دبلوم
المدرب الشخصي
الإلكتروني

JUMP ACADEMY

الهدف من الدبلوم

يهدف دبلوم المدرب الشخصي إلى دمج المعرفة العلمية مع التطبيق العملي من خلال منهجية تعليمية حديثه متكاملة وبجودة عالية وبشكل إلكتروني 100% وذلك لتسهيل العملية التعليمية.

- التعلم في أي مكان وأي وقت
- سهولة الحصول على المعلومات في مكان واحد بطريقة متسلسلة
- توفير الوقت
- تخفيض التكاليف

يهدف هذا الدبلوم لتمكين العاملين في المجال الصحي واللياقة البدنية أن يحصلوا على فهم أعمق للتدريب الشخصي ومساعدة عملائهم على الوصول الى اهدافهم الصحية والرياضية بطريقة امنة، وربط هذه المعرفة بأستراتيجيات لتغيير السلوك التي ستساعد العملاء على تحويل طريقة التدريب إلى عادات صحيحة طويلة المدى.

المحاور الدراسية

JUMP ACADEMY

الباب الأول: مهام المدرب الشخصي
- الفصل الأول: وظيفة المدرب الشخصي
- الفصل الثاني : مبادئ أساسية للتعامل مع المتدربين بنجاح
- الفصل الثالث : مبادئ أساسية لمهارات التواصل الشخصي
- الفصل الرابع : مراحل التغير

الباب الثاني: مقدمة عن علم حركة جسم الأنسان
- الفصل الأول: الجهاز الحركي
- الفصل الثاني: علم وظائف الأعضاء
- الفصل الثالث: الأيض و أنظمة الطاقة
- الفصل الرابع: الميكانيكا الحيوية

الباب الثالث: تقييم اللياقة البدنية
- الفصل الأول : تعريف بمفهوم اللياقة البدنية
- الفصل الثاني: خطوات تقييم اللياقة
- الفصل الثالث: التطبيق العملي لتقييم اللياقة

الباب الرابع: مكونات اللياقة البدنية
- الفصل الأول : مكونات اللياقة البدنية
- الفصل الثاني : مكونات اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة
- الفصل الثالث : عناصر اللياقة المتعلقة بالمهارات

الباب الخامس: تصميم البرامج التدريبية
- الفصل الأول: أساسيات تصميم البرامج
- الفصل الثاني: أساسيات تصميم برامج تدريبات المقاومة
- الفصل الثالث: أساليب و تقنيات خاصة بتدريبات المقاومة
- الفصل الرابع: أساسيات تصميم البرامج اللقلبية التنفسية
- الفصل الخامس: البرامج الخاصة بتغيير مكونات الجسم
- الفصل السادس: تدريبات مركز الجسم
- الفصل السابع: تدريبات التوازن

لغة الدراسة

JUMP ACADEMY

المواد تدرس باللغة العربية مع محاضري الأكاديمية المعتمدين والمواد التعليمية متوفرة باللغة العربية مع شرح المصطلحات باللغة الإنجليزية

دبلوم المدرب الشخصي الإلكتروني

طريقة التدريس	دراسة ذاتية اونلاين
المدة	6 - 9 أشهر
تاريخ الدبلوم	متاح في أي وقت
السعر	700 دينار اردني 990 دولار امريكي
محاضرات مسجلة تفصيلية	✓
منصة جمب للتعليم الإلكتروني (كتب اونلاين، اختبارات قصيرة فيديو هلت مختصرة)	✓
كتب دراسية مطبوعة	على الطلب
الدراسة من خلال تطبيق جمب	✓
مكتبة التمارين الرقمية	✓
التخريج	✓
المحاور	■ مهام المدرب الشخصي وقوانين الممارسات الأخلاقية ■ مقدمة عن حركة جسم الإنسان ■ تقييم اللياقة البدنية ■ مكونات اللياقة البدنية ■ تصميم البرنامج التدريبي ■ الجانب العملي والتطبيقي للتمارين الرياضية من خلال المكتبة الرقمية
محاور الاختبار	■ مقدمة عن حركة جسم الإنسان ■ تقييم اللياقة البدنية ■ تصميم البرنامج التدريبي ■ الجانب العملي والتطبيقي للتمارين الرياضية من خلال المكتبة الرقمية والتدريب الوجاهي العملي
نوع الاختبارات	■ اختبارات قصيرة ■ امتحان نهائي شامل إلكتروني مئة سؤال اختيار من متعدد

عرض الدفعة الواحدة: في حال الدفعة الواحدة يحصل الطالب على خصم 50% على سعر الكتب

عرض المجموعات : في حال تسجيل طالبين أو أكثر بالدبلوم بنفس الوقت يحصلان على خصم 100 دينار اردني لكل طالب

الدفعات : يتم تقسيط المبلغ على دفعتين تستحق خلال شهرين, و يضاف سعر الكتب على الدفعة الأولى

سعر الكتب : 150 دينار أردني

طرق الدفع

JUMP ACADEMY

الموقع الإلكتروني
HTTPS://WWW.JUMPMENA.COM/

نقداً / فيزا في مقر الأكاديمية

كليك : JUMPMENA

ايداع / حوالة بنكية على واحدة من حسابات الأكاديمية الموجودة أدناه :

JUMP ACADEMY

Bank Details

Bank Name : Safwa Islamic Bank
Branch : Alfardha AlKhoraiara Street
Account Holder Name : Al Fadel for Sport and Fitness
Account Number : 000 3000 001 0214576 0204
IBAN : JO46 EIBI 2040 0020 4576 0213 0000 00
SWIFT Code : JDIBJOAMXXX

JUMP ACADEMY

Bank Details

Bank Name : Arab Bank
Account Holder Name : Al Fadel for Sport and Fitness
Account Number : 0118 302319 2 500
IBAN : JO56 ARAB 1100 0000 0011 8302 3195 00
SWIFT Code : ARABJOAX

JUMP ACADEMY

Contact us
تواصل معنا

+962 79 953 8534
+962 79 001 4670
Advising@jumpmena.com
www.jumpmena.com
JUMPMENA
JUMPMENA
JUMP Academy
Mamdouh Al Sarayrah Street, Al dawood complex, Building n.88, 1st floor, Amman jordan.