

مدرب اللياقة البدنية للمجموعة

GROUP FITNESS
INSTRUCTOR



2022

الدكتور علي فالح سلمان



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

مدرب اللياقة البدنية للمجموعة

GROUP FITNESS INSTRUCTOR

اعداد

الدكتور علي فالح سلمان

المحتويات

04	1 - المقدمة
05	2 - الفصل الأول : التدريبات الهوائية Aerobic Training
06	3 - التدريب الهوائية Aerobic Training
08	4 - أنواع الأنشطة الهوائية
09	5 - أقصى معدل لضربات القلب Maximum Heart Rate
11	6 - مخطط معدل ضربات القلب المستهدف
12	7 - تعافي معدل ضربات القلب Recovery Heart Rate
14	8 - تمارين هوائية خاصة
15	9 - الفصل الثاني : تعليم التمارين الهوائية Teaching Aerobics
16	10 - تدريس التمارين الهوائية Teaching Aerobics
18	11 - أنواع الصفوف (الفصول)
19	12 - الرقص Choreography
21	13 - الفصل الثالث : تمارين الخطوة الهوائية Step Aerobics
22	14 - تمارين الخطوة الهوائية Step Aerobics
23	15 - الفصل او الحصة التدريبية
24	16 - حركات الخطوة الأساسية Basic Step Moves

المقدمة

يعتبر هذا الكتاب الطريق الممهد والصحيح لكل المهتمين في الاعداد البدني ومدربي اللياقة البدنية للمجموعة والقدرات الحركية لمختلف الرياضات جماعية كانت ام فردية. لذلك عملنا على تضمينه الكثير من المعلومات الاساسية المهمة لكل مدرب او مهتم في الطرق الصحيحة لتدريب المجموعات

اهم ما سنتعلمه في هذا الكتاب هو :

1. التدريب الهوائي
2. تعليم التمارين الهوائية
3. تمارين الخطوة الاساسية

ملاحظة مهمة

لكون المنهج واسع جدا ولاننا حرصنا على تقديم اغلب التفاصيل المهمة، ولكون التخصص مهما عملنا على استيعابه في منهج علمي سيبقى محدود ويحتاج المزيد. لذلك نطلب منكم في حالة مواجهتكم لبعض المفاهيم او المصطلحات الجديدة عليكم، يرجى البحث عنها في المصادر العلمية او المواقع الالكترونية الموثوق بها، للاستزادة العلمية والاثراء المعرفي