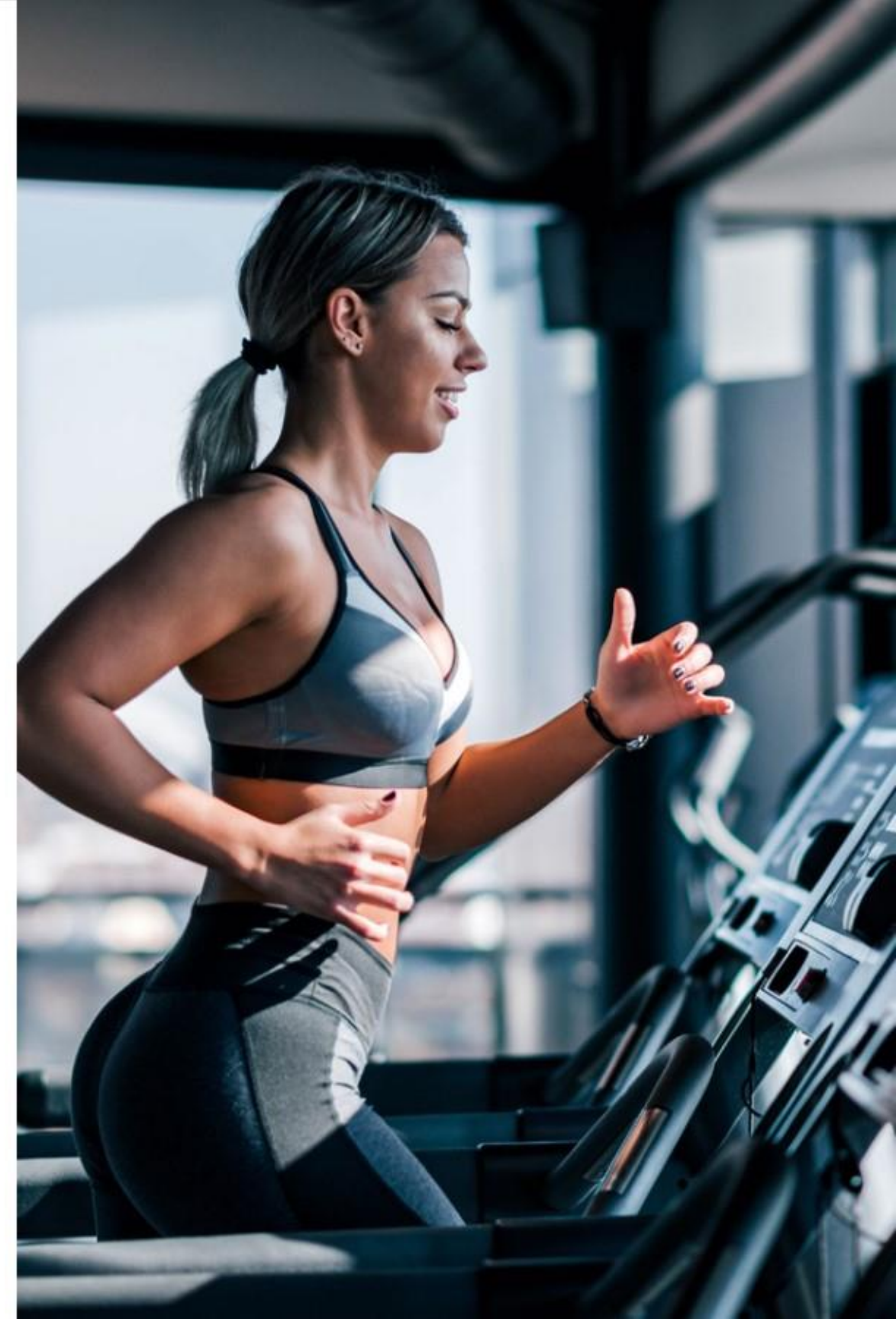
اكتشف أهمية الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعده وكيف يفيد الجسم.

3 Modifications to Allow for Individual Differences

تعرف على تعديل التمارين لمستويات اللياقة المختلفة وفهم كيف يمكن للاختلافات الفردية بين العملاء أن تؤثر على تمارينهم.

4 Dose–Response Relationship Based on Evidence

فهم العلاقة بين جرعات وحمل التدريب والاستجابات للعملاء التي تحدث من خلال المتغيرات والادلة المختلفة





Resistance Exercise

1 Basic Movement Analysis for Exercise Performance and Technique

فهم كيفية تحليل الحركات الأساسية لأداء التمرين والتقنية وكيف يمكن أن يفيد ذلك العملاء.

2 Safety and Risk of Injury in Resistance Training

تعرف على الموقف الصحيح ووضع الجسم ، بالإضافة إلى تقنيات الاداء الآمنة والفعالة ، لمنع الإصابة في تدريب المقاومة.

3 Warming Up and Training Status in Resistance Training

اكتشف أهمية الإحماء قبل التدريب على المقاومة وكيف تؤثر حالات التدريب المختلفة على تدريب المقاومة.

4 Dose-Response for Different Resistance Training Goals

استكشف جرعات التدريب المناسبة لأهداف تدريب المقاومة المختلفة وافهم الإستجابات والتغيرات التي تحدث مع المتدربين نتيجة تدريبات المقاومة.



Safe Progressive Exercise Planning



1

Assessing Clients and Modifying Exercise Programme

تعرف على تقييم العملاء وكيفية تعديل برامج التمرين لتلبية احتياجاتهم وإمكانياتهم الخاصة.

2

Providing Proper Dose-Response Relationship

اكتشف كيفية توفير العلاقة المناسبة بين الجرعة والاستجابة للمشاركين الفرديين لمساعدتهم على تحقيق أهداف اللياقة البدنية الخاصة بهم.

3

Communicating Effectively During Training

تعلم التواصل الفعال أثناء التدريب والطريقة الصحيحة لإعطاء التعليمات لعملائك

4

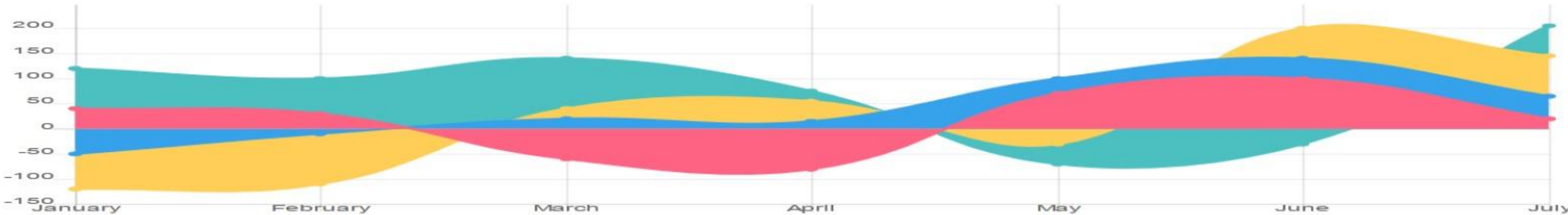
Observing Physiological Changes

فهم كيفية مراقبة التغيرات الفسيولوجية وكيفية التواصل بشكل فعال أثناء التدريب.

5

Applying the Principles of Training

استكشف مبادئ التدريب وفهم كيفية تطبيقها على تخطيط التمرين والبرامج التدريبية.



Preparing Fitness Programs

Gathering Information Prior to the Start of Class

تعرف على المعلومات المطلوب جمعها قبل بداية جلسة التدريب وأهمية المعلومات في تحقيق جلسات تدريب ناجحة

Programme Exercise Goals and Benefits

فهم كيفية تحديد أهداف البرنامج ومساعدة العملاء على إدراك فوائد برنامج التمرين الخاص بهم.

Programme Suitability for Level of Fitness

تعرف على كيفية تحديد مستوى اللياقة المناسب المطلوب للنجاح في كل برنامج وفهم كيفية هيكلة البرنامج لتحقيق النجاح.

Intensity and Impact Options

استكشف خيارات الشدة والجهد والتأثير المختلفة لأنواع مختلفة من برامج اللياقة البدنية وفهم كيفية تصميم كل برنامج ليناسب احتياجات عملائك وأهدافهم.





Delivering a Group Fitness Class

Core Concepts in Class Design

تعرف على المفاهيم الأساسية في تصميم جلسة التدريب الجماعية وفهم كيفية بناء الجلسة للنجاح.

Intensity and Impact Options in Group Fitness Exercise

افهم خيارات الشدة وكثافة الحمل التدريبي والتأثيرات المختلفة في تمارين اللياقة الجماعية وكيف تصمم برامجك لتلبية احتياجات عملائك.

Group Fitness Instructor Responsibilities

استكشف المسؤوليات المختلفة لمدرّب اللياقة البدنية الجماعي.

1

Helping Clients Choose Group Fitness Classes

اكتشف كيفية مساعدة العملاء على اختيار نوع جلسات تدريب اللياقة الجماعية وفهم الاعتبارات المختلفة التي ينطوي عليها اختيار النوع المناسب.

2

3

Modifications to Planned Exercises and Incorporating Functional Exercise Progression

استكشف التعديلات المختلفة على التمارين المخطط لها في لياقة المجموعة وتعرف على كيفية دمج تقدم التمرين الوظيفي في برامجك.

4

5

Responding to a Medical Emergency and Instructor's Responsibilities

تعرف على كيفية الاستجابة لحالات الطوارئ الطبية وفهم مسؤولياتك كمدرّب لياقة بدنية جماعي في الحفاظ على بيئة تمارين آمنة.

6

Teaching Group Fitness to Music

1

Characteristics of Music Used in Fitness Classes

تعرف على الخصائص المختلفة للموسيقى المستخدمة في جلسات تدريب اللياقة وتعرف على كيفية دمج الموسيقى لتحفيز المشاركين.

2

Moving to the Beat

اكتشف كيفية الانتقال إلى إيقاع الموسيقى وفهم أهمية التوقيت والإيقاع في جلسات اللياقة البدنية.

3

Using Music to Motivate Participants

فهم كيفية استخدام الموسيقى لتحفيز المشاركين في جلسات التدريب والإستفادة منها

4

Structuring a Group Fitness to Music Class

افهم كيفية تنظيم لياقة جماعية لفصل الموسيقى وتصميم الموسيقى لتناسب احتياجات المشاركين.

5

Basic Moves for a Self-Designed Group Fitness to Music Class

التعرف على الحركات الأساسية لاستخدامها في تصميم جلسة تدريب جماعي مع الموسيقى

6

Leading Movement

تعلم كيفية قيادة جلسة التدريب الجماعية والتحكم في الحركات التي يمكن ان تكون زائدة وتجنبها

7

Verbally and Visually Cueing an Exercise Routine

فهم التوجيه اللفظي والمرئي واستخدامهم لتوضيح روتين التدريب





Ending a Session

The Instructor's Role

اكتشف دور المدرب في إنهاء الجلسة وافهم المسؤوليات المختلفة التي تقع عليه.

The Club's Role

افهم دور النادي او الجيم في إنهاء الجلسة والسياسات المتبعة في إنهاء الجلسة بنجاح.





Safety Guidelines for Group Fitness

1 Legal and Insurance Responsibilities

استكشف المسؤوليات القانونية والتأمينية في اللياقة الجماعية لجلسات التدريب وافهم دورك في الحفاظ على بيئة آمنة للمشاركين.

2 Planning Class Activity

تعرف على كيفية التخطيط لجلسة تدريب آمنة وفهم كيفية تنظيم كل فصل للنجاح من البداية بتنظيمه لإحتياجات العملاء إلى اختيار التمرينات وترتيبها ثم تأمين الأدوات ،،،



Stress Management Techniques



Stress and Distress

افهم تأثير التوتر والضغط على الصحة والعافية وتعلم كيفية إدارة التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء



Relaxation Techniques

تعرف على تقنيات الاسترخاء المختلفة ، ومستويات الإسترخاء ، وكيفية دمجها في برامج اللياقة البدنية لإدارة التوتر



مدة البرنامج : شهر مكثف

عدد ساعات البرنامج : 150 ساعة (Direct & Self-study)

البرنامج مؤهل للحصول على دورة المدرب الشخصي CPT والمعتمدة دوليا من EREPS كما يحصل الدارس بالبرنامج على :-

- شهادة معتمدة وموثقة من IATD

- المحتوى الإلكتروني الخاص بالبرنامج

- تدريب عملي على محتوى البرنامج

- عدد 2 ورشة عمل مجانية تساعد المدربين في مجال تدريب اللياقة والتدريب الشخصي

سعر البرنامج
\$ 265

للحجز والإستعلام



الوكيل الخاص بنا داخل دولة الإمارات العربية

كوتش عبوود

فون : +971503939489

واتس : <https://wa.me/971503939489>

سناب شات : [abdallahalsa3ed](https://www.snapchat.com/add/abdallahalsa3ed)

https://www.snapchat.com/add/abdallahalsa3ed?share_id=Tpu_tMmYEWI&locale=ar-EG



TRAINING & MARKETING

منصات التواصل الرسمي :: IATD ✨

قناة اليوتيوب - <https://youtube.com/c/IATDEGY>

الصفحة الرسمية FB - <https://www.facebook.com/IATDEgypt/>

الموقع الرسمي - <http://Www.iatdegy.com>

قناة التليجرام - <https://t.me/+U2MkK8hiNr99mwnR>

التيك توك - <https://www.tiktok.com/@iatd.egy? t=8ZqSC3OPi45& r=1>

الانستجرام - <https://instagram.com/iatd.egy?igshid=YmMyMTA2M2Y>

جروب الواتساب - <https://chat.whatsapp.com/FVULatPn70EFwdlwWuU1RX>

الايمل الرسمي - info@iatdegy.com

فون - واتس : +201008408720