جارنت
مركز جارنت العالمي للتدريب

GGT-SP-119

الإدارة الرياضية والصحة البدنية

أساسيات القوة واللياقة البدنية

Strength & Conditioning Fundamentals

المدة	اللغة	الأنماط	الساعات	المستوى
5 أو 10 أيام	**العربية أو الإنجليزية**	**حضوري، أونلاين، داخل المؤسسة**	**35 / 70**	**تأسيسي**

نظرة عامة

صُممت دورة أساسيات القوة واللياقة البدنية لمن هم جدد على الموضوع، أو لمن يحتاجون إلى مراجعة منظمة قبل تولي مسؤوليات أكبر. برامج إدارية للأندية والاتحادات والمنشآت الرياضية وفرق الرفاه في بيئة العمل. تُقدَّم الدورة كبرنامج من 5 أو 10 أيام بالعربية أو الإنجليزية، حضوريًا في دبي والرياض والقاهرة ولندن وإسطنبول وغيرها، أو أونلاين مباشر، ويمكن تنفيذها داخل المؤسسة.

ما ستتمكن من القيام به

- شرح المفاهيم والمصطلحات والمعايير الأساسية في أساسيات القوة واللياقة البدنية.
- معرفة متى يجب التصعيد ومن يجب إشراكه.
- التواصل بثقة مع المتخصصين والزملاء.
- تخطيط الخطوات التالية في التعلم الذاتي.
- التعرّف على المخاطر والأخطاء والمفاهيم الخاطئة الشائعة لدى المبتدئين.

الفئة المستهدفة

مديرو الأندية والاتحادات والمدربون ومشغلو المنشآت ومسؤولو الرفاه. لا يُشترط وجود خبرة سابقة، وتناسب الدورة الموظفين الجدد والخريجين والمنتقلين إلى هذا المجال.

المحاور الرئيسية

- الحوكمة الرياضية
- الشؤون التجارية والرعاية
- تشغيل المنشآت
- تطوير الرياضيين
- إشراك الجماهير
- الصحة والرفاه

الأنماط والرسوم

5 أيام حضوري	**USD 4,750**
5 أيام أونلاين	**USD 2,950**
10 أيام حضوري	**USD 8,950**
10 أيام أونلاين	**USD 5,450**
داخل المؤسسة (إن هاوس)	**عرض سعر للمجموعة**

الرسوم للمشارك ولا تشمل ضريبة القيمة المضافة.

للتسجيل والاستفسار

WhatsApp: +971 56 674 7382

البريد: info@garnettrainings.com

التدريب: training@garnettrainings.com

الموقع: garnettrainings.com

المنطقة الحرة لمدينة الشارقة للنشر، الشارقة، الإمارات

الشهادة

يحصل المشاركون الذين يحضرون 90% على الأقل من الجلسات ويجتازون التقييم النهائي على شهادة إتمام تذكر 35 ساعة تدريبية (5 أيام) أو 70 ساعة تدريبية (10 أيام).

محتوى برنامج 5 أيام

اليوم 1 مقدمة في أساسيات القوة واللياقة البدنية
- تطوير الرياضيين
- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل

اليوم 2 المفاهيم والمصطلحات الأساسية
- إشراك الجماهير
- الصحة والرفاه

اليوم 3 الأساليب والأدوات الأساسية
- الحوكمة الرياضية
- الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

اليوم 4 العمل بأمان وبشكل صحيح
- الشؤون التجارية والرعاية
- دراسات حالة إقليمية ودولية

اليوم 5 تمارين تطبيقية ومراجعة
- تشغيل المنشآت
- قوائم تحقق ونماذج جاهزة للاستخدام

محتوى برنامج 10 أيام

اليوم 1 مقدمة في أساسيات القوة واللياقة البدنية
- تطوير الرياضيين
- ورشة تطبيقية على تحدٍ من بيئة العمل

اليوم 2 المفاهيم والمصطلحات الأساسية
- إشراك الجماهير
- الصحة والرفاه

اليوم 3 الأساليب والأدوات الأساسية
- الحوكمة الرياضية
- الأخطاء الشائعة وكيفية تجنبها

اليوم 4 العمل بأمان وبشكل صحيح
- الشؤون التجارية والرعاية
- دراسات حالة إقليمية ودولية

اليوم 5 تمارين تطبيقية ومراجعة
- تشغيل المنشآت
- قوائم تحقق ونماذج جاهزة للاستخدام

اليوم 6 تقنيات متقدمة وممارسات تخصصية
- تعمق في الحالات المعقدة
- نقاش جماعي ومراجعة بين الأقران

اليوم 7 الأدوات الرقمية والبيانات والأتمتة
- أدوات التحليل والبرمجيات
- استخدام الذكاء الاصطناعي في المجال

اليوم 8 المقارنة بأفضل الممارسات الدولية
- معايير قياس الأداء العالمية
- القياس وإعداد التقارير

اليوم 9 مشروع تطبيقي
- تحليل تحدٍ حقيقي من مؤسسة المشارك
- إعداد الحل وخطة التنفيذ

اليوم 10 العرض والتقييم النهائي والشهادة
- عرض المشاريع ومناقشتها
- الاختبار النهائي وتسليم الشهادات

المواعيد 2027–2030

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
16 – 20 مايو 2027	5 أيام حضوري	جدة	العربية	4,750
12 – 16 يوليو 2027	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
3 – 14 أكتوبر 2027	10 أيام حضوري	القاهرة	الإنجليزية	8,950
20 – 24 ديسمبر 2027	5 أيام حضوري	لندن	الإنجليزية	4,750
14 – 25 فبراير 2028	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	5,450
6 – 10 مارس 2028	5 أيام حضوري	فيينا	الإنجليزية	4,750

التاريخ	النمط	المدينة	اللغة	الرسوم (دولار)
17 – 21 يوليو 2028	5 أيام حضوري	دبي	الإنجليزية	4,750
11 – 22 سبتمبر 2028	10 أيام حضوري	أمستردام	الإنجليزية	8,950
8 – 12 يوليو 2029	5 أيام حضوري	الدوحة	العربية	4,750
6 – 17 أغسطس 2029	10 أيام حضوري	أبوظبي	العربية	8,950
8 – 12 أكتوبر 2029	5 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	الإنجليزية	2,950
5 – 9 نوفمبر 2029	5 أيام حضوري	أمستردام	الإنجليزية	4,750
21 – 25 يناير 2030	5 أيام حضوري	أبوظبي	العربية	4,750
11 – 22 مارس 2030	10 أيام أونلاين	أونلاين مباشر	العربية	5,450
7 – 18 يوليو 2030	10 أيام حضوري	المنامة	الإنجليزية	8,950
9 – 13 ديسمبر 2030	5 أيام حضوري	إسطنبول	الإنجليزية	4,750

تتوفر نسخ مخصصة وداخل المؤسسة من هذه الدورة عند الطلب. garnettrainings.com/ar/customise/