

الدكتور علي فالح سلمان

المدرّب الشخصي

2021



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

المدرّب الشخصي

Personal Trainer

إعداد

الدكتور علي فالح سلمان

حقوق الطبع والنشر محفوظة للأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي 2021

First published : 2021
The Compiler : Dr. Ali Faleh Salman
Copyright : The Swedish Academy of Sport Training (SAST)
Address : Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden
Website : www.swedish-academy.se/
Printing press : Yakobs AB
ISBN : 978 - 91 - 985151 - 5 - 2

المقدمة

تكمن أهمية اللياقة البدنية في أنها تلعب دورا بارزا في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة الإنسان وظهور الشيخوخة المبكرة وأمراض القلب والشرايين، فضلا عن ان ممارسة الرياضة سيؤدي الى تقوية الجسم وتبعده عن الأمراض وتجعل من الإنسان شخصا لائقا في المجتمع .

عموما فان اللياقة البدنية تعتبر القاعدة الواسعة التي يمكن ان تكون بمثابة العمود الفقري لجميع الأنشطة الرياضية وفي جميع المراحل بل ولها من الأهمية بمكان أنها تبنى عليها النتيجة الرياضية أثناء المنافسة والسباقات لتحقيق انجازات رياضية متقدمة .

من هنا ظهرت ضرورة وجود شخص عارف ملم بكل هذه الفنون ليأخذ على عاتقه مسؤولية قيادة تدريب الاشخاص وتوصيلهم الى طموحاتهم الشخصية في عالم الرياضة واللياقة البدنية. فيتمثل دور المدرب الشخصي في تحقيق النمط الصحي لدى الآخرين.

نرى في وقتنا الحالي قد انتشرت الوظائف الخاصة في التدريب الشخصي نظراً لزيادة الوعي الخاص في اللياقة البدنية او ضرورة تخفيض الوزن غير المرغوب فيه والأمراض التي يتسبب بها. ولكي تصبح مدرباً شخصياً مميّزا في هذا المجال، يجب أن تختار في البداية برنامجاً معتمداً خاصاً في التدريب ليعدك اعداداً صحيحاً ويرشدك الى جادة الصواب لتكون ذلك المدرب الوائق بمهارته ومعارفه.

لذا عملنا جاهدين لنقدم اليوم بين يديكم هذا الكتاب الشامل لكل متطلبات مدرب المستقبل، وهو الخاص بدورة اعداد المدرب الشخصي Personal Trainer المعتمدة من قبل الاكاديمية السويدية للتدريب الرياضي The Swedish Academy of Sport Training

حيث سيتعلم الطالب بعد دراسة هذا الكتاب:

1. التشريح الوظيفي.
2. فسيولوجيا التدريب وانظمة انتاج الطاقة.
3. التغذية والمكملات الغذائية.
4. مدخل الى علم النفس الرياضي
5. تقييم الصحة واللياقة البدني
6. مبادئ تدريب القوة
7. تدريب عضلات المركز
8. التدريب البلايومتري
9. تدريب المرونة
10. التكيف في التدريب وتخطيط وتصميم البرامج التدريبية.
11. اخلاقيات العمل و استراتيجيات التسويق للمدرب الشخصي

ملاحظة هامة

من أجل إتمام هذا المقرر النظري بنجاح، يرجى الاهتمام بالتعليمات المذكورة في الاسفل عن

كيفية الاستمرار:

- 1 . قراءة المنهج بدقة.
- 2 . إذا واجهتك مشكلة في فهم كلمات أو تعبيرات معينة، فإننا ننصحك بالحصول على المساعدة من الدراسات والأبحاث الأخرى للتفسير أو البحث عبر مجالات موثوقة عبر الإنترنت .
- 3 . اقرأ فصل واحد في كل مرة.

المحتويات

03	المقدمة
11	الفصل الأول: التشريح الوظيفي Functional Anatomy
12	مفصل الكاحل Ankle joint
14	تشريح القدم
17	حركات مفصل الكاحل
19	مفصل الركبة
21	ما هو الرباط الصليبي الامامي؟
25	حركات مفصل الركبة
26	الفخذ
27	الحوض ومفصل الورك pelvis and hip joint
28	كبسولة مفصل الورك
30	حركات مفصل الحوض:
32	تشريح الظهر
33	المفاصل
34	الأربطة
36	تشريح الكتف
36	الحزام الكتفي (The Shoulder Girdle)
37	المفصل الكتفي الصدري Scapulothoracic Joint
38	حركات لوح الكتف
39	مفصل الكتف: shoulder joint
41	تشريح المرفق Elbow Anatomy
42	عضلات مفصل المرفق
44	حركات مفصل المرفق
45	تشريح الرسغ والكف
46	الأربطة
50	الميكانيكا الحيوية Biomechanics
51	العوامل العصبية Neuronal Factors
52	مبادئ تمارين القوة
54	تمارين المرونة Flexibility Training
55	الفصل الثاني : الفسيولوجيا Physiology
56	فسيولوجيا الرياضة: Sport Physiology
58	نظام حامض اللاكتيك
59	النظام الاوكسجيني
61	تركيب العضلة الهيكلية، Structure Of Skeletal Muscle
63	العوامل المؤثرة على الانقباض العضلية البسيطة
67	التعب العضلي Muscular Fatigue
65	الألم العضلي Muscle Soreness
66	الوحدة الحركية والاتصال العضلي العصبي The Motor Unit And Myoneural Junction
67	أنواع الألياف العضلية وخصائصها الفسيولوجية

	تأثير التدريب الرياضي على نوعية الألياف العضلية
70	Muscular Contraction Types أشكال الانقباض العضلي وأنواعه
70	أنواع الانقباض العضلي الديناميكي (الأيزوتوني)
71	جهاز القلب والأوعية الدموية The cardiovascular system
73	تشريح القلب
73	أوعية الدورة الدموية المنتظمة
74	قياسات جهاز القلب والأوعية الدموية
76	تمارين الكارديو
78	فوائد تمارين الكارديو
79	أنواع تمارين الكارديو
82	الجهاز العصبي
82	الجهاز العصبي المركزي
83	الدماغ البشري
83	الحبل الشوكي
85	الجهاز العصبي المحيطي
86	الجهاز العصبي الذاتي
86	الجهاز العصبي الودي «السمبثاوي»
87	الجهاز العصبي غير الودي «الباراسمبثاوي»
88	علم الغدد الصماء Endocrinology
89	التصنيفات الكيميائية للهرمونات
92	Glycemic index (GI) المؤشر الجلايسيمي
94	Glykemisk belastning تحميل نسبة السكر في الدم
95	الكورتيزول
99	إفراز هرموني التستوستيرون والإستروجين
101	Nutrition and Supplements التغذية والمكملات الغذائية: الفصل الثالث:
102	التغذية
103	الكلوكوز
104	الدهون
106	الأحماض الدهنية المشبعة (SFA) ((Saturated Fatty Acid
107	البروتي
109	النظام الغذائي للصحة الأمثل
111	مكملات غذائية من أجل صحة أفضل
113	التغذية والمكملات الغذائية قبل وأثناء وبعد التدريب
114	متطلبات المكملات الغذائية للأداء الرياضي
117	مدخل الى علم النفس الرياضي Introduction to sports psychology: الفصل الرابع:
118	ماهو علم النفس
119	اهمية علم النفس
120	المهارات الذهنية المرتبة بالأداء الرياضي
121	الدافعية
122	انواع الدافعية

125	الفصل الخامس: تقييم الصحة واللياقة البدنية Health and Fitness Assessment
126	مفهوم اللياقة البدنية
132	عناصر اللياقة البدنية
132	التوافق الحركي
135	مكونات القدرات التوافقية
136	التمارين الرياضية
141	تنمية اللياقة القلبية التنفسية
144	انواع التمارين الرياضية
153	الاختبار والقياس
154	الفصل السادس: مبادئ تدريب القوة Principles of Strength Training
154	مفهوم القوة العضلية
157	اهمية القوة العضلية
158	اختيار التمارين للقوة العضلية الاساس
158	تنمية القوة العضلية
162	مبادئ تمارين القوة
164	المبادئ الاساسية لتمرين المقاومة
167	انواع تمارين المقاومة
169	القوة العضلية القصوى
171	تصميم الجرعة التدريبية
199	بعض تمارين القوة العضلية
200	الفصل السابع: تدريب عضلات المركز Core Musculature Training
201	تدريب عضلات المركز
211	تمارين تقوية عضلات وسط الجسم
211	تصميم برنامج التدريب الاساسي
212	مستويات التدريب الاساسي
218	تمارين اساسية لتحقيق الاستقرار
222	قوة المركز
227	طاقة المركز
228	الفصل الثامن : التدريب البليومتري Plyometric Training
230	التدريب البليومتري
231	الخصائص التشريحية والميكانيكية للتدريب البليومتري
234	التشريح الوظيفي للعضلات العاملة في التدريب البليومتري
236	تمرينات البليومتري للجذع
245	تصنيف انواع واشكال التمرينات البليومترية
247	التدريبات البليومترية للطرف العلوي من الجسم
249	اسس التدريب البليومتري
250	التخطيط لحمل التدريب البليومتري
	مزايا التدريب البليومتري

253	الفصل التاسع : تدريب المرونة flexibility training
254	تدريب المرونة
256	العمر الزمني المقاس للمرونة
256	انواع المرونة
257	اهمية المرونة
258	العوامل المؤثرة على المرونة
260	تأثير التدريب الرياضي على فسيولوجيا المرونة
261	مبادئ تنمية المرونة
262	نماذج لبعض تمارين المرونة
275	الفصل العاشر: التكيف في التدريب وتخطيط وبرمجة التمارين
276	التكيف
277	التوازن بين عمليات الهدم والبناء
278	الاساس البيولوجي للتوازن الداخلي
279	عمليات الاستشفاء
280	الاسس البيولوجية لعمليات التكيف
282	قواعد العلاقة لبن حمل التدريب والتكيف
284	تصميم البرامج التدريبية
285	تخطيط التدريب
286	برمجة التدريب
298	فترة التدريب
298	دورة التدريب السنوي
298	التخطيط لبرامج تدريبات القوة
300	التخطيط للموسم التدريبي
305	انظمة تدريبات القوة
309	نماذج لتدريبات القوة العضلية
310	الفصل الحادي عشر : اخلاقيات العمل واستراتيجيات التسويق للمدرب الشخصي
311	وثيقة المبادئ الأخلاقية للمدربين الشخصيين
314	المعايير اللازمة للعمل كمدرب شخصي
314	الأشياء التي يجب أن يقوم بها المدرب الشخصي
315	الإجراءات التي يقوم بها المدربين الشخصيين للمجلس العالمي للعلوم الرياضية
316	مبادئ المدرب الشخصي
317	الأدوات التكنولوجية الأساسية للمدربين الشخصية
319	مهنية المدرب الشخصي
320	استمارة التنازل
325	استبيان كن نشطا
325	الاتصال بالعملاء والتمط السلوكي
328	انماط السلوك المختلفة
330	التواصل بين الناس
332	أنواع الأجسام (أنماط الجسم Somatotyp)
333	اهم النصائح التسويقية للمدرب الشخصي
	توفير الوقت اللازم للتسويق

334	التواجد في الوقت الصحيح
336	اساليب تقديم خدمة عملاء مميزة من المدرب الشخصي
336	الاسئلة الموجهة للعميل
337	بعض النصائح للمدرب الشخصي
339	كيفية بناء علاقة قوية مع عميلك
340	الاصغاء الى عميلك
341	قم بتحفيز عميلك
342	كيف تحفز العميل الخاص بك كمدرب شخصي
342	لماذا يجب عليك تحفيز العميل
344	الادوات التكنولوجية الاساسية للمدرب الشخصي
344	لتقويم
345	الملف الشخصي المحترف
346	أيمكن للمدرب الشخصي استخدام التكنولوجيا اكثر من اللازم؟
347	المراجع والمصادر