

مدرب لياقة بدنية (Fitness Trainer)

بناء جسد صحي



مقدّمة



يساعد مدرب اللياقة البدنية الأفراد على تحسين صحتهم الجسدية والنفسية من خلال تصميم برامج تدريبية مناسبة لأهدافهم، سواء لخسارة الوزن، بناء العضلات، أو تحسين اللياقة العامة، مما يساهم في تقليل الأمراض المرتبطة بالخمول ونمط الحياة غير الصحي.

المسارات التّعليمية لدخول مجال تدريب اللياقة البدنية

- شهادة بكالوريوس في التربية الرياضية أو العلوم الحركية أو العلاج الطبيعي.
- أو الحصول على شهادات دولية معتمدة في التدريب الشخصي (مثل: NASM – ACE – ISSA).

الفروع الدّراسية التي تسمح بالالتحاق بالمجال

- الأدبي، العلمي، التكنولوجي، الفندقية، الفرع الرياضي إن وُجد.

المواد الدّراسية الأساسيّة لمدرب اللياقة البدنية

- تشريح الإنسان.
- فسيولوجيا التمارين.
- التغذية الرياضية.
- علم الحركة (Kinesiology).
- الوقاية من الإصابات.
- مهارات التدريب الفردي والجماعي.



مجالات العمل بعد التّخرّج

- النوادي الرياضية والصالات (GYM).
- المراكز الصحية ومراكز إعادة التأهيل.
- المؤسسات التعليمية والجامعات.
- التدريب الخاص (Personal Training).
- التدريب عبر الإنترنت أو التطبيقات.

لمن هذه المهنة؟

- لمن يحب الحركة والنشاط.
- لمن يهتم بصحة الناس ويحب مساعدتهم.
- لمن يملك مهارات تواصل وتحفيز عالية.
- لمن يستطيع الالتزام ببرنامج زمني مرّن أحيانًا.

مدرب لياقة بدنية (Fitness Trainer)

بناء جسد صحي



المهارات المطلوبة للتميّز كمدرّب/ة لياقة بدنية

- معرفة متقدمة بعلم التدريب.
- مهارات تواصل وتحفيز.
- تحمل الضغط البدني والنفسي.
- العمل الجماعي.
- مهارات تنظيمية.

المهام اليومية وطبيعة العمل

- عمل ميداني وتفاعلي مع الأفراد أو المجموعات.
- تصميم برامج تدريب فردية أو جماعية.
- تقييم مستوى اللياقة والمتابعة المنتظمة.
- إرشاد حول التمارين الصحيحة والوقاية من الإصابات.

المهام الرئيسية:

- إجراء تقييم بدني للمشاركين.
- وضع أهداف لياقية فردية.
- تحفيز الأفراد وتشجيعهم على الاستمرارية.
- مراقبة الأداء وتعديل التمارين حسب الحاجة.

سيناريوهات العمل

- مدرب لياقة في صالة رياضية.
- مدرب شخصي (Personal Trainer) لرجال أو سيدات.
- مدرب تأهيل بعد الإصابات.
- مدرب أونلاين عبر منصات رقمية.
- منسق برامج لياقة في مراكز الشباب أو النوادي.



أبرز المعتقدات الخاطئة عن مدرب اللياقة البدنية

المعتقد الخاطئ	المعتقد الصحيح
أي شخص رياضي يستطيع أن يصبح مدرباً	التدريب علم وخبرة، وليس فقط لياقة بدنية
مدربو اللياقة فقط بالجين	بل يمكنهم العمل أونلاين، أو ضمن المدارس والمراكز العلاجية