ملف مجاني من عالم الذكاء

25 برومت للمدربين الرياضيين
متابعة المتدربين أونلاين بدون ما تغرق

استقبال المتدرب، والبرنامج، والمتابعة الأسبوعية، والالتزام والعادات، وشغلك كمدرب. انسخ البرومت، وغيّر اللي بين [القوسين].

قبل ما تبدأ: أنت المدرب، والذكاء الاصطناعي مساعد كتابة وتنظيم. البرنامج والأحمال قرارك أنت. ولا تحط أسماء المتدربين الكاملة أو تقاريرهم الطبية في الأدوات. وأي ألم أو حالة صحية، المتدرب يراجع طبيب أو أخصائي علاج طبيعي. سوّ **Project** في Claude أو ChatGPT (أو **Gem** في Gemini) فيه أسلوبك وقواعدك وباقاتك.

1. استقبال المتدرب الجديد

1 نموذج الاستقبال

اكتب نموذج استقبال لمتدرب جديد أونلاين: الهدف، والتاريخ الرياضي، والأيام والوقت المتاح، والأدوات المتوفرة (نادي أو بيت)، والإصابات السابقة، والنوم والشغل، وأكثر شي خلاه يوقف قبل. 15 سؤال بالكثير، بلغة بسيطة. وأضف سؤال: هل عندك حالة صحية تحتاج إذن طبيب قبل التمرين؟

2 ملخص المتدرب

هذي إجابات متدرب جديد: [الصق بدون اسم كامل أو بيانات حساسة]. لخصها في بطاقة: الهدف الحقيقي (مو بس المكتوب)، والقيود، ونقاط الخطر على الالتزام، و3 أسئلة أسألها في المكالمة الأولى.

3 رسالة الترحيب

اكتب رسالة ترحيب لمتدرب جديد: وش يتوقع أول أسبوعين، ومتى يرسل المتابعة الأسبوعية، وكيف يتواصل، ووش القاعدة الوحيدة اللي أبيه يلتزم فيها [القاعدة]. ودودة وقصيرة.

أهداف واقعية

4

المتدرب يبي [الهدف، مثل: ينزل 15 كيلو في شهرين]. اكتب رد يحترم حماسه، ويوضح بلطف ليش الهدف غير واقعي، ويقترح هدف مرحلي قابل للقياس لـ [4] أسابيع.

2. البرنامج

من خطتي لجدول واضح

5

هذا البرنامج اللي كتبته بطريقتي: [الصق]. رتبه في جدول للمتدرب: اليوم، والتمرين، والمجموعات × التكرار، والراحة، وملاحظة تكنيك بسطر. ولا تغير التمارين أو الأحمال.

بدائل التمارين

6

المتدرب ما عنده [الأداة] أو عنده انزعاج في [المنطقة] (مو إصابة مشخصة). اقترح 3 بدائل لكل تمرين من هالقائمة: [القائمة]، بنفس العضلة المستهدفة، وأنا أختار. ولو فيه ألم حقيقي، نوقف ونحوله لمختص.

شرح التكنيك

7

اكتب شرح مبسط لتمرين [التمرين] للمبتدئ: 4 نقاط تكنيك، وأشهر غلطتين، وكيف يعرف إنه يسويه صح. بدون مصطلحات.

نسخة السفر

8

المتدرب مسافر [المدة] وعنده [غرفة فندق/نادي فندق]. حوّل برنامجه: [الصق] لنسخة 30 دقيقة بالأدوات المتاحة، تحافظ على نفس الهدف.

أسبوع تخفيف

9

اكتب رسالة للمتدرب تشرح ليش هالأسبوع أسبوع تخفيف (Deload)، ووش يتغير، وليش هذا مو تراجع.

3. المتابعة الأسبوعية

أسئلة المتابعة

10

اكتب 8 أسئلة متابعة أسبوعية سريعة: الالتزام بالتمارين (من كم)، والنوم، والطاقة، والجوع، والمزاج، وأصعب لحظة بالأسبوع، وشي فخور فيه، وسؤال مفتوح. يجاوبها في 3 دقايق.

قراءة المتابعة

11

هذي متابعة المتدرب لهالأسبوع: [الصق]، والأسبوع اللي قبله: [الصق]. وش تغير؟ ووش الإشارة اللي لازم أنتبه لها؟ ووش أهم شي أقوله له؟ لا تقترح تغييرات طبية.

رد المتابعة

12

من قراءتي هذي: [ملاحظاتي]، اكتب رد للمتدرب: يبدأ بشي محدد سواه صح، وبعدها تعديل واحد بس للأسبوع الجاي، وينتهي بسؤال. 6 أسطر بالكثير، وبصوتي [وصف أسلوبي].

الوزن ما نزل

13

المتدرب زعلان لأن الميزان ما تحرك هالأسبوع رغم التزامه [التفاصيل]. اكتب رد يطمنه بشكل صادق، ويذكره بالمؤشرات الثانية [القياسات، والصور، والأداء]، بدون وعود.

متدرب غايب

14

المتدرب ما رد من [10] أيام. اكتب 3 رسائل متدرجة: الأولى خفيفة، والثانية تسأل عن العائق، والثالثة تعطيه خيار يوقف مؤقتًا بدون إحراج.

تقرير الشهر

15

من متابعات الشهر هذي: [الصق]، اكتب تقرير شهري للمتدرب: الإنجازات بالأرقام، والعادات اللي تحسنت، والتحدي القادم، وهدف الشهر الجاي.

4. الالتزام والعادات

خطة لأسبوع صعب

16

المتدرب عنده أسبوع صعب [امتحانات/سفر/ضغط شغل]. اكتب له خطة الحد الأدنى: وش أقل شي يسويه عشان ما ينقطع، بدون إحساس بالذنب.

عادة وحدة

17

المتدرب يعاني من [المشكلة: سهر، أكل ليلي، شرب ماي قليل]. اقترح عادة صغيرة وحدة يبدأ فيها هالأسبوع، وكيف يتابعها بسهولة.

العذر المتكرر

18

المتدرب يكرر عذر [العذر] من [3] أسابيع. اكتب رسالة صريحة ولطيفة تسمي النمط بدون لوم، وتسأله وش العائق الحقيقي، وتقترح حل صغير.

رسالة احتفال

19

المتدرب حقق [الإنجاز]. اكتب رسالة احتفال صادقة تذكّره من وين بدأ [نقطة البداية]، بدون مبالغة.

5. شغلك كمدرب

وصف الباقات

20

هذي باقاتي: [التفاصيل]. اكتب وصف واضح لكل باقة: لمين، ووش تشمل بالضبط، ووش ما تشمل، ومدة الرد على الرسائل.

محتوى توعوي

21

اكتب بوست عن [موضوع: خرافة في التمرين أو التغذية]. معلومة عامة صحيحة، ومثال من الواقع، وبدون وعود بنتائج سريعة. ونبهني لأي معلومة تحتاج مصدر.

رد على استفسار

22

شخص سأل: "بكم الاشتراك؟ وتنفع لي؟". اكتب رد يسأله سؤالين عن هدفه ووضعه، ويوضح الباقات باختصار [الباقات]، وينتهي بدعوة لمكالمة تعارف قصيرة.

تجديد الاشتراك

23

اشتراك المتدرب ينتهي بعد [أسبوع]. من إنجازاته [الإنجازات]، اكتب رسالة تجديد: وش حقق، ووش الخطوة الجاية لو كمل، وعرض التجديد [العرض]. بدون ضغط.

ردود جاهزة للأسئلة المتكررة

24

هذي أكثر الأسئلة اللي تجيني من المتدربين: [القائمة]. اكتب لكل سؤال رد جاهز من 3 أسطر بأسلوبي، واللي يحتاج رأي طبي أو غذائي علاجي، الرد يحوله لمختص.

قصة نجاح

25

من رحلة متدرب (بموافقته): [التفاصيل]، اكتب قصة نجاح صادقة: البداية، والصعوبات، والتغيير. بدون صور أو أرقام ما وافق عليها، وبدون مبالغة.

الشرح الكامل مع أمثلة قبل وبعد: **alamaldhakaa.com**
عالم الذكاء · أدوات الذكاء الاصطناعي بالعربي وبشكل عملي