



" و ما توفيقى إلا بالله "

training program

اعداد : كوتش حمزة فؤاد

_ بطل بناء اجسام دولي

_ مدرب معتمد من المجلس الامريكي للقوة و

اللياقة (NCSF) - L4

_ مدرب الأبطال المستوى الاحترافي المتقدم .

_ مدرب متخصص في تدريب السيدات .

_ خبير تدليك رياضي استشفائي .



هذا الجدول تم اعداده لمن يصله
من قبل الكوتش حمزة فؤاد
, وهو مؤتمن عليه أمام الله
لا ينشر ولا يباع ولا ينسخ
لأي شخص كان إلا
بموافقة مسبقة ,
والله الموفق.



00963-939145987



captin_hamza



fitness_leader_hamza

بسم الله الرحمن الرحيم



COACH
HAMZA Fuad

قبل البدء باتباع الجدول يفضل تجهيز كل متطلبات النظام الغذائي من أغذية مطلوبة و التخلص من كل ما يضر بالنظام الغذائي المقرر وتجهيز او شراء مايلزم من معدات رياضية

(لمن تتدرب في المنزل) بالحد الأدنى :

- طقم أو شنطة اوزان
- فرشاة رياضية
- كرة تمرين سويسرية - اختيارية
- اوزان الكاحلين - اختيارية
- اشربة مطاطية متعددة القوة
- ساعة رياضية لحساب النبض و الخطوات
- حذاء مريح
- ملابس خفيفة قطنية 100%
- دفتر ملاحظات - ضروري
- قارورة لتر و نصف على الاقل اثناء الرياضة
- دراجة أو سير - اختياري



اعلمي انك لن تستطيعين تجنب مقارنة نفسك بالآخرين تماما ، ولكن بمجرد أن تفعلي ذلك فعليك أن تذكري نفسك بأن هذا النوع من التفكير سوف لن يصل بك إلى شيء، و إن مايعهم هو أنك تتقدمين و تتحسنين بمرور الوقت.



COACH HAMZA FUAD

ما يجب فعله قبل البدء بهذا التحدي؟

هناك عدة متطلبات يجب القيام بها حتى يتم جني ثمار هذا البرنامج من قبل المتدربة الكريمة و منها :

- أخذ قياسات الجسم المعروفة و الاحتفاظ بها في مذكرة ورقية خاصة (ارسال نسخة للمدرب لغرض المتابعة)
- أخذ الوزن بالطريقة الصحيحة
- التقاط عدة صور من جميع الزوايا و مقارنتها في الشهر التالي بنفس الموقع و اللبس (استخدام شخصي)
- قياس الوزن بالوقت المناسب صباحا على معدة فارغة في الأيام 17-25 من الدورة الشهرية
- شراء متطلبات الدايت (بما فيها ميزان الأكل) قبل اسبوع حتى يتم الالتزام بشكل افضل والتخلص ان امكن من كل مالميس بالجدول
- تنظيم الوقت بشكل مفيد حتى يتم اداء الجدول الرياضي بالنحو الامثل

تسجيل جميع الملاحظات الخاصة و ارسالها نهاية الاسبوع عبر واتساب للمدرب لأهمية و فاعلية التغذية الراجعة (Feed back)



ليس الهدف هو نزول الوزن الزائد ولكن
أن نتعلم كيف نصبح ذلك الشخص
الجديد ذو القدرات الجديدة على تغيير أي
شيء ممكن تغييره في حياته ، سواء وزن
أو أي وضع غير مريح.



Coach
Hamza Fuad

مايجب فعله قبل البدء بهذا التحدي؟

طريقة اخذ القياسات

- الصدر : تقيسين أبرز منطقه تمر بوسط صدرك
- أسفل الصدر : المنطقة أسفل صدرك مباشرة
- الخصر : أضيق منطقه في الوسط
- البطن : وَ هي المَنطقة إللي تشكل أعلى بروز للبطن غالباً تمر بالسرة
- الأرداف : (مُحيط أكبر حجم) مَعَ الحرص تكون الأقدام مُتلاصقة أثناء أخذ القياس
- الفخذ : أبرز مَنطقة في الفخذ غالباً في المُنتصف
- بطة الساق : أبرز مَنطقة في الساق
- العضد : المنطقة الأقرب إلى الكتف وَ أبرز منطقة في العضد



إذا كنت تشعرين بالراحة إزاء وضعك الراهن و الذي أوصلك إلى ما لا ترغبين في حياتك، فقد حان الوقت لتحدي نفسك بطرق جديدة وتثيري القلاقل داخل عقلك

[اضغطي لفتح رابط مقطع طريقة اخذ القياسات](#)



COACH HAMZA

Fuad

ما يجب فعله قبل البدء بهذا التحدي؟

طريقة أخذ الوزن :

- وضع الميزان في سطح صلب مستوي تماما ولا يفضل وضع الميزان الذكي على السجاد أو الأقمشة.
- قياس الوزن قبل تناول الطعام حتى لا يتأثر الميزان بكمية الطعام ويقيس معدل الدهون بطريقة صحيحة وبدقة عالية.
- ارتداء ملابس خفيفة يمكن قياس الوزن بسهولة عن طريق ارتداء ملابس منزل قطنية خفيفة
- تجنب ارتداء الجوارب الجوارب لها تأثير سلبي على قياس الوزن بالميزان الذكي،
- الوقوف في المنتصف واحدة من الأخطاء الشائعة التي يقع فيها عدد من الأشخاص هي الوقوف بطريقة غير صحيحة أثناء قياس الوزن،



الحظ هو عبارة عن توافق وجود الفرصة مع استعداد مسبق لاستغلالها ، لذلك كوني دوما مستعدة و ستأتي الفرصة لتتحول الى حظ سعيد



COACH HAMZA FUAD

بعض النصائح العامة للجدول الغذائي لمرونة أكبر :

- اطبعي الجدول على الورق لسهولة الاستخدام و تسجيل ملاحظاتك
- أي طعام خارج الجدول يتم حساب السعرات الموجودة ومحاولة حرقها في اليومين التاليين.
- لا تتناولي الكربوهيدرات قبل النوم (3-6) ساعات
- لا تتناولي السكريات الا بعد تمارين المقاومة.
- كل وجبة (ما عدا الاخيرة بدون كربوهيدرات) يجب ان تحتوي جميع العناصر الغذائية الاساسية .
- كل اسبوعين مارسي الصيام على الماء لمدة 16 - 20 ساعة .
- اذا كان وقتك يسمح بالمشي او تمارين الكارديو على الريق فهو جيد والا اجعليها بعد تمارين المقاومة.
- مكملات حوارج الدهون لن تعمل الا اذا التزمتي تماما بالجدولك الغذائي فلا تضيعي فلوسك (فقط المحفظة سوف تنحف بذلك !) .
- تناولي وجبة مفتوحة فقط كلما نزل وزنك 1 كيلو .



كوني متمردة على كسلك و على
التسويق والمماطلة
بالمرونة والعمل الجاد واخراج
امكاناتك الكامنة
والتي قد تكون اعظم مما تتصورين



COACH HAMZA Fuad

بعض النصائح العامة للجدول الغذائي لمرونة أكبر

- تناول ما لا يقل عن 2-3 لتر ماء يوميا.
- تناول فقط الماء البارد والمشروبات العشبية بدون سكر بين الوجبات او التصبيرات .
- تناول الماء البارد مع ملعقة خل التفاح العضوي والليمون و ملعقة شيا مرة يوميا قبل الأكل.
- تناول القرفة (السيلاني حصريا) مع كل وجبة فيها كربوهيدرات او سكريات.
- ما بين الوجبات 6 ساعات ، ما بين الوجبة و التصبيرة 3 ساعات.
- يمكن تكرار اي يوم بشرط عدم وجود وجبة مفتوحة.



عندما تكون الظروف مواتية لنجاحك ، فإن المسؤولية تقع على عاتقك ، اقبل التحدي وغيري من نفسك و العالم من حولك بكل ما أوتيت من قوة.

- الارهاق وقلة النوم تؤثر سلبا على اهدافك لذلك اهتمي جيدا بجودة النوم و جو الغرفة ، يجب ان تكون مظلمة باردة ولا بأس باستخدام معطرات طبيعية مثل زيت اللافندر ومكمل ناردين و ميلاتونين.
- تحركي كثيرا خاصة صعود الدرج لزيادة حرق الدهون
- الاستحمام بالماء البارد / والجاكوزي البارد يوميا ينشط حرق الدهون
- لا تمارسي التمارين في حال الارهاق حتى لو كان متوسط
- إلبسي ملابس واسعة حتى لا تراقبي جسدك دائما.
- ان كان بالامكان تفويض بعض مهامك للغير فافعلي.
- نظمي وقتك و مهامك لتقليل التوتر .
- **أيام الدورة (1 - 4) لا تمارسي تمارين الاوزان ولا الكارديو المكثف / اكتفي بالمشي الخفيف**
- **الايام (5 - 14) من الدورة لا تقفزي ابدأ**
لسلامة المفاصل وركزي على بناء القوة العضلية .
- **الايام (15 - 28) ضاعفي التمارين الهوائية فهي فترة ذهبية لحرق الدهون بمساعدة هرمونات الجسم .**



الطريقة الأكثر شيوعا
التي يفقد بها الناس قوتهم
هي باعتقادهم انهم لا يملكونها اصلا

			تمارين المقاومة						
اليوم	تمارين المقاومة (العضلات المدربة)	عدد التمارين	عدد الجولات لكل تمرين	الاوزان	العدات	الراحة دقيقة	كمية السرعات <u>المستهدف</u> للحرق	الزمن التقديري بالدقيقة	معدل نبض القلب <u>المستهدف</u>
1	افخاذ امامية + أرداف	7	3	وسط	15	2-3	250	30	160-140
2	ظهر + أكتاف	8	3	وسط	12	2	250	30	160-140
3	راحة	X	X	X	X	X	X	X	X
4	صدر+ بايسبس + ترايسبس	7	3	وسط	12	2	250	30	160-140
5	افخاذ خلفية + أرداف	7	3	وسط	15	2-3	250	30	160-140
6	كارديو + بطن فقط	X	X	X	X	X	400	45	160-140
7	راحة								

اليوم الاول

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
1	<u>الرابط 1</u>	6	<u>الرابط 6</u>
2	<u>الرابط 2</u>	7	<u>الرابط 7</u>
3	<u>الرابط 3</u>		
4	<u>الرابط 4</u>		
5	<u>الرابط 5</u>		

الثاني

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
1	<u>الرابط 1</u>	6	<u>الرابط 6</u>
2	<u>الرابط 2</u>	7	<u>الرابط 7</u>
3	<u>الرابط 3</u>	8	<u>الرابط 8</u>
4	<u>الرابط 4</u>		
5	<u>الرابط 5</u>		

الثالث

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
1	<u>الرابط 1</u>	5	<u>الرابط 5</u>
2	<u>الرابط 2</u>	6	<u>الرابط 6</u>
3	<u>الرابط 3</u>	7	<u>الرابط 7</u>
4	<u>الرابط 4</u>		

الرابع

التمرين	الرابط	التمرين	الرابط
1	<u>الرابط 1</u>	4	<u>الرابط 4</u>
2	<u>الرابط 2</u>	5	<u>الرابط 5</u>
3	<u>الرابط 3</u>	6	<u>الرابط 6</u>
		7	<u>الرابط 7</u>

- تظهر الابحاث أن الابتسامة معدية ، ويمكن أن تجعلنا أكثر جاذبية ، إنها تحسن مزاجنا و كذلك المحيطين بنا .

أحيانا يكون فرحك هو مصدر ابتسامتك ، ولكن أحيانا أخرى يمكن أن تكون ابتسامتك هي مصدر فرحك.

حاولي دائما أن تجدي الأمل في المواقف الصعبة لأن الايجابية مفيدة أكثر من السلبية في رداات الفعل. كيف تصبحين متفائلة؟

حددي أولا سلبياتك بموضوعة

عليك بالصبر فالموضوع في بدايته ليس سهلا

ابحثي عن الجانب الايجابي في المواقف السلبية أو عن فرصة للتعلم وانتهزيها.

استخدمي تفاؤل الآخرين فهو معدي ومفيد

لا تجلدي ذاتك في وجود سلبيات بأحد جوانب حياتك فليس احد منا كامل

يجب أن تمارسي التفاؤل حتى لو بالضغط على نفسك فمع الوقت سيستجيب عقلك لذلك



من يتمتع بالسلبية هو كمن يرش نفسه بمضاد للكاريزما
و السعادة و الوفرة
من لدن رب العالمين



COACH HAMZA
FUAD

عندما تكونين متوترة فهذا ليس دليلا على وجود مشكلة او دليل ضعف ، أنت فقط بحاجة الى توجيه طاقتك العصبية بحكمة، بل من ناحية أخرى قد يكون الشعور المفرط بالثقة وعدم التوتر دليل ضعف.

يوجد بعض التقنيات التي لن تخلصك من توترك ولكنها عوضا عن ذلك سوف تساعدك في استخدام توترك كميزة لصالحك ومنها :

- ممارسة التنفس بعمق لتوصيل أكبر كم ممكن من الاكسجين للدماغ.
- اشربي الماء فالتوتر يرفع مستوى هرمون التوتر الادرينالين الذي يسبب جفاف في الفم.
- امضغي العلكة فهي مفيدة في تهدئة النفس قليلا
- ابتسمي أمام المرأة فأنت أكثر شخص يستحق ابتسامتك .
- تجولي في الارحاء حتى تستهلك بعضا من طاقتك العصبية.
- عندما تتكلمين من أحد و أنت متوترة حاولي ان تضعي فواصل ضمن الكلام تأخذي فيها نفسها عميقا هادئا



من اللطيف أن تكون مهما ،
ولكن من المهم أن تكون لطيفا

• تحملي مسؤولية نفسك و قراراتك و مصيرك
فنحن ننتقل من مرحلة الطفولة الى النضج عندما
ننتقل من قول : “ لقد ضاعت “ الى قول “ لقد
أضعتها “.

وتحمل المسؤولية هي أحد ركائز الشخصية المتزنة
الجيدة، نعم تتطلب المسؤولية في بعض الاحيان
أن نفعل أشياء غير سارة أو حتى مخيفة، انها
تتطلب منا أن نحمل أعبائنا وأن نعد ونضع أهدافنا
بدل من ان يضعها لنا الغير ، وأن نمارس
الانضباط لتحقيق تطلعاتنا.

لكن فوائد تحمل المسؤولية تفوق بكثير المزايا
قصيرة الأمد لرفض تجملها، فالواقع يقول أن لا
أحد يمكنه ان يعيش حياة أفضل من خلال تجنب
المسؤولية إلا الأطفال ، وهذا يعتبر من استبعاد
النفس.

إن المسؤولية هي قدرتنا على الاستجابة للظروف
واختيار المواقف و الأفعال التي ترسم شكل حياتنا
، إنها مفهوم للقوة يضعنا في موقع القيادة ، وفي
حياتنا لا يمكننا تقدير إمكانياتنا بشكل كامل إلا
عندما نبدأ بالاضطلاع بالمسؤولية والاعتماد على
الذات ، وحتى جعل الآخرين يعتمدون علينا.



لاترفع الكلمات اللطيفة معنوياتنا
في اللحظة التي تقال فيها فقط ، و
إنما يمكن أن تبقى معنا على مر
السنين

تفاصيل الاشتراك

- جدول رياضي خاص مصمم على حسب هدف اللاعب و ظروف حياتها / life-style بالتمارين المناسبة مشروحة بالتفصيل.
- جدول غذائي / 4 أسابيع مختلفة / مصمم حسب احتياج اللعبة من الناحية الجسدية-الطبية و النفسية ، لاملل ولا حرمان و لا تعب.
- نصائح خاصة باللاعب بحسب الإجابات عن الأسئلة المرسلة رياضية-نفسية.
- متابعة يومية مع الكوتش حول اي مستجدات.
- تعديلات على الجدول حين الضرورة.
- مكالمات صوتية مع الكوتش مرة اسبوعيا على حسب رغبة اللاعب للاستشارات الاضافية .
- سعر الاشتراك الشهري : \$ 100
- شهرين : \$ 150

قبل الاشتراك الرجاء الاجابة على الاسئلة التالية:

- ١/ العمر والوزن والطول , زمرة الدم ؟
- ٢/ هل يوجد أي مانع طبي لمزاولة الرياضة؟
- ٣/ هل لديك أي ألم في الصدر خلال النشاط اليومي؟
- ٤/ هل لديك أي أدوية خاصة بضغط الدم؟
- ٥/ هل تعاني مقاومة انسولين أو سكر أو تكيسات في المبايض ؟
- ٦/ هل أجريت لك أي عملية جراحية ومتى ؟
- ٧/ هل يوجد آلام مفاصل أو هشاشة عظام ؟
- ٨/ هل يوجد انفصال عضلي للبطن؟
- ٩/ هل تعاني من نقص أي فيتامين أو معدن ؟
- ١٠/ هل لديك ربو من أي درجة ؟
- ١١/ هل تفقدي توازنك أو يحصل إغماء من اي درجة ؟ ما السبب
- ١٢/ هل الدورة منتظمة؟ حددي تاريخ الدورة الشهرية التالية يوم البداية / النهاية ؟
- ١٣/ هل التمرين منزلي أو في النادي وماهي الأدوات المتاحة (صور)؟
- ١٤/ هل انت مدخنة؟
- ١٥/ ماهو معدل نبض القلب أثناء الراحة ؟ - اختبار شخصي/مقطع يوتيوب
https://youtu.be/9ErLEImZvHE?si=50C__5_WldG8JvTr
- ١٦/ هل تعتبرين نفسك متناولة ليلية للطعام، بحيث ان اغلب اكلك ونقرشاتك بالليل بسبب انشغالك او حتى تجاهلك للأكل خلال النهار ؟
- ١٧/ هل تعتبري نفسك من الناس اللي تكثر من الاكل السهل (معلبات ، مفرزات) ؟
- ١٨/ هل تكرهين الفواكه و/أو الخضار ؟
- ١٩/ هل تتناولي ثلاث وجبات أساسية ولكن بينها الكثير من التصبيرات الخفيفة، بغض النظر جوعانة أو لاء أو من الملل احيانا؟
- ٢٠/ هل تعتبري نفسك تأكلي بنهم وافراط (تمسحي الصحن)سواء أكل صحي او غير صحي على السواء ، وتأكلي بسرعة أو ببطء، هل تعاني بسبب ذلك حرقه وعسر هضم او خمول بعد الوجبة؟
- ٢١/ هل التزمتي سابقا ببرنامج غذائي ومالبثتي ان نفذ صبرك ورجعتي اسوأ من قبل وأكلك صار أكثر بسبب الحرمان ،وهل أكلك أمام الناس بنظام وصحي وبالبيت تاكلي أي شيء حتى لو غير صحي ؟

٢٢/ هل تكرهين الحركة وماعندك عزيمة للنشاط البدني وماتحبين انك تعرقى ؟

٢٣/ هل تعتبرى نفسك عندك رهاب تجاه ممارسة الرياضة بوجود ناس (في النادي)

٢٤/ هل انتسبتي مؤخرا للنادي لأول مرة بحياتك ، بمعنى مستجدة تماما على الرياضة؟

٢٥/ هل انتي من الناس ممن يتبع سياسية (الكل او الاشياء) ، مثلا تمشي دايت قوي وعند اول تخبيصة ينتهي كل شي وتبطلتي؟ او مثلا تمشي كويس بالرياضة وعند اول تعطيلة يوم يومين تسحب اسابيع وشهور؟ ابيض او اسود

٢٦/ هل مارستي رياضة منتظمة مدة كويسة سابقا ، ولو نصف ساعة يوميا او ثلاث مرات اسبوعيا؟

٢٧/ هل انتي دائما مشغولة وماعندك وقت للتمارين ولو نصف ساعة يوميا او ثلاث مرات

اسبوعيا؟

٢٨/ هل عادة تستخدمى الطعام وسيلة هروب من القلق او الوحدة او الاكتئاب (ان وجد) وتحسين براحة بعد الأكل؟

٢٩/ هل انت ممن يراقبون بشكل مبالغ شكل الجسم (الافخاذ والاردايف خاصة) ويؤثر عليك شكلها او حجمها سلبا وتحاسبى نفسك ضمنا بقسوة ؟

٣٠/ هل وبالرغم من معرفتك بأهمية تخفيف الوزن الزائد تقومين بالتسويق المستمر بسبب المعوقات مثل عمل مسؤوليات البيت ، وعندك خوف من احتمال الفشل باتباع جدول رياضي وغذائي؟

٣١/ هل لديك شعور قوي / زائد بالمسؤولية تجاه العائلة أو العمل ، لدرجة اهمال نفسك ، وصعوبة قول لا ؟

٣٢/ هل نمط حياتك سريع وكثير المهام بحيث تفقدي التركيز احيانا ولا تقدرى على الاسترخاء / توتر مستمر؟

٣٣/ هل قلتي لنفسك انك جربتى كل شيء ولم يعد لديك أمل بالنجاح أو بوجود شخص قادر على المساعدة ؟ وهل الحياة بنظرك تحديات وفرص أو حواجز وعقبات؟

٣٤/ هل حققتى مستوى عالي من الانجاز في حياتك (عمل / دراسة / حياة منزلية) وآمالك عالية بخصوص النجاح في مجال اتباع نظام غذائي ورياضي مثالي وتتوقعى النجاح التام بنزول الوزن دون اخطاء او عقبات هدفك المثالية في كل النواحي ولا تقبلين الا النجاح والا ينتابك الغضب ؟



- أتقدم لك سيدتي ببالغ الشكر أن جعلتني جزءاً ولو مؤقتاً في مشوار انجازات حياتك
- و أرجو الله أن أكون قد وفقت في تقديم كل ما هو مفيد لك في حياتك على كل المستويات النفسية و الجسدية و الفكرية من خلال هذا البرنامج.
- كما أرجو أن يكون هذا البرنامج نقطة تحول و تغيير ايجابية في حياتك وأن تكونين من بعده شخصا أفضل كثيرا مما كنت عليه من قبله
- كما أتمنى التواصل معكم شخصيا للاستماع لكل الآراء مهما كانت لتطوير هذا العمل وتقديمه دائما بشكل أكثر فعالية.
- لايسعني في النهاية إلا الدعاء لكم بالتوفيق ومواصلة النجاحات في كل الأصعدة.
- حمزة فؤاد