



اسس تصميم البرامج التدريبية
**PRINCIPLES OF DESIGNING
TRAINING PROGRAMS**

د. علي فالح سلمان

2026



اسس تصميم البرامج التدريبية

Principles of Designing Training Programs

إعداد
الدكتور علي فالح سلمان

جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2026

المقدمة

هل تساءلت يوماً لماذا يحقق بعض العملاء (Clients) تحولات جسدية مذهلة وتغيرات جذرية في القوة والشكل في غضون أشهر، بينما يظل آخرون يدورون في حلقة مفرغة من التعب والجهد دون نتائج تذكر، رغم أنهم يرفعون نفس الأوزان ويحضرون لنفس الصالة الرياضية؟ السر لا يكمن فقط في "كمية العرق" التي يذرفونها، ولا في "حماس" اللحظة، بل يكمن السر الحقيقي والعميق في "البرنامج التدريبي" الذي يسرون عليه.

إن التدريب الشخصي (Personal Training) ليس مجرد وقوف بجانب العميل لعد التكرارات (Reps)، وليس مجرد تجميع لمجموعة من التمارين العشوائية التي رأيناها على وسائل التواصل الاجتماعي لملء ساعة من الزمن. إنه علم قائم بحد ذاته، وعملية هندسية دقيقة للجسم البشري، وفن راق لصياغة الأحمال والشدة والراحة. أنت كمدرّب شخصي لست مجرد "مشجع"، أنت مهندس بيولوجي، ومصمم لنمط حياة.

في عالم اللياقة البدنية المزدحم اليوم، ما يميز المدرب "المحترف" عن "الهواي" هو القدرة على التصميم. القدرة على رؤية العميل، معرفة نقاط ضعفه وقوته، ثم رسم "مخطط أزرق" (Blueprint) دقيق ينقله من نقطة (أ) إلى نقطة (ب) بأمان وفاعلية.

في هذا الكتاب، لن نتحدث عن نظريات فسيولوجية معقدة لا تفيدك في صالة الحديد، بل سنضع بين يديك "الدليل العملي" ومنهجية "البرمجة الرياضية" (Periodization) لبناء جداول تدريبية ذكية، متكاملة، وقوية. سننتقل معك من مرحلة العشوائية في اختيار التمارين إلى مرحلة التنفيذ المتقن المبني على أسس علم الحركة (Biomechanics) ومبادئ التدريب الحديثة. استعد، فنحن على وشك أن نبدأ رحلة ستحولك من مدرب يعطي تمارين، إلى مدرب يصنع أبطالاً ويغير حيوات.

المحتويات

3	المقدمة
5	الفصل الأول: مدخل إلى تصميم البرامج التدريبية
6	1. تعريف البرنامج التدريبي وأهميته
7	2. الفرق بين التدريب التعليمي والتدريب التطبيقي
8	3. تحديد أهداف البرنامج التدريبي وأنواعها
9	الفصل الثاني: تحليل احتياجات المتدرب (التشخيص قبل الوصف)
10	1. تقييم مستوى اللياقة البدنية الحالي
11	2. تحديد أهداف المتدرب
12	3. فهم القيود الصحية والإصابات المحتملة
13	الفصل الثالث: بناء محتوى البرنامج التدريبي (فن هندسة الجدول)
14	1. اختيار التمارين المناسبة
14	2. ترتيب التمارين بشكل فعال (إدارة الطاقة)
16	3. لغة الأرقام: الجلسات، المجموعات، والتكرارات
19	الفصل الرابع: أساليب التدريب وتقنيات التطبيق (فن القيادة داخل الصالة)
20	1. التدريب الفردي مقابل التدريب الجماعي
21	2. دمج التمارين الوظيفية، الأوزان الحرة، والأجهزة
22	3. سيكولوجية التدريب: أساليب التحفيز وصناعة الالتزام
23	الفصل الخامس: قياس الأثر وتقييم النتائج (لغة الحقائق والأرقام)
24	1. إعادة التقييم (Re-Assessment)
24	2. مؤشرات النجاح (KPIs)
25	3. حلقة التغذية الراجعة (Feedback Loop)
26	4. تقرير الإنجاز (The Victory Lap)
27	الفصل السادس: مهارات المدرب الشخصي أثناء التدريب (فن الحضور والتأثير)
28	1. التواصل الفعال: لغة التوجيه (Cueing)
28	2. تصحيح التقنية لتجنب الإصابات (عين الصقر)
29	3. خلق بيئة محفزة وجذابة (صناعة التجربة)
31	الخاتمة
33	المراجع

