

في بعض الأحيان، قد يكون هناك أكثر من قائد لياقة بدنية في فريق رياضي واحد، ولكن ذلك لن يحول دون مشاركتكم جميعاً بطريقة أو بأخرى! فيما يلي بعض الأفكار حول الطريقة التي يمكن أن يتشارك من خلالها قادة اللياقة البدنية الأدوار ويدعموا بعضهم بعضاً.

## تمارين الإحماء والتهدئة

- قيادة الإحماء والتهدئة معاً والتناوب في قيادة التمارين المختلفة.
- إذا كان هناك قائداً لياقة بدنية في فريقك،
  - يمكن أن يقود أحدهما تمارين الإحماء في بداية التدريب.
  - يمكن أن يقود الآخر تمارين التهدئة في نهاية التدريب.
- تقسيم أعضاء الفريق إلى مجموعات، ويمكن لكل قائد لياقة أن يقود تمارين الإحماء والتهدئة لمجموعته.
- يمكن أن يعطي أحد قادة اللياقة البدنية التوجيهات بينما يشرح القائد الآخر التمرين.

## نصائح صحية

- التبديل بين القائد الذي يلقي النصائح الصحية في كل تدريب.
- تعيين فئات نصائح صحية لكل قائد لياقة بدنية
  - على سبيل المثال، يمكن لأحد قادة اللياقة البدنية الإشراف على جميع النصائح الصحية المتعلقة بالتغذية، بينما يشرف قائد لياقة بدنية آخر على النصائح الصحية المتعلقة بالنشاط البدني.

## التوجيهات العامة

- تبديل قائد اللياقة البدنية الرئيسي في كل تدريب.
  - حتى لو لم تكن قائد اللياقة البدنية الرئيسي، تذكر أن تكون قدوة يحتذى بها وأن تساعد زملاءك في الفريق!
  - إذا كنت أنت وقائد (قادة) اللياقة البدنية الآخر(ين) في عدة فرق معاً، فيمكنكم (أ) كذلك تبديل الرياضات.
  - فعلى سبيل المثال، يساعد واحد من قادة اللياقة البدنية فريق كرة السلة، بينما يساعد القائد الآخر فريق كرة القدم.
- التواصل معاً. إذا لم يتمكن قائد اللياقة البدنية الآخر من حضور التدريب، فكن مستعداً لأن تكون القائد الرئيسي لهذا التدريب.