



# تقنيات اداء التمارين

## Exercise Performance Techniques

د. علي فالح سلمان

2026



# تقنيات اداء التمارين

## Exercise Performance Techniques

إعداد

الدكتور علي فالح سلمان

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2026

## المقدمة

تُعدّ ممارسة التمارين الرياضية من أهم الوسائل للحفاظ على الصحة العامة وتعزيز اللياقة البدنية، غير أن جودة الأداء أثناء التمرين تُعتبر عاملاً حاسماً في تحقيق النتائج المرجوة ومنع الإصابات.

كثير من الممارسين، وحتى بعض المدربين، يركّزون على عدد التكرارات أو شدة التمرين دون الانتباه إلى تقنية الأداء الصحيحة، وهو ما يؤدي على المدى البعيد إلى الإجهاد العضلي أو إصابات المفاصل والعمود الفقري.

تهدف هذه الدورة إلى تزويد المشاركين بالمعرفة العلمية والعملية لتطبيق الأسلوب السليم في أداء التمارين الرياضية، من خلال فهم مبادئ الحركة والميكانيكا الحيوية، وتصحيح الأخطاء الشائعة، واختيار التمارين الأنسب لكل مستوى بدني، إضافةً إلى وضع أسس التوازن بين الجهد والراحة.

### بنهاية هذا الكتاب سيكون المتدرب قادراً على:

1. فهم المفاهيم الأساسية للحركة والميكانيكا الحيوية في التدريب الرياضي.
2. التعرف على الأخطاء الشائعة في أداء التمارين وكيفية تصحيحها.
3. اختيار التمارين المناسبة حسب المستوى البدني والهدف التدريبي.
4. تنظيم الجلسة التدريبية لتحقيق التوازن بين الشدة، التكرار، والراحة.
5. تطبيق قواعد السلامة والتهيئة البدنية لتجنب الإصابات وتحسين الأداء.

## المحتويات

3	المقدمة
5	الفصل الأول: المفاهيم الأساسية للحركة والميكانيكا الحيوية في التدريب
6	1. تعريف مبسط ودور الميكانيكا الحيوية
7	2. عناصر الحركة الأساسية
8	3. السلسلة الحركية (Kinetic Chain)
8	4. أنواع الانقباض العضلي وتأثيرها في التمرين
8	5. تطبيقات عملية مبسطة
8	6. نصائح عملية للمدرب
11	الفصل الثاني: الأخطاء الشائعة في أداء التمارين وكيفية تصحيحها
12	1. تصنيف الأخطاء الشائعة
14	2. أمثلة وتصحيحات عملية مبسطة
15	3. طريقة منهجية لتصحيح الأخطاء
15	4. أدوات وتقنيات للتصحيح
15	5. نصائح للوقاية من الأخطاء
17	الفصل الثالث: أسس اختيار التمارين المناسبة لكل مستوى بدني
18	1. مبادئ عامة لاختيار التمارين
19	2. إطار عملي لاختيار التمارين (قرار من 4 خطوات)
19	3. أمثلة حسب المستوى والهدف
20	4. أمثلة على بناء برنامج أسبوعي مبسط
20	5. نصائح عملية في الاختيار
21	الفصل الرابع: التوازن بين الشدة، التكرار، والراحة في الجلسة التدريبية
22	1. مفاهيم أساسية في الحمل التدريبي
22	2. مبدأ التحميل التدريجي (Progressive Overload)
23	3. كيفية توزيع الشدة والحجم حسب الهدف
23	4. إدارة الراحة والتعافي
23	5. تصميم جلسة نموذجية متوازنة
23	6. مؤشرات لتعديل الشدة أو الراحة
25	الفصل الخامس: إرشادات السلامة والتهيئة البدنية قبل التمرين
26	1. أهمية الإحماء (Warm-Up) ومكوناته
27	2. التهيئة العقلية (Mental Prep)
27	3. قواعد السلامة أثناء الأداء
27	4. إجراءات الطوارئ والوقاية
27	5. التبريد (Cool-Down) وفوائدها
27	6. قائمة تحقق قبل وبعد الجلسة (Checklist)
29	المراجع



