



اللياقة البدنية  
وكمال الأجسام

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

التربية البدنية والرياضية

تقدم

# اللياقة البدنية وكمال الأجسام

الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى

من إعداد المدرب : غداة حسام

الفهرس

تاريخ الرياضة

نصائح وقواعد يجب عليك معرفتها قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية

المحور الأول :

❖ اللياقة البدنية:

(1) مفهوم اللياقة البدنية

(2) أهمية اللياقة البدنية

(3) أنواع اللياقة البدنية

(4) مبادئ اللياقة البدنية

(5) عناصر اللياقة البدنية

المحور الثاني:

❖ الإعداد البدني :

(1) مفهوم الإعداد البدني

(2) أنواع الإعداد البدني

(3) أهمية الإعداد البدني

(4) عناصر الإعداد البدني

(5) الإعداد البدني العام

المحور الثالث :

❖ السرعة :

(1) عناصر السرعة

(2) عوامل مؤثرة في السرعة

(3) تمارين السرعة

(4) تمارين زيادة تحمل السرعة

## ❖ المداومة:

- 1) مفهوم المداومة
- 2) أنواع المداومة
- 3) طرق تطوير المداومة
- 4) تأثير المداومة على الجسم أثناء التدريب

## ❖ التنفس:

- 1) مفهوم التنفس
- 2) التنفس أثناء الرياضة
- 3) التنفس أثناء الجري
- 4) التنفس أثناء الجري في الأيام الباردة

## المحور الرابع :

### ❖ الجري:

- 1) كيف تجري؟
- 2) أخطاء الجري
- 3) فوائد الجري
- 4) نصائح لتفادي التعب أثناء الجري
- 5) زيادة سرعة الجري
- 6) جدول زيادة السرعة تدريجيا للمبتدئين
- 7) جدول زيادة المسافة تدريجيا للمبتدئين

### ❖ المشي :

- 1) مفهوم المشي
- 2) فوائد المشي ل30 دقيقة يوميا
- 3) فوائد المشي صباحا
- 4) فوائد المشي قبل النوم

## المحور الخامس :

❖ تمارين الإحماء أو التسخينات

1) مفهوم تمارين الإحماء

2) فوائد تمارين الإحماء

❖ تمارين الإطالة أو التمديد

1) مفهوم تمارين الإطالة

2) فوائد تمارين الإطالة

## المحور السادس :

❖ تمارين اللياقة البدنية للرجال

❖ تمارين HIIT كارديو لحرق الدهون بدون معدات

❖ تمارين CROSS Fit ونماذج وخطط عنه

❖ برنامج تمارين منزلية بدون معدات :صدر؛ بطن؛ رجلين؛ ظهر

## ❖ الرياضة

تعتبر الرياضة طريقة من الطرق للحفاظ على الجسم وزيادة الطاقة فيها، وتعتبر الرياضة من الأمور والوسائل التي تعالج الكثير من الأمراض المزمنة، وتعتبر الرياضة بذل مجهود جسدي أو هي مهارة يفعلها الرياضي للتدرب تحت قواعد معينة والتي تعتبر وسيلة ترفيهية أو للمنافسة في الرياضة أو للمتعة أو تقوية الثقة في النفس، وتختلف الرياضة من شخص الى آخر باختلاف أهداف التي يمارسها، والرياضة بشكل عام تختلف من حيث طريقة أدائها وإن كانت هذه الرياضة جماعية أو فردية في اللعب .

## ❖ تاريخ الرياضة

الرياضة معروفة منذ زمن بعيد، ففي الآثار المصرية الموجودة للفراعنة تدل الصور على الرياضة التي كانوا يمارسونها لتدريب المحاربين على القتال وبعض الصور كانت على المصارعة والرقص عند النساء، وهذه الأمور تدل على أنّ الرياضة كانت موجودة في زمن بعيد حيث كانوا يمارسونها، وبعض الحضارات كانوا يمارسون اصطياد الغزلان والأسود بالأسهم .

وقد أتت مفهوم الرياضة منذ أن كان الإنسان يبحث ويطارد وراء فريسته لاصطياد الفريسة بحيث أصبح يتعلم بعض الرياضات كرمية الأسهم واستخدام السيف من أجل الدفاع عن النفس، والتي نشأت هذه الرياضات لأجل أغراض في ذلك الزمان، الى أن أصبحت في الوقت الحالي هواية أو منافسة بين الرياضيين أو الحفاظ على الجسم ولياقته .

## ❖ أهمية الرياضة

تعتبر الرياضة طريقة من الطرق الرائعة التي يحافظ فيها الإنسان على نعمة الجسد التي رزقه الله فيها .

التقليل من الإصابة بالكثير من الأمراض ومنها : مرض السكري، وأمراض القلب والرئة وانسداد الشرايين والكولسترول .

الحفاظ على وزن الجسم بطريقة مثالية بحيث لا يكون الجسم زائد ولا ناقص، ولا يكون الجسم رخو ومهزول بحيث الرياضة وسيلة للحفاظ على عضلات الجسم وشدها مثل الركض والهرولة وكمال الأجسام التي تعمل على تقوية العضلات ومرونتها وتكبيرها .

زيادة القوة الجنسية عند المرأة والرجل، فهي تزيد الحيوانات المنوية التي ينتجها العضو الذكري دون استخدام بعض الوسائل التي لها تأثير جانبي على الجسم، فالرياضة هي الطريقة الطبيعية لزيادة إنتاج الحيوانات عند الذكر دون جوانب سلبية .

الرياضة وسيلة للنوم الأفضل وتقلل من الارق، وهي طريقة للحفاظ على الذاكرة وقوة المخ وزيادة نشاط الجسم في كل يوم وتجده .

### ❖ التمارين الرياضية

كل الرياضات لها طريقة للأداء أو اللعب، فكل شخص يجب أن يكتشف الرياضة التي يحبها ويضيفها الى حياته فمثلا من يبحث عن جمال الجسم وقوته فكمال الأجسام هي الرياضة الأفضل، ومن يبحث عن تقليل الوزن فعليه بالركض والهرولة والتقليل من الطعام، ومن يحب اللياقة فعليه بألعاب فيها مجهود عضلي ك كرة القدم وكرة السلّة، ومن لم يجد وقت لعمل تمارين رياضية إبحث عن أي شيء يحتاج الى مجهود مثل صعود ونزول الدرج وعدم استخدام المصعد، غسيل السيارة، المشي للمكان الذي يريد أن يصل إليه، فكل هذه التمارين تعطي الجسم الرشاقة والقوة وتحافظ عليه .

### ❖ نصائح وقواعد يجب عليك معرفتها قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية

هناك بعض القواعد الخاصة التي يجب عليك معرفتها قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية إذا كنت لا تزال في البدايات وهي:

### ❖ البداية البطيئة:

إن التمارين الرياضية ليست سحراً يمنحك العضلات المفتولة والجسم المثالي بين ليلة وضحاها، فجسمك يحتاج إلى استيعاب المجهود المفاجئ، الذي يقوم به نتيجة ممارسة التمارين؛ لذا من الطبيعي أن تشعر ببعض الألم والتقلصات العضلية في البداية، فلا تشعر باليأس والإحباط عند عدم شعورك بالنتائج في الأسابيع الأولى من التمارين.

## ❖ الروتين:

يجب أن تعرف أن دخولك عالم التمارين الرياضية يعني أنك مطالب بالتخلي عن بعض عاداتك الروتينية اليومية الضارة مثل تناول الطعام المضر كالوجبات السريعة، والتدخين بجميع أنواعه، بالإضافة إلى السهر، فهذه العادات لا تتفق تماماً مع الرياضة.

## ❖ أين النتائج؟

إذا كنت تنوي النظر إلى شكل جسدك كل يوم في المرآة لمتابعة التغيرات التي تطرأ على جسدك يومياً، فلا شك أنك ستصاب بالإحباط فالنتائج الملحوظة لن تظهر بسرعة بسبب اختلاف طبيعة الأجسام عن بعضها؛ لذا ليكن الهدف الرئيسي من ممارستك للتمارين هو التمتع بالصحة واللياقة البدنية أولاً، ومع الوقت سوف تظهر ثمار مجهوداتك فلا تقلق.

## ❖ هذا ما يجب أن تتناوله:

يجب أن تستبدل النظام الغذائي القديم المليء بالوجبات السريعة والأطعمة الدهنية والسكرية بنظام آخر تكون اللحوم والألبان قليلة الدسم والمكسرات النيئة، بالإضافة إلى الفواكه والخضروات والكربوهيدرات المفيدة هي أساسه وأهم عناصره، و عليك أن تدرك أن هذه العناصر الغذائية ليست لكمية غذائية مؤقتة، بل أسلوب حياة جديد لطبيعة وجباتك.

## ❖ خط التمرين:

في بداية دخولك في عالم اللياقة البدنية الذي يُعد من العوالم الجديدة كلياً على حياتك يجب أن تحرض على أن تتدرب لمدة يومين فقط في الأسبوع، ولمدة شهر حتى لا ترهق عضلات جسمك التي تُعاني من حالة طويلة من السكون نتيجة الخمول، وكي لاتصاب بالملل من الإجهاد، الذي من الممكن أن يصيب بعض عضلاتك.

## المحور الأول :

### ❖ اللياقة البدنية:

- 1) مفهوم اللياقة البدنية
- 2) أهمية اللياقة البدنية
- 3) أنواع اللياقة البدنية
- 4) مبادئ اللياقة البدنية
- 5) عناصر اللياقة البدنية

## مفهوم اللياقة البدنية:

اللياقة البدنية من المصطلحات القليلة في التربية الرياضية والبدنية التي لاقت الذبوع والانتشار بين الناس، وهنا لابد من توضيح ( تعريف ) هذا المصطلح:

\*اللياقة البدنية وتعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله في الحياة .

\* مصطلح اللياقة البدنية يعني ان الاجهزة العضوية للجسم تتمتع بالصحة الوظيفية والكفاية في الاداء بما يمكنها من جعل الشخص قادرا على القيام بالأعمال اليومية القوية والمشاركة في أنشطة وقت الفراغ .

\*اللياقة البدنية مصطلح يشير الى الكفاءة الوظيفية (الفسولوجية) التي تسمح للفرد بتطوير وتحسين حياته .

\*اللياقة البدنية هي القدرة على اداء الواجبات البدنية بحيوية ويقظة دون تعب لا مبرر له مع توفر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومقابلة الطوارئ غير المتوقعة .

\*اللياقة البدنية: هي مستوي الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الامثل او عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب. تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين:

اللياقة العامة (الصحة والرفاهية)

اللياقة المحددة (يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى).

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية. وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط. غير أن، التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورات الصناعية وزيادة أوقات الترفيه ، تجعل هذا التعريف غير كاف. في هذه الأيام، تعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه ، لتكون صحية ، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة. العناصر الأساسية للياقة البدنية هي السرعة و القوة و الرشاقة و التحمل و التوازن.

## أهمية اللياقة البدنية:

أهميتها من الناحية الاجتماعية، ومن الناحية الصحية، ومن الناحية النفسية التنمية العقلية

## من الناحية الاجتماعية:

تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية التي تساعد كثيرا في تكوين شخصيته، وتشبع فيه شعور الانتماء للجماعة وتنمي القيم الاجتماعية والخلفية السليمة، وتزيد من تفاعله في المجتمع إذا ما اتصف للياقة البدنية العالية. ومن القيم الاجتماعية التي يمكن للفرد اكتسابها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية: الروح الرياضية، التعاون، القيادة، الانضباط، المتعة، المواطنة الصالحة، العلاقات الاجتماعية، الطاعة، النظام.

## من الناحية الصحية:

تعمل اللياقة البدنية على تحسين الصحة العامة، فتزيد من السعة الحيوية للرنيتين، وتزيد من حجم القلب فيعمل بدقات اقل وباقتصاد، وتطور الجهاز العضلي، وتقلل من الأمراض المنتشرة وخاصة أمراض القلب والإفراط في السمنة. كما تعمل اللياقة البدنية على تحسين القوام والتركيب الجسمي المتناسق والسيطرة على الوزن. وتساعد على بناء شخصية جذابة.

## من الناحية النفسية:

تتيح للفرد الفرص المتعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن النفس، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة. كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والاتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا.

## التنمية العقلية:

تعمل الأنشطة الرياضية على إكساب الأفراد القيم والخبرات والمفاهيم المعرفية التي تمكنه من خلال ممارسة الأنشطة، وتعمل الأنشطة الرياضية على تطوير المهارات والعمليات العقلية المختلفة كالفهم والتطبيق والتحليل والتركيب والإدراك والتصور والانتباه والتفكير.

## انواع اللياقة البدنية:

ان جميع المصادر العلمية فضلا عن اراء الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي يعطون تسميات وتقسيمات لأنواع اللياقة البدنية ، بالرغم من تعدد هذه الاراء يمكن القول بأن اللياقة البدنية تتميز وتحدد بنوعين رئيسيين هما:

## اللياقة البدنية العامة

يمكن الإشارة الى هذا المفهوم بأنه ( كفاءة البدن في مواجهة جميع متطلبات الحياة ) اذ ان هذا النوع يحتاجه الرياضي بشكل عام او تشكل القاعدة الاساسية لعملية البناء والاعداد الرياضي حيث ان امتلاك هذا النوع من اللياقة سيوفر للفرد الصحة والقيام بمهامه وواجباته على افضل

وجه اذ تشكل اللياقة البدنية العامة القاعدة الاساس للياقة البدنية الخاصة ومن اهم الوسائل المستخدمة لتطوير هذا النوع هي التمرينات العامة التي تهتم برفع وتطوير اللياقة البدنية بشكل عام دون التركيز على جانب محدد لنوع النشاط الرياضي، لذا نرى في مرحلة الاعداد يتم التركيز على بناء هذا النوع من اللياقة وذلك لحاجة الرياضي لذلك .

### اللياقة البدنية الخاصة:

بالإمكان ان نعطي مفهوما لهذا النوع بأنه ( الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة الجسم التي لها علاقة بنوع الاداء او النشاط الذي يقوم به الفرد)، ان مكونات اللياقة البدنية الخاصة لا تختلف عن مكونات اللياقة البدنية العامة، لكن الاختلاف يوجد في تركيبها واعدادها وطرق تطويرها ونوع الوسائل المستخدمة اذ ان اللياقة البدنية الخاصة تهدف الى ابراز مكونات بدنية خاصة عن الاخرى لما يتطلبه ذلك طبيعة او نوع النشاط البدني اي يوجد هنالك اولوية في الاهمية لطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد الرياضي اذ ان الوسائل التدريبية التي تستخدم هي التمرينات الخاصة التي يكون لها تأثير وتركيز العمل بشكل ادق ، من هنا نستنتج بأن هناك علاقة بين جاذبية النوعين من اللياقة البدنية وذلك من خلال الربط التدريجي في عملية البناء، اذ لا يمكن التركيز على نوع محدد وترك النوع الاخر ، هذا فان مسألة اكمال اللياقة البدنية لا يمكن ان تتم الا من خلال وجود العلاقة الصحيحة وما هي الخطوات التي يجب استخدامها لغرض الوصول الى لياقة بشكلها الكامل دون وجود اي نقص في عناصر اللياقة البدنية مع ملاحظة علاقة ذلك بالقياسات الجسمية كافة في مراحل النمو المختلفة .

### مبادئ اللياقة البدنية:

هناك مبادئ اساسية عامة تعتبر الاساس في العملية التدريبية وحسب نوع النشاط والفعالية الرياضية ، ولكي يتم الوصول الى تحقيق الانجاز الرياضي وهذا ما يهدف اليه جميع المدربين العاملين في الحقل الرياضي مع الاخذ بنظر الاعتبار بأن يكون البرنامج التدريبي شاملا على مفردات دقيقة لذا فان من أهم المبادئ العامة التي يجب الاخذ بها والعمل على تطبيقها في اي برنامج يهدف الى تحقيق لياقة بدنية بشكل عام للوصول الى الانجاز في الفعاليات الرياضية ، ويمكن تحديد ذلك بالمبادئ الرئيسية التالية :

### الانتظام:

أن تطبيق هذا المبدأ يتطلب تبويب المفردات واخراجها بشكل منتظم مع الاخذ بأن تكون عدد الوحدات التدريبية واضحة الاهداف ضمن الدائرة التدريبية وحسب نوع الصفة البدنية المراد تطويرها ، ان عملية الانتظام تتطلب الاستمرارية في العملية التدريبية دون حدوث اي انقطاع لان ذلك يؤثر على اللياقة البدنية وتشير الدراسات بان فترة الانقطاع عن التدريب من (5-7) ايام سوف تؤدي الى خفض اللياقة البدنية وهذا ما يؤثر على المستوى الرياضي .

## التدرج:

أن مبدأ التدرج في برامج اللياقة البدنية ضرورة يجب الأخذ بها والعمل على تطبيقها من خلال مراعاة تسلسل المفردات او التمرينات ودرجة صعوبتها في الوحدة التدريبية لذلك عند البدء بالبرنامج التدريبي أن نبدأ بتمرينات الاحماء والتهيئة الجسمية بشكل عام ثم الى الاحماء الخاص والانتقال الى الجزء الرئيس وصولا الى القسم الختامي من خلال استخدام تمرينات الاسترخاء والتهنئة .

## التخصص:

أن العملية التدريبية لا بد من ان تأخذ الدقة في الاختصاص لغرض تطوير اللياقة البدنية ، من هنا يتوجب على المدربين إجراء اختبارات للاعبين من أجل معرفة امكاناتهم وقدراتهم ، ان مثل هذه الاختبارات والفحوصات سوف تعطي لنا مؤشرا لقابلية وامكانية الرياضيين أخذين بنظر الاعتبار العمر والجانب الصحي ، لذا يتطلب عند وضع البرنامج التدريبي ان يكون هدفه واضحا ومحددا والتركيز عليه لا على اهداف اخرى .

## درجة الحمل:

المقصود هنا زيادة درجة الحمل من خلال استخدام درجة تصعب الشدة لذا فان اي برنامج يخص اللياقة البدنية لا بد ان يستند على مكونات الحمل الرئيسية ، اذ يمكن استخدام انواع من الطرق لرفع درجة الحمل التدريبي (مثل زيادة الوزن او زيادة وقت اداء التمرين او تقليل فترة الراحة او زيادة شدة اداء التمرين او زيادة تكرارات التمرين ) من هذه المبادئ الاربعة التي تم ذكرها تشكل القاعدة الاساس لبرامج اللياقة البدنية ، وفي حالة عدم الأخذ بها سيؤدي ذلك الى حدوث خلل في البرنامج التدريبي، هذا مما يتطلب من المدربين ضرورة الالتزام بذلك لغرض تحقيق الهدف المطلوب من اجل الوصول الى اعلى درجات الانجاز من خلال اتباع الاسس العلمية الصحيحة .

## عناصر اللياقة البدنية:

عبارة عن جميع المكونات او الخصائص او العناصر الجسمية التي تلعب دورا هاما وكبيرا في التعلم والانجاز الرياضي ( كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة ..... وغيرها ) وكافة الصفات التي تنتج من اندماج عنصرين منها او اكثر .

ان تحديد عناصر اللياقة البدنية اختلفت من مدرسة الى اخرى ومن عالم الى اخر وحسب وجهات نظرهم ، لكن معظمهم اتفق على خمسة عناصر اساسية ومن ضمنهم العالم الالماني (هارا) حيث حددها بالمطاولة والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة وسنتناولها بشكل مفصل .

## 1. التحمل (المطاولة):

هي القدرة على اداء عمل لأطول فترة ممكنة مع وقوع العبء على الجهازين الدوري والتنفسي . ويمكن تقسيم التحمل حسب احتياج نوع الفعالية للتدريب عليه الى اربعة انواع :

### التحمل لفترة زمنية طويلة:

هي التي تستخدم الاوكسجين في انتاج الطاقة وبشكل اقتصادي لفترة تتراوح من (11) دقيقة الى بضع ساعات مثل سباق الماراثون .

### التحمل لفترة زمنية متوسطة:

تعتمد هذه الطريقة على النظام الهوائي واللاهوائي في انتاج الطاقة ويتراوح زمن العمل بين (11-2) دقيقة .

### التحمل لفترة قصيرة:

هي قدرة الرياضي على قطع مسافة معينة بزمن يتراوح من (120-45) ثانية ويعتمد بنسبة عالية على الطاقة اللاهوائية .

### تحمل السرعة:

القدرة على تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة لفترة زمنية قصيرة وبأقصى سرعة ممكنة ، ويحتاجها الرياضي في النشاطات التي تحتاج الى الشدة القصوى الى شبه القصوى .

### 2.القوة:

هي قدرة العضلة على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بشدتها العالية . او هي قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبيا او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

وعادة تقاس القوة بالقوة القصوى التي تتمكن العضلات من انتاجها في انقباض عضلي واحد ، ويحتاج الانسان القوة لحمل الاثقال والاوزان المختلفة وتحمل وزن الجسم ولتقليل من احتمالية اصابة العضلات الهيكلية، وقسم علماء وخبراء الرياضة القوة العضلية الى عدة اقسام هي:

### أ.القوى القصوى:

هي اقصى مستوى قوة يمكن ان ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند اداء اقصى انقباض عضلي ارادي . او هي اعلى قوة ينتجها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي . وتبرز القوة القصوى في بعض الفعاليات الرياضية مثل رفع الاثقال ورمي المطرقة والمصارعة .

### ب.القوة المميزة بالسرعة:

هي قدرة الجهاز العصبي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي .

وتبرز في فعاليات المسافات القصيرة عند البداية وكذلك في التصويب في الالعاب الجماعية (كرة السلة ،كرة اليد ، الكرة الطائرة).

### ج. القوة الانفجارية:

القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة ويشابه هذا المصطلح في معناه القوة المميزة بالسرعة ، لكن على شرط ان تكون القوة قصوى وتظهر هذه الحركة لمرة واحدة فقط مثل (رمي المطرقة ورمي الرمح ورمي القرص).

### د. تحمل القوة:

المعنى المباشر لتحمل العضلي او تحمل القوة هو استمرار اداء الجهد المبذول ضد مقاومات متوسطة الشدة بحيث يقع العبء الاكبر للعمل على الجهاز العضلي، او هي قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء المقاومة على المجموعات العضلية ، وهذه الصفة ضرورية في كثير من الفعاليات التي تحتاج الى قوة لفترة زمنية طويلة مثل (التجديف، الدراجات).

### 3. السرعة:

هي احدى مكونات اللياقة البدنية وتدخل في اداء معظم الفعاليات الرياضية ومصطلح السرعة يستخدم للتعبير عن الاستجابات العضلية الناتجة عن التبادل السريع ما بين حالة الانقباض والانبساط العضلي ، اما انواع السرعة فهي :

#### أ. السرعة الحركية:

هي سرعة انقباض عضلة او مجموعة عضلية عند اداء الحركات الوحيدة او المركبة ، مثل سرعة ضرب الكرة ، سرعة الوثب ، سرعة الاستلام والتمرير.

#### ب. السرعة الانتقالية:

يقصد بها القدرة على التحرك من مكان لآخر في اقصر زمن ممكن ، او القدرة على قطع مسافة معينة في اقل زمن ممكن ، وتبرز اهمية هذه الصفة في الفعاليات التي فيها حركات متشابهة ومتكررة مثل (الجري ، المشي ، السباحة).

#### ج. سرعة الاستجابة:

والمداول خطأ بسرعة رد الفعل ، وهي الفترة الزمنية بين ظهور مثير معين وبدء الاستجابة الحركية ، وتظهر في حالات الانطلاق في الساحة والميدان والسباحة وفي فعاليات القتال عند البدء بتوجيه الضربات .

#### 4.المرونة:

هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى ممكن وفقا لطبيعة المفصل ، او هي القدرة على الحركة في مدى حركي واسع ، او هي امكانية الجسم للتحرك بسهولة الى المدى الكامل للحركة ،ويمكن تقسيم المرونة الى:

#### أ.المرونة الايجابية:

ويقصد بها القدرة على الوصول الى مدى حركي كبير في مفصل معين كنتيجة لنشاط مجموعات عضلية معينة يرتبط بها المفصل .

#### ب.المرونة السلبية:

ويقصد بها اقصى مدى حركي الناتج من تأثير بعض القوى الخارجية مثل التمرينات بمساعدة الزميل .

#### 5.التوافق:

القدرة على تغير الاتجاه الحركي بمعدل عال من السرعة ، او هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل اجزاء جسمه او بجزء منه . ويعد التوافق الحركي من المكونات الاساسية للياقة البدنية وتستخدم في معظم الفعاليات الرياضية وكلما زاد مستوى التوافق للرياضي كلما تحسن مستوى ادائه . وسناتي على شرح هذه الصفة بشكل مفصل لاحقا.

## المحور الثاني:

(1) مفهوم الإعداد البدني

(2) أنواع الإعداد البدني

(3) أهمية الإعداد البدني

(4) عناصر الإعداد البدني

(5) الإعداد البدني العام

- مفهوم الإعداد البدني العام
- أهداف الإعداد البدني العام
- قدرات الإعداد البدني العام
- خصائص الإعداد البدني العام

## الإعداد البدني :

هو مجموعة متكاملة من التمارين الرياضية المدروسة علمياً وتربوياً، وتهدف إلى رفع كفاءة الجسم الحركية والفسيوولوجية، ويُشرف عليها في العادة مدرب إعداد بدني مختص، وخاصة إذا كان الشخص لاعباً رياضياً، وذلك لضمان نجاحه في رياضته، ولتزداد مهارته فيها، فكلما زادت كفاءة الجسم، وزادت مقدرة المرء على التحكم بحركته ولياقته ازدادت مهارته الرياضية، كما تفيد برفع كفاءة الجسم للقيام بالأعمال اليومية الروتينية.

## أنواع الإعداد البدني:

**إعداد بدني عام:** وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة البدنية والرياضية بشكل شامل، وإكسابه المهارات الأساسية للحركة الجسدية.

**إعداد بدني خاص:** وهو الإعداد البدني الذي يهدف إلى إكساب الشخص القوة والمهارات المختصة برياضة أو لعبة محددة ليرتقي بها، وإكسابه المتطلبات الجسدية الضرورية لهذه الرياضة أو اللعبة

## أهمية الإعداد البدني:

يعتبر الإعداد البدني من أكثر مكونات المستوى الإنجازي الرياضي أهمية، ويعتمد بشكل رئيسي على عمليات المشاركة التفاعلية بين أنظمة الطاقة والجهاز العضلي على وجه الخصوص، ويساهم في إبراز قدرات القوة والسرعة والتحمل لدى الإنسان، بالإضافة إلى ذلك فإن الإعداد البدني يرتبط بشكل رئيسي مع الخصائص النفسية للفرد.

## عناصر الإعداد البدني :

### المرونة والإطالة:

المرونة هي الحد الحركي الذي يمكن أن يصل إليه مفصل الجسم اعتماداً على طبيعته ومداه التشريحي، والإطالة هي خاصية العضلات المطاطية المعتمدة على المفصل، وتؤثر بشكل كبير في المرونة، ومن الأمثلة على تمارين المرونة والإطالة: تركيز الوقوف على قدم واحدة مع رفع القدم الأخرى على الحائط.

### القوة العضلية:

القوة العضلية هي قوة ومقدرة عضلات الجسم على القيام بحركات بمقاومة خارجية؛ مثل: رفع وزن ثقيل، أو دفعه أو سحبه، ومن الأمثلة على تمارين القوة العضلية: الوقوف باستقامة، ورفع وزن بتفريق المرفقين، ورفعهما إلى أعلى.

## التحمل العضلي:

التحمل العضلي هو مقدرة العضلات على مقاومة التعب والجهد حتى لو استمر لفترات طويلة، حيث تتمكن العضلات من العمل ضد المقاومة، وتعتمد اعتماداً وثيقاً على قوة الشخص البدنية، ومن الأمثلة على تمارين التحمل العضلي الاستلقاء بشكل مائل مع ثني ومد الذراعين، وتكرار الخطوات 15 مرة أو أكثر.

## التحمل الدوري التنفسي:

التحمل الدوري التنفسي هو مقدرة الجهاز الدوري والتنفسي من تحمل العبء الواقع عليها، نتيجة لحركة العضلات، وعملها على الانقباضات المتوسطة لفترات طويلة، ومن الأمثلة على تمارين التحمل التنفسي: الركض، والسباحة، وركوب الدراجات الهوائية.

## السرعة:

السرعة هي القدرة على تكرار حركات معينة أكثر عدد ممكن في أقصر فترة زمنية، مع الحفاظ على سرعة الحركة، وسرعة رد الفعل، ومن الأمثلة على تمارين السرعة: الركض لمسافة تتراوح بين 50-100م بأقل فترة زمنية.

## القدرة العضلية:

القدرة العضلية هي القدرة على دمج القوة العضلية مع السرعة للقيام بحركات تتطلب المهارتين، ومن الأمثلة على تمارين القدرة العضلية: الوثب الطويل إلى أبعد مسافة.

## التوافق:

التوافق هو القدرة على القيام بحركات مختلفة مرة واحدة بانسجام، مما يتطلب جهداً من الجهاز العصبي والعضلي بانسياب، ومن الأمثلة على تمارين التوافق: الوقوف مع حمل وزن أمام الجسم، والمشي مع رمي الكرة واستلامها.

## التوازن:

التوازن هو القدرة على الحفاظ على توازن الجسم أثناء القيام بحركات تتطلب سيطرة على الجهاز العضلي والعصبي، والمقدرة على الإحساس بالمكان والمسافة، ومن الأمثلة على تمارين التوازن: الوقوف على قدم واحدة، مع رفع الذراعين، وثني الجذع إلى جانب.

## الدقة:

الدقة هي القدرة على القيام بالحركات بدقة، وتوجيهها نحو هدف معين، وتتطلب كذلك سيطرة على الجهاز العصبي والعضلي، ومن الأمثلة على تمارين الدقة: لعبة كرة السلة.

## الرشاقة:

الرشاقة هي القدرة على التحكم بوضعيات الجسم واتجاهاته، وتغييرها حسب وقت وسرعة محددة، ومن الأمثلة على تمارين الرشاقة الوقوف مواجهاً لقوائم مسنودة على الأرض، والجري بشكل متعرج

## الإعداد البدني العام:

يُعرف الإعداد البدني العام على أنه تلك الفترة البنائية التي تُعد عضلات الجسم وتناسقها معاً، مما يساعد على بلوغ المستوى الرياضي والكفاءة الرياضية، ويكمن الهدف من هذه التمرينات منح البدن لياقة من خلال إدخال تغييرات فسيولوجية إيجابية على البدن، وتحسين مستوى الأداء لديه.

نستنتج من التعريف سابق الذكر، بأن هناك ارتباط وثيق بين اللياقة البدنية والإعداد البدني العام، إذ تُعد اللياقة البدنية بمثابة الطريق المؤدي إلى تحقيق الإعداد البدني، وهي مؤشر لتقييم مستوى الإعداد البدني الذي بلغه الرياضي، وتتفاوت خصائص وصفات عملية الإعداد من رياضة إلى أخرى وفقاً لأهمية العناصر بالنسبة للرياضة التخصصية للرياضي.

يؤدي الإعداد البدني دوراً مهماً في الوصول إلى أعلى مستويات التطوير في إمكانات اللاعب وتكامله بديناً، فهو أسلوب تنموي للصفات البدنية المتمثلة بالقوة والرشاقة والمرونة والسرعة والمطاولة، والتي تحفزها على الإعداد البدني بسرعة وسهولة.

## أهداف الإعداد البدني العام:

يجعل الإعداد البدني العام أعضاء وأجهزة جسم اللاعب الرياضي بحالة تهيؤ لممارسة التمارين الرياضية، كما ينمي قدراته بإكسابه عدداً من الصفات البدنية العامة التي تعتبر ضرورية لعملية التدريب الرياضي، فيصبح اللاعب بذلك قادراً على مواكبة التطور السريع المطلوب منه في أساليب الممارسة للأنشطة الرياضية، كما أنه يعرف الرياضي بمستوى قدراته، ومدى إمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العالية من عدمها.

## قدرات الإعداد البدني العام:

قدرات القوة: وهي تلك المهارات التي يتمتع بها الرياضي بفعل تدريبات القوة بالاعتماد على المقاومات الخارجية الكبيرة.

قدرات السرعة: يستند تطوير هذا البُعد على مبدأ تنظيم العمل العصبي والعضلي، وتوافقهما معاً في حركات سريعة.

قدرات التحمل: ويصل الفرد إلى هذه المرحلة نتيجة قيامه بعمليات تحسين لأنظمة الطاقة في جسمه وتجهيزها بالأكسجين.

**القدرة الحركية أو المرونة:** يزيد الرياضي مستوى المجال الحركي لمفاصله، ويزيد مرونتها ومطاطية عضلاته من خلال ممارسات في الإعداد البدني.

### **خصائص الإعداد البدني العام:**

التسلسل في التقدم والارتقاء إلى درجات الحمل تصاعدياً.  
استخدام تمارين غير تخصصية.

التدرج في الانتقال من مرحلة الإعداد البدني العام إلى الخاص دون وجود فواصل ملحوظة.  
الحرص على الاستمرارية في التدريب.

## المحور الثالث :

### ❖ السرعة :

1. مفهوم السرعة
2. عناصر السرعة
3. عوامل مؤثرة في السرعة
4. تمارين السرعة
5. تمارين زيادة تحمل السرعة

## السرعة

تعدّ السرعة من أهم مكونات الاستعداد الجسدي والبدني، وهي تستخدم لتحقيق أعلى المستويات الرياضية، كما يلعب عنصر السرعة دوراً مهماً في تحقيق النجاح والتفوق في عدد كبير من الألعاب الرياضية، مثل الجري، والسباحة، والتجديف، والوثب العالي، وكرة القدم، وتتأثر سرعة اللاعب بعدد من العوامل الفسيولوجية ومن أهمها تكوين الألياف العضلية، والنمط العصبي لدى اللاعب، وقدرة العضلة على الانقباض والانقباض، وقوة الإرادة، والتي يمكن التحسين منها من خلال ممارسة التمارين الرياضية الخاصة بذلك.

## عناصر السرعة

**السرعة الانتقالية:** هي عبارة عن مجموعة من الحركات الدورية التي تشبه بعضها البعض من أجل تحقيق أقصى سرعة ممكنة، وهذا يتضمن إنهاء أكبر مسافة في أقل زمن ممكن، سواء في السباحة أو الجري أو المشي، ويكون تحقيق ذلك من خلال إعطاء الجسم قوة حتى يندفع للأمام من خلال رفع القدمين.

**السرعة الحركية:** أو يسميها البعض بسرعة أداء الحركة الواحدة، وتكون عبارة عن مجموعة من الحركات المنفردة بشكل متحد على شكل نظام دوري وغير دوري، كما تتضمن الحركات المركبة التي يقاس فيها سرعة انقباض عضلات الجسم، كرياضة الملاكمة.

**سرعة الاستجابة:** المقصود بها ردة الفعل التي يظهرها الفرد كاستجابة سريعة، وتتضمن نوعين كالتالي: رد الفعل البسيط بحيث تكون الاستجابة فيه معينة، ويكون الفرد منتظراً لها مسبقاً مصل سماع صوت صفارة البدء والانطلاق. رد الفعل المركب وهو عبارة عن استجابة اختيارية نتيجة وجود مجموعة من الإشارات المتعارف عليها.

## عوامل مؤثرة في السرعة:

هناك مجموعة من العوامل والأسباب التي تؤثر على سرعة الجسم بشكل سلبي أو إيجابي وتتضمن التالية:

- x صفات الألياف العضلية في الجسم من ناحية التكوين والتركيب؛ لأنها تختلف ما بين الأفراد
- x مدى التوافق والتناسق ما بين عضلات وأعصاب الجسم من ناحية الاستجابة للإشارات كالتوقف عن الحركة أو الاستمرار فيها.
- x قوّة عضلات الجسم نفسها وتتضمن عضلات الساقين؛ لأنها تتدخل بشكل رئيسي في العديد من الحركات.

x مدى قدرة عضلات الجسم على الراحة والاسترخاء عند اللزوم.

x إضافة إلى القوة النفسية والإرادة الداخلية لإنجاز شيء ما بغض النظر عن الظروف والعوامل الخارجية

## تمارين السرعة:

### تمرين الركض في بقعة:

فيه يركض المتدرب ركضاً سريعاً وهو ثابت في مكانه، على أن يحسب عدد المرات التي تلامس فيها قدميه الأرض خلال دقيقة من الزمن، ثم يزيد من سرعته في الركض بحيث تزداد عدد المرات التي تلامس فيها قدميه الأرض خلال الفترة الزمنية نفسها.

### تمرين الركض على المشط:

عادة ما يركض الكثيرون من خلال الضغط على منطقة الكعب، أما عملية الركض الصحيحة والسريعة فتكون من خلال الضغط على منطقة المشط خلال عملية الركض، ويمكن بدء التمرين من خلال الركض على أصابع القدمين وخاصة الإصبعين الكبيرين.

### تمرين الركض مع النظر للأسفل:

يساعد النظر نحو الأسفل مع خفض الرأس قليلاً نحو الأسفل على تجهيز الجسم لبدء عملية الركض، مع مراعاة عدم خفض الرأس كثيراً نحو الأسفل، وعدم إرجاع الذراعين كثيراً نحو الخلف مما يتسبب في إبطاء عملية الركض، ومحاولة تقديمها نحو الأمام مع مواجهة الرأس للجهة التي يتم الركض نحوها.

### تمارين سرعة الحركة:

الركض لمسافة 10 مترات ثم الرجوع إلى نقطة البداية في أقصر زمن ممكن. الانبطاح والنهوض بشكل سريع، ثم الركض لمسافة 30 متراً في أقصر زمن ممكن، مع التكرار لثماني مرات متتابعة. الركض بالكرة ببطء، ثم الركض السريع عند سماع صفارة المدرب، والاستمرار في الركض لمسافة 30 متراً كحد أقصى.

### تمارين زيادة تحمل السرعة:

تعتمد هذه التمرينات على رفع قدرة المتدرب على احتمال تكرار السرعات ومنها:

الركض لمسافة 400 متر مع تكرار ذلك على أربع جولات، وأخذ قسطاً من الراحة لمدة دقيقتين بين كل جولة وأخرى.

الركض لمسافة 300 متر، مع تكرار ذلك على أربع جولات، وأخذ استراحة لمدة 100 ثانية بين الجولات.

الركض لمسافة 600 متر، مع التكرار على أربع جولات، أما فترة الراحة فتتمد لدقيقتين بين كل جولة وأخرى.

الركض لمسافة 300 متر، مع التكرار لمرة واحدة، بحيث تمتد فترة الراحة لدقيقة ونصف.

## ❖ المداومة:

1. مفهوم المداومة
  2. أنواع المداومة
  3. طرق تطوير المداومة
  4. تأثير المداومة على الجسم
- أثناء التدريب

## تعريف المداومة L'Endurance :

المداومة هي مقدرة الرياضي على مقاومة التعب.

هي قدرة الأعضاء على تحمل التعب عند التمارين الطويلة و متوسطة المدى

تقاس مستوى المداومة بقدرة الدورة الدموية و التنفسية للرئتين و كذا الأجهزة العصبية مع تنسيق الكامل لأعضاء الجسم

المداومة : هي القدرة على العمل بدون انقطاع مع الاحتفاظ بالقوة العضلية لفترة طويلة من الزمن المداومة او الحمل او المطاولة

ان المداومة صفة اساسية للرياضيين في جميع الالعاب و الفعاليات الرياضية , اذ انها من الصفات المهمة التي تحقق تنمية الصفات البدنية المتعددة الاخرى وتنمي ايضا الاجهزة الوظيفية الاخرى في الجسم للوصول الى درجة عالية من الكفاءة في العمل وتؤدي الى اكتساب فن الاداء الحركي بصورة توافقية .

ان المداومة تظهر ضمن خاصية معينة من ضمنها التدريب الرياضي الذي يتم بمعايير خاصة.

ان التدريب الرياضي على المداومة تعني المحافظة على ثبات قابلية المستوى البدني العقلي وفق ظروف مستلزمات المنافسات فمن الناحية البدنية تتعلق المداومة بالحالة الوظيفية للجهاز الدوري الدموي وخاصة القلب و الدورة الدموية والاجهزة التنفسية والاجهزة العصبية المركزية والاجهزة العضلية.

## انواع المداومة (المطاولة او التحمل):

تنقسم المداومة الى عدة اقسام حسب التصنيف ومن المتعارف عليه انه يوجد نوعين من المداومة هي المداومة العامة و المداومة الخاصة ولكن الكثير من الناس يصنفون المداومة حسب الجهاز البدني المستعمل او حسب العمل المبذول او حسب الناحية المعمول فيها ونحن يهمننا هنا الجانب الرياضي وفي هذا تنقسم المداومة الى قسمين هما:

المداومة العامة والخاصة

## المداومة العامة Endurance générale

هي جميع وظائف الاجهزة الوظيفية التي يتم فيها بناء قواعد عامة عند تنفيذ او اداء أي نشاط بدني او هي قابلية الرياضي على تنفيذ أي عمل ما لفترة زمنية طويلة تشترك فيها مجاميع عضلية عديدة.

و هو القدرة على تحقيق عمل قوي و متوسط في زمن طويل و تحقق للرياضي:

• تطبيق اكبر عدد من التمارين

• تحمل التعب (بدون تعب)

• عملية الاسترجاع تكون سريعة (الراحة)

• التعود السريع على التدريب خاص

كل التمارين تطبق في وجود هواء (الأكسجين) الزيادة في حجم الدورة الدموية

### المداومة الخاصة Endurance spéciale:

هي قابلية تنفيذ او اداء الواجب الرياضي بشكل فعال تحت متطلبات محددة لفترة زمنية معينة. اذ يختلف كل اداء رياضي عن بقية الانشطة العامة او الرياضية الكثيرة طبقا للخصائص التي يتميز بها النشاط وتنقسم المداومة الخاصة الى :

- المداومة المميزة بالسرعة (مداومة السرعة)

- المداومة المميزة بالقوة (مداومة القوة)

- مداومة التنفيذ او الاداء (اللعب)

مداومة التوتر العضلي الثابت (الانقباض العضلي)

هناك نوعين من المداومات الخاصة وهما: المداومة الهوائية والمداومة اللاهوائية

### المداومة الهوائية:

هي المداومة التي تعني استخدام الاكسجين الهوائي عند التنفيذ.

أي ان العمل العضلي و طريقة الاداء و التنفيذ يتم باستخدام الاكسجين لاستخراج و احراق الطاقة العضلية فيه و عند ممارستها ينتج

. قوة التحمل (force endurance) و هو تحمل اعضاء الجسم على تطبيق تمارين ذو شدة عالية و حجم كبير يمكن الزيادة فيها

### المداومة اللاهوائية:

تعني المداومة بدون استخدام الاكسجين الهوائي حيث يتم التنفيذ باستخدام الطاقة الخاصة المتواجدة و المخزونة في الخلية.

وهناك ايضا خمسة انواع من المداومة:

- المداومة القصيرة الزمن.

- المداومة المتوسطة الزمن.
  - المداومة الطويلة الزمن.
  - المداومة المميزة بالقوة.
  - المداومة المميزة بالسرعة.
- وعند ممارستها ينتج عنها

سرعة التحمل (vitesse endurance) و هي القدرة على تحمل التعب بشدة قريب من العالية و عالية ،تنتج الطاقة في حالة اللاهوائي و تنقسم الى

. تحمل السرعة القصوى (endurance vitesse maximale) تكون المسافة قصيرة

. تحمل السرعة قريب من العالية (endurance vitesse submaximale) تكون المسافة نصف طويلة

. تحمل السرعة متوسطة في المسافة الطويلة

. تحمل السرعة متغيرة المسافة تكون في رياضة الألعاب الجماعية

### تأثيرات تمارين المداومة على الاجهزة الوظيفية عند التدريب:

تؤدي المداومة الى تغيرات في الدم على نوعين مؤقتين أي انه يحدث تغير بصفة مؤقتة كاستجابة المداومة ثم يعود الدم الى حالته الطبيعية في وقت الراحة و الثاني هو التغير المستمر نسبيا وهي تغيرات تحدث في الدم نتيجة الانتظام في التدريب الرياضي لفترة معينة مما يؤدي الى تكيف الدم مثل زيادة حجم الدم ومادة الهيموغلوبين وكريات الدم الحمراء و البيضاء ومادة البلازما.

ان زيادة طول المداومة يؤدي الى تنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدوري و الدموي و الجهاز التنفسي وكذلك زيادة حجم القلب للرياضي نظرا لأهمية الدور الحيوي الذي تقوم به هذه الاجهزة في نقل الدم المحمل بالأكسجين الى الانسجة فضلا عن درجة الرياضي وعمره التدريبي وهناك عالقة بين حجم القلب و الاستخدام الاقصى لاستهلاك الاكسجين وكذلك لا يرتبط استهلاك الاكسجين بالعضلات العامة فقط بل تحتاج الى عضلات التنفس التي تساعد على زيادة مستوى التهوية الرئوية و عضلة القلب و انسجة الجسم الاخرى.

### طرق ووسائل تطوير المداومة:

ان الوصول الى مستوى بناء وتطوير المداومة و تطورها يتطلب استعمال طرق و وسائل رئيسية مختلفة و اختيارها يكون بالنسب في التدريب الفرد

طريقة الوقت : الشدة طويلة دون توقف ، السرعة متغيرة

طريقة المستمرة: قدرة هوائية ( العمل ل 30 دقيقة إلى 2 ساعتين دون توقف ، السرعة ثابتة ، شدة العمل حسب نبضات القلب ما بين 120 دقة إلى 170 دقة في الدقيقة

طريقة المتغيرة و هي تغيير السرعة من حين إلى آخر

طريقة المنافسة: استعمال تمارين المنافسة مع تطبيق القوانين

التحمل او المداومة عند الأطفال حتى السن 13 سنة، الزمن من 5 دقائق إلى 15 دقيقة ، الإيقاع يكون حسب المتدرب اي حر المهم نزع الملل عند المتدربين مع تغيير أمكنة التدريب.

## ❖ التنفس:

### (1) مفهوم التنفس

### (2) التنفس أثناء مختلف الرياضات

### (3) التنفس أثناء الجري في الأيام الباردة

## مفهوم عملية التنفس:

إنَّ عملية التنفس هي عملية ضرورية لحياة الإنسان والكائنات الحيّة جميعها؛ حيث إنّ الكائنات الحيّة تستفيد من الأكسجين الموجود في الجوّ من أجل إتمام عملية حرق الغذاء وإنتاج الطّاقة. يتمّ التنفس في الإنسان عن طريق عمليّتين مُتتابعتين، وهما: الشّهيق، والزّفير، والشّهيق يعني سحب الهواء من الجوّ إلى داخل الرئتين بما فيه من غازات أهمّها الأكسجين، وأمّا الزّفير فهو إخراج الهواء من الرئتين إلى الجوّ بحيث يحتوي على ثاني أكسيد الكربون بشكلٍ أساسيّ.

تزداد سرعة التنفس تلقائيّاً أثناء مُمارسة مجهودٍ مُعيّن، وذلك لأنّ أعضاء الجسم باتت تتطلّب المزيد من الطّاقة لإتمام ذلك المجهود؛ فعلى سبيل المثال عند الجري تُستخدَم عضلات الساق بشكلٍ كبير، فتنتج الخلايا العضليّة المزيد من الطّاقة عن طريق تكثيف عملية التنفس الخلوي التي تتطلّب الأكسجين، وذلك من أجل تحريك الساق، وبهذا يستطيع الإنسان أن يُحرّك ساقيه بالسرعة اللازمة.

## التنفس أثناء مختلف الرياضات :

يعتبر التنفس الصحيح أثناء الرياضة من العوامل التي تساعد الرياضي في إيصال الكمية المناسبة من الأكسجين الذي تحتاجه خلايا الجسم أثناء التمارين بالإضافة إلى الحصول على أكبر قدر من الفائدة المرجوة من التمارين الرياضية، وفيما يأتي أبرز طرق التنفس الصحيح أثناء الرياضة بمختلف أنواعها:

التنفس أثناء رفع الأوزان الثقيلة: خلال ممارسة تمارين رفع الأثقال ينصح بأخذ نفس عميق مع الحفاظ عليه وذلك يساعد في الحفاظ على التوازن في العمود الفقري ويساعد في نقل القوة من القدمين إلى اليدين انتهاءً بالوزن الثقيل. التنفس أثناء رفع الأوزان العادية: يمكن للرياضيين استخدام نفس طريقة حبس النفس أثناء رفع الأثقال المتوسطة وذلك سوف يساعد في الحفاظ على التوازن، كما يجب على الشخص أخذ النفس مع كل رفعة أثناء التمرين وإخراجه مع نزول الوزن أو نهاية الحركة وذلك لإيصال أكبر قدر من الأكسجين إلى العضلات.

## التنفس أثناء الجري:

عند ممارسة الجري قد يعاني الكثيرين في البداية من التنفس غير العميق والذي لا يساعد العضلات والجسم، لذلك ينصح بأخذ النفس من ثلاث إلى أربعة مرات من ثم إخراجه على ثلاث إلى أربعة مراحل وذلك سوف يساعد الرياضيين مع مرور الوقت على أخذ النفس بشكلٍ أعمق وأفضل.

حدّد الأطباء والمتخصّصون الطريقة الصحيحة التي يجب أن يتّبعها الشخص أثناء الجري من أجل التنفس بصورة سليمة، والابتعاد عن أيّة مشاكل، وهي تكون بأن يجري الإنسان وهو فاتح فمه ليُدخل أكبر كمّيّة من الهواء إلى داخل التجويف الصدري، وأن يأخذ الهواء في عملية الشّهيق عندما يضع قدمه على الأرض، ويتخلّص من الهواء المُحمّل بثاني أكسيد الكربون أثناء وضع قدمه الأخرى على الأرض، أي أن يستخدم الإنسان أقدامه كموقّتٍ لعملية التنفس، فعند وضع قدمه

اليمنى على الأرض، يأخذ الشهيقي، وبعد أن يخطو ويضع قدمه اليسرى على الأرض من أجل الخطوة الأخرى، يُخرج الهواء المُحمّل بثاني أكسيد الكربون من خلال الزفير

### التنفس خلال الرياضات الناعمة :

وهي التي لا تتطلب جهداً بل التركيز و التدرج في إخراج الهواء ببطئ و تدريجياً حوالي 15 ثانية مثل تمارين الاسترخاء واليوغا

يجب على الشخص عند ممارسة الرياضة أخذ النفس بشكل عميق والتحكم به، لذلك ينصح بالتمرن على أخذ النفس بشكل أكثر فاعلية.

### التنفس أثناء الجري في الأيام الباردة

لتفادي الإصابة بالأمراض المختلفة نتيجة الهواء البارد، فيفضل لبس وشاح حول الرقبة من أجل تسخين الهواء الداخل للجسم، وبالتالي التقليل من تضرر الجهاز التنفسي. لتفادي حدوث الشعور بالحرقة يُنصح بشرب كمية جيدة من الماء في اليوم الذي ينوي الشخص فيه أن يذهب للجري ويفضل دائماً اللجوء إلى الصالات المغلقة، حيث تكون أكثر دفئاً في معظم الأحيان.

### أعراض عدم التوازن في التنفس :

عند عدم توازن في التنفس نقلل من الهواء الوارد إلى الدماغ ويعد سبباً من أسباب ضعف عمل القلب وسرعة ظهور التعب وعدم التحمل لمدة طويلة

## المحور الرابع :

### ❖ الجري:

- 1- كيف تجري؟
- 2- أخطاء الجري
- 3- فوائد الجري
- 4- نصائح لتفادي التعب أثناء الجري
- 5- زيادة سرعة الجري
- 6- برنامج زيادة السرعة تدريجيا للمبتدئين
- 7- برنامج زيادة المسافة تدريجيا للمبتدئين

## كيف تجري ؟

يظن كثيرون أن الجري شيء سهل فلا يحتاج أحد لمن يعلمه أو يذكره كيف يجري وهو ظن خاطئ !! لأن ميكانيكية الجري شيء مهم يجب توضيحه لكل من يرغب في ممارسة الجري .إننا نشاهد العدائين وهم يجرون بسهولة ويسر ونظن أن بمقدورنا أن نفعل مثلهم ، ولكن ذلك قد يصيب وقد يخيب ،

### لذا فإن الملاحظات التالية تساعدك على معرفة كيف تجري :

- الرأس يجب أن تكون لأعلى دون تصلب .
- اعتدال القامة بحيث تكون الكتفان والمقعدة على استقامة واحدة .
- الذراعان يتمرجحان بارتخاء دون تصلب أو تشنج .
- خطوة الساق يجب أن تسمح للقدم أن تسقط مباشرة أسفل الجسم ، أي أنها لا يجب أن تكون خطوة واسعة أكثر من اللازم .
- التنفس بحرية ودون أي قيود أو تنظيم ، ولا تتردد في التنفس من الأنف والفم معا فهذا أمر طبيعي ويمكنك ملاحظته عندما يلهث الشخص ، فإنه يتنفس من فمه ولاضرر من ذلك على الإطلاق ولكن احذر الهواء شديد البرودة فقط .

### الأخطاء الشائعة في الجري :

- اتساع الخطوة أكثر من اللازم ، مما ينتج عنه أن تقع القدم على الأرض بعيدا عن مركز ثقل الجسم .
  - اتجاه مشط القدم للداخل أو للخارج
  - ثني الجذع أماما أثناء الجري .
  - رفع الذراعين واليدين لأعلى أكثر من اللازم وعندما تجري يجب دائما أن تقتصد في الطاقة المبذولة لأداء الجري ،لذا يجب تجنب كل الحركات الزائدة .
- للجري من أجل الصحة ولمسافة طويلة ، يجب ألا تجري على  
الأمشاط بل قابل الأرض بكعب القدم ثم بكل القدم ثم على المشط  
وهكذا مثل المشي ، إن للجري مهارة في الأداء يمكن تنميتها مثل أي مهارة حركية أخرى في أي  
رياضة

ركز دائما على انتصاب قامتك أثناء الجري مع الاسترخاء في  
الأداء وتجنب المبالغة في اتساع الخطوة ولا تجر الأمشاط .

### فوائد الجري

- إنَّ لرياضة الجري فوائد صحّية عدّة، وينصح المُختصّون في مجال الطبّ والرياضة بممارستها يوميا؛ وذلك لكونها بسيطة ويُمكن لمُعظّم النّاس أن يُمارسوها، ومن الفوائد الصّحيّة لهذه الرياضة:

- تُحسِّن من لياقة الجسم.
- تُقوي الدورة الدموية.
- تُقوي العظام.
- تُساعد في تخفيف الوزن وحرق الدهون؛ فهذه الرياضة تعمل على حرق السُّعرات الحراريَّة في الجسم.
- تُزيل القلق والتوتر، إضافةً إلى أنها تعمل على إراحة نفسيَّة الشَّخص المُمارِس لها، وتُخلِّصه من الضَّغوطات.
- تُقوي عضلات السَّاقين.

### نصائح لتفادي التَّعب عند الجري

هُنالك العديد من العوامل التي تؤثر في سرعة تَعَب الجسم أثناء مُمارسة التَّمارين الرياضيَّة، وبالأخصَّ أثناء الجري، وأهمُّها اللياقة البدنيَّة، كما أنَّ وزن الجسم يلعب دوراً كبيراً في استطاعة الشَّخص أن يجري لفترات طويلة يُنصَح عند الجري باتِّباع بعض الأمور، ومنها:

- 1 شُرْب كميَّة كافية من الماء قبل عمليَّة الجري، وأثناء عمليَّة الجري، فذلك يُساعد كثيراً على عدم حدوث التَّعب الناتج عن الجفاف كما أنَّ شُرْب كميَّات كافية من الماء يُساعد على حرق كمية أكبر من الدهون والسُّعرات الحراريَّة.
- 2 النَّوم جيِّداً خلال فترة المساء.
- 3 تناول وجبة الإفطار، إضافةً للوجبات الأخرى، على أن تكون جميعها صحيَّة.
- 4 الابتعاد عن الأطعمة الدهنيَّة وتلك التي تحتوي على السُّكَّر؛ فهي تُتعب الجسم وتُصيبه بالخمول بعد فترة قصيرة من تناولها.
- 5 انتعال الأحذية المُخصَّصة للجري، وتجنُّب الأحذية الثَّقيلة.
- 6 لبس ملابس خفيفة في الأيام الحارَّة، وذلك لتفادي فُقدان كميَّات كبيرة من الماء عن طريق التعرُّق.
- 7 عدم الجري في حال كان الشَّخص مريضاً.
- 8 الإقلاع عن التدخين بجميع أنواعه؛ فهو مُسبِّب رئيسي لتراجع أداء الرئتين والجهاز التنفُّسي، وبالتالي تسوء لياقة الجسم.
- 9 التوقُّف عن الجري فوراً عند الشَّعور بالدوران أو آلام في منطقة الصِّدر.

### زيادة سرعة الجري:

زيادة سرعة الشَّخص في الجري، فهناك العديد من الأمور التي يجب عليه اتِّبعها، من تغيير في بعض العادات اليوميَّة إلى الالتزام بالتَّمارين الرياضيَّة،

ومن الأمور المُتَّبعة التي تُساعد على زيادة سرعة الجري:

**1** التعود على المشي المُتواصل يومياً، وزيادة المسافة تدريجياً، مع زيادة سرعة المشي حتى تُصبح هرولةً، ومن الهرولة يتم زيادة السرعة لتُصبح الهرولة ركضاً بطيئاً، وشيئاً فشيئاً الانتقال إلى الركض السريع، والعودة إلى المشي عند الشعور بالتعب، ويجب العمل على مُضاعفة السرعة تدريجياً مع الأيام.

**2** تناول الطعام بشكل جيد؛ لأنَّ الجري يحتاج إلى طاقة، والطاقة تحتاج إلى طعام جيد لتستمد منه.

**3** تناول مشروبات الطاقة والعناصر الغنية بالفيتامينات لبت النشاط في الجسم، والذي يعمل على تسريع الحركة وديمومتها.

**4** التحرر من الأحذية الضيقة التي تُعيق الحركة وتسبب الألم في الأصابع وفي القدمين، وتحد من الحركة السليمة والصحيحة والصحية.

**5** التحرر من الملابس الزائدة، والضيقة، والفضفاضة، وخير الملابس التي تكون بين هذا وذاك؛ فلا هي بالضيقة بحيث تؤلم الجسم عند الحركة، ولا هي بالفضفاضة فتعمل على إعاقة حركته.

**6** استخدام ساعة توقيت لاحتساب الوقت الذي يستغرقه الجري من مكان إلى مكان، والعمل على تضيق الفترة الزمنية بالتدريج بالتمرين الدائم والدوري والمُستمر.

**7** الإقلاع والامتناع عن التدخين فوراً وبشكل قطعي؛ لأنَّ التدخين يعمل على تسميم الرئتين ومجرى التنفس والشرايين ببطء، ويعمل على تقليل الكمية التي تحصل عليها الرئتين من الأكسجين اللازم للإنسان ولحركته وقيامه بوظائفه على أتم وجه.

**8** تخفيف الوزن؛ حيث إنَّ الدهون المُتراكمة في الجسم تُسبب بُطناً في الحركة.

**9** شد الظهر وجعل الذراعين بزاوية قائمة أثناء الركض.

**10** شرب الماء بشكل مُستمر قبل التمرين وخلال؛ حيث إنَّ قلة شرب الماء قد يؤدي إلى الجفاف، والذي يؤدي إلى الحد من طاقة الجسم.

**11** الابتعاد عن الأطعمة التي تحتوي على كميات من الدهون والسكر؛ وذلك لأنها تُشعر الشخص بالخمول بعد فترة من الزمن من تناولها، كما أنها تزيد من وزن الجسم.

**12** تناول الخضار والفواكه بشكل مُستمر؛ فهي تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن التي تحافظ على ضغط الدم في الجسم، كما أنها تُقلل من احتمالية حدوث الإصابات؛ نظراً لكونها تُقوي الجسم بشكل عام.

**برنامج لزيادة سرعة الجري تدريجياً للمبتدئين :**

الأيام	كيفية التدريب	أيام التدريب	زمن الجري (دقيقة)
الأسبوع الأول	جري 3 دقائق ثم مشي دقيقتين ونصف جري 3 دقائق ثم مشي دقيقتين ونصف جري 3 دقائق ثم مشي دقيقتين ونصف دقيقة للهرولة والتهدئة	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	10 دقائق جري 10 دقائق مشي
الأسبوع الثاني	جري 5 دقائق ثم مشي دقيقتين جري 5 دقائق ثم مشي دقيقتين جري 5 دقائق ثم مشي دقيقتين جري 5 دقائق ثم مشي دقيقتين دقيقة للهرولة والتهدئة	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	20 دقيقة جري 8 دقائق مشي
الأسبوع الثالث	جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة ونصف جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة ونصف جري 10 دقائق و مشي دقيقتين جري 10 دقائق و مشي دقيقتين دقيقة للهرولة والتهدئة.	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	30 دقيقة جري 7 دقائق مشي
الأسبوع الرابع	جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 15 دقيقة ثم مشي دقيقتين جري 15 دقيقة ثم مشي دقيقتين دقيقة للهرولة والتهدئة	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	40 دقيقة جري 6 دقائق مشي
الأسبوع الخامس	جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 20 دقيقة ثم مشي دقيقة ونصف جري 20 دقيقة ثم مشي دقيقة ونصف دقيقة للهرولة والتهدئة	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	50 دقيقة جري 5 دقائق مشي
الأسبوع السادس	جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 5 دقائق ثم مشي دقيقة جري 25 دقيقة ثم مشي دقيقة جري 25 دقيقة ثم مشي دقيقة دقيقة للهرولة والتهدئة	الأحد الإثنين راحة الأربعاء الخميس راحة	60 دقيقة جري 4 دقائق مشي

## برنامج لزيادة مسافة الجري تدريجياً للمبتدئين :

مسافة الجري كـم	كيفية التدريب	الأيام
3.5 km	جري 3 كـم ثم مشي دقيقتين جري 500 متر للتهدة	اليوم الأول
4.5 km	جري 2.5 كـم ثم مشي دقيقتين جري 1.5 كـم 500 متر للتهدة	اليوم الثاني
3km	جري 3 كـم جري 500 متر للتهدة	اليوم الثالث
4 km	جري 4 كـم 500 متر للتهدة	اليوم الرابع
5 km	جري 3 كـم ثم مشي دقيقة جري 700 متر ثم مشي 30 ثانية جري 700 متر ثم مشي 30 ثانية 500 متر للتهدة	اليوم الأخير
ليس شرط أن تتبع الجدول كن أفضل منه ويمكنك أن تجري فقط دون		

## ملاحظة خاصة على الجداول :

الجدول السابقة للمبتدئين وهي مزيج من الجري والمشي معا  
وإذا كنت متقدم في الجري فيمكنك الا تمشي وتبدأ بالمسافة التي أنت قادر على  
جريها وزيادة تدريجيا في مستواك إلى أن تصل إلى ما تريد  
الإرادة القوية تصنع المستحيل تذكر  
وتجنب الإصابات وخذ كل الاحتياطات اللازمة التي تكلمت عنها فيما سبق وحظ  
موفق للجميع.

## ❖ المشي:

(1) مفهوم المشي

(2) فوائد المشي لـ 30 دقيقة يوميا

(3) فوائد المشي صباحا

(4) فوائد المشي قبل النوم

### المشي:

تُعتبر رياضة المشي من الرياضات الأكثر ممارسةً حول العالم، لسهولة القيام بها، وفوائدها الصحية العديدة، سواءً الجسدية أو النفسية، كما يُمكن ممارسة رياضة المشي في معظم الأوقات خلال النهار، كساعات الصباح الباكر مثلاً، بالإضافة إلى فرصة القيام بالمشي في ساعات المساء أيضاً

## فوائد المشي قبل النوم :

إنّ المشي قبل النوم يخلّص الإنسان من التوتر والقلق، والشعور بالراحة والاسترخاء، ما يجعله يحصل على نومٍ صحي، يتمثل بالنوم لساعاتٍ كافية، والوصول إلى النوم العميق، إلى جانب الشعور بالراحة في النوم، دون تقطعه، أو الفزع من النوم بسبب الوسوس، ويخلّص أيضاً من الضغوطات النفسية، التي لم يتمّ التخلص منها، وتفريغها قبل الخلود إلى النوم، بالإضافة إلى القضاء على مشكلة الأرق لدى البعض.

يُنصح بممارسة المشي قبل النوم، لكن ليس في ساعاتٍ متأخرةٍ من المساء أو الليل، فقد يؤدي ذلك إلى نتيجةٍ عكسية، أي الشعور بالقلق والتوتر، وعدم القدرة على النوم؛ لأنّ المشي ينشط الدورة الدموية، وبالتالي دفع الجسم نحو اليقظة، وحول أماكن ممارسة رياضة المشي فهي كثيرة؛ كحديقة المنزل الكبيرة، أو الطرقات القريبة، بالإضافة إلى إمكانية القيام ب(دورة)، في الحي الذي يقطن فيه الشخص.

## فوائد أخرى للمشي صباحاً :

يوجد العديد من الفوائد لممارسة المشي في الصباح، ومنها ما يأتي انخفاض الشهية بعد ممارسة المشي السريع صباحاً، والحفاظ على النشاط والحيوية طوال اليوم. تحسين القدرة على التحمل. رفع معدل ضربات القلب والتمثيل الغذائي. الالتزام بجدول زمني يومي، والحدّ من الملهيات. الشعور بالطاقة لمدة ساعات بعد المشي. تحسين قدرة العقل على التركيز. التمتع بالهواء الطلق صباحاً. الحفاظ على وزن مناسب وصحيّ. مساعدة الجسم على مكافحة أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم. تحسين المزاج. تقوية العضلات. تحسين التوازن والاتساق في الجسم

## فوائد المشي ل30 دقيقة يوميا :

فوائد للمشي لنصف ساعة يومياً ومن أهم هذه الفوائد:

- الحماية من خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، والربو، بعض أنواع السرطان.
- منع الإصابة بهشاشة العظام، لأن المشي بشكل يومي يقوي العظام ويزيد كثافتها.
- تقوية عضلات الساقين.
- حرق الدهون في منطقة البطن والأرداف والساقين.
- تقوية الذاكرة.
- التخلص من أعراض الاكتئاب لأن المشي يدفع الفرد للتفكير وحده بهدوء.
- تخفيف آلام المفاصل، ومنع التهابها، وبالتالي فإن المشي يحمي الركب والفخذين والتي تعد من أجزاء الجسم شديدة التأثر بالعمود الفقري.
- ينشط جهاز المناعة في الجسم فبحسب أحد الدراسات التي أجريت على 1000 رجل وامرأة وجد أن أولئك الذين يمشون لمدة لا تقل عن 20 دقيقة في اليوم كانوا أقل عرضة للإصابة بالأمراض.

## المحور الخامس :

### ❖ تمارين الإحماء أو التسخينات

1) مفهوم تمارين الإحماء

2) فوائد تمارين الإحماء

### ❖ تمارين الإطالة أو التمديد

1) مفهوم تمارين الإطالة

2) فوائد تمارين الإطالة

## تمارين الاحماء:

تمارين الإحماء هي تمارين بسيطة تتم ممارستها قبل التمارين الأساسية، ومدة ممارستها لا تتجاوز الـ 10 دقائق تقريباً، ومن أبرز فوائد تمارين الإحماء:

### التحكم بدرجة حرارة الجسم

تساعد ممارسة تمارين الإحماء على زيادة درجة حرارة العضلات وهذا يسرع من استرخائها بعد تقلصها أثناء التمرين، كما أنّ الإحماء يقلل من احتمالية حصول الإصابات أو توتر العضلات، ومن الجدير بالذكر أن الحرارة تزيد من مرونة العضلات، لأنه مع زيادة درجة حرارة الدم الذي يمر من خلال العضلات، يصبح الأكسجين متوفراً للعضلات مما يزيد من قدرتها على التحمل.

### الاسترخاء الذهني

تمارين الإحماء مفيدة لأنها تساعد على تهيئة الرياضي ذهنياً، بمعنى أنها تصفي الذهن، وتزيد من التركيز، وتساعده على مراجعة مهاراته واستراتيجياته في ممارسة التمرين المراد القيام به.

### فوائد أخرى لتمارين الإحماء

هناك فوائد أخرى لممارسة تمارين الإحماء، ومن أبرز هذه الفوائد:

توسيع الأوعية الدموية، وهذا يقلل من مقاومة تدفق الدم ويقلل من الضغط الواقع على القلب.  
تنشيط الدورة الدموية.

إفراز الهرمونات المفيدة، فمن خلال تمارين الإحماء فإن الجسم يفرز بعض الهرمونات المسؤولة عن توفير الكربوهيدرات والأحماض الدهنية اللازمة لإنتاج الطاقة.

توسيع مجال حركة المفاصل في الجسم.

زيادة معدل ضربات القلب.

زيادة معدل التنفس

التقليل من معدل التعرق.

### نصائح متعلقة بممارسة تمارين الإحماء

الإحماء قبل التمارين القلبية: قبل التمارين القلبية ينصح بممارسة بعض من تمارين الإحماء مثل المشي أو ركوب الدراجة بسرعة متوسطة، حيث يجب البدء ببطء ثم رفع السرعة بالتدرج.

الإحماء قبل تمارين القوة: قبل تمارين القوة يجب ممارسة تمرين قلبي مثل المشي على جهاز المشي الكهربائي، أو الهرولة، أو التمرين على جهاز الدراجة الثابت بسرعة متوسطة أيضاً.

## تمارين الإطالة أو التمديد

قد يقوم البعض بالإسراع إلى القيام بالتمارين الرياضية دون الاهتمام بتمارين الإطالة، أو ما يُعرف بتمارين التمديط أو التمديد، ولكن لا يجب ترك تمارين الإطالة لما تملكه هذه التمارين من فوائد، حيث يمكنها أن تُقدّم فارقاً واضحاً في كيفية استعادة العضلات لفعاليتها بعد القيام بالتمارين الرياضية، كما تؤثر على قدرة الشخص على القيام بالتمارين، وتزيد من اللياقة البدنية والأداء الجسدي

## فوائد تمارين الإطالة أو التمديد

مرونة المفاصل وزيادة مجال حركتها

التقليل من الألم

التقليل من التوتر النفسي

زيادة الجريان الدموي

زيادة الأداء الرياضي

## المحور السادس :

1) تمارين اللياقة البدنية للرجال

2) تمارين HIIT كارديو لحرق

الدهون بدون معدات

3) تمارين CROSS Fit

ونماذج وخطط عنه

4) برنامج تمارين منزلية بدون

معدات:

صدر؛ بطن؛ رجلين؛ ظهر

## تمارين اللياقة البدنية للرجال

### تمرين القرفصاء - Squat

يساعد تمرين القرفصاء على تعزيز عمل مجموعة من أجزاء الجسم، مثل عضلات الفخذ، وأوتار الركبتين، ويمكن القيام بهذا التمرين من خلال الوقوف مع إبقاء المسافة بين القدمين مساويةً لعرض الكتفين، وجعل الظهر مستقيماً، ثم ثني الركبتين وتخفيض المؤخرة، فتكون وضعية الجسم قريبة من وضعية الجلوس على الكرسي، كما ويمكن أن يضاف إلى هذا التمرين الإمساك بالأتقال، فهذا يساعد على تحقيق اللياقة البدنية المرجوة.

### التمارين الهوائية

تساعد ممارسة التمارين الهوائية، أو تمارين قوة التحمل على سلامة القلب والرئتين ونظام الدورة الدموية، وتحسن أيضاً هذه التمارين من اللياقة البدنية للأجسام، ومن أمثلة هذه التمارين المشي السريع، والركض، والسباحة، وركوب الدراجات.

### تمارين المقاومة

تعتبر تمارين المقاومة من تمارين اللياقة البدنية، وهي عبارة عن تمارين رياضية تعمل على زيادة قوة العضلات، ومن أمثلتها: القيام برفع الأوزان والأجسام الثقيلة، واستخدام أدوات المقاومة.

### تمارين التوازن

تساعد تمارين التوازن على زيادة لياقة الأجسام بشكل ملحوظ، وتسهل هذه التمارين من قدرة الفرد على السير على الأسطح غير المستوية، وتحافظ أيضاً على توازن الجسم فتمنعه من السقوط، ومن أمثلتها تمارين الوقوف على ساق واحد.

### تمارين المرونة

تمارين المرونة من تمارين اللياقة بالغة الأهمية، فهي تعمل على مد عضلات الجسم، كما وتحافظ على رشاقة الجسم، وتعتبر اليوغا مثلاً على تمارين المرونة التي تساعد على تحريك كافة أعضاء وعضلات الجسم.

### تطوير نظام تمارين اللياقة البدنية المتبع

تستند تمارين اللياقة البدنية على مبدأ ملاحظة تكيف الجسم مع نوع التدريب، ومن الجدير بالذكر أنه ينبغي العمل على تحسين تمارين اللياقة البدنية التي يتم اتباعها، من خلال زيادة التمارين المفروض أدائها، ومثال ذلك: يجب رفع وزن الأثقال بالتدرج لتطوير قوة الجسم، أو زيادة سرعة التمرين، أو التدرّب لمسافات أطول .

## تمارين ال HIIT (الهيئة كارديو للمبتدئين) وحرق الدهون بدون الحاجة إلى معدات

تتكاسل عن الذهاب إلى الصالة الرياضية؟ مللت من الركض بلا جدوى؟ عجزت عن حرق الدهون الموضوعية وأصابك الاكتئاب؟!

لا تجزع، ولا تقلق فبالأكيد كلنا قد مررنا بمثل هذه التجربة، هنا واليوم أقدم لك هذا النوع الفريد من التمارين (تمارين ال HIIT، تمارين الهيئة كارديو للمبتدئين والمحترفين) الهيئة عالية الشدة لحرق الدهون بدون الذهاب إلى الجيم وبدون الحاجة إلى أي من المعدات. فقط امنح حياتك الفرصة للتغيير.

سُجّلت الأحرف HIIT كاختصار لعبارة High Intensity Interval Training والتي تعني في اللغة العربية: التمرين عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة، نعم هي تلك التمارين الهوائية مختلفة الأنماط.

حيث يتم ترتيبها بألية مُحددة من قِبَل مُدرب مُختص، فتفتك بالدهون فتكًا لتحقيق أعلى معدل للحرق في زمن قياسي وبشكل خيالي.

ودائمًا ما نرى أبسط هيئة لتمارين ال HIIT الهيئة عالية الشدة بين لاعبي كرة القدم حين يركضون بأقصى سرعتهم لإحراز الهدف ثم يعودون إلى مرماهم في سرعة مُنخفضة.

وعلى الأرجح فإنك تتساءل الآن: ” كيف لي أن استخدم هذه التمارين الفعالة للتخلص من الدهون بأسرع طريقة؟ “، دعني أقدم لك كل ما تحتاج معرفته عن تمارين ال HIIT للتخلص من الدهون خلال الأسطر القادمة المعدودة.

تمارين الهيئة كارديو للمبتدئين وللمحترفين HIIT عالية الشدة تعتبر أسرع أنواع التمارين لحرق الدهون في زمن قياسي

تعمل تمارين ال HIIT الهيئة عالية الشدة على خلق ما يشبه المصنع لحرق دهون جسمك بشكل مستمر حتى بعد انتهاء جلستك الرياضية، حيث يعجز الجسم بعد ممارسة تمارين ال HIIT عن العودة لطبيعته مباشرة.

ولكنه يباشر في الوصول إلى حالته الطبيعية تدريجيًا على مدار ساعات كاملة وربما يوم بأكمله (طبقًا لمستوى التمرين)، مما يضع الدهون العنيدة في موقفٍ حرجٍ ويُجبرها على الاحتراق طوال تلك الفترة.

وقد أثبتت الدراسات العملية أن ممارسة تمارين ال HIIT لمدة 15 دقيقة فقط ل3 مرات أسبوعيًا تستطيع أن تنجز لك ما تعجز عنه ساعة كاملة من استخدام مُعدة الركض.

كما أكدت دراسة عام 2011 -المقدمة خلال مناقشات العلاج الرياضي في الجامعة الأمريكية- أن المثابرة على الالتزام بممارسة تمارين ال HIIT لمدة اسبوعين فقط، ستمنح طاقة المُتدرب الهوائية تقدماً ملحوظاً وهو ما تعجز تمارين التحمّل عن إحرازه في شهرين كاملين.

تمارين ال HIIT الهيت عالية الشدة تقهر أعراض الشيخوخة ويمنحك الشباب

تعمل تمارين الهيت كارديو على تحفيز إفراز هرمون النمو (HGH) داخل الجسم بنسب عالية جداً خلال 24 ساعة متواصلة عقب انتهاء الجلسة الرياضية، وهو ما يعمل بدوره على تثبيط أعراض الشيخوخة والحفاظ على مظهرك.

### **بدون الذهاب إلى الجيم وبدون مُعدات!**

يمكنك ممارسة تمارين ال HIIT في أي مكان وفي أي وقت بدون استخدام المُعدات وبدون الذهاب إلى الصالات الرياضية، حيث تقوم تمارين ال HIIT على مزيج من الأنشطة الهوائية التي تعتمد على وزن الجسم فقط -بدون ضرورة استخدام المُعدات- كالجري وقفز الحبل وبعض التمارين الأخرى المُحفزة للقلب بصورة قوية.

### **خسارة الدهون وليس العضلات**

تُعتبر تمارين ال HIIT هي الخيار الأمثل لمحبي العضلات البارزة، فقد أثبتت الدراسات تفوق تمارين ال HIIT على تمارين الكارديو التقليدية في قدرتها على الحفاظ على الكتلة العضلية، مما جعلها الخيار الأمثل للاعبين كمال الأجسام في مرحلة التحديد العضلي.

### **كم دقيقة تحتاج لممارسة تمارين الهيت كارديو للمبتدئين والمحترفين؟**

قد بيّنت تجارب المتدربين العملية أن أمثل مدة زمنية لتمارين ال HIIT تتراوح بين (20-30) دقيقة، ولكن لا محالة فإنك ستجد هؤلاء الذين يجهدون أنفسهم لعدة ساعات.

على الأرجح فإن هؤلاء لم يتفهموا طبيعة هذا النوع من التمرين الذي يقوم على بذل الطاقة الهوائية بمعدل يفوق % 90 من قدرة المُتدرب.

حيث يقومون ببذل %60 فقط من طاقتهم وربما أقل مما يمنحهم القدرة على أداء ساعة كاملة، وبهذا قد ابتعدوا كل البعد عن الوتيرة السليمة لتمارين ال HIIT.

وعلى الغالب فإن هؤلاء الذين يتجاوزون 30 دقيقة لم يستهدفوا طاقتهم الهوائية بالمعدل الكافي ولم يبذلوا الجهد الكافي، ولم يصلوا لأقصى استفادة من تمارين ال HIIT.

ولكن مهلاً، لا تسيء فهمي، فحتى وإن لم تتمكن من إكمال 20 دقيقة كاملة من تمارين ال HIIT، فما زالت 10 دقائق فقط او حتى 5 مدة فعالة خاصة إذا وازبت عليها لفترات طويلة.

## هل تشكل تمارين تمارين الهيث كارديو للمبتدئين خطرًا على صحة الإنسان؟

قد بين أحد الخبراء في جامعة هافارد -والمُدعى كونتجن- أنه لا يُمكن لهذه التمارين أن تُشكل أي نوعٍ من الخطر على صحة الرياضيين.

كما أوصى المُبتدئين بممارسة تلك التمارين في البداية على وتيرة بطيئة نوعًا ما، ولا مشكلة من زيادة سرعة أداء التمارين بعد فترة قليلة من الوقت. ولكنه قد أرشد إلى ضرورة اللجوء إلى الطبيب في حالة إذا كُنْتَ من مَرَضَى القلب او ممن يُعانون من ارتفاع ضغط الدم.

## آلية بناء تمارين ال HIIT للتخلص من الدهون

يتكون تمرين ال HIIT من خليط عدة تمارين هوائية لمُدّة معينة مع فترة راحة مُحددة، ودائمًا ما يتم ممارسة تلك التمارين لأكثر من دورة واحدة.

فعندما يقوم الرياضي بالركض لمدة 30 ثانية ثم يستريح لمدة 30 ثانية أخرى، فقد أتم دورة واحدة، وعندما يكرر نفس الأمر لمرة أخرى، فقد أتم دورتين كاملتين.

وكلما زادت عدد الدورات كلما زادت كثافة الجلسة الرياضية للوصول إلى (85%-90%) من الطاقة الهوائية للرياضي وهكذا يسير الأمر. ويُعد المثال السابق إحدى صور تمارين ال HIIT بنسبة (نشاط : راحة) تساوي (1:1).

وقد بدأ الباحث الياباني ازومي تباتا الطريق نحو استبدال أنشطة الكارديو التقليدية بتمارين ال HIIT عالية الكثافة حينما قام بعرض نموذج لتمرين HIIT واعدًا الجمهور بتحقيق أحلامه في الحصول على جسدٍ رشيق بدون دهون، ويعتمد هذا النموذج على 20 ثانية من النشاط و10 ثوانٍ

## وفيما يلي جلسة كاملة من تمارين ال HIIT لحرق دهون الخصر، والبطن، والأرداف للمبتدئين وأصحاب المستوى المتوسط:

من الراحة.

الدورة الواحدة = (50 ثانية تمرين + 35 ثانية راحة) x 4 تمارين.

عدد الدورات: 4

مدة التمرين: 22 دقيقة و40 ثانية.

المعدات المطلوبة: تايمر (timer) مؤقت زمني

عدد التمارين: 4

تمرين 1: قفزة جاك (50 ثانية) jumping jacks راحة (35 ثانية)

تمرين 2: رفع الركبتين عاليًا high knees (50 ثانية) راحة (35 ثانية)

تمرين 3: البلاك المستقيم plank straight (50 ثانية) راحة (35 ثانية)  
تمرين 4: تسلق الجبل mountain climbers (50 ثانية) راحة (35 ثانية)  
الخطوات:

سوف تقوم بأداء التمرين الأول لمدة 50 ثانية ثم سترخي لمدة 35 ثانية.  
سوف تقوم بأداء التمرين الثاني لمدة 50 ثانية ثم سترخي لمدة 35 ثانية.  
سوف تقوم بأداء التمرين الثالث لمدة 50 ثانية ثم سترخي لمدة 35 ثانية.  
سوف تقوم بأداء التمرين الرابع لمدة 50 ثانية ثم سترخي لمدة 35 ثانية. وبهذا قد أتممت أول دورة.

ستكرر الخطوات الأربعة السابقة لأربع مرات على التوالي لتتم بذلك 4 دورات كاملة.  
ملحوظة: إذا كنت من المحترفين، فيمكنك استخدام التمارين السابقة مع تقليل فترة الراحة ليكون الأمر جديرًا بالتحدي.

قد تشعر بالملل عند تكرار روتين معين لتمرين ال HIIT لفترة طويلة، فاحرص دائمًا على التغيير والمواظبة، وتذكر دائمًا أن المنافسة هي الأقوى

### لحرق الدهون HIIT أمثلة ونماذج عن تمارين

#### المثال الأول

الدورة الواحدة = (50 ثانية تمرين + 35 ثانية راحة) x 4 تمارين.

عدد الدورات: 4

مدة التمرين: 22 دقيقة و40 ثانية.

المعدات المطلوبة: تايمر (timer) مؤقت زمني

عدد التمارين: 4

التمرين الأول: الشكل 1 (50 ثانية) عمل ثم (35 ثانية) راحة

التمرين الثاني: الشكل 2 (50 ثانية) عمل ثم (35 ثانية) راحة

التمرين الثالث: الشكل 3 (50 ثانية) عمل ثم (35 ثانية) راحة

التمرين الرابع: الشكل 4 (50 ثانية) عمل ثم (35 ثانية) راحة

وبهذا قد أتممت أول دورة.

الراحة بين كل جولة 90 ثانية

ستكرر الخطوات الأربعة السابقة لأربع مرات على التوالي لتتم بذلك 4 دورات كاملة.  
ملحوظة: إذا كُنت من المحترفين، فيمكنك استخدام التمارين السابقة مع تقليل فترة الراحة ليكون الأمر جديرًا بالتحدي.

### ملاحظة هامة

الأشكال موجودة في الاسفل (الجدول 1 والجدول 2)

ما عليك سوى اختيار 4 أشكال التي تناسبك وتبدأ في التمرين

عندما تقوم بكل التمارين مرة وحدة تسمى جولة والراحة 90 ثانية بين كل جولة

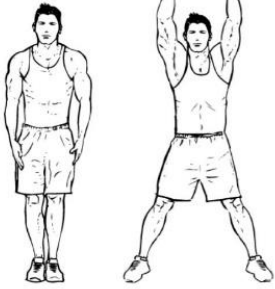
يمكن ان ترفع من عدد التمارين إلى 5 تمارين أو 6 حسب مقدورك البدني تدريجيا

يمكن لك أن تنقص من مدة الراحة وتزيد في مدة التمرين لكن لا ترهق نفسك

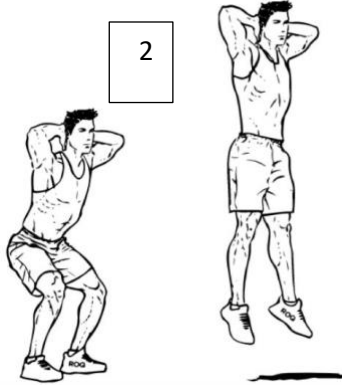
يمكن لك أن تزيد من عدد الجولات.

# الجدول الأول

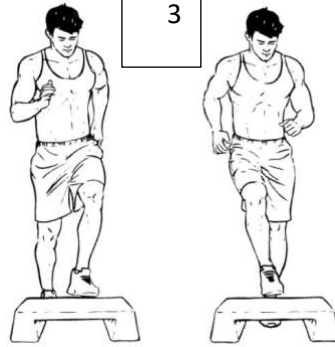
1



2



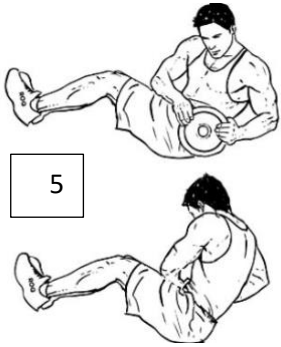
3



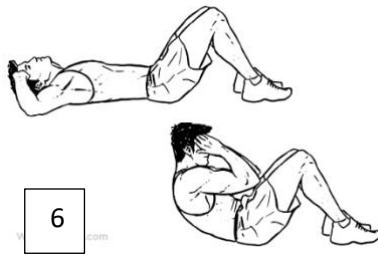
4



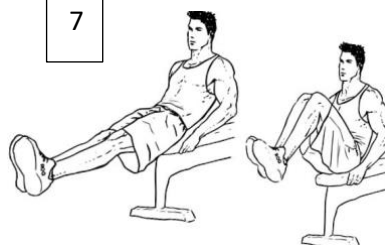
5



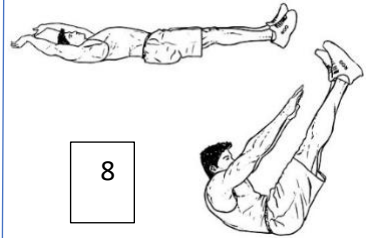
6



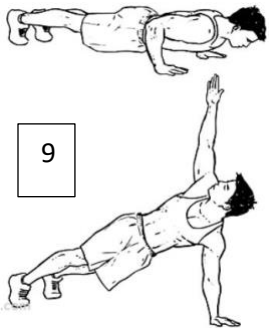
7



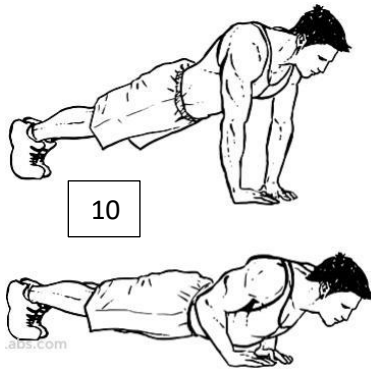
8



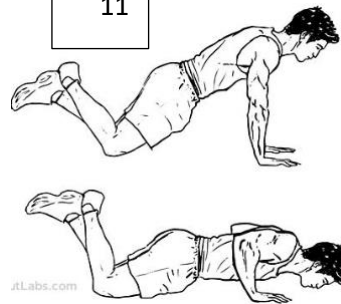
9



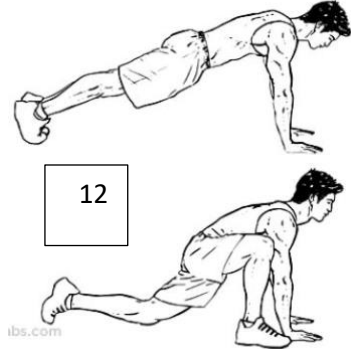
10



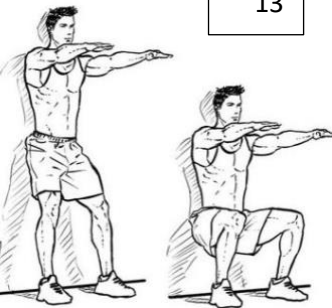
11



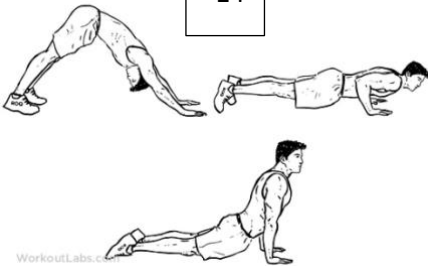
12



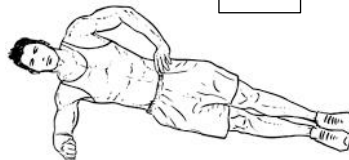
13



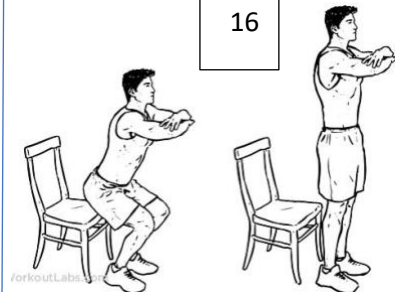
14



15



16

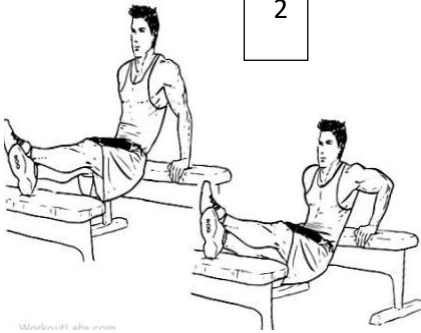


## الجدول الثاني

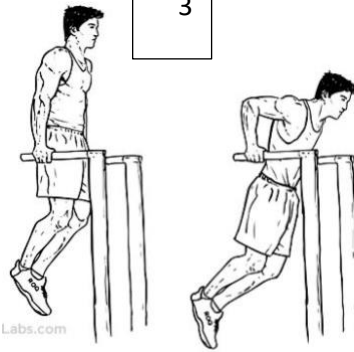
1



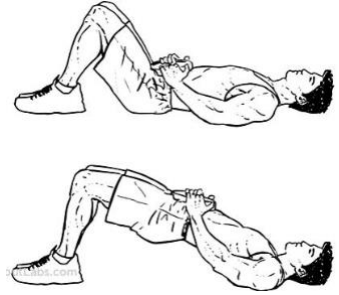
2



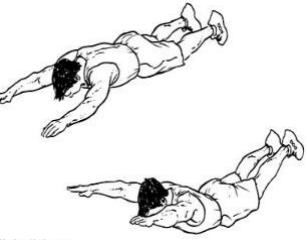
3



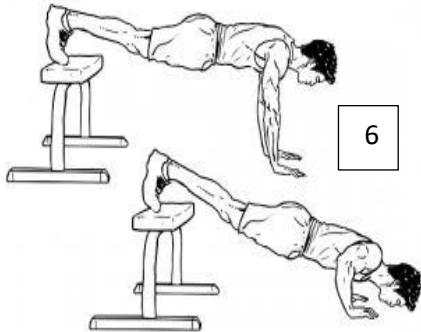
4



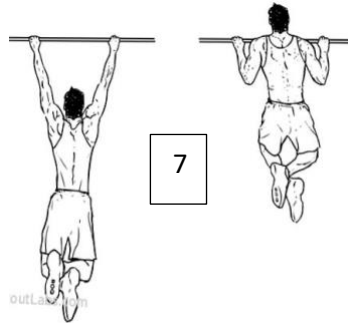
5



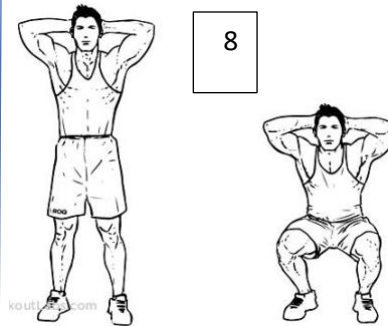
6



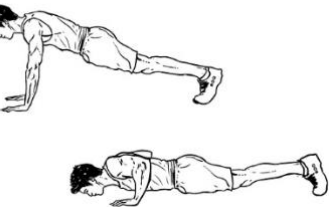
7



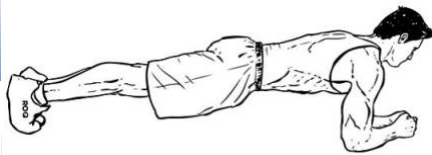
8



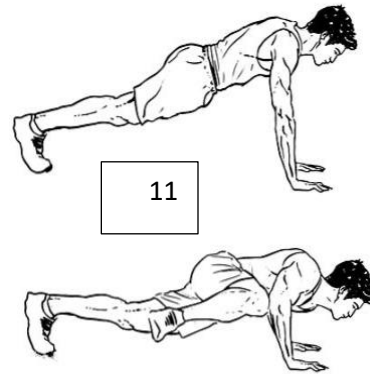
9



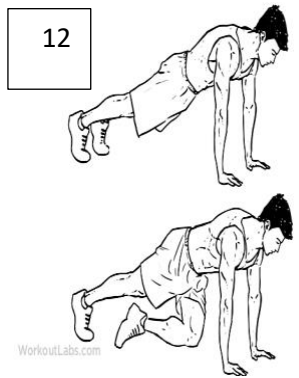
10



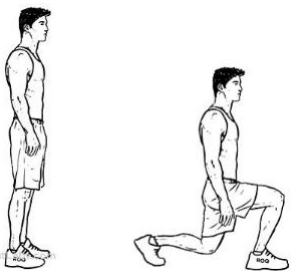
11



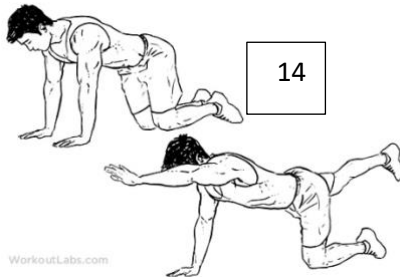
12



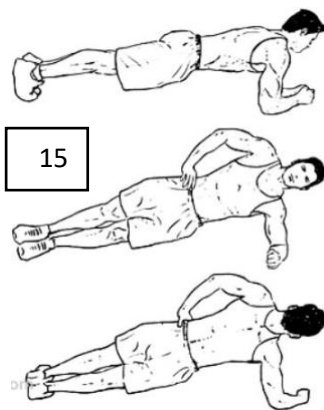
13



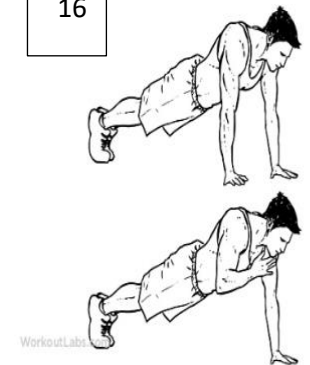
14



15



16



## تمارين cross fit

انتشرت مؤخرًا رياضة الكروس فيت CrossFit وحرص العديد من الرياضيين على ممارستها بشكل مستمر.

حرص عدد كبير من الصالات الرياضية بضمها لقاموس التمارين الرياضية الهامة التي أصبح يتداول عليها الكثيرون، كما ينصح المدربين المختصين بممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit وذلك لما فيها من فوائد عديدة وتختص بالعديد من المميزات التي تختلف عن أي رياضة أخرى. مخترعة رياضة الكروس فيت هي جريج جلاسمان Greg Glassman لاعبة الجمباز الأمريكية وصديقتها لورين جيناي Lauren Jenai عام 2000. يرجع اسم كروس فيت CrossFit لشركة رياضية تأسست عام 1996 و مع ذلك انتشرت هذه الرياضة انتشارًا واسعًا في عام 2007. بدأ الكثيرون من ممارستها بشكل يومي. هيا بنا نتعرف أكثر عن رياضة الكروس فيت و كيف تتم بشكل صحيح و أهم فوائدها و أضرارها.

## كيف يمكن ممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit؟

تضم رياضة الكروس فيت الشهيرة تشكيلة مختلطة من التمارين الرياضية المختلفة تبدأ أولاً بتمارين الإحماء ثم ينتقل المتدرب لأبرز التمارين مثل تمارين البطن، تمارين الجري، تمارين العقلة، تدرجات رفع الأثقال، تدريبات الأيروبيكس، تمارين الجمباز، تمارين التجديف، تمارين السويدي و هذا بالإضافة لتمارين الـ Kettle Bell. من الممكن أن تمارس تمارين الكروس فيت بدون الاعتماد على الأجهزة الرياضية ولكن حسب الحالة الصحية المناسبة لكل شخص وحسب رأي المدرب المتخصص. يمكن للشخص ممارسة تمارينه بمفرده او مع زملائه بشكل جماعي وهذا الأفضل بالتأكيد لتعزيز روح المنافسة بينهم. تتم ممارسة رياضة الكروس فيت من خلال عدة خطوات بدايتها هو أن يقوم المدرب بمساعدة الشخص في اختيار التمارين الرياضية الذي سوف يمارسها خلال جلسة التدريب حيث يمكن للشخص ان يختار ما بين خمسة تمارين أو ثلاثة فقط.

يقوم بممارسة هذه التمارين بالترتيب دون توقف او راحة طوال جلسة التدريب المحددة وعندما يصل الشخص لأعلى المستويات في جلسات التدريب ينتقل إلى المستويات المتقدمة أي يمارس المتدرب ما يعرف بالأربع أوقات. هذا يعني أن يقوم الشخص باختيار أربعة تمارين ليقوم بممارستها لعدد معين ولفترة محددة مثل ممارسة تمارين البطن خمس مرات ثم بعد ذلك تمارين نط الحبل خمس مرات ومن بعدها ممارسة تمرين الركض أو الجري لمدة عشر دقائق ثم تمارين الجمباز لعشر دقائق وهكذا.

## - فوائد ممارسة رياضة الكروس فيت CrossFit

يسعى الشباب والفتيات إلى ممارسة الكروس فيت لعدة أهداف تفيدهم وتفيد صحة جسدهم. من أهم مزايا الكروس فيت هو دورها الفعال والقوي لإنقاص الوزن المكتسب و حرق الدهون المتراكمة

كما تقوي اللياقة البدنية وتجعل الجسم أكثر رشاقة ومرونة وتساعد في بناء العضلات وتقوية العظام. تحفز أيضاً الجسم وتمنحه القوة والنشاط والحيوية بشكل كبير هذا بالإضافة لتحسين عملية التنفس وتوازن معدلات عمليات الشهيق والزفير. تكوّن الكتلات العضلية و تعمل على حماية الجسم من الإصابة بالأمراض الخطيرة بجانب أنها تقوم بمحاربة الملل والروتين أثناء ممارستها وذلك لأنها تتكون من العديد من التمارين المتنوعة التي تمارس في وقت واحد. رياضة الكروس فيت أيضاً توفر الإمكانيات اللازمة للنساء لكي يمارسن تمارين رفع الأثقال التي كان من الصعب ممارستها.

### مثال على تمارين الكروس فيت :

#### المثال الأول

الدورة الواحدة = (60 ثانية تمرين + 60 ثانية راحة) x 5 تمارين.

مدة التمرين 30 دقيقة

عدد الدورات: 3

المعدات المطلوبة: تايمر (timer) مؤقت زمني

عدد التمارين: 5

التمرين الأول: الشكل 1 من الجدول الأول (عمل 1 دقيقة) ثم (راحة 1 دقيقة)

التمرين الثاني: الشكل 6 من الجدول الأول (عمل 1 دقيقة) ثم (راحة 1 دقيقة)

التمرين الثالث : الشكل 2 من الجدول الأول (عمل 1 دقيقة) ثم (راحة 1 دقيقة)

التمرين الرابع: الشكل 11 من الجدول الأول (عمل 1 دقيقة) ثم (راحة 1 دقيقة)

التمرين الخامس: الشكل 14 من الجدول الأول (عمل 1 دقيقة) ثم (راحة 1 دقيقة)

### ملاحظة هامة :

التمارين يجب أن تكون ممزوجة بين تمارين الضغط والجري والبطن و الكارديو اي شاملة لكل الجسم (التمارين موجودة في الجدول الأول و الجدول الثاني )

يمكن لك التحكم في مدة الراحة ومدة التمرين إذا كنت من المبتدئين

يمكن لك البدء بجري 300 متر كتمرين أول ثم الانتقال إلى بقية التمارين

## برنامج تمارين منزلية بدون معدات :

### الصدر (اليوم الأول)

عملية التسخين من 10 إلى 15 دقيقة

التمرين الأول : تمرين الضغط (افتح يديك قدر المستطاع) Large تكرار 10 مرات

التمرين الثاني :تمرين الضغط (يديك حسب اكتافك) Moyenne تكرار 10 مرات

التمرين الثالث : تمرين الضغط الشكل 6 من الجدول الثاني تكرار 10 مرات

التمرين الرابع :تمرين الضغط (يديك في الكرسي ورجليك في الأرض) تكرار 10 مرات

التمرين الخامس :تمرين الضغط (يديك قرب بعضهما ▲ ) تكرار 8

الراحة بين التمرين الأول والثاني 30 ثانية

عند القيام بكل التمارين الخمسة يعنى جولة واحدة

الراحة بين الجولات 90 ثانية و عدد الجولات 5

**ملاحظة هامة :** يمكن لك أن تزيد من عدد التكرارات أو تنقص حسب مقدورك البدني وأيضا يمكن لك التحكم في وقت الراحة وأيضا اختيار تمارين الضغط التي تحبها و تناسبك ولكن يجب أن تستهدف عضلة الصدر بكل اجزائها

### البطن (اليوم الثاني) :

عملية التسخين من 10 إلى 15 دقيقة

التمرين الأول: الشكل 6 من الجدول الأول (التكرار 15)

التمرين الثاني: الشكل 7 من الجدول الأول (التكرار 15)

التمرين الثالث: الشكل 5 من الجدول الأول (التكرار 15)

التمرين الرابع: الشكل 10 من الجدول الثاني (30 ثانية)

التمرين الخامس: الشكل 12 من الجدول الثاني (30 ثانية)

الراحة بين التمارين 30 ثانية

عند القيام بكل التمارين الخمسة يعنى جولة واحدة

الراحة بين الجولات 90 ثانية

عدد الجولات 4

### ظهر (اليوم الثالث) :

عملية التسخين من 10 إلى 15 دقيقة

- التمرين الأول : الشكل 2 من الجدول الثاني (التكرار 12)
- التمرين الثاني : الشكل 3 من الجدول الثاني (التكرار 12)
- التمرين الثالث : الشكل 4 من الجدول الثاني (التكرار 12)
- التمرين الرابع : الشكل 5 من الجدول الثاني (التكرار 12)
- التمرين الخامس : الشكل 7 من الجدول الثاني (التكرار 12)

الراحة بين التمارين 30 ثانية

عند القيام بكل التمارين الخمسة يعنى جولة واحدة

الراحة بين الجولات 90 ثانية

عدد الجولات 4

### رجلين (اليوم الرابع)

عملية التسخين من 10 إلى 15 دقيقة

- التمرين الأول : الشكل 2 من الجدول الأول (التكرار 12)
- التمرين الثاني : الشكل 13 من الجدول الثاني (التكرار يمين 12 يسار 12)
- التمرين الثالث : الشكل 13 من الجدول الأول (30 ثانية )
- التمرين الرابع : الشكل 16 من الجدول الأول (التكرار 12)
- التمرين الخامس : الشكل 4 من الجدول الأول (30 ثانية )

الراحة بين التمارين 30 ثانية

عند القيام بكل التمارين الخمسة يعنى جولة واحدة

الراحة بين الجولات 90 ثانية

عدد الجولات 4

# الباب الثاني

## كمال الأجسام

### مقدمة :

- ❖ كيف ابدأ كمال الأجسام
- ❖ أساسيات بناء العضلات للمبتدئين

### مشاكل كمال الأجسام :

- ❖ الضخامة العضلية
- ❖ الهدم العضلي
- ❖ التقلصات العضلية
- ❖ الإستشفاء العضلي
- ❖ الذاكرة العضلية

### التدريب :

- ❖ الفرق بين التعب و الاجهاد وفرط التدريب
- ❖ الطرق التدريبية
- ❖ أنواع جولات التدريب في كمال الأجسام
- ❖ كيف تحدد الوزن المناسب لك للتمرين

### التغذية:

- ❖ التغذية والتدريب
- ❖ على ماذا يجب أن يحتوي عذاء لاعب كمال الأجسام
- ❖ المكملات الغذائية
- ❖ أنواع ووقت تناول المكملات
- ❖ أفضل وقت للممارسة كمال الأجسام في رمضان

### برامج متنوعة :

- ❖ برنامج غذائي للتضخيم 4 اسابيع
- ❖ برنامج غذائي للتنشيف 4 اسابيع
- ❖ برنامج تدريبي للحصول على حجم عضلي كبير
- ❖ برنامج تدريبي للحصول على كتلة عضلية في شهرين
- ❖ أنواع الأجسام وطريقة تمرين كل نوع

## مدخل إلى كمال الأجسام :

### تعريف كمال الأجسام:

يُمكن تعريف كمال الأجسام بأنه استخدام تدريب رفع الأثقال من أجل تحسين عضلات الجسم، ويمكن تعريف الفرد على أنه لاعب كمال أجسام عند ممارسة هذه الرياضة وتحويلها لنمط حياة، ويمكن التدرّب في صالات الرّياضة المحليّة، كما يمكن المشاركة في مسابقات لاعبي كمال الأجسام الوطنيّة والعالميّة، ويرتكز مفهوم كمال الأجسام على الاهتمام بالحصول على جسم عضليّ بشكلٍ محدد، وليس التركيز على الصّحة أو الرياضة.

### كمال الأجسام قديماً:

بدأ كمال الأجسام من قبل اليونانيين قديماً، وكان مصدر إلهام للعديد من الشعوب لاحقاً، ثم بدأ إنشاء المسابقات الحديثة لكمال الأجسام من قبل المسارح الأوروبيّة وعروض السيرك منذ أواخر القرن التاسع عشر، وقد نُظمت أول مسابقة لكمال الأجسام عام 1903م، في مدينة نيويورك من قبل اختصاصي التربية البدنيّة بيرنار ماكفادين، وفاز بها "آل تريلوار" وأطلق عليه مسمّى "الرجل الأكثر تطوّراً في العالم".

يعتبر اللاعب الأمريكي الذي ولد في النمسا أرنولد شوارزنيجر أعظم شخصية في تاريخ كمال الأجسام؛ حيث فاز بلقب مستر أولومبيا (بالإنجليزية: Mr. Olympia) سبع مرات (1970م-1975م، 1980م)، وساعدت لياقته الجسدية العالية، وسحر شخصيته، ومهنته المؤثرة خاصة في صناعة الأفلام في تعزيز أنشطة كمال الأجسام في المجتمع الأمريكي، وأصبح احتفال أرنولد احتفالاً يقام سنوياً في كولومبوس أوهايو، وبدأت مسابقات كمال الأجسام للنساء بالظهور منذ السبعينيات، وفازت السيدة كوري إفرسون بلقب مس أولمبيا ست مرات.

### مسابقات كمال الأجسام:

تمتلك مسابقات كمال الأجسام شعبية كبيرة؛ حيث أقيمت أكثر من 200 مسابقة لكمال الأجسام للهواة خلال عام 2013م في الولايات المتحدة، وتضم تحضيرات كمال الأجسام انخفاضاً كبيراً في مستوى الدهون في الجسم، والمحافظة على كتلة العضلات، ويتم تحقيق هذه الغاية من قبل المتقدمين للمسابقة من خلال: خفض كمية السعرات الحرارية المُتناولة، وتدريب مكثّف للعضلات، وزيادة تدريبات القلب والأوعية الدمويّة، والمشاركة في العديد من استراتيجيات التغذية والمكملات الغذائيّة

## كيف ابدأ كمال الأجسام :

### رفع الأوزان:

يوجد العديد من الآلات الجديدة والمتطورة الخاصة ببناء العضلات والمتواجدة في النوادي الرياضية حيث يمكن الاستعانة بها أو بديل هذه الآلات وذلك بالاعتماد على أثقال الدمبلز والباربيلز الصغيرة وخاصة للمبتدئين في مجال كمال الأجسام.

### الإحماء من خلال تمارين الكارديو:

يجب البدء بالإحماء لمدة خمس دقائق على الأقل من المشي السريع أو الهرولة حتى يتم الحصول على معدل ضربات القلب المناسب قبل ممارسة تمارين العضلات، ويمكن الإحماء من خلال ممارسة تمارين الإطالة (بالإنجليزية: stretching) من أجل زيادة مرونة العضلات بشكل أكبر.

### اتباع نظام غذائي صحي:

يجب اتباع نظام غذائي صحي للاستفادة من التمارين لأقصى حد، إذ على الشخص تناول أنواع مختلفة من الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على أعلى مستوى للطاقة في الجسم، فمثلاً من المهم تناول الكربوهيدرات، فهي تغذي العضلات قبل التمرين، أما بعد التمرين فهي تساعد العضلات على امتصاص الأحماض الأمينية، كما أنّ تناول الأطعمة الغنية بالبروتين يمكن أن يساعد في إعادة إصلاح الأنسجة وبناء كتلة العضلات في الجسم، وأخيراً فإن تناول الدهون الصحية يساعد على حرق الدهون والحفاظ مستوى الطاقة خلال التمرين.

### شرب الماء بانتظام:

يجب شرب كميات كافية من الماء والحفاظ على ترطيب الجسم بشكل منتظم، فخلال التمرين يجب شرب الماء والحفاظ على رطوبة الجسم خاصة عند التمرين في درجات الحرارة المرتفعة في الصيف، فهذا يساعد الجسم على الاستعداد لجلسة التمرين القادمة بشكل أفضل.

### الاسترخاء من وقت لآخر:

يجب إعطاء العضلات الوقت الكافي للاسترخاء، فالتدريب من خلال رفع الأثقال يؤدي إلى تمزقات صغيرة في العضلات، ويحتاج الشخص لأخذ استراحة لمدة تتراوح ما بين أربعة وعشرين إلى ثمانية وأربعين ساعة بين التدريبات.

## اساسيات بناء العضلات للمبتدئين :

أنا مبتدئ ولا اعرف حتى كيف اتمرن؟ كيف ابني عضلاتي؟ أنا أريد عضلات بارزة ومنحوتة ولا أريد أن أصبح ضخماً! المدرب لا يهتم بتدريبي ولا أعرف الأداء السليم للتمارين؟ مدربي يغريني بنتائج المكملات الغذائية، هل اشتريتها الآن أم أن هذا ليس الوقت المناسب؟

أولاً عليك أن تعلم اننا جميعاً مررنا بهذه المرحلة، حتى أي أتذكر الآن بدايتي في هذه اللعبة عندما كنت اتمرن تحت يد أحد المُدربين المهملين وكان همه الأول والأخير هو بيع المكملات بعد أن يغريني بها حتى ولو كانت بدون جدوى تُذكر

فكل ما تحتاجه كمبتدئ هو 5 دقائق لا غير لقراءة الأسطر القادمة، وأنا أؤكد لك أنك لن تحتاج إلى الركض وراء أحد المُدربين ليشرح لك كيف تتمرّن.

## حدد هدفك في البداية:

من الضروري جداً أن تحدد هدفك بدقة قبل أن تبدأ رحلتك في عالم الفتنس وكمال الأجسام.

سل نفسك دائماً: “ماذا يحتاج جسمي؟”، هل أنت في حاجة لخسارة الدهون بشكل كبير أم أنك من النوع النحيف الذي يحتاج لبناء العضلات ولا يقلق بشأن الدهون، أم أنك من النوع الثالث الذي لديه بعض الدهون المُزعجة ويريد التخلص منها مع تقسيم عضلات جسمه خاصة عضلات المعدة!! حسناً، دعنا نتفق أنه إذا كُنْتَ من أصحاب الدهون المُرتفعة، فلا بد أن تُركز على خسارة الدهون أولاً، ثم تبدأ في عملية بناء العضلات، لذلك فأنت ستُركز على اتباع حمية غذائية لخفض الوزن في الوقت الحالي، ثم بعد ذلك تتجه لبناء العضلات، فالدهون لا يُمكن أن تتحول إلى عضلات كما يزعم البعض.

إذا كُنْتَ من النوع النحيف، فمرحباً بك، هدفك الأول والأخير هو بناء العضلات ولا أعتقد أنك في حيرة إطلاقاً.

ماذا إذا كُنْتَ النوع الثالث؟! إذا كُنْتَ من النوع الثالث ولديك فقط نسبة دهون مقبولة وليست بالكبيرة، فيُمكنك أن تبدأ في تضخيم العضلات ولا تقلق بشأن بعض الدهون المُتراكمة حول خصرك فهي قليلة وعاجلاً أم أجلاً ستختفي مع التمرين المُستمر، لكن بشرط أن تتبع حمية غذائية نظيفة وبعيدة عن الوجبات السريعة. وحبذا لو اعطيت بعض الاهتمام لتمرين حرق الدهون كالكارديو وال HIIT التي سبق وتحدثنا عنها في الأول

## قواعد بناء العضلات للمبتدئين:

ينبغي في البداية وقبل أن تبني عضلات جسمك أن تبني العقل والتفكير المناسب لهذه المهمة، كمال الأجسام أو الفتنس ما هما إلا فكر، إذا اعتقدت أنك ستذهب إلى الصالة الرياضية يوماً بعد

يوم وترفع الأوزان بمنتهى العشوائية وبدون تفكير سليم، فاعلم أنك ستفشل لا محالة وربما تصاب بالإحباط وتعزل هذه اللعبة.

دعني أساعدك على تكوين الفكر السليم في عالم كمال الأجسام والفتنس من خلال الإجابة على بعض الأسئلة التي تدور في رأسك. ما هي قواعد البناء في كمال الأجسام التي يجب عليك الالتزام بها للحصول على نتائج إيجابية؟

**التغذية المناسبة، النوم لفترات كافية من (8-10) ساعات، التمرين السليم، المواظبة على التمرين.**

**هل هناك أجسام لا تستجيب لكمال الأجسام؟!!**

تعمدت ذكر هذا الموضوع لأن قد يكون من بينكم من تمرن لفترات طويلة ولكنه لم يجد أي استجابة، اعترف وبكل تأكيد أن للجينات دور كبير في لعبتنا هذه، وبالفعل تختلف درجة استجابة أجسامنا عن بعضنا البعض، ولكن لا يُمكنك أن تجلس وتلوم الجينات.

ما أريد أن أخبرك به يا صديقي أنه مهما كانت طبيعة جسمك فبالتأكيد وحتماً أنه يستجيب، قد تعاني من بطء عملية النمو العضلي ولكن بكل تأكيد ما زالت لديك الفرصة لتطوير جسمك حتى ولو بدى الأمر بطيئاً نوعاً ما، وكل ما أطلبه منك هو أن تغير من أسلوب تمرينك وتتبع القواعد السليمة للبناء من حيث التغذية والنوم والأهم من ذلك هو أن تتوقف عن مقارنة النتائج مع أصدقائك في الجيم وتتوقف عن السماع للمحيطين.

**كم المدة التي تحتاجها لمشاهدة نتائج التمرين؟**

المدة الطبيعية لمشاهدة بعض التغيرات على جسمك هي (3-6) شهور، وما زالت هذه المدة تختلف من شخص إلى شخص تبعاً لمدى التزامه بقواعد البناء وكذلك طبقاً لنوع جسمه ودرجة استجابته. قد يجد بعض الأشخاص صعوبة في إظهار النتائج في البداية ولكن بمرور وقت أكثر، تجدهم يحصلون على نتائج أفضل وأفضل، فلا تتعجل الأمور.

أعتقد أن هذه السطور السابقة من شأنها أن تغير لك الكثير من تفكيرك في كمال الأجسام، دعني الآن اتحدث عن قواعد البناء وكيف تستطيع أن تطبقها بشكل سليم للحصول على النتائج بأسرع شكل ممكن.

**التمرين السليم:**

ينبغي أن يحتوي جدولك كمبتدئ في كمال الأجسام أو الفتنس على 3 أو 4 أيام للتمرين، و بالنسبة لك كمبتدئ فلا داعي إطلاقاً أن تزيد عن 4 أيام حتى تستطيع أن توفر لجسمك الراحة الكافية.

لا تذهب إلى الصالة الرياضية لأكثر من يومين متاليين، بمعنى أنك إذا تمرنت يوم السبت والأحد، فلا تتمرن يوم الاثنين بل اجعله يوم للراحة حتى يستطيع جسمك أن ينعم بالراحة الكافية للنمو العضلي المطلوب.

لا تزيد مدة تمرين الأوزان عن ساعة ونصف، يمكنك بعدها ممارسة بعض أنشطة الكارديو أو ال HIIT بهدف حرق الدهون ل (10-20) دقيقة فقط.

لا تهمل ابدأ الحركات الأساسية والمعروفة بقدرتها على بناء الكتلة العضلية ( compound exercise)، اعتمد على هذا النوع من التمارين في جميع عضلات جسمك خاصة وأنت مُبتدئ، ومن الضروري جداً أن تلتزم بالأداء السليم لهذه التمارين.

الحركات الأساسية (compound exercise) هي الحركات التي تستهدف أكثر من عضلة واحدة مثل تمرين البنش المستوي فهو يستهدف الصدر كعضلة أساسية، إضافة إلى الكتف الأمامي و التراسيسبس كعضلات مساعدة.

وفيما يلي بعض أنواع الحركات الأساسية (compound exercise) التي ستساعدك على بناء أكبر كتلة عضلية ممكنة في بداية تمرينك:

تمرين البنش المستوي بالبار Flat Barbell Bench Press

تمرين البنش المستوي بالدمبلز Flat Dumbbell Bench Press

تمرين البنش العالي بالبار Incline barbell Bench Press

تمرين البنش العالي بالدمبلز Incline Dumbbell Bench Press

تمرين ضغط الكتف بالبار Shoulder press

تمرين ضغط الكتف بالدمبلز Dumbbell Press

تمرين السكوات للرجل Barbell Squat

تمرين الدفع للرجل Leg Press

تمرين السحب بالبار لعضلة الظهر Barbell Row

تمرين الرفع الميتة Barbell Dead Lift

وستجد في الاسفل كل التمارين التي تحدثت عنها

## بفرض أن اليوم هو يوم الصدر فدعني استعرض لك نموذج مناسب للتمرين

تمرين البار المستوي : 4 جولات تكرر (8-10)

تمرين البار العالي : 3 جولات تكرر (8-10)

تمرين تجميع عالي بالدمبل: 3 جولات تكرر (8-10)

تمرين تفتيح بالدمبل: 4 جولات تكرر (8-12)

تمرين المتوازي: 3 جولات تكرر (8-10)

والآن ماذا تلاحظ؟ كما ترى فقد ركزت على الحركات الأساسية التي تحدثنا عنها والتي تستهدف أكثر من عضلة واحدة، كما اخترت عدد المجموعات بين (3-4) و عدد التكرارات بين (8-12)، وهو عدد مناسب جداً للنمو العضلي، واكتفيت بخمس تمارين بعدد (21 مجموعة) وهذا كاف جداً لعضلات الصدر، هكذا ينبغي أن يكون تمرينك في الأشهر الأولى في لعبة كمال الأجسام أو الفتنس.

أنا لا أريد منك أن تستنفذ كامل طاقتك في كل مجموعة، فبفرض أنك تستطيع رفع 20 كيلو غرام في التمرين الأول (تمرين البار المستوي)، فلا أريد منك أن تبدأ بهذا الوزن ولكن ابدأ ب(5) ثم (12.5) ثم (17.5) ثم (20)، وهكذا الحال في باقي التمارين وفيما يلي ستجد كيف تحدد وزنك

التزامك بالأداء السليم لكل تمرين هو أمر مهم جداً خاصة في مرحلة البداية.

لا تطلب من أحد أن يساعدك نهائياً ولا تعتمد أن تُضيف الأوزان الثقيلة وتطلب من صديقك الوقوف خلفك، كل ما أريده منك أن تلتزم بالوزن الذي تستطيع رفعه وتؤدي عدد التكرار المطلوب، وكلامي موجه للمبتدئين وليس لأي شخص آخر.

أنا لا أعني أن تقوم بنفس هذا التمرين لمدة 6 أشهر أو سنة كاملة. بالطبع يجب عليك أن تغير روتين تمرينك بأكثر من طريقة ، أنا فقط قصدت توضيح قواعد البناء من حيث عدد التكرار وعدد المجموعات التي يجب أن تلتزم بها في بداية تمرينك من خلال هذا المثال السابق.

أريد منك أن تعرف أن لكل مرحلة نظام التمرين الخاص بها، قد تجد بعض الأصدقاء يستخدمون نمط التكرار العالي (15-20) تكرر، والبعض الآخر قد يتمرن 5 مجموعات للتمرين أو حتى مجموعتين فقط، فهذا لا يعني بالضرورة أنهم على خطأ، ولكن بالنسبة لك كمبتدئ فالخيار الأفضل هو (3 أو 4) مجموعات و(8-12) تكرر، فهذا النمط سيحقق لك أفضل النتائج خلال هذه المرحلة.

لا حاجة لك باستخدام drop sets أو super sets في تمرينك، فهي أنظمة للاعبين المتقدمين نوعاً ما، وسنلجأ إليها بعد ذلك فلا تتعجل.

## التغذية السليمة:

نأتي هنا للجزء الأهم وهو التغذية. اعلم أن لا فائدة من التمرين بدون توفير التغذية المناسبة لجسمك، فمن الممكن جدًا أن تجد شخص يمارس كمال الأجسام لأعوام متتالية ولا يجد أي نتيجة لأنه لا يهتم بهذا الركن، فالسيارة لا تسير بدون وقود!!

احرص على تناول وجبة كل (2-3) ساعات، ولا تزيد المدة بين الوجبات عن ثلاث ساعات بأي حال من الأحوال، فمن أكثر الأشياء التي تؤثر على نتائجك بالسلب هو عدم الالتزام بالمدة المحددة بين الوجبات.

يجب أن تحتوي كل وجبة من وجباتك على البروتين بشكل أساسي مع الكربوهيدرات والدهون الصحية طبقًا لكميات محددة، لأن الإفراط في تناول الكربوهيدرات والدهون الصحية عن الحد الذي يحتاجه جسمك للنمو العضلي سيجعلك تكتسب المزيد من الدهون.

وبشكل عام فإن التغذية في كمال الأجسام تقوم على ثلاثة عناصر رئيسية:

## البروتينات:

وهو أهم العناصر لبناء العضلات، فينبغي أن تحتوي كل وجبة من وجباتك على (25-40) غرام بروتين.

وفيما يلي قائمة بأكثر الأطعمة الغنية بالبروتين:

100 غم من صدور الدجاج منزوعة الجلد : 32 غم بروتين

100 غم من صدور الديك الرومي : 32 غم من البروتين

100 غم من اللحوم الحمراء : 30 غم بروتين

100 غم من سمك التونة : 24 غم بروتين

100 غم من سمك البلطي : 24 غم من البروتين

100 غم من سمك السالمون : 23 غرام بروتين

100 غم من سمك الماكريل المشوي : 21 غرام بروتين

100 غم من سمك الاخطبوط : 29 غرام بروتين

100 غم من الجبن القريش : 13 غم بروتين

100 غم من اللوز : 20 غرام بروتين

## الكربوهيدرات:

بالنسبة للكربوهيدرات فهي أيضاً عنصر رئيسي لبناء العضلات، سواء إذا كان هدفك هو الضخامة العضلية أو حتى التنشيف العضلي فلا بد أن تتناول القدر الكافي من الكربوهيدرات وإلا ستخسر عضلاتك وسيتوقف جسمك عن البناء. تنقسم الكربوهيدرات إلى كربوهيدرات بطيئة الهضم وأخرى سريعة الهضم.

الكربوهيدرات بطيئة الهضم: وهي مناسبة في الأوقات المبكرة من اليوم في أول وجبتين أو ثلاث لتستمر في إمداد جسمك بما يحتاج من طاقة على مدار اليوم، كذلك هي ضرورية جداً قبل التمرين بساعتين ولا غنى عنها، وستحتاج أيضاً إليها بعد التمرين لإعادة بناء العضلات.

الأرز، الشوفان، البطاطس، الخبز الأسمر (خبز القمح الكامل whole wheat bread)

الكربوهيدرات سريعة الهضم: هي المسؤولة عن رفع مستوى الانسولين والضروري جداً لبناء العضلات، أفضل وقت لهذا النوع في الصباح عند الإفطار وبعد التمرين مباشرة فتلك هي أوقات البناء، كما يمكنك أن تستخدمها كوقود لك قبل التمرين بساعة أو 45 دقيقة، فسرعان ما يهضمها جسمك ويحولها إلى طاقة لرفع الأداء أثناء التمرين.

الموز، العنب المجفف، البلح ومعظم الفواكه

سواء إذا كنت في مرحلة تضخيم أو حتى في مرحلة تنشيف فلا بد أن تتناول القدر الكافي من الكربوهيدرات على مدار اليوم وأعتقد أنك تُدرك ما مدى أهمية هذا العنصر في أوقات البناء (في الصباح و بعد التمرين مباشرة)، كذلك فهي مهمة جداً قبل التمرين، لذلك حتى وإن كنت في مرحلة تنشيف فلا يمكنك أن تهمل الكربوهيدرات في الإفطار أو قبل التمرين أو بعده ولكن يمكنك أن تتلاعب بالكميات المناسبة لهدفك على مدار اليوم سواء إذا كان ذلك الهدف هو التضخيم أو التنشيف.

## الدهنيات:

نأتي هنا للعنصر الثالث والأخير لبناء العضلات. الدهون لا تقل أهميتها عن البروتين و الكربوهيدرات شرط أن تكون صحية، فبدونها لا يمكن للجسم أن يصنع الهرمونات، وبالتالي لن تحصل على العضلات ولن تفقد الدهون. زبدة الفول السوداني، صفار البيض، المكسرات، الأفوكادو، زيت الزيتون

لا تحتاج في وقتك الحالي لشراء المكملات، ولكن احرص على تناول الطعام الصحي بشكل مُنظم واتباع تعليمات التغذية التي وضحتها بالأعلى.

كثيراً ما أجد بعض الشباب الذين لم يتقنوا الأداء السليم للتمرين ولا يستطيعون رفع الأوزان بشكل سليم ومع ذلك يشتررون الكثير من المكملات الغذائية وتظل النتيجة ضعيفة، ببساطة هذا ليس الوقت المثالي لك وأنت مُبتدئ، إذا أردت اللجوء للمكملات فإمكانك أن تشتري بعضها بعد ستة أشهر أو سنة.

## الضخامة العضلية :

في هذا المقال سنتكلم عن الضخامة العضلية وسوف نتطرق لأهم العناصر و الخطوات التي يجب اتباعها لتحقيق الضخامة المطلوبة في اقل وقت وفي هذا المقال سنشرح اهم الخطوات الازمة ، وهي

1 ( التغذية

2 ( التدريب

3 ( الاسترجاع

4 ( المكملات

**1 التغذية :** وتمثل 80% تقريبا من الضخامة وتحتوي على 4 عناصر مهمة لتكون تغذية سليمة وناجحة

1 بروتين : دجاج ، سمك ، حليب ، بيض

2 كاربوهيدرات : ارز ، بطاطا ، شعير ، معكرونة

3 دهون مفيدة : مكسرات ، زيت زيتون ، أفودكا ، بيض

4 فيتامينات و معادن : خضار و فواكه

و اهم الوجبات في فترة الضخامة هي

- وجبة الافطار : لأنها تمد الجسم بالطاقة و الوقود طول اليوم

-وجبة قبل التمرين : لأنها تعطي الجسم الطاقة اثناء التمرين

- وجبة بعد التمرين : لأنها تعطي الجسم العناصر الازمة للاستشفاء العضلي

-وجبة قبل النوم : لأنها تعطي الجسم بالبروتينات و الكاربوهيدرات و الفيتامينات ليتغذى بها اثناء النوم، كن ذكي ، فتغذية 80% من نسبة نجاحك

**2 التمرين :** ماهي التمارين المناسبة لزيادة الكتلة العضلية ، وهي :

تمارين المقاومة

تمارين كمال الاجسام (وفيما يلي ستجد برنامج لزيادة الضخامة العضلية فلا تستعجل)

تمارين رفع الاوزان

فبدون هذه الاخيرة ستذهب كل السرعات كدهون وليس لبناء عضلات هذه التمارين هي التي تضع العضلات تحت الضغط ,وبتالي يتجه هذا الغذاء الى العضلات فتتغذى وتنمو حسب جدولك الخاص و في الغالب يكون من 4 ايام الى 6 كحد اقصى ينصح المحترفون ببرنامج 4 ايام في الاسبوع و 3 ايام راحة و يسمح هذا البرنامج بتدريب كل عضلات الجسم

### 3 الاسترجاع:

يقع الكثير من الناس في خطأ كبير سواء في مجتمعنا العربي او في المجتمعات الغربية ، فتجد الاعبين يتمرنون ل ساعتين و حتى 3 ساعات بقصد الإكثار من التمارين و العادات بهدف زيادة العضلات و زيادة الوزن و الضخامة و هذا خطأ كبير جدا فهرمون البناء في فترة لعب الرياضة هو هرمون التيستوستيرون و يكون في اقصى نسبة له في اول 45 دقيقة من لعب الرياضة .

وبعد ساعة تقريبا يبدأ الجسم بإفراز هرمون (الكورتيزول) و هو الهرمون المسول عن عملية الهدم في الجسم ، وبهذا يكون اللاعب بالقيام بأكبر خطأ وهو الهدم العضلي ، ويفرز الجسم هرمون الهدم نتيجة تعرضه إلى انخفاض مستوى سكر الدم ، ويكون الهدم عن طريق هدم البروتين الموجود بالعضلات و استعمال الاحماض الامنية لإنتاج طاقة ، فعمل هرمون الهدم هو زيادة مستوى الانزيمات التي تفتت البروتينات الى احماض امنية فيقوم الجسم بتحويل الاحماض الامنية الى سكر لرفع او تعديل نسبة سكر الدم في الجسم كيفية جعل هرمون الهدم لصالحك : يقوم الاعبين المحترفين بقلب آلية عمل هرمون الكورتيزول ، فيقوم اللاعبون بلعب الكارديو لمدة 30 دقيقة بعد التمرين ، فترتفع نسبة هرمون الهدم كما قلنا سابقا ، لكن الفكرة تكمن في شرب بروتين سريع الامتصاص بعد التمرين (قبل الكارديو ) و هذا سيجعل الجسم يتغذى من الاحماض الامنية الموجودة في مسحوق البروتين. و بهذا فلن يآثر على البروتين الموجود داخل العضلة

### 4 المكملات :

افضل المكملات الغذائية التي ترفع من مستواك التدريبي

لشحن قواك من أجل تدريب اقوي سنقدم لك الخلطة السحرية الثلاثية

(استخدام العناصر الطبيعية من أجل دعم قوتك خلال التمرين أمر في غاية الأهمية و انا انصح

بخلطه ثلاثية لدعم القوه والتحمل العضلي وزياده حجم العضلات واستشفاء اقوي وافضل

و تكون هذه الثلاثة عناصر طبيعية و يكون استخدامهم بشكل مركز ومنفصلة سيجعل الاستفادة

منهم افضل بكثير:

## الكرياتين مونوهيدرات:

من أكثر المكملات الآمنة و الكرياتين مهم لنمو الخلايا وحجم العضلات وللألياف والكتل العضلية ولصحة المخ، بعد أن يمد الكبد الجسم بالكرياتين يقوم الجسم بامتصاص الكرياتين وتحويله عن طريق إنزيم في الجسم إلى مادة الفسفوكرياتين والتي يقوم بتخزينها في العضلات، وبهذا يعطي قوة أكبر لرفع الأثقال والأحجام ذات وزن كبير .

## التورين :

يعمل على تعزيز تقلصات عضلة القلب، لأنها تتيح زيادة تدفق الدم إلى خلايا العضلات مع

زيادة إنتاج أكسيد النيتريك و حتى تتلقى العضلات المزيد من الغذاء وبالتالي يتم زيادة

نمو العضلات ، وهذا يزيد من فعالية التدريب ويحسن الأداء العام . مثل الكرياتين، التورين يزيد

من حجم الخلية وبالتالي زيادة حجم المياه فيها ، وهذا ما يؤدي إلى زيادة انشاء كمية البروتين

في الخلية. ويمنح مستوي اعلي في الطاقة والتحمل العضلي .

## البيتا الانين :

فالبيتا-الانين هو المكمل الغذائي الذي سيرفع مستواك التدريبي بشكل عام.. البيت-الانين

يستخدم في العادة كمكمل غذائي قبل التدريب او كأحد مكونات مكملات ما قبل التدريب.

البيتا-الانين يعمل على مستوى الطاقة الخلوي بحيث يقوم بحماية العضلة من الاجهاد الاعتيادي

الذي تشعر به خلال التمارين عالية الشدة .حيث يعمل على تحفيز انتاج المزيد من الكار نسين.

## الهدم العضلي :

تعتبر العضلات عند معظم الشباب الرياضيين شيئاً هاماً، لذلك يحاولون دائماً المحافظة عليها بأفضل حال . ويعتبر هرمون الكورتيزول هو المسؤول الرئيسي علي هدم العضلات وذلك بسبب ارتفاعه في الجسم، وهناك العديد من الأسباب الرئيسية لارتفاعه .

هدم = هرمون الكورتيزول Cortisol hormone

الكورتيزول هو من اكثر الهرمونات المعقدة في الجسم والمسؤول عن وظائف كثير مثل علاج التهابات المفاصل و الجلد وقرح المعدة والقولون ، تحسين الحالة النفسية رفع معدلات الجلوكوز في الدم ،لكن في حالة زيادة الكورتيزول في الدم يسبب مشاكل صحية خطيرة من بينها (الهدم العضلي )

## أسباب هدم العضلي:

الإجهاد التدريبي: هناك العديد من الرياضيين خاصة المبتدئين في مجال كمال الأجسام ، يقومون ببذل مجهود تدريبي عالي يفوق قدرة العضلة التحملية كزيادة عدد التمارين أو زيادة وقت التمرين أو حتى لعب جولات أكثر من المحدد للعضلة الواحدة.

التدخين: يقوم التدخين بتخريب كتلة العضلات ويستنزف طاقة الجسم، ويسبب مشاكل في الجهاز التنفسي له ، ويجعل قدرته ضعيفة علي أداء التمارين ، ولهذا يجب الإمتناع عن التدخين لأنه يسبب مشاكل كثيرة لنمو العضلة وضخامتها ومشاكل في الجسم بالكامل .

النظام الغذائي السيء: يحتاج الجسم لبناء العضلات تغذية متوازنة وصحية ، تشمل جميع العناصر اللازمة لإتمام عملية البناء العضلي أو حتى للمحافظة على الهيئة العضلية كالبروتين والكربوهيدرات والفيتامينات والطاقة.

قلة النوم: يحتاج لاعب كمال الأجسام لفترة نوم تتراوح بين 7ساعات إلي 8 ساعات ،حيث يعتبر النوم أحد ركائز الأساسية لبناء العضلات، لأن خلال النوم تتم عدة تفاعلات في الجسم تساعد على النمو والبناء العضلي.

الامتناع عن المكملات الغذائية: وذلك بعد تعود الجسم عليها وعدم تعويض ما تم الامتناع عنه بزيادة عدد الوجبات الغذائية.

تجنب الإحماء: حيث يلاحظ ابتعاد بعض المتدربين عن ادء تمارين الاحماء والاطالة، والاتجاه مباشرة نحو تمارين البناء العضلي إما لكسب الوقت او لشعورهم بالكسل او لعدم معرفتهم بفوائد هذه التمارين.

عدم تناول السوائل : تجاهل بعض لاعبين شرب السوائل بشكل كافي خاصتا الماء ما بين 3 لتر الي 4لتر.

## نصائح لتجنب الهدم العضلي:

للمحافظة على الكتلة العضلية ، بدون هدم فعليك تجنب كل الأسباب التي تؤدي إلى إرهاق العضلات وهدمها ، وضرورة إتباع التمارين الرياضية بالقدر المعقول ، مع المحافظة على نظام غذائي متوازن يمد الجسم بالطاقة اللازمة له أثناء فترة التمرين ، وتجنب الممارسات الغذائية والبدنية السلبية والخاطئة التي من الممكن أن تؤثر على أجسادنا بشكل عام ، وعلى عضلاتنا بشكل خاص عند الانتهاء من أداء التمرين اول شئ يجب ان تفعله هو ان تأخذ البروتين مباشرة لان الجسم يكون في اشد الحاجة للغذاء من بروتين فقط خالي من الكرب ايزو، وبعد ساعة ونصف تأكل لأن هرمون النمو يكون في اعلى قمة له بعد التمرين و الكربوهيدرات ينزل مستويات الهرمون فيفضل عدم اخذ الكربوهيدرات إلا بعد ساعه.

## تقلص العضلات:

يعتبر تقلص العضلات أو تشنج العضلات من الأعراض التي تصيب العضلات وتسبب ألماً مفاجئاً، ويعني تقلص العضلات حدوث انكماش مفاجئ وغير إرادي في عضلة واحدة أو أكثر من عضلات الجسم، مما يسبب الشعور بالألم حتى في وقت الراحة، وقد يسبب هذا الألم أيضاً الاستيقاظ من النوم، ويكون عادة مصحوباً بأعراضٍ عديدة، كما له أكثر من سبب،

## أسباب تقلص العضلات:

استعمال العضلات بشكل مفرط، وتحميلها فوق طاقتها، والإجهاد الشديد، مما يسبب إرهاق العضلة. إصابة الجسم بالجفاف الشديد. التعرض الطويل للطقس الحار.

القيام بحركة فجائية، كأن يتحرك الشخص أثناء النوم بشكل مفاجئ.

وجود نقص في إمدادات الدم للعضلات نتيجة وجود تضيق في الأوعية الدموية التي توصل الدم إلى عضلات العضلات، وخصوصاً أثناء ممارسة التمارين الرياضية.

وجود ضغط على الأعصاب المغذية للعضلات، وخصوصاً العصب المغذي للنخاع الشوكي.

وجود خلل في توازن معادن الجسم، وخصوصاً البوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم. تناول بعض الأدوية التي تقلل نسبة البوتاسيوم في الجسم مثل مدرات البول، مما يسبب تقلص العضلة وتشنجها بشكل متكرر.

## معلومات عن تقلص العضلات من أهم أعراضه وكيفية تجنبه :

تصلب بعض أنسجة العضلة و بروزها تحت الجلد، والشعور الكبير بالألم، وأحياناً يكون هذا الألم غير محتمل.

يمكن علاج هذه الحالة بعمل تدليك خفيف للعضلات المتقلصة، كما يفيد وضع كمادات باردة على العضلة، واخذ حمام ماء ساخن وتدفئة العضلة.

يُساعد تناول كميات كافية من الماء في الوقاية من الإصابة بهذه الحالة، كما أن شد العضلة والقيام برياضة خفيفة بسيطة قبل النوم تساعد في تقليل الإصابة بهذه الحالة.

يمكن أن يساعد الضغط على العضلة باستخدام كيس ثلج في التقليل من حدة التقلص وتخفيف الألم، وإعطاء الشعور بالراحة. يساعد تناول ملعقة خل التفاح مضافة إلى كوب من الماء الدافئ في الوقاية من الإصابة بهذه الحالة، وذلك لاحتواء خل التفاح على نسبة مرتفعة من معدن الكالسيوم المهم جداً لسلامة انقباض العضلات وانبساطها وحمايتها من التقلص، ومن المواد الغذائية المفيدة أيضاً العسل الأسود، ودبس قصب السكر، ومنقوع إكليل الجبل "الروزماري". يُساعد تدليك العضلة بزيت القرنفل في شفاء الحالة والتخفيف من الألم وزيادة الشعور بالراحة. يساعد تناول كوب من الحليب الدافئ قبل النوم في منح العضلات الراحة، بالإضافة إلى الخلود إلى الراحة بعد أداء التمارين الرياضية، كما يساعد تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين هـ وفيتامين أ في الوقاية من تقلص العضلات.

### ماهو الإستشفاء العضلي؟

الإستشفاء العضلي هو مجموعة من العمليات يقوم بها جسمك لإصلاح الأنسجة العضلية التي تم إتلافها بعد تمرين رياضي عالي الكثافة، وبتطلب ظروف معينة مثل الراحة، التغذية المناسبة، وبعض الأشياء الأخرى التي سنشرحها.

### لماذا الإستشفاء العضلي مهم؟

داخل الجيم، تقوم بتقليل وتمديد عضلاتك لمدة زمنية معينة، هذا يخلق ضغط كبير على العضلة يجعلها تعاني من التمزقات المجهرية، بعبارة أخرى، ما يحدث داخل الجيم هو هدم العضلات حرفياً. بعد الحصة التدريبية، وعندما يكون جسمك في حالة راحة، يقوم بإصلاح الأنسجة العضلية التالفة ويعوضها بأنسجة أقوى من أجل تحمل شدة التمرين، وهنا يحدث النمو العضلي.

من دون توفير جو مناسب لاستشفاء العضلات لن تحصل على المكاسب التي تريدها، والأخطر من ذلك أنك قد تهدم كتلتك العضلية.

### كيف تقوم بتسريع الإستشفاء العضلي؟

#### تعويض السوائل المفقودة

يفقد الجسم الكثير من السوائل خلال الحصة التدريبية، وعلى الرغم من أنك تشرب الماء خلال التمرن، يجب أيضاً شرب كمية كافية من المياه بعد التمرين لتسريع الإستشفاء العضلي.

الماء يدعم العديد من الوظائف في جسمك مثل عمليات الأيض ونقل المواد الغذائية، فكلما كان تمرينك عالي الكثافة زادت أهمية شرب المياه، خاصة عند لاعبي التحمل البدني بسبب كثرة التعرق.

## التغذية المناسبة

بعد استهلاك الكثير من الطاقة في الحصة التدريبية، يجب عليك أن تعوض النقص الطاقى من خلال استهلاك وجبة غنية بالمكونات الغذائية المختلفة.

الكربوهيدرات لمساعدة جسمك للقيام بعمليات الإستشفاء العضلي التي تتطلب طاقة.

البروتينات لتخليق البروتين العضلي وبناء المزيد من الأنسجة.

الدهنيات لتخليق الهرمونات البناءة.

المعادن والفيتامينات لقيام الجسم بجميع الوظائف السابقة بالشكل الصحيح.

من الناحية المثالية، يجب أن تحاول تناول الطعام في غضون 60 دقيقة من نهاية التمرين.

## الراحة والإسترخاء

الحصول على قسط من الراحة والإسترخاء يوفر لجسمك الظروف الملائمة للعلاج من الأمراض والإلتهابات، وهذا ينطبق أيضا على استشفاء العضلات بعد التمرين.

جسمك لديه قابلية رهيبة للتعامل مع المشاكل التي يواجهها إذا تم توفير الوقت الكافي له. هذا يعني أن القيام بلاشيء هو أفضل شيء في الكثير من الأحيان من أجل تسريع عملية الإستشفاء العضلي.

احرص على النوم لمدة لا تقل على 7-9 ساعات في الليل، ثم وفر لجسمك 24-72 ساعة من الراحة لإعادة تمرين العضلة السابقة.

## حركات الإطالة والتمطيط

حركات الإطالة والتمطيط تساعد بشكل كبير في تقليل التهاب العضلات بعد التمرين وتسريع الإستشفاء العضلي، لكن هذا فقط إذا تم استغلالها بالشكل الصحيح.

يتم أداء حركات الإطالة فقط عندما يكون الجسم ساخنا، بمعنى أنه يفضل التتمطيط بعد حركات تسخينية، لأن تجاهل التسخين يفاقم المشكلة ويؤدي إلى المزيد من التمزقات المجهرية، وقد يفاجئك بإصابة.

10 دقائق بعد الحصة التدريبية مباشرة تساعد في تقليل الإلتهابات بعد التمرين، و5 دقائق من الإطالة الخفيفة قبل النوم تساعد في تسريع عمليات الإستشفاء العضلي.

## القيام بنشاط حركي

نشاط حركي خفيف مثل المشي السريع، الهرولة وركوب الدراجة، ينشط الجهاز الدموي مما يسهل انتقال المواد الغذائية والأكسجين إلى العضلات، وبالتالي تسريع عمليات الإستشفاء العضلي.

من الأفضل أن يكون هذا النشاط في جو لطيف وبيئة خضراء لتحسين النفسية.

## الإستحمام:

حمام بارد أم ساخن؟ كلا الخيارين مناسبين لتقليل الإلتهابات واستشفاء العضلات.

حمام بارد بعد الإستيقاظ من النوم ينشط الدورة الدموية ويحسن الجهاز التنفسي، كما أنه يعطي دفعة نشاط وحيوية طيلة اليوم.

حمام دافئ قبل النوم ينشط الدورة الدموية أيضاً، ويساعد العضلات على الإسترخاء، كما أن إضافة الملح لحمامك الدافئ تبث أنه يقوم بتقليل التهابات المفاصل المرتبطة بالتمارين.

## التدليك والمساج:

ما رأيك بتنشيط الدورة الدموية بينما أنت مرتاح ومسترخي؟ هذا بالضبط ما يوفره لك التدليك والمساج، حيث يقلل من الإلتهابات ويسرع عمليات الاستشفاء العضلي.

ليس بالضرورة أن تحتاج لشخص يقوم بتدليكك، فيمكنك القيام بالأمر بنفسك، واستعمال الـ "Foam roller" أو لفة المساج لتدليك الظهر والأفخاذ الخلفية.

## تجنب التمرن المفرط:

"Go heavy or go home" ، "No pain, no gain" ، هي مقولات شائعة يفخر بها الجميع كمعيار لقوة التحمل والإصرار، لكن إلى أي مدى يمكنك دفع نفسك؟

جيمس غريك، شريك مؤسس bpi sports للمكملات الغذائية، يوصي بدفع عضلاتك إلى الحد الكافي لتحفيز نمو العضلات، ولكن ليس تدميرها إلى الحد الذي تؤلمك فيه العضلات لعدة أيام.

ويضيف قائلاً "إذا كنت تدفع جسمك باستمرار لاستكمال كل تمرين وأنت مرهق بشكل كامل، فإن هذا الضرر سيتراكم بمرور الوقت وسوف يستعمل جسمك طاقته لإصلاح الآثار الناتجة عن الضرر بدلاً من بناء عضلات جديدة."

وفقاً لجيمس، فإن الحيلة هي "العمل بجهد بما يكفي لإخراج نفسك من منطقة الراحة الخاصة بك ومحاولة القيام بأكثر مما فعلت في التمرين من قبل."

لا تدمر نفسك تماماً. باتباع هذه النصيحة الحكيمة، ستحقق تقدماً ثابتاً بدلاً من اتخاذ خطوة للأمام وخطوتين للخلف.

## الخلاصة:

الإستشفاء العضلي عنصر هام جداً ولا يجب عليك تجاهله إذا كنت ترغب في الحصول على أقصى نتائج ممكنة في أسرع وقت ممكن.

## الذاكرة العضلية:

تشير الدراسات بأنه يحدث استعادة سريعة لقوة العضلات بعد الإنقطاع عن التمرين، إذاً هل تملك الألياف العضلية نوع من الذاكرة عن حالتها السابقة؟ هل هناك أمر آخر يحدث؟ هذا ما سوف نساعدك على فهمه في هذا المقال لنفرض أنك قضيت فترة وأنت تتدرب وترفع الأوزان يومياً، ثم أخذت بعدها فترة استراحة من التمرين لمدة معينة أسبوع أو شهر مثلاً، ثم بدأت بعد انقطاع بالعودة إلى التمرين، ستلاحظ بأنك تستعيد قوتك بشكل أسرع من المرة الأولى التي بدأت فيها التمرين.

حسناً، هذه ليست خدعة قام بها عقلك، بل هي حقيقة مثبتة بالدراسات العلمية، وتدعى بظاهرة "الذاكرة العضلية"، ولكن ماذا يحدث بالفعل؟

## الخلايا العضلية مجهزة بشكل خاص لتتجه نحو النمو

هناك حقيقة عن الخلايا العضلية بأنها كبيرة الحجم وإحدى أهم خلايا الجسم المليئة بالنوى، أي أن الخلية العضلية لا تحتوي نواة واحدة كما معظم الخلايا، بل إنها تحتوي بداخلها عدة نوى، ووجد أنه عندما تزيد شدة التمارين على عضلاتك كما في تمارين المقاومة المجهدة، فإن هذه الخلايا تبدأ بتوليد نوى جديدة تحفز إنتاج بروتينات جديدة، مما يؤدي إلى زيادة حجم هذه الخلايا العضلية، وتحديداً فإن نوى الألياف العضلية إحدى أهم المكونات المسؤولة عن زيادة حجم هذه الخلايا.

إذاً التمارين المجهدة (العنيفة والشديدة) تزيد نوى الألياف العضلية مما يسمح بزيادة حجم العضلات، ولكن ماذا يحدث للعضلات عند التوقف عن التمرين لفترات متباعدة؟ أو بمعنى آخر ما هي آلية الذاكرة العضلية؟

## آلية الذاكرة العضلية

كان يُعتقد سابقاً أن التوقف عن التمرين سيعرض النوى في خلايا العضلات للموت الخلوي المبرمج، ولكن ما يحدث خلال التوقف عن التمرين بأنه ستصبح العضلات أصغر وأضعف وسيظهر هذا بوضوح بعد أسبوعين من الانقطاع، ولكن النوى الجديدة التي أُضيفت خلال فترة التمرين يتم الاحتفاظ بها على الأقل لمدة ثلاثة أشهر من عدم التمرين، أي أن هذه النوى الجديدة لن تتعرض للموت الخلوي المبرمج كما كان شائعاً، أي أن تمارين المقاومة المجهدة تحفز توليد تغيرات فيزيولوجية دائمة في الألياف العضلية من خلال استمرار وجود هذه النوى.

وبالتالي نستنتج أن قوة العضلات تبقى بفعل هذه النوى الجديدة، ولكن يقل حجمها بسبب أنه بعد فترة طويلة يصبح معدل تفكك البروتين أعلى من معدل إنتاجها، أما النوى لا يحدث لها شيء لذلك عند العودة إلى التمرين فإن هذه العضلات سيعود حجمها بسرعة لوجود نوى جاهزة ستؤدي مع العودة إلى التمارين إلى إنتاج البروتين مما يؤدي إلى عودة زيادة حجم العضلات، وبالتالي فإن الاحتفاظ بهذه النوى سيجعل نمو العضلات أسرع و أسهل لشخص منقطع عن التمرين مقارنة مع

شخص مبتدئ في التمارين بدون تاريخ سابق له لممارسة الرياضة، وهذا ما يسمى فيزيولوجياً "الذاكرة العضلية".

### "الذاكرة العضلية" صديقة كل لاعب كمال أجسام

أثبت العلماء حقيقة أنه كلما زاد محتوى عضلاتنا من النوى ونحن بعمر صغير، سيحقق ذلك فائدة عظيمة لعضلاتنا مع التقدم بالعمر، بسبب أن بناء العضلات سيصبح أصعب في عمر متقدم، كما أنه قد تقل كتلتها مع التقدم بالعمر.

إذاً مادام جسمك متأقلاً للراحة من التمرين لعدة أسابيع أو أشهر، فقد تجدها وسيلة أسهل لإعادة كسب العضلات عندما تعود للتمرين مرة أخرى كون أن العملية ستكون أسرع مقارنة بشخص مبتدئ يمارس للمرة الأولى، ولكن لا مانع من الذهاب قليلاً للتمرين حين يسمح لك الوقت حتى تتمكن من الحفاظ على قوة العضلات وحجمها أيضاً خلال هذه الفترة من الانقطاع.

### ما هو الفرق بين كل من التعب، الإجهاد، فرط التدريب؟

#### أولاً :- التعب

#### التعريف بالتعب :

يعرف التعب بأنه " هبوط وظيفي نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة بدنية وعقلية ونفسية وحسية وانفعالية عند القيام بعمل متعلق بتلك القدرات ويعرف كذلك بأنه " التدرج في انخفاض كفاءة الاداء نتيجة لاستمرار بذل الجهد".

كما يعرف بأنه " استهلاك مصادر الطاقة في العضلات وزيادة الفضلات الناتجة عن التعب نتيجة نقص الاوكسجين".

ويعرف انه " ظاهرة حياتية فسيولوجية طبيعية وهو هبوط نسبي في مستوى القدرات الوظيفية المختلفة".

ويعرف ايضا " انه ظاهرة فسيولوجية عضوية نفسية دفاعية تسبب انخفاض القدرات الوظيفية نتيجة التعرض الى الضغوط الخارجية.

#### اسباب التعب:

هناك عدة اسباب لحصول التعب منها :

أ- / تجمع المخلفات الناتجة عن نشاط خلايا الانسجة في الدم مع قلة السكريات والأوكسجين فيها مما يسبب خلافاً في التمثيل الغذائي للماء والاملاح ونقص الهورمونات.

ب- / استهلاك الخلايا المكونة للعضلات اثناء العمل العضلي للطاقة مما يسبب طرح الفضلات الناتجة عن هذا الاستهلاك على شكل حوامض وهي ماتسمى بحامض ألبنيك داخل العضلة

وبكميات كبيرة تؤدي الى اثاره الاعصاب على ثقل ايعازات للدماغ بوجود التوقف من العمل العضلي .

### أهمية التعب و فوائده :

أ- / يعتبر التعب واحد من مقومات الارتفاع بالمستوى البدني والرياضي ذلك من خلال وصول الحمل الذي ينفذه اللاعب الى درجة من قابلية فمن خلال احداث اخلال بالتوازن الداخلي لجسم الرياضي تحدث مرحلة مايسمى بالتعويض الزائد وحصول استعادة الشفاء وثقل المرحلة القادمة من الحمل .

ب- / حماية الانسجة العصبية والحفاظ على وظيفتها وعدم وصول الجسم الى حالة الاجهاد والدخول فيه .

### كيفية تشخيص التعب :

- 1- / اختلال التناسق في التصرف الحركي اثناء الاداء مع تزايد عدد الاخطاء .
- 2- / تباطؤ الحركة وتناقص انتاجية العمل الحركي وفقدان دقة وتوافق وايقاع الحركي .
- 3- / الزيادة في عدد ضربات القلب وعمق الشهيق والزفير مع زيادة في تعرق الجسم .
- 4- / زيادة الالم في اماكن متعددة من الجسم وترجع الى الضعف في قابلية تعويض الطاقة المفقودة اثناء العمل العضلي .
- 5- / ضعف القدرة على الابتكار والخلق لتصرفات حركية تخدم الاداء وتوصيل الى هدف الحركة .

### اقسام التعب

- 1- / التعب الموضعي :- حيث يحصل هذا التعب عندما يشرك اللاعب (3/1) من مجموع عضلات جسمه اثناء ممارسة النشاط البدني .
- 2- / تعب المنطقة :- وهو الذي يحصل عندما يشرك اللاعب من (3/1) الى (3/2) من مجموع عضلات جسمه اثناء ممارسة النشاط البدني .
- 3- / التعب العام :- وهذا التعب يحصل عندما يشرك اللاعب اكثر من (3/2) من مجموع عضلات جسمه خلال ممارسة النشاط البدني .

### اصناف التعب :

- أ- / التعب البدني :- يحدث عند تخطي درجة التعب الطبيعي والوصول الى درجة كبيرة من الاجهاد
- ب- / التعب الحسي :- وينتج عند استخدام الحواس لفترات طويلة بفترات راحة قصيرة جدا كما في فعالية رمي السهام او بالبندقية .

**ج- /التعب الانفعالي :-** يحدث عندما يدرك اللاعب انه يتنافس مع خصوم اعلى منه مستوى فيخشى منافستهم ، او بعد خروجه من مباراة مرهقة نفسيا وسببها سوء التحكيم او عدم وجود تعاون فيما بين الفريق .

**د- /التعب العقلي :-** ويحدث عند بقاء الجهاز العصبي يعمل بتركيز عالي جدا ولفترة طويلة ومثال عليها لعبة الشطرنج .

**هـ- /التعب النفسي :-** ويحدث عند ممارسة اللاعب للأنشطة البدنية ذات الجهد العالي والمسببة للتعب، بسبب شدة المنافسة او عندما يكون هنالك اصابة بمرض نفسي .

### درجات التعب :

**أ- /الدرجة الاولى للتعب :-** تعب بسيط سرعان ما يزول يشعر به اللاعب بعد اداء تدريب عادي وبشدة متوسطة ولايتسبب بهبوط المستوى البدني والمهاري حيث انه كثيرا ما يحدث مع الرياضيين المبتدئين .

**ب- /الدرجة الثانية للتعب :-** يحدث بعد اداء الرياضي لتدريب بحمل اقصى او دون الاقصى ولم تكتمل لديه مستوى اللياقة البدنية بعد ، فتكون درجة التعب حادة لها تأثيرات فسيولوجية سلبية كارتفاع ضغط الدم وزيادة ضربات القلب واخلال عمليات التمثيل الغذائي مما يسبب انخفاض الكفاءة البدنية والقوة العضلية للاعب .

**ج- /الدرجة الثالثة من التعب :-** يظهر هذا التعب بعد اداء اللاعب لحمل تدريب ذا شدة عالية قصوى او بعد الانتهاء من منافسة قاسية يكون فيها اللاعب اما غير مؤهل لها او يكون مصاب بمرض او حالة نفسية لم يشفى منها وتسمى هذه الدرجة من التعب بالإجهاد والذي سيتم التطرف اليه لاحقا .

**د- /الدرجة الرابعة من التعب :-** وتسمى ( بتعب التدريب الزائد ) حيث من اسباب ظهور هذا التعب هو اداء اللاعب لحمل تدريبي غير مقنن أي عدم وجود انسجام بين مكونات الحمل التدريبي من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة مع عدم التقيد بمبدأ التدرج بحمل التدريب او سببه الاشراك الزائد في المنافسات .

**هـ- /الدرجة الخامسة من التعب :-** اعلى درجات التعب يصل اللاعب فيها الى حالة من اللامبالاة والارق الزائد أي قلة النوم والراحة مع حصول آلام مختلفة في الجسم مع خفقان في القلب واختلال الوظائف الحيوية داخل الجسم وتسمى هذه الدرجة من التعب بحالة ( الاعياء العصبي ) .

### العلاج:

علاج التعب هو اعطاء فترات الراحة المناسبة مع المجهود المبذول من قبل اللاعب وحسب نوع وصعوبة التمرين ، ويمكن توضيح هذه الفترات كما يلي :



2- / عدم تقبل النقد والتوجيه والعزلة مع ظهور الشد العصبي والذفير غير الطبيعيين وتغيب اللاعب عن التدريب .

3- / فقدان الشهية للطعام ونقص الوزن وكثرة الارق وقلة النوم .

### طرق علاج الاجهاد :-

1- / يمنح الرياضي راحة تامة تصل الى (2-3) اسابيع .

2- / زيادة تناول مجموعة فيتامين (B) مع الاهتمام ببقية الوجبات الغذائية والاكثر من تناول الفواكه والخضر .

3- / النوم لساعات تصل (10-12 ساعة ) يوميا مع تجنب تناول المهدئات او المنبهات .

### ثالثا :- الحمل الزائد ( التدريب المفرط ) :-

#### التعريف بالحمل الزائد :-

يعرف الحمل الزائد بانه " زيادة في حجم مثيرات التدريب مع عدم تقنين مكونات الحمل والذي لا يتناسب مع قدرات اللاعب وامكانياته والذي يسبب له الاجهاد كما وأنه حالة هبوط في مستوى اللاعب/اللاعبة مصحوبة بعدد من الاعراض النفسية والفسولوجية ناتجة عن سوء تخطيط البرنامج التدريبي " .

ويعرف ايضا بانه " عبارة عن سلسلة من المشاكل التي يمكن ملاحظتها من خلال انخفاض الانجاز وزيادة التعب والتصلب العضلي المستمر واضطراب المزاج والشعور بالاحترق " .

ومما تقدم يفهم التدريب الزائد على انه ادخال اللاعب ضمن نشاط بدني اعلى من قدراته والاستمرار عليه مما يؤدي الى زيادة التعب اعلى من المعدل الطبيعي والوصول له الى حالة الاجهاد والارهاق البدني والنفسي والوظيفي فتصبح عملية التدريب عملية معكوسة تؤدي به الى التأثير سلبا على مستواه وانخفاضه وقد يتعرض الى الاصابات البدنية او حدوث خللا او قصور في عمل الاجهزة الوظيفية الداخلية للجسم وبالتالي عدم القدرة على الاستمرار في النشاط ان الحمل الزائد " ظاهرة دخول اللاعب الى حالة الاجهاد وعدم المقدرة على مواصلة التدريب " .

#### اسباب الحمل الزائد :-

#### أ- / الاسباب المتعلقة بنظام التدريب وتخطيطه :-

1- / رفع الحمل التدريبي بشكل مفاجئ مع عدم تقنين جرعات التدريب التي تعطى خلاله وهذا ما يدل على صنف علمية المدرب في تشكل وتنظيم الحمل .

2- / عدم تنويع اسلوب التدريب وابقاءه على وثيرة واحدة وقد تهمل فيه فترات الراحة الايجابية

3- / تكرار ارتفاع حمل التدريب لأكثر من مرة للحمل الاقصى بما لا يتناسب مع قدرات اللاعب .

4- /المبالغة في اشراك اللاعب او الفريق في المنافسات مما يسبب استنفاد الجهد البدني والعصبي للاعب .

### ب- /الاسباب المتعلقة بأسلوب حياة اللاعب والمحيط العائلي :-

1- /قلة النوم وسوء التغذية وعدم التنويع فيها كذلك التعود على تعاطي مشروبات كحولية وكثرة التدخين .

2- /كثرة تعاطي المنبهات كالقهوة والشاي والادمان على المنشطات .

3- /سكن غير ملائم ومريح من خلال عدم التجانس داخل العائلة وصعوبة الناحية المعاشية .

4- /مشكلات عاطفية او مشكلات العمل والالتزام بالدراسة .

### ج- /الاسباب المتعلقة بالحالة الصحية للاعب :-

1- /تعرض اللاعب لأمراض مختلفة كأعراض الجهاز الهضمي مثلا او الانفلونزا وامراض البرد والزكام او امراض مزمنة .

### اعراض العمل الزائد وعلاماته :-

يتم التعرف على الحمل الزائد من خلال ظهور عدة اعراض وعلامات على اللاعب تشير الى اصابته بالإجهاد واذا ما استمر فانه يصل الى الانهك والذي لايستطيع بعده من ممارسة أي نشاط ، وفيما يلي تقسيمات عدة لهذه الاعراض :

### أ- /الاعراض النفسية :-

1- /زيادة التوترات النفسية وسرعة الاستثارة لأتفه الاسباب .

2- /عناد ومعارضة وحب المجادلات مع المدرب او الزملاء .

3- /الانطوائية وعدم الرغبة والتهرب من التدريب وخوف من المنافسة .

4- /انخفاض درجة الكفاح والدافعية وقلة الارادة في الاداء .

### ب- /الاعراض البدنية :-

1- /هبوط مستوى التحمل البدني لأي نشاط رياضي .

2- /هبوط مستوى القوة العضلية والسرعة بأنواعها .

### ج- /الاعراض الصحية والفسولوجية :-

1- /اضطراب الجهاز الهضمي وفقدان الشهية .

2- / الزيادة في زمن الرجوع للنض الطبيعي .

3- / ارق مستمر وقلة النوم والشعور بالدوار والاحساس بالضعف العام .

4- / انخفاض في كفاءة الجهاز التنفسي .

### د- / الاعراض المهارية :-

1- / ظهور الاخطاء غير المتوقعة في الاداء مع الحركات زائدة عن الحاجة .

2- / اداء مهاري بطيء وانخفاض انسيابية الاداء .

### علاج الحمل الزائد :-

1- / تخفيف درجة الحمل التدريبي وعدم التوقف عن التدريب كليا .

2- / عدم اشراك اللاعب في المنافسات وزيادة فترات الراحة الايجابية .

3- / استخدام العلاج الطبيعي لبعض الحالات لتسريع استعادة الشفاء مثل حمامات الساونا والتدليك بمراهم خاصة او التعرض الى انواع الاشعة فوق البنفسجية .

4- / استخدام اسلوب غذائي يخصص من قبل طبيب اختصاص بهذه الحالات لتعويض الجسم العناصر الغذائية والطاقة المفقودة .

5- / ان تتضمن فترات العلاج الاعداد النفسي لرفع الروح المعنوية والثقة بالنفس .

أ- / العلاج الطبيعي :- يتضمن سباحة يومية (20-30 د) هدفها راحة البدن والنفس مع عدم استخدام حمامات البخار والتعرض لأشعة الشمس القوية المباشرة .

ب- / العلاج الغذائي :- التنويع في الغذاء مع تعاطي فيتامينات مركبة حسب ارشادات الطبيب المختص والابتعاد قدر الامكان عن شرب المنبهات كالقهوة والشاي .

ج- / العلاج النفسي :- من خلال تغيير مكان الاقامة والتوجه للطبيعة كالغابات او الشواطئ بهدف الاستجمام .

## طرق التدريب فى كمال الاجسام:

تعتبر الطرق الآتية أكثر الطرق شيوعا للتدريب فى كمال الاجسام وهى :

- 1- التدريب الدائري .
- 2- نظام ضربات القلب (نظام السلاسل) .
- 3- نظام المجموعات الخفيفة الثقيلة (نصف هرمى صاعد) .
- 4- النظام ثلاثي المجموعة .
- 5- نظام تجزىء العمل .
- 6- نظام المجموعات المتعددة .
- 7- نظام ديلورم .
- 8- نظام أكسفورد .
- 9- نظام المجموعات الثقيلة الخفيفة (نصف هرمى نازل) .
- 10- النظام الهرمى .
- 11- نظام المجموعات الزائدة .
- 12- البرنامج الخاطف .
- 13- نظام المجموعة الواحدة .
- 14- نظام مجموعات استنفاد الجهد .
- 15- نظام الاحتراق .
- 16- نظام التكرارات القسرية .
- 17- نظام الانقباض الثابت .

### 1. نظام التدريب الدائري:

إن نظام التدريب الدائري يعتبر من أفضل الطرق الفعالة لتنمية المتطلبات البدنية للاعب كمال الاجسام ويتكون برنامج التدريب الدائري من مجموعة من التمرينات يودى تمرينا بعد الآخر بفترات راحة بينية قصيرة (10 - 30 ثانية) وذلك عند استخدام شدة منخفضة أو متوسطة بين 40% - 60% من أقصى ثقل يمكن رفعه لمرة واحدة ... تكون التكرارات فى التدريب الدائري من 10 - 15 تكرار فى كل جلسة .

ويمكن يؤدي لدورة واحدة أو أكثر بحيث يبدأ اللاعب بتنفيذ التمرين رقم (1) ثم ينتقل الى رقم (2) وهكذا حتى نهاية الدائرة ويتم تصميم دوائر لتحقيق الهدف من البرنامج فإذا كان الهدف تحقيق القوة فانه يجب أن يتكون التدريب من تمرينات بالاثقال وبتكرارات تتراوح بين 8 - 10 أما إذا كان الهدف هو تنمية قوة التحمل فيزداد عدد التكرارات لتكون من 15 - 25 تكرار .

## 2. نظام زيادة ضربات القلب

يعتبر هذا النظام صورة من صور التدريب الدائري ومن أهم مميزاته أنه يجعل الدم في حالة حركة من جزء الى آخر في جسم اللاعب بدلا من بقاء الدم في جزء محدد من الجسم لفترة طويلة. ولكنه نظام متعب إذ يجب أن تظل ضربات القلب في حدود 140 ضربة / دقيقة طوال فترة الأداء ويعتبر هذا النظام مثاليا في حالة إذا كان الهدف من البرنامج زيادة التحمل الدوري .

وفي هذا النظام تنقسم الوحدة التدريبية الى عدة سلاسل تتراوح بين 4 الى 6 سلاسل , والسلسلة عبارة عن مجموعة من 5 الى 6

تمرينات لكل تمرين منها جزء مختلف من أجزاء الجسم ويختلف عدد التكرارات تبعا للهدف من البرنامج .

وعلى سبيل المثال فإن الوحدة التدريبية قد تتضمن أداء كل التمرينات .

في السلسلة الأولى 3 مرات بأسلوب دائري ثم يتم أداء السلاسل الباقية واحدة بعد الأخرى بنفس الطريقة .

## 3. نظام المجموعات الثقيلة الخفيفة ( نصف هرمي صاعد ):

يطلق على هذا النظام نصف هرمي صاعد وهذه طريقة مناسبة جدا للمبتدئين .. يبدأ اللاعب بمجموعات ذات شدة منخفضة :

إحماء وتجهيز للعضلات ثم يقوم بأداء باقي المجموعات بزيادة الشدة في كل مجموعة مع التناقص في التكرار تدريجيا حتى نصل الى المقاومة السابق تحديدها طبقا للخطة .

## 4. النظام الثلاثي المجموعة:

هذا النظام مشابه لنظام زيادة ضربات القلب في أنه يدمج مجموعات من التمرين ..

وهو يتكون من مجموعات تشمل كل مجموعة على ثلاثة تمرينات لنفس الجزء من الجسم ولكنها قد تتضمن مجموعات عضلية مختلفة وتؤدي التمرينات بدون فترات راحة بينية أو بفترات راحة قصيرة بين التمرينات والمجموعات .

مثل : باي سيبس , تراي سيبس , الدفع عاليا أمام الرأس .

فإن تأدية ثلاث تمارين متعاقبة لجزء محدد من الجسم يعتبر نظام جديد لزيادة التحمل العضلي الموضوعي في تمرين اللاعب .

### 5. نظام تجزأ العمل للاعب كمال الاجسام

كي يزداد حجم العضلات يجب أن يؤدي تمارين كثيرة لنفس الجزء من الجسم وهو المتبع في رياضة كمال الاجسام ونظرا لكثرة التمارين لكل مجموعة عضلية فإنه يتعذر على لاعب كمال الاجسام أن يقوم بتدريب جميع أجزاء الجسم في وحدة تدريبية واحدة , لذا استخدام نظام تجزأ العمل .

ومن المعروف لدى مدربي ولاعبي كمال الاجسام بأن أهم المجموعات العضلية هي سبع مجموعات والتي يظهرها اللاعب في العرض الإجباري لذا يتم التركيز عليها في التدريب هي :

1. مجموعة عضلات البطن .

2. مجموعة عضلات الصدر .

3. مجموعة عضلات الظهر .

4. مجموعة عضلات الكتفين .

5. مجموعة عضلات الرجلين .

6. مجموعة عضلات الباييسبس .

7. مجموعة عضلات الترايسبس .

لذا فإنه من الأفضل أن يتم تقسيم هذه المجموعات الى قسمين في كل قسم ثلاث مجموعات عضلية على أن تكون المجموعة الأولى وهي أهم مجموعة للاعب كمال الاجسام ألا وهي مجموعة البطن في كل وحدة تدريبية لأنها مرآة لاعب كمال الاجسام وعنوانه , ويقسم باقى الست مجاميع العضلية على يومين بحيث يبدأ كالاتي :

اليوم الأول : عضلات الصدر والكتفين والبايسبس .

اليوم الثاني : عضلات الظهر والرجلين الترايسبس .

وهذا النظام يسمح لشدة التدريب في جزء محدد من الجسم أو لمجموعة من التمارين بأن تكون في مستويات أعلى

وعملية الاستمرار في التدريب بشدة عالية سوف تؤدي الى زيادة في مقطع العضلة وبالتالي زيادة قوتها .

## 6 نظام المجموعات المتعددة للاعب كمال الاجسام

أن غالبية نظام التدريب هي تنويعات لنظام المجموعات المتعددة وهذا النظام عبارة عن 2 من الى 3 مجاميع للإحماء بمقاومات متزايدة حتى يصل الى وزن الثقل المحدد ثم يتم أداء ثلاث مجموعات على الأقل بهذا الثقل لعدد 6 تكرارات وهذا يؤدي الى تنمية القوة بصورة أفضل .

## 7 نظام ديلورم ( DELORM SYSTEM ) للاعب كمال الاجسام

هذا النظام توصل إليه طبيبان هما ديلورم واكنز كانا يعملان مع المحاربين المصابين أثناء الحرب العالمية الثانية .

وهذا النظام يعتمد أساسا على تحديد أقصى ثقل يستطيع اللاعب أن يكرره عشر مرات بطريقة صحيحة , ثم يقوم بعمل 3 مجموعات

كل مجموعة 10 تكرار كالآتي :

المجموعة الأولى 50% من الوزن بعدد عشر تكرارات

المجموعة الثانية 75% من الوزن بعدد عشر تكرارات

المجموعة الثالثة 100% من الوزن بعدد عشر تكرارات

ومن هذا يتضح أن اللاعب قام بعمل 30 تكرار لكل عضلة أو مجموعة عضلية تم تدريبها .

ومن مميزات هذا النظام أن المجموعة الأولى والتي تم أدائها ب 50% من الوزن المحدد وبعدد عشر تكرارات تعتبر .. إحماء وتهيئة للعضلة أو المجموعة العضلية العاملة ثم بعد المجموعة الثانية والتي أتمها ب 75% وبنفس التكرار يصبح اللاعب على استعداد لبذل أقصى جهد في المجموعة الأخيرة والتي تتم ب 100% وبنفس التكرار (10 تكرارات) .

## 8 نظام أكسفورد ( OXFORD ) للاعب كمال الاجسام

هذه الطريقة تعتبر عكس الطريقة السابقة , فلقد توصل الباحثين البريطانيون الى أنه يمكن تنمية القوة باستخدام نظام ديلورم معكوسا وأطلقوا عليه اسم نظام أكسفورد وهو عبارة عن ثلاث مجموعات كل مجموعة 10 تكرارات كالآتي :

المجموعة الأولى 100% من الوزن بعدد 10 تكرارات

المجموعة الثانية 75% من الوزن بعدد 10 تكرارات

المجموعة الثالثة 50% من الوزن بعدد 10 تكرارات

وفى دراسة قام بها ماك موريس واىكلنز, وجد أن طريقة أكسفورد أفضل من طريقة ديلورم فى إنجاز زيادة فى القوة .

## 9 نظام المجموعات الخفيفة ( نصف هرمى نازل )

يعتبر هذا النظام نصف هرمى نازل من الثقيل الى الخفيف ويتم التدريب بعد الإحماء الخاص بالمجموعة العضلية المستخدمة بأن يؤدي اللاعب أثقل المجموعات أولا ثم يتدرج الى المجموعات الأقل وزنا .

لقد استخدم زينوفيف Zinovieff هذا النظام فى محاولة لتقليل التعب المصاحب نظام ديلورم , وهذا يؤدي الى أن تستمر العضلة أو المجموعة العضلية فى العمل فى حدود معقولة .

## 10. النظام الهرمى للاعب كمال الاجسام

وهذا النظام يتكون من نوعين رئيسيين من التدريب حيث يبدأ بمقاومة خفيفة تتراوح بين 10 الى 12 تكرار ثم يتم تزايد المقاومة حتى نصل الى الثقل المحدد مسبقا أو الى أقصى ثقل ممكن للاعب ضغط مرة واحدة ..

ثم يتم تقليل المقاومة تدريجيا على مدى عدة مجموعات حتى نصل الى المقاومة التى نستطيع أن نؤدى بها من 10 الى 12 تكرار ويسمى هذا النظام أيضا بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة - الخفيفة أو الهرمى الصاعد النازل ( الهرمى الكامل ) .

## 11. نظام المجموعات الزائدة للاعب كمال الاجسام

يعتبر هذا النظام فى التدريب من أكثر نظم تنمية القوة فعالية ولقد أثبتت الأبحاث أن استخدام هذا الأسلوب قد يؤدي الى تحقيق زيادة معنوية فى القوة .. وهو من الأساليب الشائعة الاستخدام بين لاعبي كمال الاجسام ومفيد جدا لزيادة حجم العضلات .

وينقسم الى نوعين فى الأداء :

**1- النوع الأول :** تستخدم عدة مجموعات لنفس الجزء من الجسم ولكن لمجموعتين من العضلات المضادة أو المقابلة مثل بايسبس , ترايسبس , العضلات الأمامية للخذ , وعضلات خلف الخذ .

**2- النوع الثانى :** عبارة عن مجموعة واحدة لعدة تمرينات فى تعاقب سريع لنفس المجموعة العضلية أو نفس الجزء من الجسم .

**مثال :** لو اختارنا مجموعة عضلات الظهر , نقوم بتأدية مجموعة واحدة لكل تمرين من تمارين الظهر فى تعاقب سريع كالاتي :

- مجموعة الظهر على ماكينة السحب لأسفل .
- تليها مباشرة مجموعة السحب من الجلوس .
- تليها مباشرة مجموعة T بار .

## مثال لتمارين الصدر :

- مجموعة واحدة بنش مسطح البار .
  - يليها مباشرة مجموعة بنش مسطح بالدمبلز رفرفة .
  - تليها مباشرة مجموعة واحدة بنش مسطح بالدمبلز جميع .
- وتتكون التكرارات فى كل من نوعى نظام المجموعات الزائدة بين 8 الى 10 تكرار بدون فترة راحة بين التمرينات او المجموعات او باستخدام فترات راحة قصيرة .

## 12. البرنامج الخاطف للاعب كمال الاجسام

هذا النوع من البرامج يستخدمه العديد من لاعبي كمال الاجسام عند الإعداد للمنافسة .  
ومن المناسب جدا استخدام البرنامج الخاطف قصير المدى لو تلاحظ نقصان القوة فى المجموعة أو مجموعات عضلية معينة وهذا النظام يختلف عن نظام تجزء العمل فبدلا من تدريب 3 مجموعات عضلية أو اثنين فى الوحدة التدريبية نقوم بتدريب مجموعة عضلية واحدة أى جزء واحد من أجزاء الجسم فى الوحدة التدريبية .  
وهذا يعنى أن نقوم مثلا بتدريب عضلات الذراعين فقط فى يوم ثم اليوم الثانى عضلات الصدر ويوم آخر عضلات الظهر أى يتم التركيز على مجموعة واحدة فقط فى اليوم .

## 13. نظام المجموعة الواحدة للاعب كمال الاجسام

إن نظام المجموعة الواحدة قد لا يكون أفضل برامج تدريب الأثقال ولكنه يعد نظاما للاعب الذى ليس لديه وقت كاف لممارسة برنامج تدريب القوة .  
وهو عبارة عن أداء مجموعة واحدة لكل تمرين بأوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترات راحة كبيرة بين التمرينات قدرها 5 دقائق وهو يعتبر من أقدم برامج تدريب القوة منذ عام 1925 بواسطة لايدرمان Liederman ونال شعبية كبيرة على مدى 40 عام من بداية القرن العشرين ..  
وقد أثبتت أبحاث بيترسون (1975) Peterson حدوث زيادة معنوية فى القوة باستخدام هذا النظام .

## 14. نظام مجموعة استنفاد الجهد للاعب كمال الاجسام

إن هذا النظام يستخدمه لاعب كمال الاجسام حيث يمكن دمجه فى أى نظام تدريبي .. حيث يعتقد مؤيدي هذا النظام أنه سوف يستدعى الكثير من الألياف للعمل وبالتالي يكون تأثير التدريب أفضل عندما تؤدى المجموعة حتى استنفاد الجهد وقد قرر ستورز (1983) Stowers أن مجموعة واحدة من عشر تكرارات حتى استنفاد الجهد تسبب زيادة معنوية فى قوة العضلات العاملة , ولكن استخدام ثلاثة مجموعات كل مجموعة عشر تكرارات منها مجموعتين حتى استنفاد الجهد تسبب زيادة معنوية أكبر فى قوة العضلات العاملة .

## 15. نظام الاحتراق للاعب كمال الاجسام

هذا النظام امتداد لنظام استنفاد الجهد ويمكن دمج مع أي نظام تدريبي .. ويؤدى بعد الانتهاء من أداء مجموعة بنظام استنفاد الجهد ويتم أداء نصف عدد التكرارات أو عدد أقل من النصف تقريبا بين 5 الى 6 تكرارات منفصلة . وهذه التكرارات سوف تسبب شعور بالألم أو الشعور بالحرق في العضلات وقد أشتق أسم النظام من هذا الشعور بوجود حريق في العضلات (ريشفورد 1966 Richford) ويعتقد المؤيدون لهذا النظام أنه فعال وخاصة عند تدريب عضلات السمانة والذراعين

## 16. نظام التكرارات القسرية للاعب كمال الاجسام

هذا النظام أيضا امتداد لنظام استنفاد الجهد ويؤدى بعد أداء مجموعة بنظام استنفاد الجهد يقوم اللاعب بأداء 3 الى 4 تكرارات متصلة بمساعدة زميل . وهو نظام مناسب فى حالة إذا كان الهدف من البرنامج هو زيادة التحمل العضلي الموضوعي لأنه يجبر العضلة على الاستمرار فى إنتاج القوة بعد أن انتهكت جزئيا .

## 17. نظام الانقباض الثابت فى نقطة من مدى الحركة

هذا النظام يعمل على الاستفادة من ميزة خصوصية زاوية المفصل عند تدريب القوة بالانقباض الثابت . والتدريب

بهذا النظام يستلزم أداء انقباض متحرك بمقاومة ثابتة بمسافة من 10 الى 15 سم قبل أن تصطدم المقاومة مع قضيب من الحديد مثبت فى مجرى الأثقال , مع استمرار اللاعب فى محاولة لرفع الثقل بأقصى مجهود لمدة 5 الى 7 ثواني (انقباض عضلات ثابت) وعادة ما يوضع قضيب التثبيت فى أضعف نقطة فى مدى الحركة , وعند التمرين باستخدام هذا النظام فان وزن الثقل المستخدم يحدد بأقصى ثقل يمكن رفعه خلال أضعف نقطة فى مدى الحركة .

## أنواع جولات التدريب لكمال الأجسام :

سواء كنت جديداً على تمارين حمل الأثقال أم من الممارسين القدامى لها، يُنصح بأن تتعرف على كيفية اختيار وتطبيق أنواع مختلفة من جولات (أو مجموعات) التمارين في برنامج تدريبك وجلساتك.

يُعتبر ترتيب وتنسيق تديباتك بناءً على أهدافك البدنية ذو أهمية بالغة لكي تصل إلى النتائج التي ترغب بها، فالعشوائية ليس لها مكان في التخطيط الذكي والمدروس! بالإضافة إلى ذلك، فإن التنوع في الجولات والأوزان والتمارين والتكرارات من حين لآخر مهم وأساسي لتجنب تكيف العضلات وبطؤ نموها.

لذا قمنا هنا بجمع أبرز أنواع جولات التدريب وأكثرها استخداماً من قبل لاعبي الحديد، بالإضافة إلى هدف استخدام كل منها، لتقم باختيار ما يناسبك وأهدافك.

### 1-الجولات المتتالية Straight Sets

الجولات المتتالية (أو نظام المجموعات) يعني أداء جميع تمارينك على الطريقة التقليدية، بحيث تؤدي مجموعات كل تمرين قبل الانتقال للتمرين الذي بعده وبفتره راحة معينة بين المجموعة والأخرى. تُستخدم هذه الطريقة لتحفيز أكبر قدر ممكن من استجابة وتكيف العضلة للتدريب.

### 2- جولات السوبر Super Sets

في جولات السوبر تقوم بتأدية مجموعة لتمرين معين ثم مباشرة وبدون فترة راحة – فقط تلك التي تحتاجها لاتخاذ الوضعية الجديدة- تقوم بتأدية مجموعة لتمرين مختلف.

ميزة جولات السوبر أنها تمكّنك من تأدية تمارينك في وقت أقل، فهي جداً مفيدة لمن لديه وقت محدود للتدريب، بالإضافة إلى أنها تُستخدم لزيادة شدة تدريبك نظراً لعدم وجود فترة راحة بين المجموعات وتقسّم جولات السوبر إلى التالي:

جولات السوبر العكسيّة Antagonist super set: وفيها تتناوب بين أداء مجموعات تمرينين لمجموعتين عضليتين متعاكستين (كأن تؤدي تمرين عضلة الفخذ الأمامية و تمرين عضلة الفخذ الخلفية، أو تمرين ثني البايسبيس و تمرين إطالة الترايسبيس، إلى أن تُنهي مجموعات كل منهما).

الجولات الثنائية Compound sets: وفي هذه الطريقة تتعاقب بين تأدية تمرينين مختلفين لنفس المجموعة العضلية (كأن تؤدي تمرين الإرتكاز عل البنش وتمرين إطالة الترايسبيس خلف الرأس، كلاهما يستهدفان عضلة التراي).

الجولات الثلاثية Tri-sets: وفيها تقوم بتأدية ثلاث تمارين لنفس المجموعة العضلية.

الجولات العملاقة Giant sets: وهذه عندما تقوم بتأدية 4 تمارين أو أكثر للمجموعة العضلية الواحدة.

### 3-المجموعات الدائرية Circuit sets

تتضمّن المجموعات الدائرية أن تؤدّي جميع التمارين – بغض النظر عن العضلات المستهدفة- في جلستك التدريبية بالتتالي وبدون فترة راحة بين التمرين والآخر (فقط تلك التي تحتاجها لتتخذ وضعية التمرين الجديد). هذه الطريقة تقلل وقت جلسة تدريبك، وتعتبر ممتازة لزيادة قدرة التحمّل وقوة العضلة وتكيّفها مع التدريب.

### 4-التدريب الهرميّ Pyramid training

في جولات التدريب الهرميّ تبدأ جولاتك بعدد تكرارات مرتفع وأوزان خفيفة لكل تمرين، ثم وبالتدريج تقلّل التكرارات وتزيد من الأوزان التي تحملها. (مثال: أن تقوم بأداء تمرين سحب بار عامودي بـ12 تكرار و30 كغ، ثم 10 تكرارات بـ35 كغ، بعدها 8 تكرارات بـ40 كغ). تساعد الجولات الهرميّة على الزيادة التدريجية لشدة التدريب خلال جلسة التدريب.

### 5-جولات التخفيف التدريجي Drop set

بهذه الطريقة تقوم بتقليل الأوزان التي تحملها مع كل جولة تؤديها، فعندما تقوم بتأدية تكرارات تمرين ما، كضغط الصدر بالبار وتصل إلى مرحلة التعب بحيث لا تستطيع أداء المزيد من التكرارات، خفّض الوزن الذي تحمله لأداء المزيد من التكرارات، وهكذا، وغالباً تقوم بتخفيف 10% من الوزن السابق في كل جولة.

هذه الطريقة تزيد من قوة تحمّلك وتسمح لك بأداء المزيد من التكرارات بحيث تستهلك قوة وطاقّة عضلاتك لآخر قطرة.

الجولات التنزلية Stripping sets تشابه جولات التخفيف التدريجي، عدا أنه يوجد فيها من يساعدك في تخفيف الأوزان أثناء أداء التمرين كمدرب أو لاعب آخر، لذا لا يوجد توقّف أبداً أثناء الجولة.

### 6-جولات الـ Rest-pause

هذه الجولات تمكّنك من أداء المزيد من التكرارات لكن باستخدام نفس الأوزان لزيادة قدرة تحمّل العضلة. وفيها تقوم بأداء المجموعة لحدّ التعب، ترتاح لمدة 10 ثواني ثم تقوم بأداء مجموعة أخرى، ثم ترتاح وهكذا حتى تكمل 3-4 مرّات. هذه الفترات من الراحة القصيرة بين الجولات تساعد على استعادة مخزون العضلات من الجزيء المنتج للطاقة وهو الـ ATP، وفي التخلّص جزئياً من تراكم حمض اللبن في النسيج العضلي.

## 7-مبدأ الإرهاق المُسبق للعضلة Pre-Exhaustion

في هذا التكنيك تقوم بإرهاق العضلة من خلال أداء تمرين خاص بها وحدها، ثم تؤدي تمارين أخرى لكنها تتطلب عمل المزيد من العضلات إضافة للعضلة المستهدفة، كأن تقوم بتأدية تمرين الصدر – الفتح الجانبي بالدمبلز، ثم تؤدي تمرين ضغط الصدر – والذي يدرّب عضلة الصدر والتراي مثل آخر على مبدأ الإرهاق المُسبق أن تؤدي تمرين الفخذ الخلفية (وهو يستهدف تلك العضلات تحديداً) يتبعه تمرين رفع البار والارجل مستقيمة (وهو يستهدف عضلات الفخذ الخلفية والأرداف) ثم تمرين الونجز (وهو يستهدف عضلات الفخذ الخلفية والأرداف والفخذ الأمامية).

تستخدم هذه الطريقة لتحفيز زيادة حجم العضلات، وعلى الرغم من ذلك فلا يُنصح بها للمبتدئين في حمل الأثقال، أو بالإكثار من ممارستها حتى للمتقدمين والمحترفين، وذلك لتجنّب حصول أعراض الإفراط.

### كيف تحدد الأوزان المناسبة لرفع الأثقال:

ما إن قمت بوضع خطة تدريباتك من حيث أيام التدريب والتمارين والجولات بناءً على أهدافك من التدريب؛ لا بدّ من أن تولي بعض الإهتمام لتحديد الأوزان التي ستدرّب بها. تابع القراءة لتتعرّف على أهمية تحديد الأثقال المناسبة لتمارينك، وكيفية تحديدها.

ما أهميّة معرفة الأوزان المناسبة لتمارين رفع الأثقال؟

تحديد الأثقال المناسبة له تأثير على نوعية وسرعة النتائج التي تحصل عليها من تدريبك، وهو مهمّ للأسباب التالية:

التدرّب بأوزان خفيفة، بالكاد سيعطيك نتائج من تمارينك، خصوصاً إن كان هدفك زيادة حجم وقوّة عضلاتك. أما التدرّب بأوزان ثقيلة جداً، قد يتسبب لك بالإصابة، أو يؤدي إلى متلازمة الإفراط في التدريب.

تحديد الأثقال أو الأوزان مهمّ لتقدير مدى تقدّمك، فإن لم تقم بقياس نقطة البداية من حيث الأوزان التي تستطيع حملها بالإضافة إلى التقييم المستمر لمدى قوتك كيف ستعرف إذا زادت قوتك أم لا!

### كيف تحدد الأوزان المناسبة لحمل الأثقال؟

إليك أكثر طريقتين استخداماً في تحديد أثقال التدريب:

## الطريقة الأولى: من خلال قياس أكبر وزن يمكنك حمله RM1

حتى تصل إلى نتائج ملحوظة من تديباتك، يفضل أن تكون الأوزان التي تحملها ضمن 55% إلى 85% من أكبر وزن يمكنك حمله لمرة واحدة بتكنيك صحيح وهو RM1 .

النسبة التي تختارها من الـ RM1 خاصتك يعتمد على أهدافك من التدريب، وعموماً فإن:

التكرارات المرتفعة (أكثر من 15) وباستخدام أوزان تتراوح بين 55-65% من قيمة الـ RM1، تُستخدم لزيادة قوة تحمل العضلات.

التكرارات المتوسطة (حوالي 10) وباستخدام أوزان تُقارب الـ 75% من الـ RM1، تُعتبر ممتازة لزيادة حجم العضلة.

التكرارات المنخفضة (أقل من 6) وبأوزان حوالي 80% من الـ RM1، ممتازة لزيادة قوة العضلة.

عدد قليل جداً من التكرارات (1-2) وبأوزان تتراوح بين 85-95% من قيمة الـ RM1، تُستخدم من قبل حاملي الأثقال المحترفين.

بإمكانك تقييم مدى قوة عضلاتك وحساب الـ RM1 خاصتك من خلال تطبيقك للخطوات التالية:

1- اختر تمرين ما، مثلاً تمرين الفخذين بالجهاز.

2- قدر الوزن الذي تعتقد أنه يمكنك دفعه لعشر تكرارات، لنفرض 60 كغ.

3- ابدأ بأداء التمرين، فنفرض أنك استطعت اتمام 7 تكرارات من الـ 10، جد في الجدول النسبة التي تقابل رقم 7، وهي 82.2%.

4- اقسم الكيلوجرامات التي استخدمتها في التمرين على 0.822، والنتيجة هو في هذا المثال هو 73 كغ، هذه هي قيمة الـ RM1 الخاصة بك.

5- والآن بناءً على أهدافك من التدريب المذكورة أعلاه، اختر أوزاناً تتراوح بين 55-85% من قسمة الـ RM1 (أوزان أثقل من هذا فقط للمحترفين في حمل الأثقال).

التكرارات	النسبة من القيمة العظمى
1	100%
2	95%
3	92.5%
4	90%
5	87.5%
6	85%
7	82.2%
8	80%
9	77.5%
10	75.0%

### نصيحة :

هذه الطريقة مناسبة إن كنت تتمتع بصحة جيدة عموماً ولا تعاني من أي إصابات أو مشاكل جسدية، وذلك لأنها تضع كم من الضغط والجهد على جسدك. بالإضافة إلى أنها تعتبر أكثر دقة في تحديد الأوزان المناسبة لك. ومن الجدير بالذكر هنا أنها طريقة للتقدير، فقيمة الـ RM1 الحقيقية قد تكون أقل أو أكبر قليلاً.

**تحذير:** لا تقم بتنفيذ اختبار القوة هذا لوحدهك بدون وجود مدرب مراقب لك، وذلك حرصاً على منع حدوث الإصابات.

### الطريقة الثانية: حَمَن وجَرَب الأوزان ثم عدَل حسب الحاجة

إن كنت تهدف من ممارسة تمارين الأثقال لتحسين صحتك بشكل عام وتسريع تخفيف الوزن، ولست مهتماً في دخول عالم حمل الأثقال احترافياً، فهذه الطريقة قد تكون أسهل لك من حيث التطبيق. اتبع الخطوات البسيطة التالية:

- 1- اختر تمرين ما تريد الإختبار به، تمرين ضغط الصدر بالبار مثلاً.
- 2- أنت تُدرك مسبقاً عدد التكرارات التي تريد تأديتها بناءً على أهدافك، فلنقل 8 تكرارات.
- 3- والآن اختر أوزاناً تستطيع أن تكمل بها هذه التكرارات، لكن بصعوبة نوعاً ما في آخر تكرارين تقريباً، (أي أن لا تكون الأوزان خفيفة جداً ولا ثقيلة جداً).
- 4- إن كانت الأوزان التي اخترتها ثقيلة زيادة، فقم بتخفيفها قليلاً، وإذا كانت خفيفة قم بزيادتها، إلى أن تصل للأوزان المناسبة.

باتباعك لهذه الطريقة في اختيار الأوزان، تكون الأثقال التي تتمرن بها تقع بين 60-80% تقريباً من قيمة الـ RM1.

والآن، ماذا بعد ذلك؟

عضلاتك ستتأقلم في النهاية للمجهود الذي تمارسه، ومع الوقت؛ تصبح الأثقال التي كانت يوماً ما صعبة، سهلة في التمارين، ولم تعد تشكل العبء الجسدي كما في السابق. لذا كقاعدة أساسية؛ إن لم ترى تطورات مستمرة شهرياً، فعليك مراجعة طريقة وجدول تمارينك.

ولهذا، إذا تمكنت من إتمام آخر تكرارين من آخر جلستين متتاليتين بسهولة، تنصح جمعية العلوم الرياضية الدولية بأن تزيد الأوزان التي تتمرن بها بمقدار 5-10% إن كنت من المبتدئين، وبمقدار 2-5% إن كنت من المحترفين في حمل الأثقال، وذلك لتجنب توقف عضلاتك عن النمو وزيادة القوة بشكل مستمر.

### التغذية والتدريب :

منذ اللحظة الأولى التي ستقرر بها دخول عالم كمال الأجسام سيكون مصطلح التغذية والتمرين هما العمود الفقري لكل موضوع ينطرح بينك وبين زملائك أو مع مدربك الخاص، ماهي وجباتك ونظامك الغذائي الخاص وماهي تمارينك ومستوى كثافتها ومستوى كفاءتك في تلك التمارين، ولكن من هو الأهم بين هذين المصطلحين هل هو الغذاء وما يحمله معه من مصادر طاقة وبروتين وغيرها أم التمرين وما يعود به من نتائج حرق سعرات حرارية ومساعدته في التضخيم العضلي

في البداية يجب أن نعرف أن التغذية والتدريب حلقة متصلة لا يمكننا الفصل بينهما، يعمل الاثنان بالتآزر لتحقيق مختلف أهدافك التي تريد تحقيقها سواء الضخامة العضلية أو فقدان الدهون والتنشيف أو اللياقة البدنية، كل هذه الأهداف لن تستطيع تحقيقها بالصورة المثالية إن قمت بإهمال أحد الطرفين، بصراحة لا توجد قاعدة تقول أن أحدهما أهم من الآخر ولكن في كل مرحلة من مراحل تدريبك تتفاوت أهمية أحدهما على الآخر.

### التغذية والتمرين للمبتدئين

إن كنت ما زلت في أيامك الأولى في عالم كمال الأجسام فعليك التركيز أكثر على التغذية من التمرين في هذه المرحلة ستكون التغذية والمعرفة الغذائية لديك أهم بكثير من التدريب ويجب أن يكون الغذاء في أولوياتك رقم واحد، تحسين النظام الغذائي الذي سيعتبر ضعيف نسبياً بالنسبة لهذه المرحلة الجديدة على الجسم من شأنه أن يؤدي إلى طفرات وتغيرات سريعة ومكثفه في فقدان الدهون وتطور ملحوظ في بناء العضلات لديك.

إن كنت مبتدئاً في عالم كمال الأجسام فجهازك العضلي والعصبي غير معتاد لممارسة مثل هذه التمارين الرياضية لذلك البرنامج التدريبي سيشكل صدمة للجسم إن لم يكن موجود الغذاء الصحيح والمناسب الذي يساعد أجهزتك في التأقلم مع هذا الوضع، مثلاً إن كنت تحظى بوجبتين طعام في اليوم فقط فيجب أن تتحول تلك الوجبات الى 5 أو حتى 6 وجبات صغيرة في اليوم للحصول على التغيرات المثالية والسريعة في الجسم والبناء العضلي.

أيضاً تناولك للكثير من الدهون المجهزة والسكريات المكررة يجب أن يتوقف تماماً، ويتم استبدالها بالدهون الجيدة مثل الأوميغا 3 الموجودة في الأسماك، والأطعمة غير المكررة مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة، هذه العملية ستحدث فرقاً هائلاً وملاحظاً في لياقتك البدنية بشكل سريع.

أيضاً البروتين لا يجب أن يكون منخفضاً لديك، إضافتك للطعام البروتيني مثل صدور الدجاج والسمك و بياض البيض في كل وجبة من وجباتك اليومية أمر ضروري جداً لإحداث التغيرات بشكل أسرع، مهما كان نمط ونوع تمارينك سواء مكثف أو قاسي كل ذلك سيكون مجرد عبث إذا لم تقدم لنفسك الدعم الغذائي الصحيح والمناسب.

### التغذية والتمرين للمستوى المتوسط والمتقدم

في هذه المرحلة تركيزك على التدريب سيكون أكثر من التركيز على الغذاء حيث ستصبح التدريبات أكثر أهمية نسبياً، طبعاً باستثناء التغيرات التي يجب إجراؤها في النظام الغذائي لنمو عضلاتك ولكن في هذه المرحلة يجب رفع كثافة تمارينك وتحسين كفاءتها، كلما تحسنت هذه الكفاءة وأصبحت متقدماً في تمارينك وتدريباتك أصبح جسمك متكيف أكثر مع التغيرات التي تهدف إليها، من الغلط تعويد جسمك على الروتين التدريبي في هذه المرحلة هذا سيثبط من تقدم نموك العضلي حتى لو كنت تملك الغذاء الصحيح والمناسب

### الخلاصة

هنالك مقولة مشهورة للغاية في عالم كمال الأجسام تقول أن كمال الأجسام هو 80% من التغذية، لذا في حين أن التغذية مهمة للغاية غالباً، المهم الإشارة الى أن هذه الأهمية ستكون للمبتدئين أكثر من الأشخاص المتمرسين في كمال الأجسام بينما الأشخاص المتقدمين في رياضة كمال الأجسام سيكون التدريب في صدارة الأهمية، لكن هذا لا يعني أن التغذية لم تعد مهمة في هذه المرحلة، لكن التحسينات في التغذية لن تكون ذات تأثير كبير من دون أساس التمارين الصحيح.

لذلك الآن نستطيع اختصار الإجابة كالتالي:

الأهمية تأتي بالشكل التالي، إتقانك للتغذية في البداية سيجعل الأمر كله فيما بعد هو حفاظك على توازن هذه التغذية بالشكل الصحيح مع زيادة كفاءة وكثافة تمارينك بشكل تدريجي واتقان نوع وفن تلك التمارين

## غذاء كمال الأجسام، ماذا يجب ان يحتوي؟

لا تحتاج هذه الأطعمة الى الاختلاف بين مراحل كمال الأجسام سواء تضخيم أو تنشيف ولكن ما يختلف هو الكميات المناسبة لهذه الأطعمة تشمل الأطعمة التي يجب التركيز عليها وتناولها

اللحوم والدواجن والأسماك: لحم البقر وصدور الدجاج وسمك السلمون والتونة والبلطي والسمك

منتجات الألبان: الزبادي والجبن والحليب قليل الدسم

الحبوب: الخبز والبسكويت ودقيق الشوفان والحبوب والأرز

الفواكه: البرتقال والتفاح والموز والعنب والكمثرى والخوخ والبطيخ والتوت

الخضروات النشوية: البطاطا الحلوة والبطاطا البيضاء والذرة والبازلأ الخضراء والفاصوليا

الخضروات: القرنبيط والسبانخ والنباتات الورقية الخضراء والطماطم والخيار والكوسا والفلفل بكل أنواعه والمشروم (الفطر)

البذور والمكسرات: اللوز والجوز وبذور عباد الشمس وبذور الكتان

البقوليات والفاصوليا: الحمص والعدس والفاصوليا السوداء

الزيوت: زيت الزيتون وزيت بذور الكتان وزيت الأفوكادو

## الأطعمة والأكلات الممنوعة للاعب كمال الأجسام

إليك قائمة الأطعمة التي يجب تجنبها والحد منها للاعب كمال الأجسام

الكحول: يؤثر الكحول سلباً على قدرتك في بناء العضلات وفقدان الدهون خاصة في حال استهلاكها بكثرة.

السكريات المضافة: حيث توفر الكثير من السعرات الحرارية مقابل مواد غذائية قليلة وتشمل: الحلوى والكعك، والآيس كريم والكيك، والمشروبات المحلاة بالسكر الصناعي مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

الأطعمة المقلية: بالإضافة إلى نتائجها السلبية على كمال الأجسام قد يسبب استهلاك الاطعمة المقلية بكميات زائدة إلى الالتهابات وأمراض المعدة ومن هذه الأطعمة الأسماك المقلية والبطاطا المقلية، وشرائح الدجاج، وحلقات البصل المقلية.

## إمتع عن أكل الأطعمة التالية قبل التمرين

بالإضافة إلى الحد من هذه الأطعمة، ينصح بتجنب بعض الأطعمة بطيئة الهضم قبل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية والتي يمكن أن تسبب اضطرابات في المعدة أثناء التمرين وتشمل هذه الأطعمة:

الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون: مثل اللحوم عالية الدهون والزبادي والصلصات الثقيلة

الأطعمة الغنية بالألياف: مثل الفول والقرنبيط

المشروبات الغازية.

**مكملات غذائية لكمال الاجسام:**

تعتبر المكملات الغذائية شيء ثانوي في برنامجك الغذائي، تشمل أفضل المكملات الغذائية لكمال الأجسام للمبتدئين ما يلي:

الواي بروتين: أوبروتين مصّل اللبن والذي يعتبر وسيلة سهلة ومريحة لزيادة تناول البروتين.

الكرياتين: يوفر الكرياتين لعضلاتك الطاقة اللازمة لأداء تمارينك بشكل مثالي.

الكافيين: الكافيين من شأنه أن يقلل التعب ويسمح لك بالعمل بجدية وبشكل أكثر نشاطاً، الكافيين الأنسب موجود في القهوة والشاي ولكن بالطبع لا ينصح باستهلاكها بشكل مستمر وكبير.

مكملات الفيتامين والمعادن: والتي تعتبر مفيدة خاصة في فترة حرق الدهون والحد من تناول السعرات الحرارية وأثناء تمارين التنشيف.

## المكملات الغذائية :

المكملات الغذائية هي أدوية أو مستحضرات هدفها الأساسي تكملة النظام الغذائي بمواد تغذية مثل الفيتامين والمعادن والألياف والأحماض الدهنية والأحماض الأمينية ، لأن النظام الغذائي لشخص قد لا يحتوي بالقدر الكافي على هذه العناصر أو قد تكون لا تستهلك بكميات كافية. وتختلف نظرة الناس للمكملات الغذائية فهناك بعض البلدان تعتبر المكملات الغذائية كأطعمة، بينما تعتبرها بلدان أخرى أنها أدوية أو منتجات صحية ، كما أكدت هيئة الدستور الغذائي أن كل المكملات التي تحتوى على الفيتامينات والمعادن على أنها أطعمة.

## فوائد المكملات الغذائية :

تحسين قوة العضلات والتحمل والأداء البدني العام عند ممارسة التمارين الرياضية.

تعويض المكملات الغذائية، الفاقد من الفيتامينات والمعادن مع التقدم في العمر، حيث يبدأ جسم الإنسان مع بداية عقده الرابع في التباطؤ في امتصاص الفيتامينات والمعادن، مما يعرضه للعديد من المشاكل الصحية التي يمكن تجنبها عبر تناول المنتظم للمكملات الغذائية.

تساعد المكملات الغذائية على تعويض غياب الفيتامينات والألياف والمعادن التي يفقدها الطعام.

تعمل المكملات الغذائية على تعويض الفيتامينات والمعادن المفقودة في حالة تدخين الشخص، حيث يعمل التدخين على خفض كفاءة الجسم وقدرته على الاستفادة من الفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام.

الحصول على فوائد صحية أخرى، فعند أخذ جرعات كبيرة من فيتامين ب3 المعروف بالنياسين فإنه يعمل على رفع نسبة الكوليسترول الجيد (اختصاراً: HDL).

## أنواع المكملات الغذائية وفوائدها

**البروتين:** هو من المكملات المعروفة والمنتشرة في عالم كمال الأجسام، وله خمسة أنواع وهي مصل الحليب، وبروتين البيض، وبروتين الجبن، وبروتين الصويا، وبروتين زيادة الوزن.

**الكرياتين:** يستخدم لزيادة حجم وتضخيم العضلات بشكل ملحوظ، بالإضافة إلى إعطاء الطاقة اللازمة لأداء التمارين المكثفة.

**الجلوتامين:** هو من عمل جهاز المناعة فيساعد على تحسين الأداء البدني، بالإضافة إلى أنه مهم لعلاج مشكلة قرحة المعدة وأنواع التليف المختلفة والتهاب المفاصل الحادة، كما يساعد الجلوتامين أيضاً على بناء العضلات وزيادة مرونتها لتأدية وظائفها، كما أنه يعتبر من أكثر الأحماض الأمينية كثافة في النسيج العضلي.

**مالتى فيتامين:** هو عبارة عن مجموعة الفيتامينات الأساسية الكاملة، فهي مهمة جداً لكن منسية من معظم الناس.

**مقويات التسترون الطبيعية:** هو من الهرمونات التي تساعد على تحسين المزاج وإبقاء الغريزة الجنسية صحية.

**الأحماض الأمينية:** هي من الأساسيات والضروريات لبناء البروتين في الجسم، بالإضافة إلى أنها تساعد على بناء وتعويض وتجديد الجسم وإمداده بالطاقة.

### **أضرار المكملات الغذائية**

وعلى الرغم من كل الفوائد المتعددة التي قمنا بذكرها، إلا أن للمكملات الغذائية العديد من الآثار الجانبية التي ظهرت في حالة تناولها بشكل مفرط أو دون استشارة الطبيب.

أولها أمراض الكلى حيث تشير بعض الدراسات الطبية الحديثة إلى أن استهلاك بعض أنواع المكملات الغذائية كالكرياتين بانتظام يمكن أن يؤدي لمشاكل في الكلى على المدى الطويل، فهذا المكمل بالذات له شعبية كبيرة بسبب مساعدته على زيادة حجم العضلات بشكل ملحوظ.

كما تتسبب المكملات الغذائية في العديد من مشاكل الجهاز الهضمي منها الانتفاخ والإسهال والغثيان والإمساك وفقدان الشهية، وتظهر هذه الأعراض بشكل واضح في حال تناول المكملات الغذائية التي تعتمد على الفيتامينات والمعادن بشكل خاص.

كما تسبب المكملات في ظهور مشاكل أخرى منها، اضطراب النوم كونها تحتوي على كميات كبيرة من مادة الكافيين.

وهناك بعض الآثار الجانبية الخطيرة ويكون ذلك عند تناولها لفترة طويلة، فمثلاً بعض أنواع الأعشاب يمكن أن تسبب تلف أو التهاب في الكبد.

نصيحة أخيرة يجب شرب الماء بكميات كبيرة .

### **أهم المكملات الغذائية الموثوقة ووقت تناولها :**

هناك عدة أنواع من المكملات الغذائية، بعضها مخصص لحرق الدهون و آخر لزيادتها، هناك من يضخم العضلات و هناك أيضا من يزيد من طاقة الجسم و تختلف مواقيت تناول كل منها و كيفية استعمالها.

أهم المكملات الغذائية الموثوقة:

**Whey Protein و Whey Isolate:** و هما الأكثر شهرة عالميا، حيث يلعب كل منهما دورا مهما في زيادة الكتلة العضلية الصافية دون أي دهون، يتكونان من البروتين الصافي جدا، و هو مستخلص حصرا من مصل الحليب ما يجعلهما طبيعيين 100% و مفيدان جدا.

أفضل وقت لتناولهما: بعد التمرين.

**Mass Tech و Serious Mass**: و هما مكملان غذائيان ينصح بهما لأولئك الذي يرغبون في زيادة الكتلة العضلية مع الدهون، و هما فعالان جدا للأشخاص الذين يعانون من النحافة وأفضل وقت لتناولهما:

السيربوس ماس: بعد التمرين و قبل النوم.

الماس تك: في الصباح أثناء الوجبة و بعد التمرين.

**L Creatine و Lipo 6**: و هي مكملات غذائية تساعد على زيادة معدلات حرق الدهون في الجسم و يمكن أن نضيف لها الأوميغا 3 و أفضل وقت لتناولها:

ليبو 6: 30 دقيقة قبل الوجبات.

ال L كرياتين: يؤخذ في فترة قصيرة قبل أو بعد التمرين.

**الأوميغا 3**: قبل التمرين و في المساء

**BCAA و الC4**: تساعد بفعالية كبيرة في زيادة الطاقة الجسدية للشخص من أجل القيام بتمارينه بكل فعالية و دقة وأفضل وقت لتناولهما:

الC4: من 20 إلى 30 دقيقة قبل التمرين.

الBCAA: أثبتت الدراسات أنه يمكن تناوله قبل أو بعد التمرين على حد سواء.

**Glutamine. و الAmino**: تساعد على الإستشفاء العضلي بعد التمارين و هي مفيدة جدا في الحفاظ على الكتلة العضلية وأفضل وقت لتناولهما:

الجلوتامين: بعد التمرين كما يمكن أخذه في الصباح و قبل النوم.

الأمينو: بعد التمرين.

**الخلاصة**: تلعب المكملات الغذائية، إذا تمت مرافقتها ببرنامج غذائي صحي، دورا مهما جدا في وصول الرياضي للنتائج التي يسعى لها.

هناك إشاعات مغلوطة حول المكملات، فهي ليست ضارة للجسم و لا تسبب العقم و ليس لها آثار سلبية كما يروج البعض، بل على العكس ستساعدك في تحقيق أهدافك.

**ملاحظة**: هناك عدة مكملات غذائية، و ما ذكرناه ليس سوى أهمها و أكثرها شهرة و فعالية.

## السؤال المطروح دوما قبل رمضان :

هل نمارس الرياضة قبل ام بعد الإفطار؟

بطبيعة الحال الوقت المناسب هو قبل الإفطار فيستطيع الرياضيين أن يمارسو الرياضة لمدة ساعة، لينهي تدريبهم بالكامل قبل موعد الإفطار بمدة زمنية قصيرة لا تتجاوز الـ 15 دقيقة، وسبب تقصير المدة الزمنية الفاصلة بين لحظة إنهاء التدريب والإفطار هو محاولة تعويض الجسم بالسوائل والأملاح المعدنية المفقودة بأسرع وقت ممكن، لحماية الجسم من الأعراض الصحية التي يمكن أن يتعرض لها نتيجة التدريب في جو رمضاني

ويضيف بعض المتخصصين أن ممارسة الرياضة قبل الإفطار بمدة بسيطة تعمل على زيادة كفاءة الجسم في التخلص من السموم الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي إلى جانب تنشيط الدورة الدموية وزيادة الشعور بالراحة والاسترخاء

**أما عن الأناس الذين ليس لهم وقت**

فتكون ممارسة الرياضة، بعد وجبة الإفطار بساعتين أو 3، حيث يتم خلال هذه الفترة هضم الطعام بكفاءة وراحة ليتم استخلاص الطاقة و إعادة شحنها إلى أعضاء الجسم الحيوية، ولا يجوز بتاتا ممارسة أي مجهود بدني قبل الوقت المحدد لأن طاقة وجهد و تركيز الجسم بالكامل يكون منصب على إتمام عملية الهضم، ويضيف بعض المتخصصين أن الفائدة المرجوة من ممارسة التمارين بعد الإفطار تتمثل في أنها تحفز وتسرع من عمليات الأيض وحرق الطاقة المستمدة من الطعام الممول للجسم.

**من هم الأشخاص الذين لا يجب أن يمارسوا الرياضة قبل الإفطار**

الذين يعملون لساعات طويلة بدون انقطاع

الذين لا يتمتعون بمقدار جيد من اللياقة البدنية و القدرة على تحمل التعب والعطش ونقص الأملاح المعدنية

الراغبين في زيادة كتلتهم العضلية

من يعانون من أمراض و أعراض صحية مزمنة عليهم العودة إلى الطبيب المختص المشرف على حالتهم

ولا ينصح أيضا بممارسة الرياضة قبل الإفطار في حالة الارتفاع الشديد لدرجة الحرارة و الرطوبة

كبار السن و من يعانون من ازدياد ضربات القلب ومرضى السكري

## لكم بعض النصائح والقواعد البسيطة لممارسة الرياضة في رمضان

احذ من التعرض للشمس بشكل مباشر لفترات طويلة.

لا تمارس تمارين أثناء الصيام لأكثر من 60 دقيقة

احرص على تعويض السوائل بشكل ملائم بعد الإفطار

لا تمارس التمارين بعد تناول الطعام مباشرة

تناول وجبة صحية من الخضروات و العناصر المفيدة مع دهون أقل يضمن لكم لياقة أفضل

المياه وحدها لا تكفي لتعويض السوائل فعليك بعصائر الفواكه فإن لها دور أساسي لتعويض السوائل

تعويض السوائل المفقودة يجب أن يكون متدرج و ليس على مرة واحدة.

فאלلهم بلغنا رمضان ..

## برنامج غذائي للتضخيم 4 اسابيع:

يضع البرنامج 5-6 وجبات في اليوم ويُصح بإضافة الخضار مثل البندورة أو البروكلي لكل وجبة

### خيارات وجبة الفطور:

6 بيضات في وجبة عجة مع السبانخ (564 كالوري)

قطعة أو قطعتين من الخبز الأسمر مع زبدة الفستق (750 كالوري)

بيضتان مسلوقتان مع شريحة سمك سلمون وثمره أفوكادو (550 كالوري)

### خيارات لوجبة خفيفة لزيادة مدخول السعرات الحرارية:

مخفوق مسحوق البروتين (324 كالوري)

حجم قبضة يد من اللوز (92 كالوري لكل حصة)

تفاحة مع زبدة الفستق (200 كالوري)

قطعة صغيرة من صدر الدجاج مع بندورة ورز أسمر (450 كالوري)

### خيارات وجبة الغداء:

صدر دجاج مع بروكلي وأرز (700 كالوري)

سمك السلمون وبطاطا حلوة و بذور السمسم (700 كالوري)

صدر دجاج مع صلصة ورز أسمر وفليفلة (720 كالوري)

تونا معلبة مع حبوب الكينوا وثمره الأفوكادو وخضار البروكلي (500 كالوري)

### وجبة خفيفة من ضمن الخيارات التالية:

شوكولا داكنة (كل 1 أونس يعطي 153 كالوري)

كوب من مزيج مكسرات (600 كالوري)

قطعة صغيرة من لحم البقر (410 كالوري)

### خيارات وجبة العشاء:

تونا مع زيت الزيتون وحببتين بطاطا حلوة و حبوب الكينوا (800 كالوري)

شريحة سمك مع رز أبيض وبيض مقلي (950 كالوري)

تونا ومعكرونة وشرائح من الخبز (650 كالوري)

### مثال عن وجبات تختارها في يوم مثلاً:

يمكن الاعتماد على الخيارات أعلاه مع إضافة الفواكه والخضار لوجباتك

الفتور: 6 بيضات في عجة مع السباتخ

الوجبة الخفيفة الأولى: مخفوق بروتين مصلى اللبن

الغداء: صدر دجاج مع الصلصة وأرز أسمر مع الفليفلة

وجبة بعد التمرين: مخفوق بروتين مصلى اللبن مع الحليب

العشاء: شريحة تونا مع زيت الزيتون وحببتين بطاطا حلوة مع حبوب الكينوا

تقدم وجبات اليوم حوالي 2884 سعرة حرارية.

إنّ ميزة التضخيم أنّه يمكنك أن تكون مرناً بتناول الطعام، و فقط تأكد أنّه غني بالبروتين وأن تبعد عن الوجبات الجاهزة والأغذية المصنعة وبالتالي ستحصل على تضخيم نظيف بتناول وجبات غذائية صحية.

### برنامج غذائي للتنشيف 4 أسابيع :

إنقاص الوزن قد يعتبر أمراً بغاية الصعوبة بالنسبة لبعض الناس ويجب الالتزام ببرنامج غذائي صارم قدر الإمكان للوصول إلى الغاية المنشودة والحصول على جسم رشيق ذو نسبة دهون منخفضة ويحتوي على عضلات صافية.

## أطعمة لتجنبها في مرحلة التنشيف

**الدهون المشبعة:** سمعة الدهون ككل سيئة بالنسبة لجميع الأشخاص وتحديدًا لك كلاعب كمال أجسام ولكن يجب عليك أن تضع في الاعتبار أن إقصائها تمامًا من حميتك سيسبب لك أضرارًا لا تحمد عقباه حيث تفيد الدهون الحميدة في صحة سلامة وظائف الجسم بالإضافة إلى تنظيم الهرمونات.

**البروتينات الدهنية:** البروتين من العناصر الضرورية لبناء عضلات جسمك وخاصة في مرحلة التنشيف حيث تكون نسبة صفاء العضلات تتناسب عكسيًا مع مقدار الدهون التي توجد في جسمك، ولكن هناك بعض مصادر البروتين التي تحتوي على نسبة دهون كبيرة كالحم البقري والدجاج غير منزوع الجلد.

**الكربوهيدرات البسيطة:** الكربوهيدرات هي أول ما يجب إقصاؤه من الحمية الغذائية -بجانب السكر الأبيض- عند الرغبة في تنشيف الجسم.

## برنامج التنشيف

حمية التنشيف تعتمد في خيارات الطعام الموجودة فيها على عدد السعرات الحرارية التي ترغب في استهلاكها يوميًا، وفيما يلي بعض خيارات الأطعمة الغذائية التي يمكنك الاختيار منها كل يوم. عند اتباعك لبرنامج تنشيف قليل في السعرات الحرارية يجب أن تحافظ على نسبة مقدارها 30%-50% سرعة حرارية من الكربوهيدرات، 30%-40% من البروتين بالإضافة إلى 20% من الدهون الحميدة.

## خيارات الفطور (اختر واحد فقط)

50 جرام من الحبوب الكاملة، بالإضافة إلى حفنة من قطع التوت ومخفوق البروتين (340 سعرة).

4 بيضات مقلبات بدون الصفار، قطعتين من خبز الحبوب الكاملة (410 سعرة).

الموز مع الماء والعسل وقطع من التوت والفراولة (130 سعرة).

بانكيك البروتين (111 سعرة).

## خيارات وجبة ما بعد الفطور

قطعة موز (100 سعرة).

حفنة من أي فاكهة صغيرة الحجم كالفراولة (20-70 سعرة)

حفنة من المكسرات (160 سعرة).

## خيارات وجبة الغداء

دجاج، رز أسمر و بروكلي (300 سعرة).

لحم بقر صافي ورز أسمر وخضار مسلوق (300 سعرة).

ملفوف الدجاج مع الطماطم والخيار والزيتون (332 سعرة).

## خيارات وجبة ما بعد التمرين

تفاحة وزبدة الجوز (270 سعرة).

حفنة من الجوز 22 قطعة (160 سعرة).

زبادي يوناني (59 سعرة).

## خيارات العشاء

لحم التونا، قطعتين بطاطا حلوة و بروكلي وهليون (350 سعرة).

برجر الدجاج مع خبز من الحبوب الكاملة مع بيض مقلي (500 سعرة).

معكرونة (415 سعرة حرارية).

تحتوي هذه الخيارات عند وضعها مع بعضها البعض على معدل استهلاك قدره 1000-1300 سعرة حرارية في اليوم ومع الانتظام في التمرين ستحصل على أفضل نتائج التنشيف

## برنامج تدريبي لزيادة الكتلة العضلية في شهرين

اليوم الأول :عضلات الرجلين

اليوم الثاني :عضلات الصدر +عضلات اليايسبس

اليوم الثالث راحة

اليوم الرابع :عضلات الظهر +عضلات الترايسبس

اليوم الخامس :عضلات الأكتاف

اليوم السادس والسابع راحة

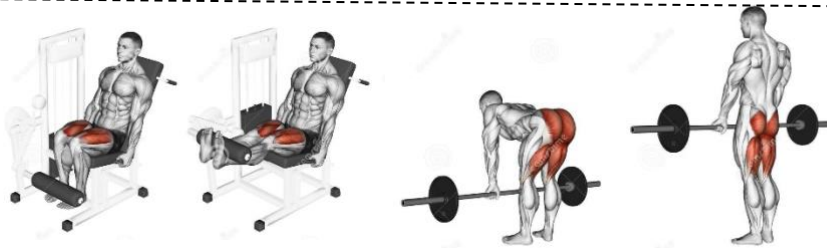
لا تنسى عضلات البطن يوم تدريب ويوم راحة



3 séries ×15



3 séries ×15



Super séries 3×15



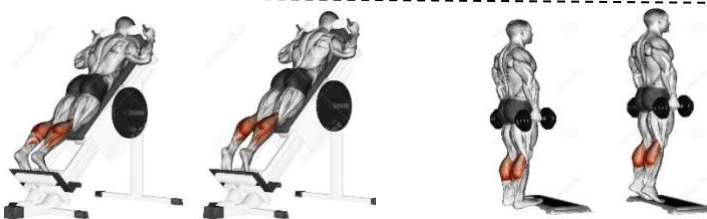
3 séries ×15



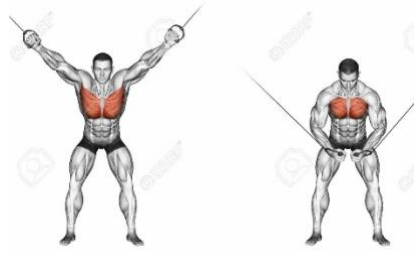
4 séries ×15



3 séries ×15



Super séries 4×15



3 séries ×15



5 séries ×15



3 séries ×15



4 séries ×15



3 séries ×15



Super séries 4×15



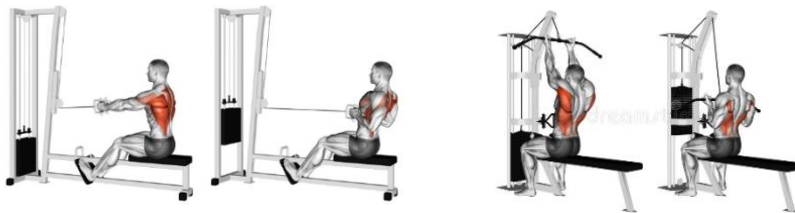
Super séries 3×15



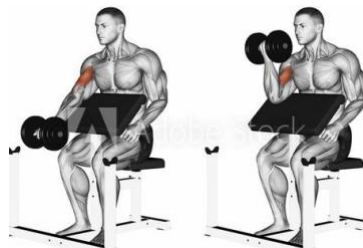
4 séries ×15



5 séries ×15



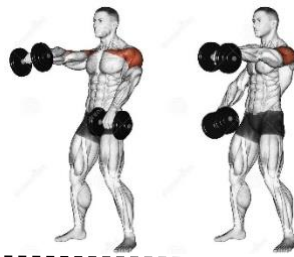
Super séries 4×15



3 séries ×15



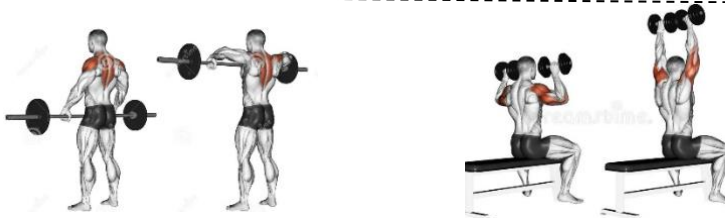
Super séries 4×15



4 séries ×15



Super séries 3×15



Super séries 4×15



Super séries 4×15



3 séries ×15

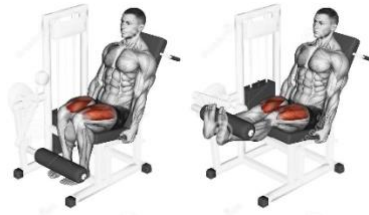


Super séries 4×15

**برنامج تدريبي للحصول على حجم عضلي أكبر في شهرين :**



4 séries ×12



3 séries ×12



3 séries ×12



3 séries ×12



3 séries ×12



Super séries 4×15



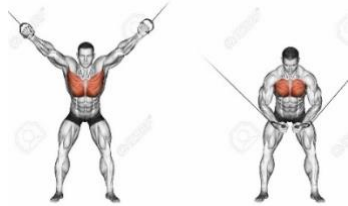
3 séries x15



3 séries x15



3 séries x15



3 séries x15



4 séries x15

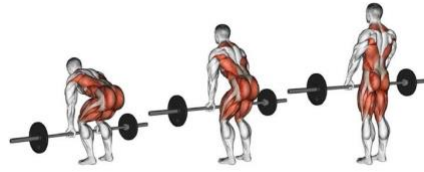


3 séries x15

3 séries x15



3 séries x15



4 séries ×15



4 séries ×12



3 séries ×12



4 séries ×12



3 séries ×12



4 séries ×12



3 séries ×12



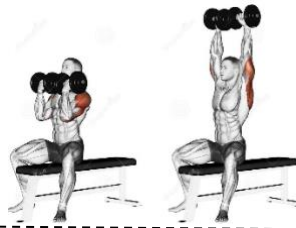
3 séries ×12



4 séries ×10

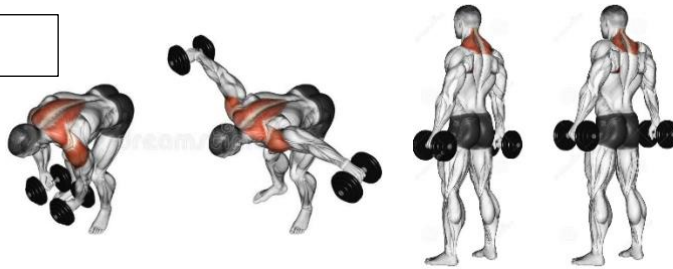


3 séries ×10



3 séries ×10

3 séries ×10



4 séries ×15



Super séries 3 ×15

## أنواع الأجسام وطريقة تمرين كل نوع:

### الإكتومورف:

العلامات الفارقة: مفاصل صغيرة، مظهر نحيف، مفرط النشاط، إستقلابه سريع، يستطيع أن يأكل ما يريد، يشبع بسهولة، صدر و أرداف صغيرة  
من الصعب عليه بناء عضلات، من الصعب عليه إكتساب وزن، نسبة دهون قليلة، نحيف القوام

### الميزومورف:

العلامات الفارقة: جسم متناسق، أكتاف عريضة، خصر ضيق، نسبة دهون منخفضة، عضلاته كبيرة، يكتسب عضلات بسهولة، حرق الدهون بسهولة، يجب أن يأكل بإعتدال

### الإندومورف:

العلامات الفارقة: كمية كبيرة من الدهون، يتعب بسهولة، شهيته مفتوحة، عليه تجريب العديد من البرامج الغذائية و التدريبية، يأكل وجبات كبيرة أو عدة وجبات صغيرة، تفاصيل عضلية ضعيفة بسبب أنسجته الدهنية، عريض الجسم، مفاصله عريضة

## الطرق التدريبية لكل نوع:

### الإكتومورف:

- تدرب بأوزان كبيرة و عدات من 5-10
- فترات إستراحة طويلة بسبب زيادة الأوزان
- قم بأداء التمارين المركبة
- لا تقم بالكارديو أبداً
- إن كان و لا بد من أداء الكارديو إتبع نظام HIIT

### الميزومورف:

- تدرب بعدات من 8-12
- إستراحة لمدة 30-60 ثانية
- أداء كارديو بشكل معتدل و دائم

### الإندومورف:

- تدرب بـ 15 عدة، إستراحة لمدة 30-45 ثانية
- قم بالكارديو بشكل كبير قدر ما تستطيع، قم بأداء التمارين المركبة

## الحمية الغذائية:

### الإكتومورف:

- قم باستخدام المكملات الغذائية
- كل جميع أنواع المكسرات التي تحوي على كمية كبيرة من الدهون الصحية
- قم بتقسيم وجباتك لوجبات صغير إذا كنت لا تستطيع أكل وجبات كبيرة
- أكلك يجب أن يكون 50-60% كربوهيدرات
- اشرب كميات كبيرة من الحليب
- بإمكانك أكل الوجبات الغير صحية وقتما تحب بشكل معتدل

### الميزومورف:

- أكلك يجب أن يكون 40-60% كربوهيدرات
- قسم وجباتك إلى 5-6 وجبات باليوم
- عليك بأخذ إحتياجاتك اليومية من السعرات الحرارية للمحافظة على كتلتك

### الإنومورف:

- أكلك يجب أن يكون 30-40% كربوهيدرات
  - إبتعد عن الأكل المعالج و تناول الأكل المصنع من الحبوب الكاملة
  - تناول كميات كبيرة من الخضار لتشعر بالشبع
  - اشرب كميات كبيرة من الماء
  - قسم وجباتك إلى 5-6 وجبات باليوم
  - قم بتناول سعرات حرارية أقل من حاجتك اليومية بـ 200-250 سعره
- ملاحظة مهمة:** نوع جسمك لا يتغير مع تقدمك بالعمر، أي إذا كنت ميزومورف و كسبت دهوناً كثيرة و أصبحت عريضاً هذا لا يعني أنه أصبح تصنيفك إنومورف