

(كتابين X واحد)

كتاب "تدريبات الكثافة العضلية"

و

كتاب "٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام"

ترجمة وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الإتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأوليمبية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

إلى أمي وأبي . .

وزوجتي وأولادي مريم ويوسف . .

وأخواتي . .

الأحباء

وإلى كل إنسان وقف جانبي وساعدني .

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: (كتابين X واحد)

"تدريبات الكثافة العضلية" و "٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام".

ترجمة وإعداد: كابتن / خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

bodybuilding.haikal@gmail.com

رقم الإيداع : ٢٠١٥/١٠٢٠٢

I.S.B.N. : الترقيم الدولي

978977-90-30982

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف ومؤسسة عالم الرياضة
ولا يجوز نهائيا نشر أو اقتباس أو اختزال أو نقل أي جزء من الكتاب
دون الحصول على إذن كتابي من المؤلف.

مقدمة

سلسلة " المعرفة قوة " هي سلسلة أقدمها لكل عشاق رياضة بناء الأجسام.... وهي تقدم عرض لأراء العلماء والبرامج والخبرات المتميزة للأبطال ومحاولة الاستفادة منها ... الهدف منها هو استكمال المسيرة لإعطاء شكل آخر للمعلومة المفيدة ورفض أي معلومة خاطئة لكل الناس بشكل عام ولللاعبي بناء الأجسام بشكل خاص لزيادة معرفة اللاعب وبالتالي زيادة قوته وتطوره. السلسلة عبارة عن ترجمة فقط مع إعدادة للنشر بهذا الشكل وأرجو أن أكون قد وفقت في تقديمها.



كابتن / خالد هيكل

أولا كتاب
"تدريبات الكثافة العضلية"



الفهرس

كتاب "تدريبات الكثافة العضلية"

١٠.....	تمهيد
١١.....	الألياف العضلية البيضاء والحمراء
١٢.....	معادلات التدريب
١٤.....	الهدف من نظامي التدريب "الحجمي" و"تحقيق الكثافة"
١٥.....	برنامج تدريبي ستة أسابيع (مزيج من التدريب الحجمي وتدريبات الكثافة)
١٦.....	برنامج الأربعة أيام تدريب
١٦.....	كيف يحسب اللاعب مجموعات الأوزان الملائمة لقدراته؟
١٨.....	اليوم الأول
	أ- تدريبات الصدر (تدريبات كثافة)
	ب- تدريبات الكتفين (تدريبات حجمية)
	ج- تدريبات البايسبس (تدريبات حجمية)
	د- تدريبات البطن (تدريبات كثافة)
٣٤.....	اليوم الثاني
	أ- تدريبات الساقين (تدريبات حجمية)
	ب- تدريبات سمانتي الساقين (تدريبات كثافة)
	ج- تدريبات الظهر (تدريبات كثافة)
	د- تدريبات الترايسبس (تدريبات حجمية)
٥٠.....	اليوم الثالث
	أ- تدريبات الصدر (تدريبات حجمية)
	ب- تدريبات الكتفين (تدريبات كثافة)

ج- تدريبات البايسبس (تدريبات كثافة)

د- تدريبات البطن

اليوم الرابع.....٦٦

أ- تدريبات الساقين (تدريبات كثافة)

ب- تدريبات سماني الساقين (تدريبات حجمية)

ج- تدريبات الظهر (تدريبات حجمية)

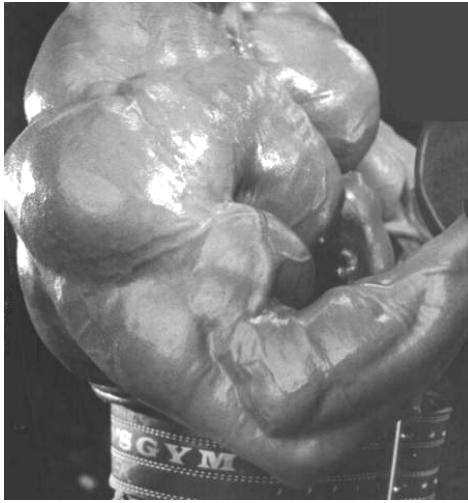
د- تدريبات الترايسبس (تدريبات كثافة)

تمهيد

تعتبر مسألة الكثافة العضلية أمرا في غاية الأهمية بالنسبة للاعب بناء الأجسام، وهي نتاج عملية نمو كامل لأنواع متعددة من الألياف العضلية. ويوجد نوعان رئيسيان من ألياف العضلات هما الألياف الحمراء ذات النفضة العضلية البطيئة والألياف البيضاء ذات النفضة العضلية السريعة ومن الطبيعي أن تختلف أنواع الألياف العضلية عن بعضها من ناحية التركيب والإمداد العصبي والاستجابة لكل أنواع الحث التدريبي. ومن الجدير بالذكر أن معرفة أسلوب تدريب تلك الألياف العضلية ضروري جدا حتى يصل اللاعب إلى البناء الجسماني.

الألياف العضلية البيضاء والحمراء:

من المعروف أن الألياف العضلية البيضاء تنقبض بسرعة شديدة لكنها تجهد بسرعة أيضا. وهي مهياة للحركات العنيفة كالرفعات الثقيلة التي يؤديها الرباعون. أما الألياف العضلية الحمراء - على الجانب الآخر - فتتقبض ببطء شديد وتجهد ببطء شديد أيضا، لذا نجد أن العدائين (مسافات طويلة) يعتمدون أساسا على الألياف العضلية الحمراء ذات الانقباض والإجهاد البطيء أكثر من اعتمادهم



على الألياف العضلية البيضاء سريعة الانقباض والإجهاد، بل يعتمد عامة كل من يؤدي التدريبات الهوائية، أو من يؤدي مجهودا يتطلب قدرة عالية على التحمل على الألياف العضلية الحمراء. هذا وتحدد النسبة بين الألياف الحمراء إلى البيضاء في مختلف مناطق

الجسم طبقا للناحية الوراثية. وقد أظهرت الدراسات الطبية الحديثة عندما أخذت عينة من ساق عاء عالمي - من عدائي الماراثون - وجود كمية كبيرة من الألياف العضلية الحمراء دون نسبة بينها وبين كمية الألياف البيضاء، وأرجعوا هذا إلى الناحية الوراثية. وعلى الجانب الآخر، وجد أن عدائي المسافات القصيرة - مسافة ١٠٠ متر عدو - يتميزون بامتلاك ألياف عضلية بيضاء بكميات أكبر من الحمراء.... وأرجع العلماء هذه النقطة كسبب رئيسي في تأقلم عدائي المسافات القصيرة ونجاحهم الكبير.

معادلات التدريب:



بعد أن عرفنا
خصائص
نوعي الألياف
العضلية
الحمراء
والبيضاء
نستطيع أن
نكيف برامج
تدريب
العضلات
حسب كل
نوع حتى
نصل إلى
أعلى مستوى
في حث

العضلات المطلوب.

وعند تطبيق برنامج التدريب الذي يستمر ستة أسابيع قابلة للتكرار ، يشار هنا إلى
تدريب الألياف العضلية الحمراء باسم "التدريب الحجمي" (Volume Training)
والى تدريب الألياف العضلية البيضاء باسم "تدريبات تحقيق الكثافة العضلية"
(Intensity Training) والسمة العامة للتدريب الحجمي للعضلات الحمراء
تظهر جليا في المعادلة التالية:

أداء عدد كبير من التكرارات x فترات راحة قصيرة
= قوة تحمل وثبات.

أما السمة العامة لتدريبات تحقيق الكثافة العضلية فتظهر بوضوح بالمعادلة التالية:

أداء عدد كبير من التكرارات x مجموعة أوزان ثقيلة
= القوة.

وهكذا نجد أن تمارينات "التدريب الحجمي" تشمل - نسبيا - عددا كبيرا من التكرارات مع فترات راحة قصيرة بين المجموعات. وقد صممت هذه التدريبات من أجل التدريبات الهوائية (كرياضة العدو مثلا) ومن أجل زيادة كفاءة قوة تحمل وثبات الألياف العضلية الحمراء. وهذا بالطبع من خلال التكرارات الكبيرة في أقل وقت ممكن.

وفي تدريبات تحقيق الكثافة العضلية نجد أن فترة أداء التمرين ليست هي المحك الأول والأخير، فالاهتمام هنا بسرعة أداء كل تكرار، بالإضافة إلى استخدام أوزان أثقل مما يمكنه من السمة الرئيسية في هذه التمارينات. ومن خصائص الألياف العضلية البيضاء أنها تستجيب أكثر من غيرها - للحركات العنيفة التي تؤدي بمجموعات أوزان ثقيلة.

الهدف من نظامي التدريب "الحجمي" و"تحقيق الكثافة":

بينما تعمل تمرينات تحقيق الكثافة العضلية - والتي تختص بتدريب الألياف العضلية البيضاء - على زيادة كثافة الألياف العضلية، تؤدي التدرجات الحجمية



- والخاصة بتدريب الألياف العضلية الحمراء - إلى ضخ كمية أكبر من الدم والمواد الغذائية إلى منطقة العضلات الخاصة بالتدريب الأمر الذي يعمل على زيادة عنصري قوة التحمل وسرعة مرور الدم خلال الأوعية الدموية.

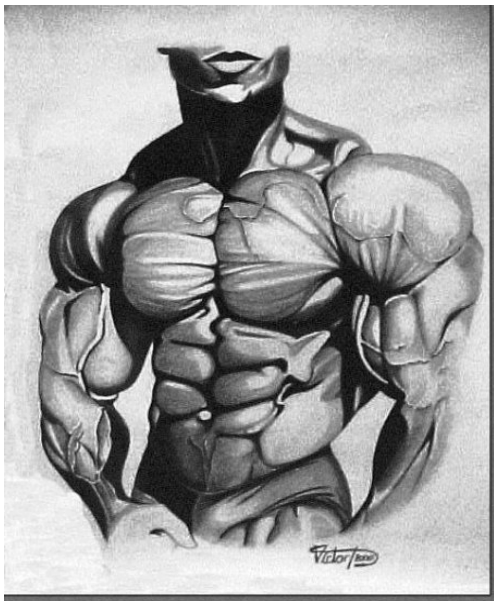
حقيقة علمية:

من الناحية الفسيولوجية

البحثة، يلعب ظاهر العضلة (الجزء المنتفخ من العضلة) ابتداء من نقطة بداية العضلة حتى آخرها دورا هاما في عملية نمو العضلة الكلي.

ويجب على كل لاعب بناء أجسام أن يعلم أنه ليس بمقدوره أن يزيد من طول العضلة - أية عضلة - لكنه يستطيع تحقيق أقصى نمو لها عن طريق فرد العضلة والوتر بقدر الإمكان وذلك بأداء تمرينات متنوعة من مختلف الزوايا للوصول إلى الهدف المنشود.

برنامج تدريبي ستة أسابيع (يكرر عند الحاجة) (مزيج من التدريب الحجمي وتدريبات الكثافة):



يراعي هذا البرنامج التدريبي كل الاعتبارات السابقة المرتبطة بتدريب العضلات بنوعيتها الحمراء والبيضاء، هذا وتؤدي التمرينات وفقا لجدول زمني ثابت يستريح اللاعب لمدة يوم بعد أداء اليوم التدريبي الأول

ثم يستريح يومين بعد اليوم التدريبي الثاني وأخيرا يستريح يوما بعد اليوم التدريبي



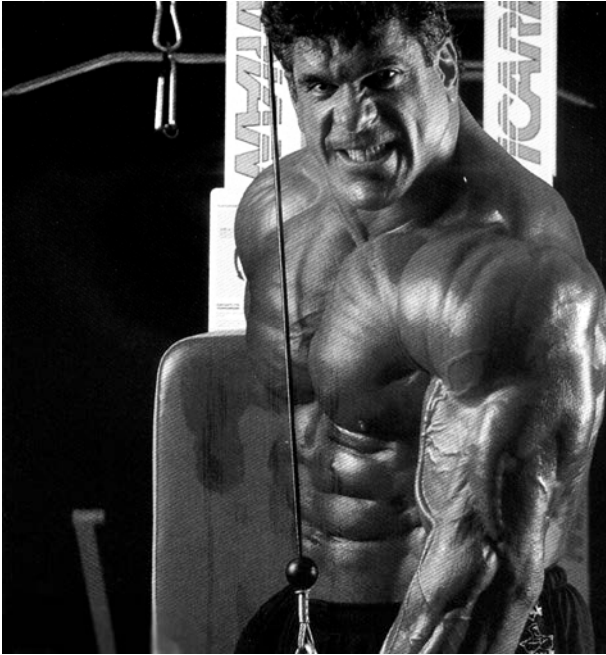
الثالث وهكذا. وتتوقف نوعية مجموعة أوزان التدريب على مستوى اللاعب نسبيا.

لذا فهي تنوع من لاعب لآخر، كما أن الالتزام بعدد التكرارات المحددة ضروري جدا للوصول إلى حد التأثير المطلوب.

برنامج الأربعة أيام تدريب:

ويستطيع لاعب بناء الأجسام - عن طريق هذا البرنامج - أن يقوم بتدريب كل جزء من عضلات جسمه مرتين أسبوعيا مستعينا بالتدريب الحجمي وبتدريبات تحقيق الكثافة. هذا وموضح بالجدول مجموعات الأوزان المستخدمة في كل تمرين وعدد التكرارات اللازمة، بيد أن اللاعب غير ملتزم بمجموعات الأوزان المعلنة بالجدول حيث أن مستوى القدرة والقوة يختلف من لاعب الى آخر.

كيف يحسب اللاعب مجموعات الأوزان الملائمة لقدراته؟



يجيب على هذا السؤال البطل "لوفرينو" بقوله:
يستطيع أي لاعب أن يحسب مجموعة الأوزان الملائمة لجسمه بكل تمرين بأن يحصل على نسبة معدل قدرته بالنسبة لقدرة اللاعب

المدونة بالجدول وموضح بها مجموعات الأوزان الخاصة بكل تمرين.

بمعنى أنه إذا كانت مجموعة الأوزان التي أستخدمها في تمرين الضغط من على البنش هي ١٥٤ كيلوجراما، ومجموعة الأوزان الملائمة لهذا اللاعب لنفس التمرين هي ١١٢ كيلوجراما.

إن يستطيع اللاعب أن يحسب معدل نسبة مجموعة أوزانه بكل التمرينات بقسمة مجموعة أوزانه بتمرين الضغط من على البنش على مجموعة الأوزان المدونة بالجدول لنفس التمرين أي بقسمة ١٥٤/١١٢ والنتيجة ستكون تقريبا ٧٣ %.

وبهذا يستطيع أن يضرب هذه النسبة في كل مجموعة أوزان يقابلها بالجدول ليكون الناتج هو مجموعة الأوزان الملائمة لقدراته وتمكنه من أداء التمرينات بقدرة وكفاءة عالية.

مثال:

بعد الخطوة السابق ذكرها والنتيجة هي ٧٣ % وسنفترض أن الوزن المدون في الجدول هو ١٦٤ كيلو.... ولمعرفة الوزن الخاص بك كالتالي:

$$٧٣ / ١٠٠ \times ١٦٤ = ١٢٠ \text{ كيلو}$$

اليوم الأول

أ- تدريبات الصدر (تدريبات كثافة)

- ١- تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار .
- ٢- تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
- ٣- تمرين الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر).

ب- تدريبات الكتفين (تدريبات حجمية)

- ١- تمرين الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف.
- ٢- تمرين الضغط أمام الرقبة من الجلوس (جهاز سميث).
- ٣- تمرين الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل.
- ٤- تمرين التجديف العمودي بالبار.

ج- تدريبات اليايسبس (تدريبات حجمية)

- ١- تمرين المرجحة من الارتكاز بالدمبل.
- ٢- تمرين المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا).
- ٣- تمرين المرجحة بالدمبل (معا) على البنش المائل لأعلى.
- ٤- تمرين مرجحة الواعظ بالبار EZ.

د- تدريبات البطن (تدريبات كثافة)

- ١- تمرين رفعات الساقين من الوضع المائل.
- ٢- تمرين الطحن على الكرسي الروماني.
- ٣- تمرين الطحن الجزئي.
- ٤- تمرين الميل الجانبي.

أ- تدريبات الصدر (تدريبات كثافة)

١- تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٠ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٢٣ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١٤٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١٥٠ كجم x تكرار واحد.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ١٦٤ كجم x تكرار واحد.

٢- تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٥ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٣ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x تكرارين فقط.

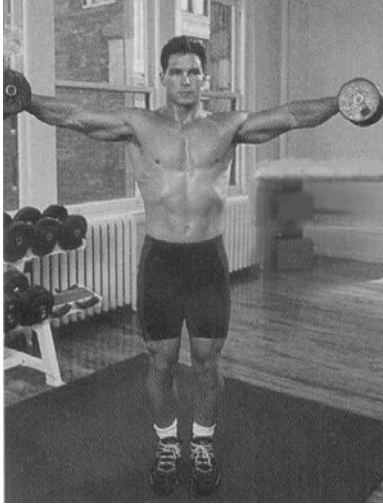
٣- تمرين الجذب لأعلى بالدمبل (أوفر):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٥٥ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٦٥ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ٦٥ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٦٥ كجم x ٥ تكرارات.

ب- تدريبات الكتفين (تدريبات حجمية)

١- تمرين الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف:



مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٥ تكرارات.	المجموعة ١:
مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٨ تكرارات.	المجموعة ٢:

٢- تمرين الضغط أمام الرقبة من الجلوس (جهاز سميث):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٧٥ كجم x ٨ تكرارات.

٣- تمرين الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ١٠ تكرارات.

٤- تمرين التجديف العمودي بالبار:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٨ تكرارات.

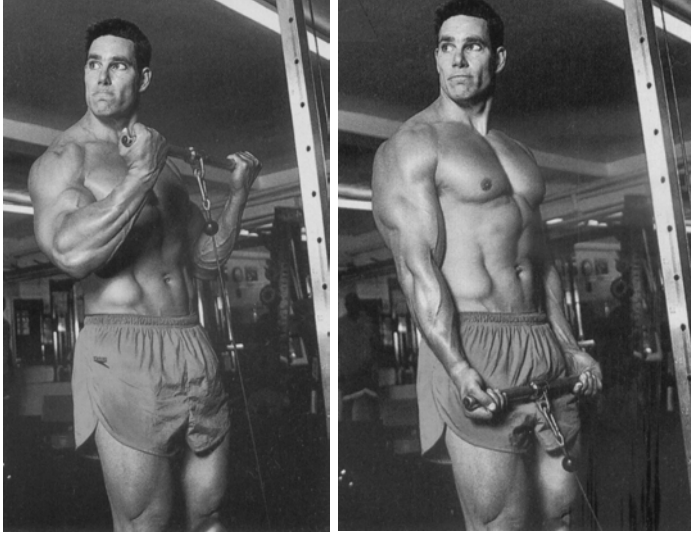
ج- تدريبات البايسبس (تدريبات حجمية)

١- تمرين المرجحة من الارتكاز بالدمبل:



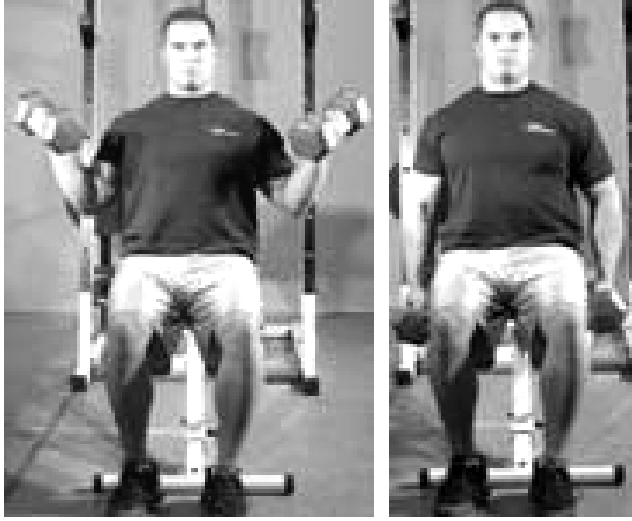
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٨ تكرارات.

٢- تمرين المرجحة بالكابل من الوقوف (الذراعين معا):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٨ تكرارات.

٣- تمرين المرجحة بالدمبل (معا) على البنش المائل لأعلى:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١٥ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٨ تكرارات.

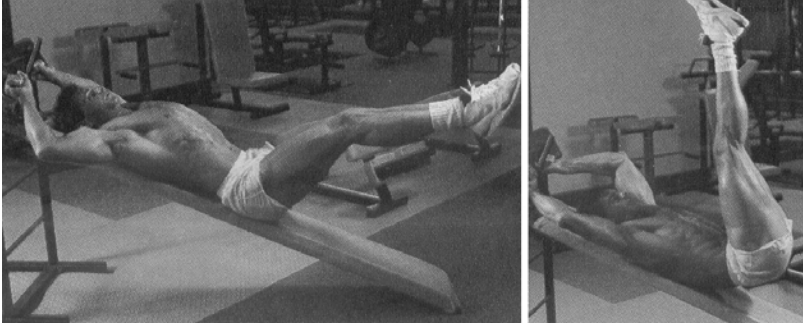
٤- تمرين مرجحة الواعظ بالبار EZ:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٥ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٢ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٨ تكرارات.

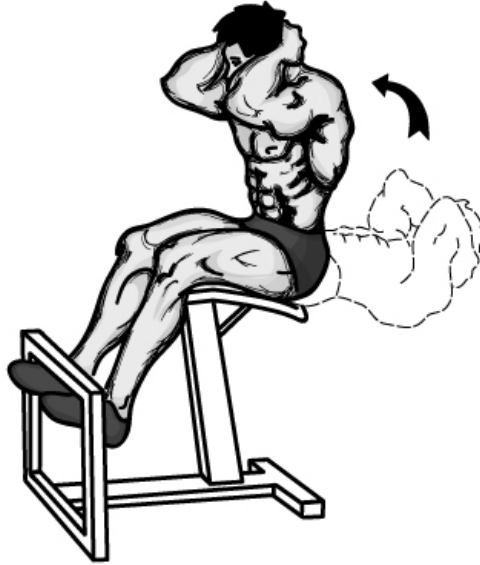
د- تدريبات البطن (تدريبات كثافة)

١- تمرين رفعات الساقين من الوضع المائل:



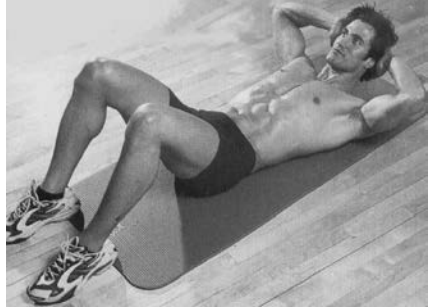
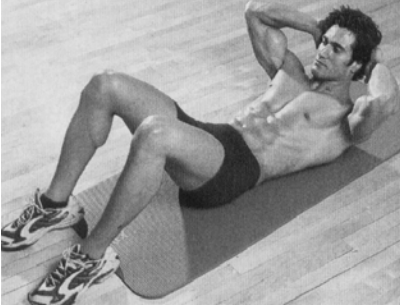
المجموعة ١:	٣٠ تكرار .
المجموعة ٢:	٤٠ تكرار .
المجموعة ٣:	٢٠ تكرار .

٢- تمرين الطحن على الكرسي الروماني:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١٠ كجم x ١٠ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٥ كجم x ١٠ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٠ تكرارات.

٣- تمرين الطحن الجزئي:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١١ كجم x ٢٠ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١١ كجم x ٣٠ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١١ كجم x ٥٠ تكرارات.

٤- تمرين الميل الجانبي:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١١ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٢٣ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٢٣ كجم x ٢٠ تكرار.

اليوم الثاني

أ- تدريبات الساقين (تدريبات حجمية)

- ١- تمرين مد الساقين.
- ٢- تمرين ضغط الساقين.
- ٣- تمرين مرجحة الساقين.
- ٤- تمرين الرفعة الميتة مع فرد الساقين.

ب- تدريبات سماني الساقين (تدريبات كثافة)

- ١- تمرين رفعة سمانة الساق من وضع الجلوس (الكعبين للداخل).
- ٢- تمرين ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين (أصابع القدم للداخل).
- ٣- رفع السمانتين من الوقوف بالبار.

ج- تدريبات الظهر (تدريبات كثافة)

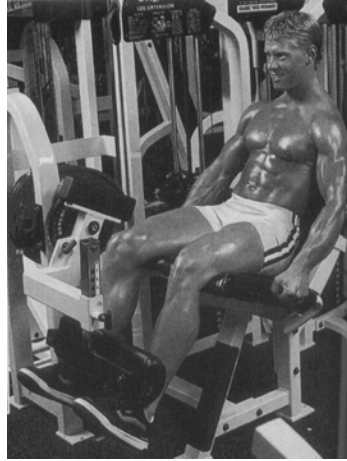
- ١- تمرين الرفعة الميتة (العادية).
- ٢- تمرين هز الكتفين.
- ٣- تمرين التجديف بالدمبل (فردى).
- ٤- تمرين الجذب لأسفل خلف الرقبة (جهاز اللات).

د- تدريبات الترايسبس (تدريبات حجمية)

- ١- تمرين الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي).
- ٢- تمرين مد الذراع من الرقود بالدمبل (معا) من وضع الرقود.
- ٣- تمرين مد الذراع بالبار من الوقوف.
- ٤- تمرين مد الذراع بالدمبل من الجلوس.

أ- تدريبات الساقين (تدريبات حجمية)

١- تمرين مد الساقين:



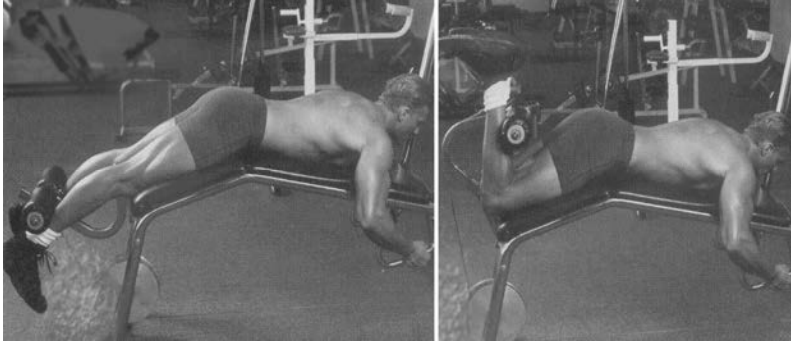
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٧٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٨ تكرارات.

٢- تمرين ضغط الساقين:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١٣٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٦٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٨٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢٠٠ كجم x ٨ تكرارات.

٣- تمرين مرجحة الساقين:



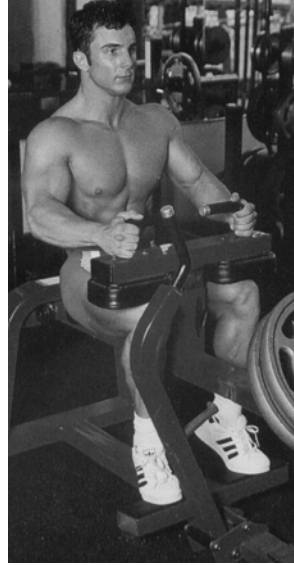
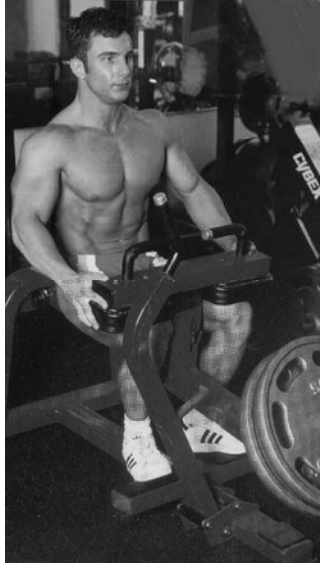
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٧٠ كجم x ٨ تكرارات.

٤- تمرين الرفعة الميتة مع فرد الساقين:



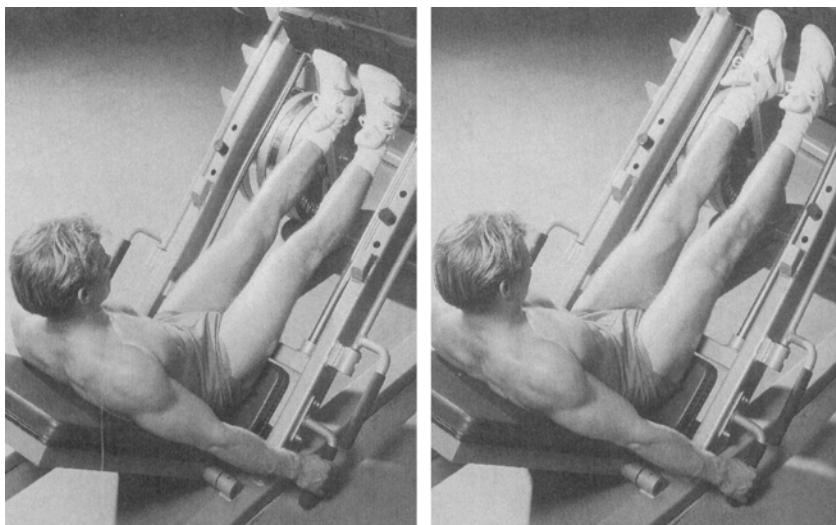
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٥ تكرار.

ب- تدريبات سمанти الساقين (تدريبات كثافة)
١- تمرين رفعة سمانة الساق من وضع الجلوس (الكعبين للداخل):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١١٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٨ تكرارات.

٢- تمرين ضغط السمانتين على جهاز ضغط الساقين (أصابع القدم للداخل):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١٣٥ كجم x ١٠ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٦٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٨٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢١٠ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ٢٢٥ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ١٣٥ كجم x ١٥ تكرار.

٣- رفع السمانتين من الوقوف بالبار:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١١٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٨ تكرارات.

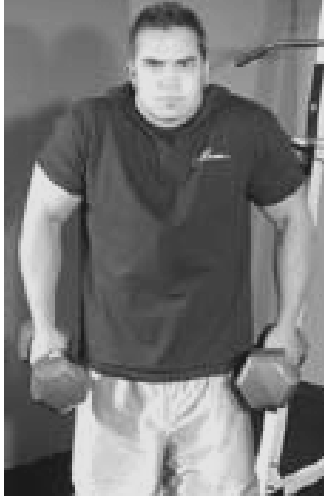
ج- تدريبات الظهر (تدريبات كثافة)

١- تمرين الرفعة الميتة (العادية):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٤٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١٦٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١٨٠ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٢٠٠ كجم x ٣ تكرارات.

٢- تمرين هز الكتفين:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٤٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١٦٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١٨٠ كجم x ٥ تكرارات.

٣- تمرين التجديف بالدمبل (فردى):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٥ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٥٥ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٣ تكرارات.

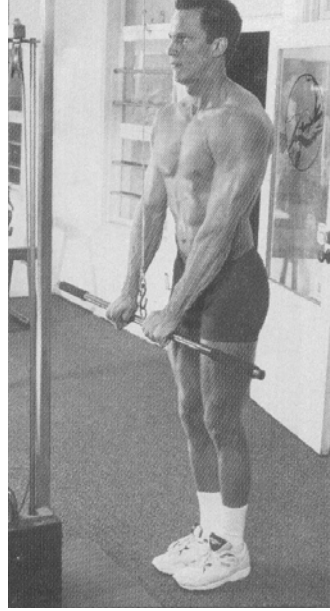
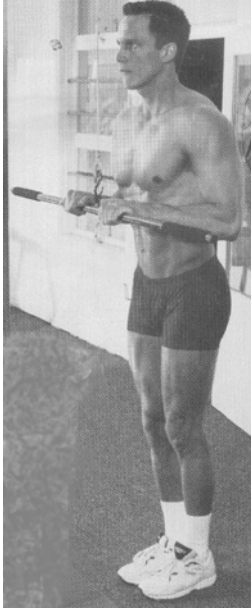
٤- تمرين الجذب لأسفل خلف الرقبة (جهاز اللات):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٧٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٨٥ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٩٥ كجم x ٣ تكرارات.

د- تدريبات الترايسبس (تدريبات حجمية)

١- تمرين الدفع لأسفل (بالبار المثبت في الكابل العلوي):



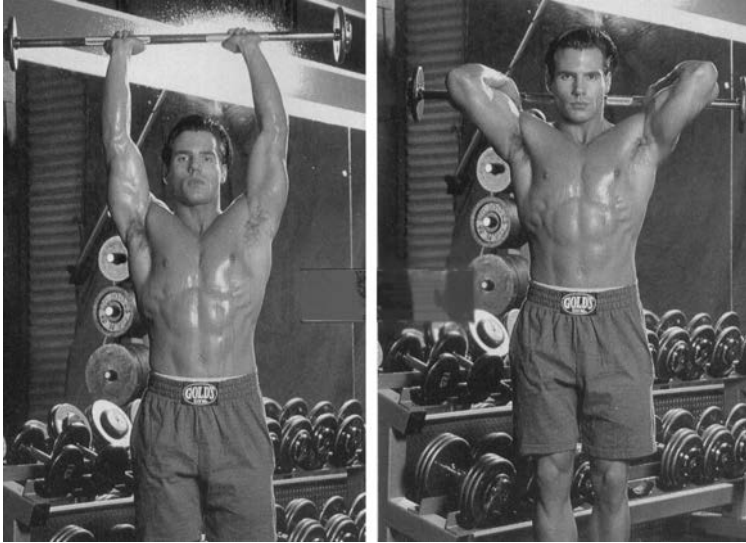
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٠ تكرار.

٢- تمرين مد الذراع من الرقود بالدمبل (معا) من وضع الرقود:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٠ تكرار.

٣- تمرين مد الذراع بالبار من الوقوف:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان تعادل وزن الجسم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان تعادل وزن الجسم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان تعادل وزن الجسم x ٢٠ تكرار.

٤- تمرين مد الذراع بالدمبل من الجلوس:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ١٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٢ تكرار.

اليوم الثالث

أ- تدريبات الصدر (تدريبات حجمية)

- ١- تمرين الرفرفة (الطيران) بالكابل على البنش المستوي.
- ٢- تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار.
- ٣- تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل.
- ٤- تمرين الغطس على المتوازيين.

ب- تدريبات الكتفين (تدريبات كثافة)

- ١- تمرين الضغط من وضع الجلوس.
- ٢- تمرين التجديف العمودي بالدمبل.
- ٣- تمرين الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل.

ج- تدريبات اليايسبس (تدريبات كثافة)

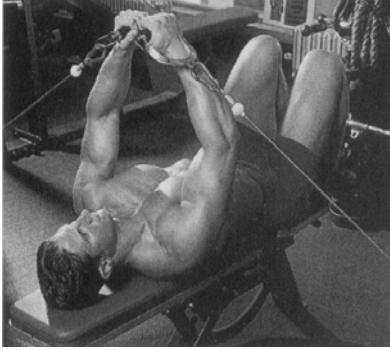
- ٤-١ تمرين المرجحة بالبار.
- ٥-٢ تمرين مرجحة من الارتكاز بالدمبل.
- ٦-٣ تمرين المرجحة بالبار (قبضة عكسية).

د- تدريبات البطن

- ١- تمرين الميل الجانبي.
- ٢- تمرين سحب الساقين لأعلى.
- ٣- تمرين الطحن الجانبي.
- ٤- تمرين الالتواء والاقتراب لأعلى.

أ- تدريبات الصدر (تدريبات حجمية)

١- تمرين الرفرفة (الطيران) بالكابل على البنش المستوي:



المجموعة ١:	مجموعه أوزان ٢٠ كجم x ٢٠ تكرار .
المجموعة ٢:	مجموعه أوزان ٢٥ كجم x ١٥ تكرار .
المجموعة ٣:	مجموعه أوزان ٣٠ كجم x ١٢ تكرار .

٢- تمرين الضغط على البنش المائل لأعلى بالبار:



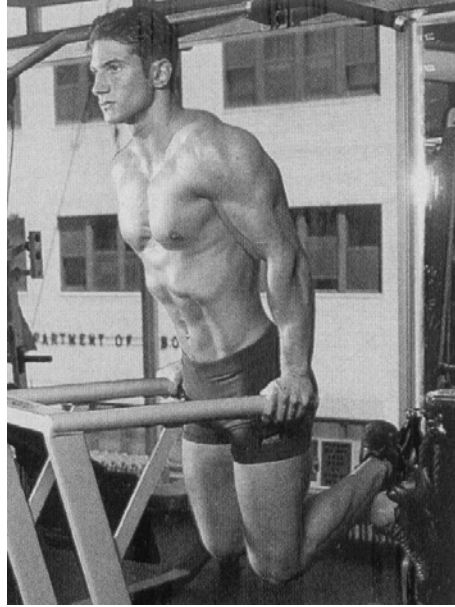
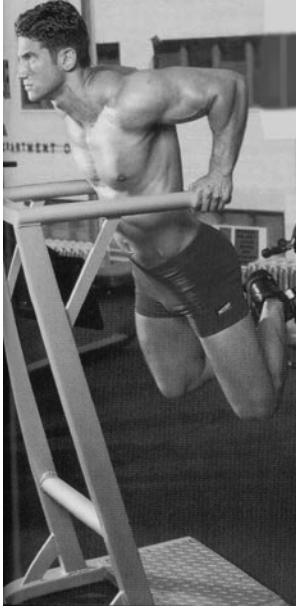
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ١٢ تكرار.

٣- تمرين الرفرفة (الطيران) على البنش المائل لأعلى بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ١٥ تكرار .
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ١٢ تكرار .
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ١٠ تكرار .

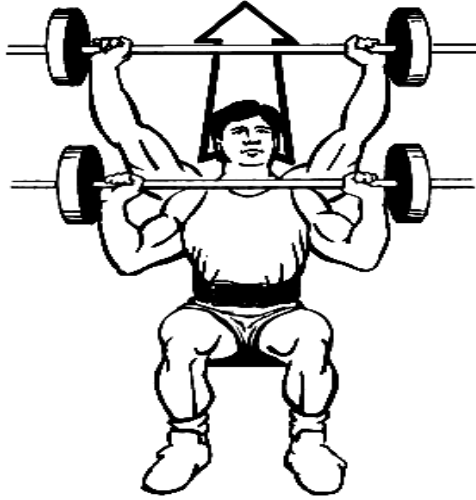
٤- تمرين الغطس على المتوازيين:



٢٥ تكرار .	المجموعة ١ :
٢٠ تكرار .	المجموعة ٢ :

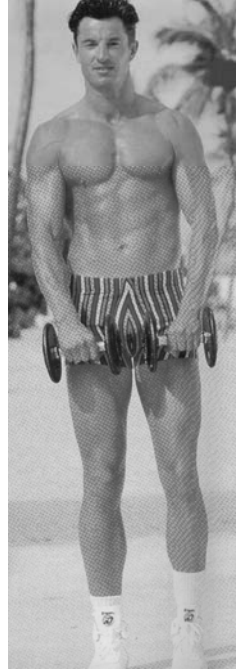
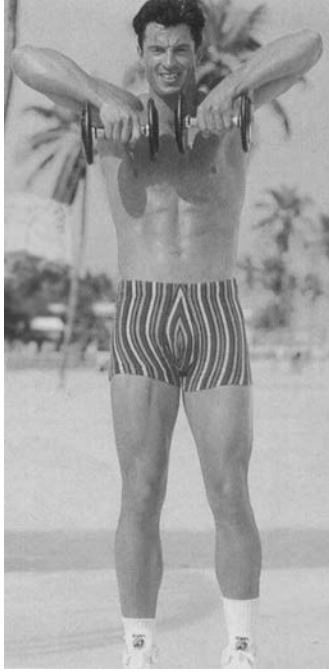
ب- تدريبات الكتفين (تدريبات كثافة)

١- تمرين الضغط من وضع الجلوس:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٧٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٣ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ٣ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٧٠ كجم x ٦ تكرارات.

٢- تمرين التجديف العمودي بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ٦ تكرارات.

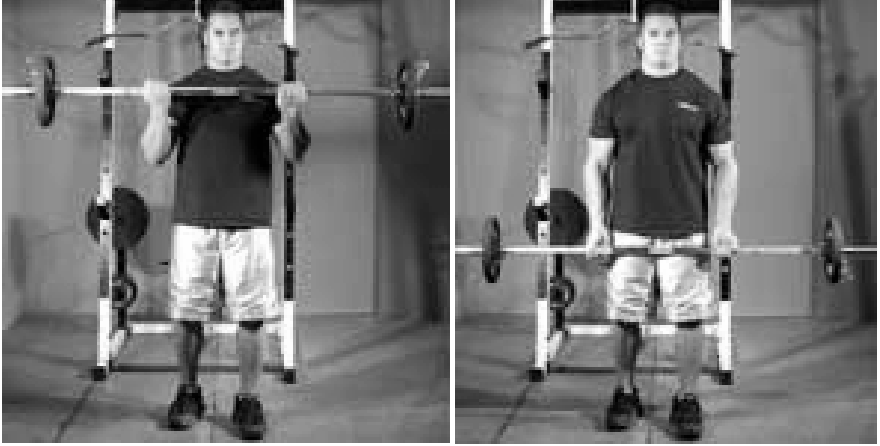
٣- تمرين الرفعات الجانبية من الانحناء بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٦ تكرارات.

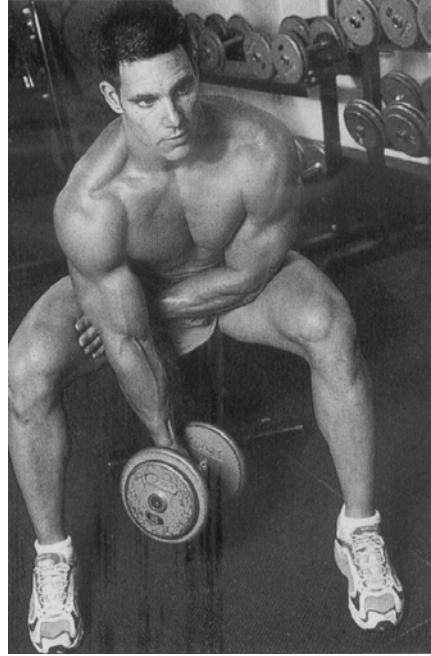
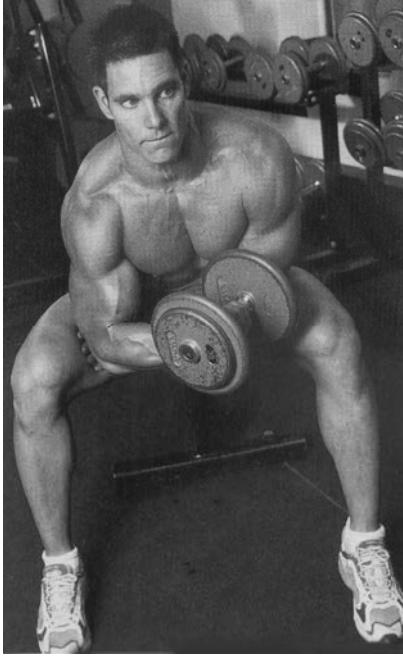
ج- تدريبات البايكسبس (تدريبات كثافة)

١- تمرين المرجحة بالبار:



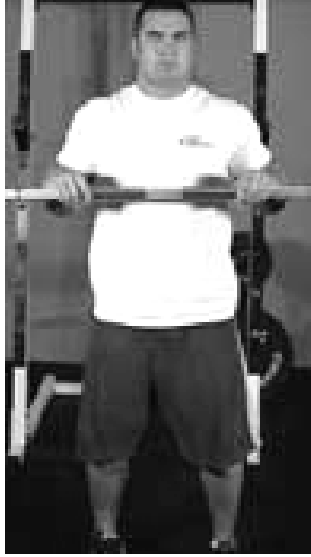
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٠ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ٣ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١١٠ كجم x ٢ تكرار.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٦ تكرارات.

٢- تمرين مرجحة من الارتكاز بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢٥ كجم x ٦ تكرارات.

٣- تمرين المرجحة بالبار (قبضة عكسية):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.

د- تدريبات البطن

١- تمرين الميل الجانبي:

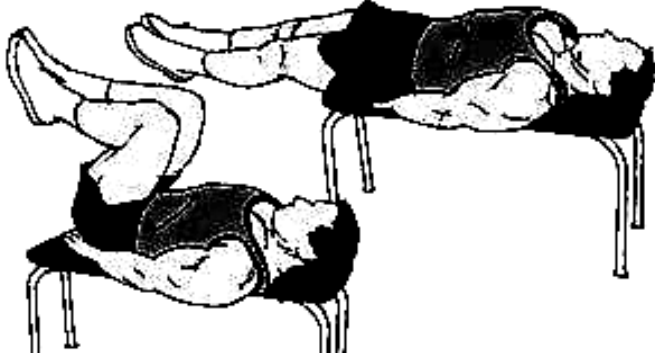


المجموعة ١:	١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	٢٠ تكرار.
المجموعة ٣:	٢٠ تكرار.
المجموعة ٤:	١٠ تكرار.

ملحوظة:

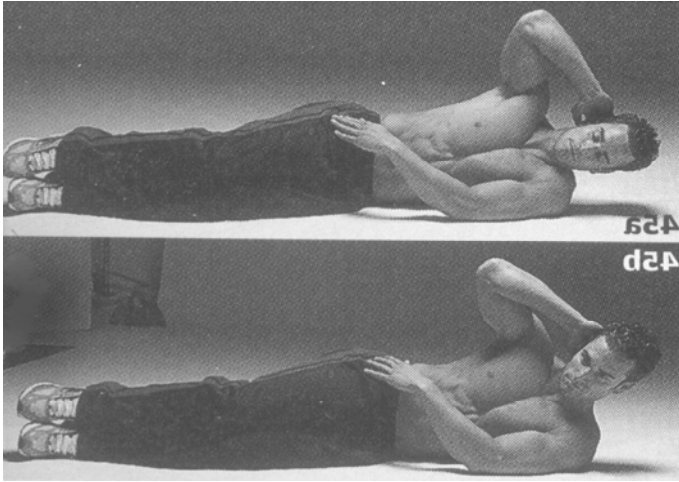
استخدم عصي خشب بدلا من الأوزان.

٢- تمرين سحب الساقين لأعلى:



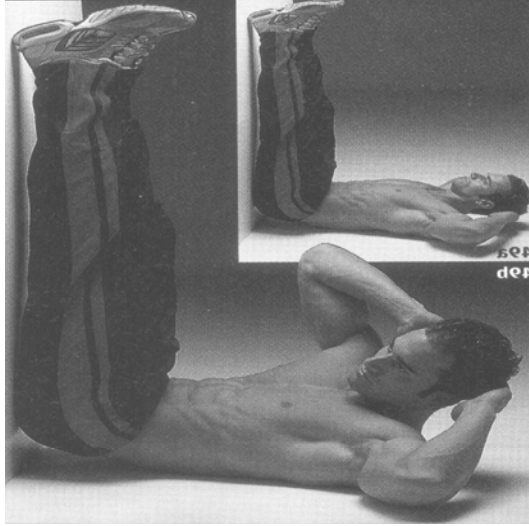
المجموعة ١:	١٥ تكرار .
المجموعة ٢:	٢٠ تكرار .
المجموعة ٣:	٢٥ تكرار .
المجموعة ٤:	٢٠ تكرار .

٣- تمرين الطحن الجانبي:



المجموعة ١:	٣٠ تكرار.
المجموعة ٢:	٤٠ تكرار.
المجموعة ٣:	٥٠ تكرار.

٤- تمرين الالتواء والاقتراب لأعلى:



المجموعة ١:	٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	٤٠ تكرار.
المجموعة ٣:	١٥ تكرار.

اليوم الرابع

أ- تدريبات الساقين (تدريبات كثافة)

١- تمرين القرفصاء بالبار .

٢- تمرين مد الساقين .

٣- تمرين مرجحة الساقين .

ب- تدريبات سمанти الساقين (تدريبات حجمية)

١- تمرين الرفعات من وضع الوقوف .

٢- تمرين رفعات الحمار .

٣- تمرين رفع الجسم على أصابع القدمين .

ج- تدريبات الظهر (تدريبات حجمية)

١- تمرين الجذب لأعلى (أوفر) .

٢- تمرين التجديف بالبكرة (من الجلوس) .

٤- تمرين الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات) .

٥- تمرين الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة .

د- تدريبات الترايبس (تدريبات كثافة)

١- تمرين الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة .

٢- تمرين مد الذراعين من الرقود (بالكابل) .

٣- تمرين الدفع للخلف بالدمبل .

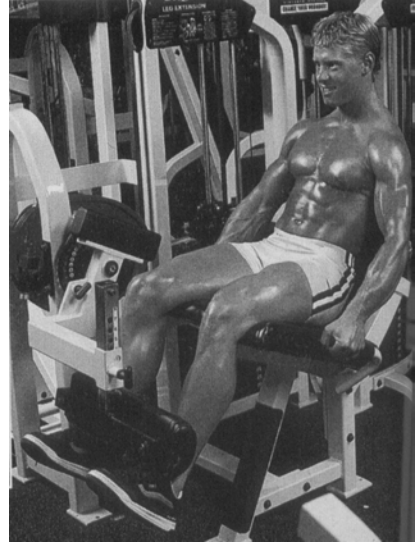
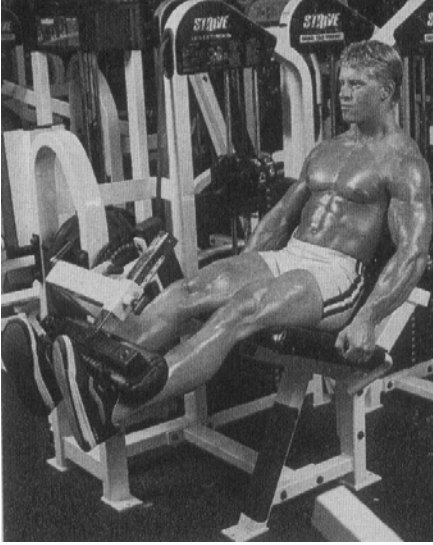
أ- تدريبات الساقين (تدريبات كثافة)

١- تمرين القرفصاء بالبار:



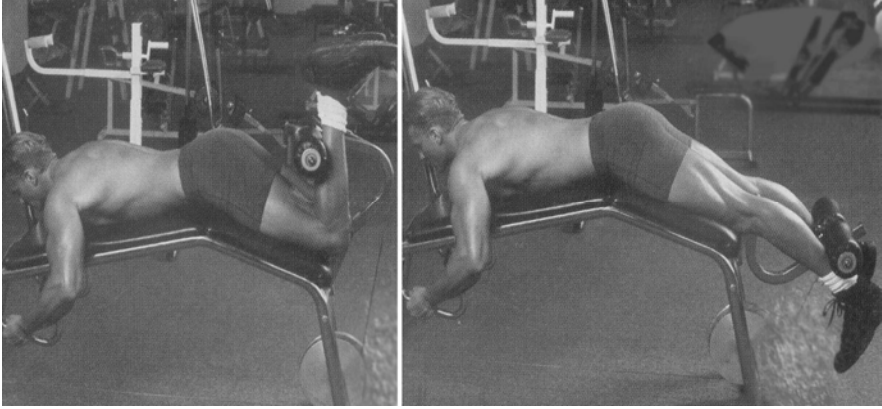
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١٢٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٨٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٢٥٠ كجم x ٣ تكرارات.

٢- تمرين مد الساقين:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٤ تكرارات.

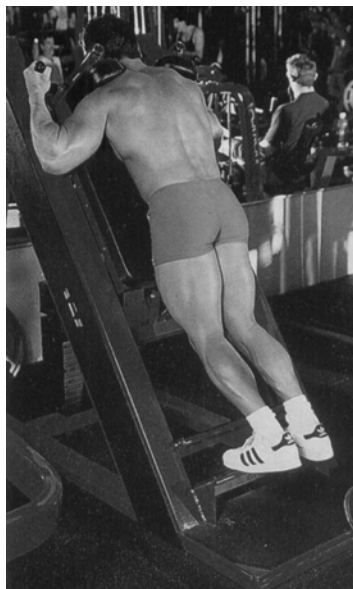
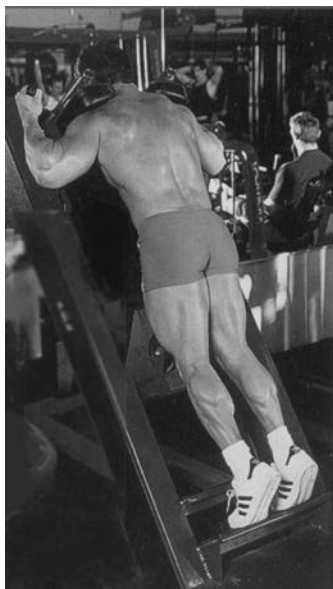
٣- تمرين مرجحة الساقين:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ١٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٥٥ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٧:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٨ تكرارات.

ب- تدريبات سمанти الساقين (تدريبات حجمية)

١- تمرين الرفعات من وضع الوقوف:



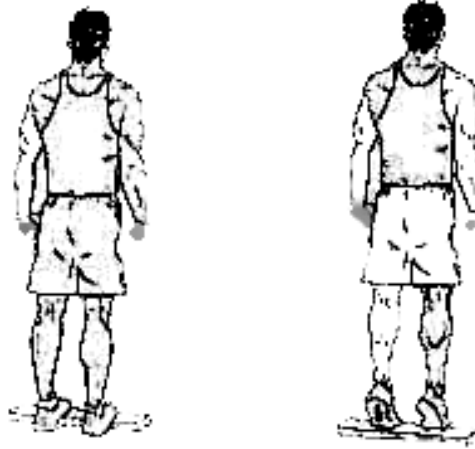
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ٣٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ١١٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٣٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١٦٠ كجم x ٢٠ تكرار.

٢- تمرين رفعات الحمار:



المجموعة ١:	١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	٢٠ تكرار.
المجموعة ٣:	٣٠ تكرار.
المجموعة ٤:	٣٠ تكرار.

٣- تمرين رفع الجسم على أصابع القدمين:



المجموعة ١:	٥٠ تكرار.
المجموعة ٢:	٤٠ تكرار.
المجموعة ٣:	٣٠ تكرار.

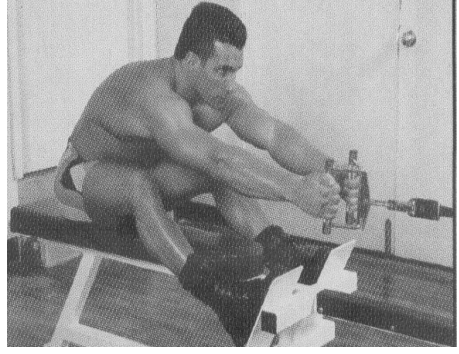
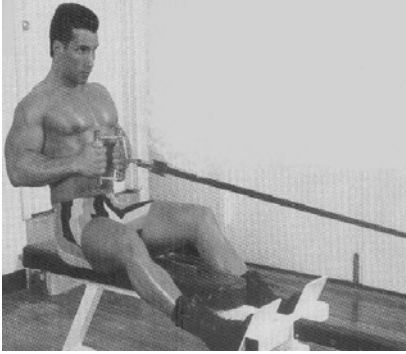
ج- تدريبات الظهر (تدريبات حجمية)

١- تمرين الجذب لأعلى (أوفر):



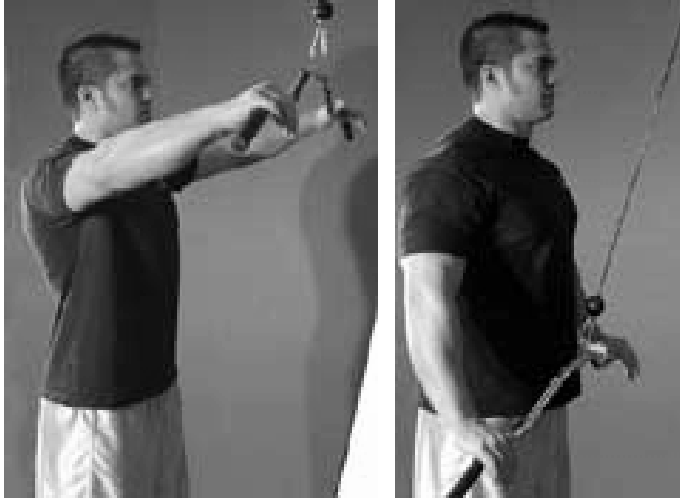
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ١٠ تكرار.

٢- تمرين التجديف بالبكرة (من الجلوس):



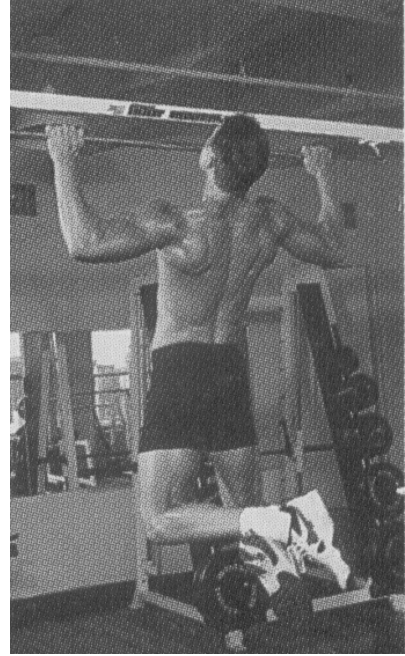
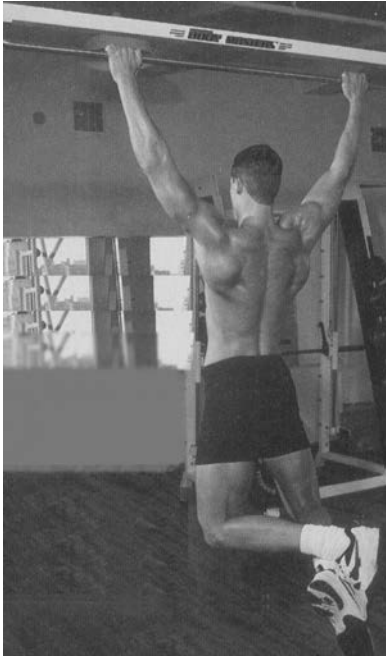
المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٨٥ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٩٠ كجم x ١٢ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ١٢ تكرار.

٣- تمرين الجذب لأسفل بالذراع المستقيم (جهاز اللات):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٢٥ تكرار.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٤٠ كجم x ١٥ تكرار.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٢٠ تكرار.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ١٢ تكرار.

٤- تمرين الجذب لأعلى على (العقلة) أمام الرقبة:



المجموعة ١:	٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	١٠ تكرارات.
المجموعة ٣:	١٢ تكرار.

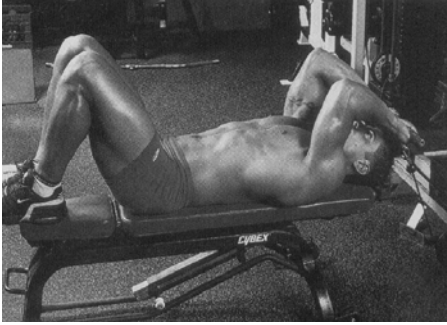
د- تدريبات الترايسبس (تدريبات كثافة)

١- تمرين الضغط على البنش المستوي بقبضة ضيقة:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ٥ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ١١٠ كجم x ٣ تكرارات.
المجموعة ٥:	مجموعة أوزان ١٠٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٦:	مجموعة أوزان ٨٠ كجم x ٨ تكرارات.

٢- تمرين مد الذراعين من الرقود (بالكابل):



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٤٥ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٦٠ كجم x ٤ تكرارات.
المجموعة ٤:	مجموعة أوزان ٥٠ كجم x ٦ تكرارات.

٣- تمرين الدفع للخلف بالدمبل:



المجموعة ١:	مجموعة أوزان ٢٠ كجم x ٨ تكرارات.
المجموعة ٢:	مجموعة أوزان ٣٠ كجم x ٦ تكرارات.
المجموعة ٣:	مجموعة أوزان ٣٥ كجم x ٤ تكرارات.

ملحوظة

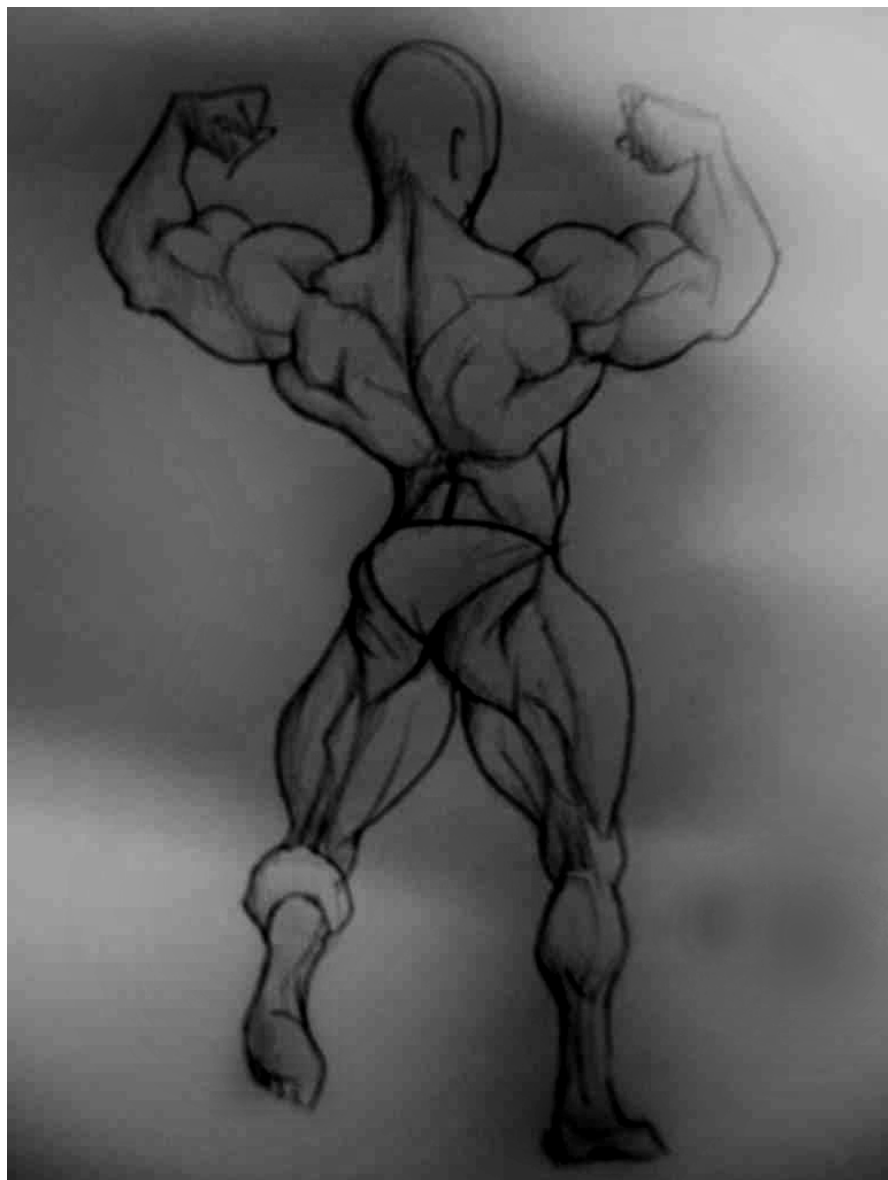
قد يكون هذا الأسلوب من التدريبات جديد عليك حتى وإن كنت تتدرب من زمن بعيد... ولهذا يجب أن تتدرب به بعناية وتركيز شديد في أداء كل مجموعة من كل تمرين.

اقترح

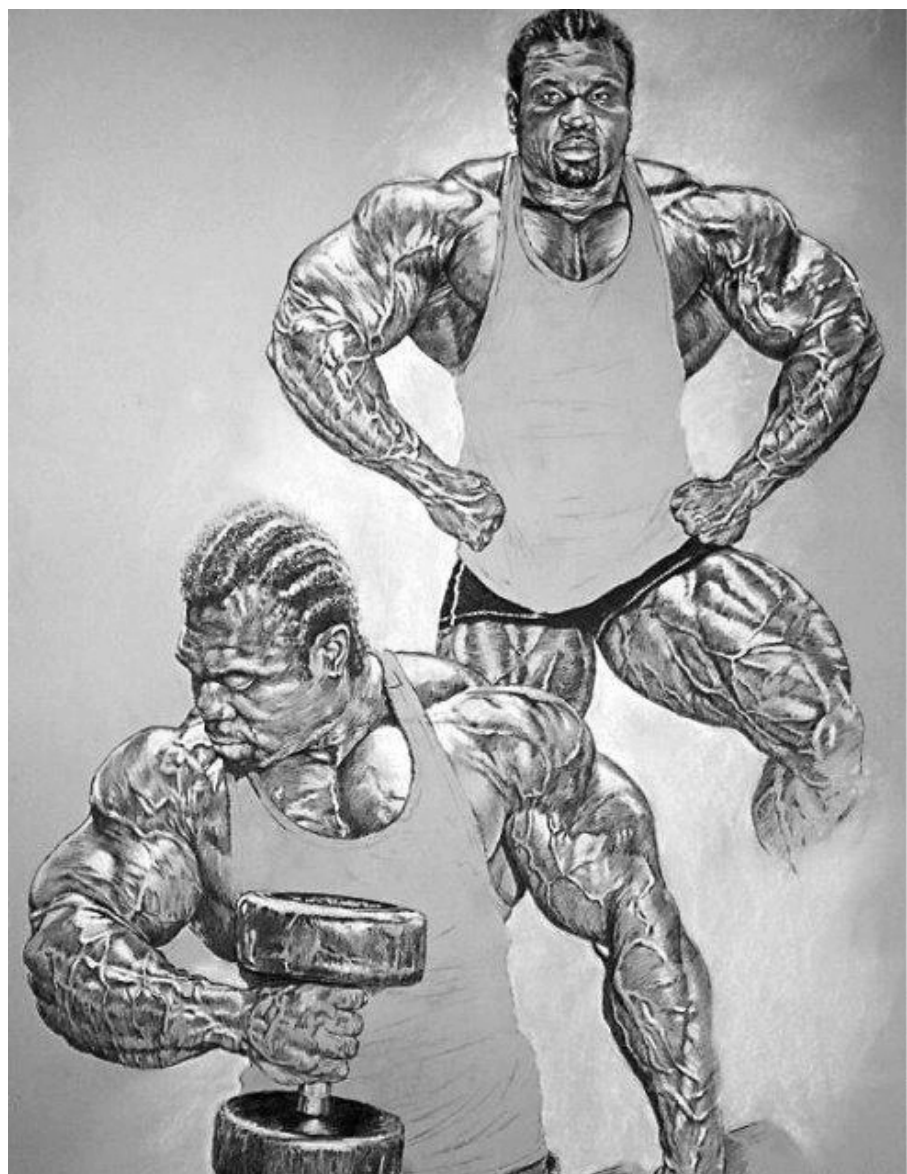
يمكنك إدخال هذا الأسلوب ما بين برنامجين على أن يكون هذا الأسلوب لفترة شهر ونصف (٦ أسابيع) ثم أستخدم برنامج آخر .. ثم بعد ذلك العودة لنفس البرنامج (مع التعديل في البرنامج إذا أردت ذلك)..... ويمكن التكرار (أكثر من مرة).

تحذير

هذا الشكل في التدريب لا يلاءم اللاعبين المبتدئين ويجب أن يكون قد مر على اللاعب فترة في الممارسة دون انقطاع مع الإحساس بتطور الأداء (وأداء كل التمارين بشكل سليم... وبتركيز شديد) حتى تصل إلى الهدف المنشود.









ثانيا كتاب

" ٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام "



الفهرس

كتاب " ٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام "

٨٧.....	القوة هدف كل لاعب
٨٨.....	الارتباط المباشر بين القوة والضخامة العضلية
٨٩.....	تحقيق أقصى ضخامة عضلية
٩٢.....	البرنامج التدريبي المقترح
٩٤.....	القوة البدنية
٩٤.....	عدد التكرارات
٩٥.....	عضلات الجسم
٩٧.....	الوقت
٩٨.....	لا قواعد عنيفة أو شروط مستحيلة
١٠١.....	التكرارات المقترحة
١٠٢.....	البرنامج المقترح
١٠٩.....	كلمة خاصة أخيرة

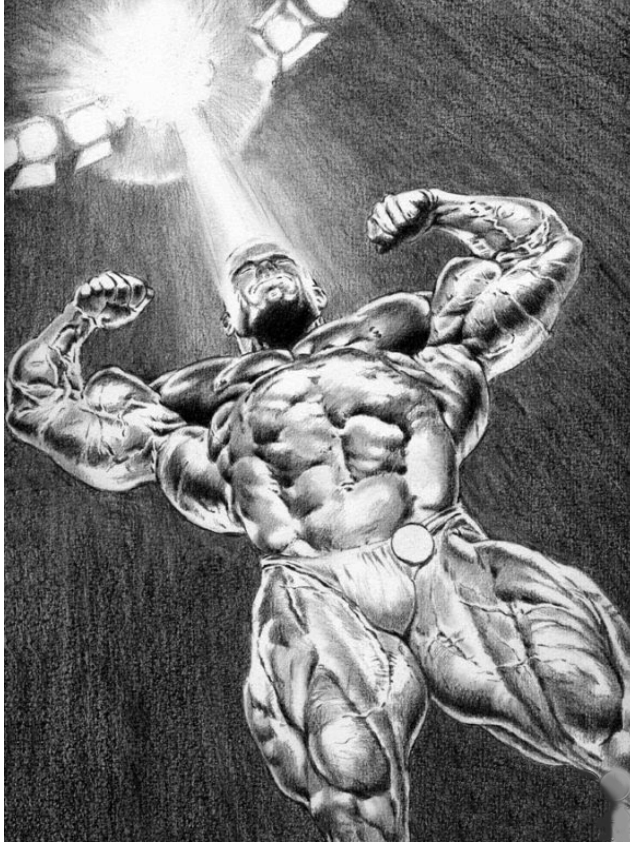
القوة هدف كل لاعب

يقول الخبراء في مجال بناء الأجسام ... "لا شك أن القوة هدف كل لاعب يريد بناء جسمه، لأن القوة يمكن أن تكون المعيار الوحيد للحكم بالنجاح والفشل على أي مهمة يقوم بها الإنسان في مجال التدريب، بالإضافة إلى أن القوة هي أساس الممارسة السليمة في أي نشاط رياضي، حتى أن البعض يذهب إلى القول بأن القوة هي السلاح الذي يدافع به الفرد عن حياته".



الارتباط المباشر بين القوة والضخامة العضلية

نلاحظ دائما أن هناك ارتباطا مباشرا بين القوة والضخامة العضلية. وأي محاولة لبناء العضلات الضخمة لا بد أن يصاحبها نمو في القوة (والمقصود هنا القوة البدنية) إلى حد كبير. وعلى أية حال، فإن القوة العضلية يمكن أن تصل إلى أقصى درجاتها عن طريق التدريب مرتين أو ثلاث مرات فقط في الأسبوع، على أن تكون مدة التدريب الواحد ٣٠ دقيقة فقط (هذا ما أشارت إليه الأبحاث).



تحقيق أقصى ضخامة عضلية

بالنسبة للاعب بناء الأجسام الذي يسعى إلى تحقيق أقصى ضخامة عضلية، فإن الوقت الذي يستغرقه الرياضي العادي في التدريب طوال الأسبوع (وهو ٩٠ دقيقة إذا افترضنا أنه سيتدرب ٣ مرات أسبوعياً مدة كل تدريب ٣٠ دقيقة) يعادل تماماً الوقت الذي يستغرقه لاعب بناء الأجسام في تدريب اليوم الواحد. ومن هنا يتضح أن الحصول على القوة البدنية (Strength) لا يتطلب ذلك الجهد الشاق الذي يتطلبه الحصول على الضخامة العضلية (Muscle mass).

الوقت والكثافة

يعتمد اكتساب القوة على عنصر الوقت وعلى كثافة التدريب أكثر من اعتماده على عدد التكرارات التي يشملها التمرين.

بمعنى إن العضلات في حد ذاتها لا تتعامل مباشرة مع عدد التكرارات، إنما هي تتفاعل مع مجموع الثقل الذي تتصدى له وكيفية استجابتها له، ومع الوقت الذي تستغرقه حتى تصل إلى النقطة التي تشعر فيها بالإرهاق من شدة المجهود الذي بذلته



مستخدمة في ذلك كل ما لديها من مقاومة وقدرة على الاحتمال.
فهل تعلم العضلات عدد التكرارات التي تؤديها في حركاتها
وتمريناتها؟

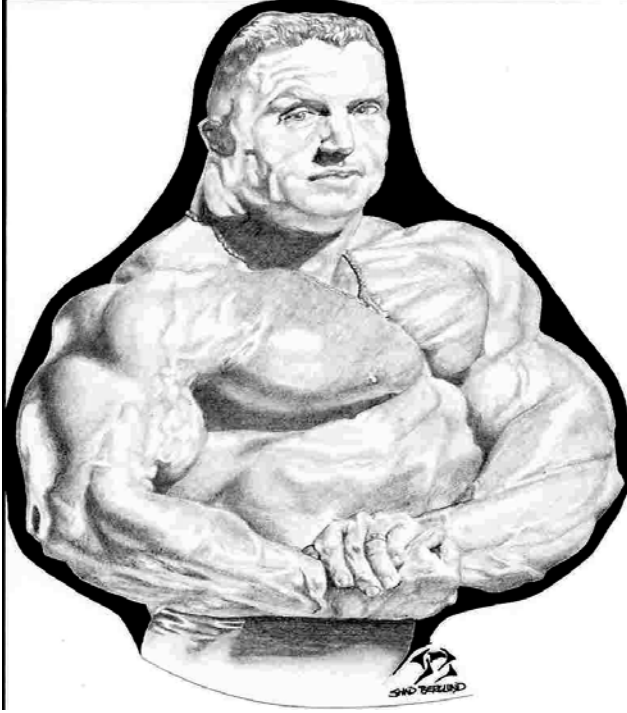


الإجابة المنطقية
على هذا السؤال
هي .. لا.
ولقد أثبتت. الخبرة
أنه يمكن الوصول
إلى أقصى درجات
القوة والطاقة والقدرة
على الاحتمال
التنفسي عن طريق

استمرار بذل المجهود الشاق المتواصل لمدة من ٤٠ إلى ٧٠ ثانية، وهو الوقت
الذي يستغرقه اللاعب لممارسة مجموعة واحدة من التمرين، وتكون هذه المجموعة
(Set) مكونة من عدد من التكرارات يتراوح ما بين ٨ - ١٢ تكرارا، وبمعنى آخر
فإن القوة تظهر وتزداد مع احتراق الجليكوجين (Glycogen) في الدقائق الأولى
من الممارسة الجدية عندما يكون الاحتياج للأكسجين في أقل معدل له. أما
التمرينات التي تستمر أكثر من دقيقتين فإنها تسبب تغيرا في عملية التنفس حيث
يحتاج اللاعب إلى نسبة كبيرة من الأكسجين، كما تؤدي إلى سرعة لجوء الجسم
إلى استخدام الدهون.

وهناك علاقة عكسية بين مدة التمرين (الوقت الذي يستغرقه اللاعب في أداء
التمرين) وبين معدل الكثافة أو الحدة (Intensity). فكلما طالت مدة التمرين قلت

الكثافة لهذا التمرين، وفي النهاية لن يحصل اللاعب على أقصى درجات القوة التي يسعى إليها. وفي نفس الوقت، إذا استغرق التمرين أقل من ٤٠ ثانية فإن ذلك



لا يكفي لاكتساب الطاقة أو القدرة على الاحتمال اللازمة لممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية مهما كانت بساطتها.

إذن نستطيع أن نقول إن لاعب بناء الأجسام يحتاج إلى الطاقة والقوة البدنية أكثر

من أي رياضي آخر، مثله في ذلك مثل أبطال رفع الأثقال.

البرنامج التدريبي المقترح



والبرنامج التدريبي المقترح الذي
يجب أن نهتم به هو البرنامج الذي
يتكون من ١٠ الى ١٤ تمرينا،

على أن تغطي هذه
التمرينات أو تشمل
كل جزء من أجزاء
الجسم في تدريب
واحد.

أما المجموعات
المضاعفة للتمرين
الواحد فهي متروكة
للاعب بناء الأجسام
الذي يسعى إلى
تحقيق الضخامة
العضلية وحدها.

ولكننا الآن بصدد

هدف آخر هو اكتساب القوة والمقاومة الشديدة، ويتميز هذا البرنامج بأنه
يخصص تمرينا معيناً مختاراً لكل جزء من أجزاء الجسم، إلا أننا لا نستطيع أن
ننكر أن هناك بعض المجموعات العضلية التي تشترك بطريق غير مباشر في
بعض التمرينات المخصصة لمجموعات عضلية أخرى بل وتؤثر عليها هذه
التمرينات تأثيراً كبيراً.

ومن هنا يتضح أن الفصل بين العضلات فيما يتعلق بالتمارين يكون في أضيق الحدود أو لم نشأ.



وحتى الآن، لم يتم الاتفاق على تحديد أو تقرير الوقت أو الفترة الزمنية التي يجب أن يلتزم بها اللاعب في ممارسة كل تمرين، بل ولن يتم تحديدها أبداً،

والسبب في ذلك هو أن هذه المدة تعتمد وتتوقف على الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه اللاعب، أي ماذا يريد اللاعب من وراء هذا المجهود الذي يبذله. ويختلف هذا الهدف من لاعب لآخر فإذا كان اللاعب يسعى إلى تحقيق الضخامة والنمو العضلي (Muscle Mass)، فإنه يلتزم بأداء المجموعات المضاعفة من كل تمرين (بزيادة عدد المجموعات)، مع مراعاة أن يكون الأداء على نفس الدرجة من الكثافة والحدة التي نقترحها هنا في نظام "المجموعة الفردية" (Single System)، أو "نظام المرة الواحدة". التي تعني (أداء كل تمرين

لمجموعة واحدة) أما إذا كان الهدف الذي يسعى إليه اللاعب هو تحقيق القوة والمقاومة والقدرة على الاحتمال، فإن معدل كثافة التمرين في هذه الحالة سيزداد عن طريق أداء التكرارات اللازمة باستخدام الأوزان التي تمثل على الأقل ٩٠ % من الحد الأقصى من الأوزان التي تستخدمها في نظام المجموعة الواحدة. حقا إن مدة المجموعة ستقل أو تنقص، إلا أنه سيكون هناك فترات للراحة بين كل مجموعة وأخرى، ولا تزيد هذه الاستراحة عادة عن عدة دقائق تفصل كل مجموعة عن المجموعة التي تليها.

القوة البدنية

ويعتبر نظام المجموعة الواحدة أفضل طريقة للحصول على القوة البدنية بالنسبة للرياضي العادي، لأن نظام المجموعات المضاعفة يمكن أن يؤدي إلى نتائج عكسية في هذه الحالة. وسوف يقلل طول الوقت المخصص لأداء التمرين من حدة وكثافة التمرين، وبالتالي يقلل الاهتمام والتركيز على زيادة القوة والاستجابة اللازمة لتحقيق ذلك.

عدد التكرارات

أما عدد التكرارات فليس هو العامل الذي يؤثر على درجة القوة المكتسبة من التمرين، وإنما الوقت الكلي الذي تظل تعمل فيه المجموعة العضلية هو الذي يؤثر على اكتساب القوة ودرجاتها.

عضلات الجسم

من المعروف أن العضلات التي بالجسم تختلف اختلافا كبيرا من حيث الحجم فمثلا (عضلة البايسبس عضلة صغيرة الحجم، أما عضلة الترايسبس فأكبر منها حجما، وكذلك العضلة الظهرية العريضة تتميز بامتدادها وضخامة حجمها، كما



أن العضلة الرباعية (الكوادريسبس) أكبر العضلات الموجودة بالفخذ على الإطلاق). ولا شك أن العضلة ذات الحجم الكبير تتميز بقوتها وقدرتها على الاحتمال بدرجة أكبر من العضلة الصغيرة.

ولقد لوحظ أن عضلات الساقين عندما تتقبض بدرجة متعادلة فإن قدرتها على الاحتمال تفوق قدرة عضلات الذراعين والجذع. وقد يعني ذلك أن عضلات الساقين تحتاج إلى عدد كبير من التكرارات حتى تشعر الألياف العضلية بها بالإرهاق والتعب.

وتشير التجارب الحديثة إلى أن أفضل طريقة للحصول على أحسن النتائج في تدريب الساقين هي أن يستغرق التمرين ما بين ٧٠ و ١٥٠ ثانية، وهي الفترة التي تسمح للاعب بأداء عدد معين من التكرارات يتراوح ما بين ١٢ و ٢٥ تكرارا

باستخدام الأوزان الثقيلة الكافية تحقيق الكثافة المناسبة للتمرين، ذلك أن المدة المناسبة لأداء "التكرار" الواحد تصبح حوالي ٦ ثوان.



وبعملية حسابية بسيطة جدا نستطيع أن نحدد الوقت المناسب الذي يجب أن أن يستغرقه اللاعب لأداء المجموعة الواحدة، حيث نضرب عدد التكرارات التي تتكون منها المجموعة $6 \times$ نحصل على المدة الزمنية للمجموعة الواحدة. ومعنى هذا أن عدد التكرارات في المجموعة الواحدة تمرين الذراع والجذع تتراوح ما بين ٧ و ١٢ تكرارا (أي لا

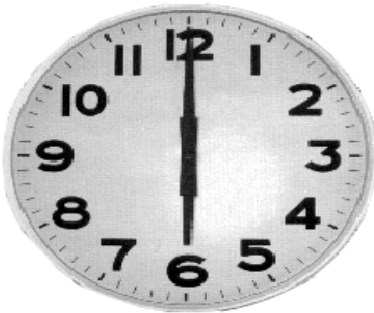
يقل عن ٧ ولا يزيد عن ١٢ تكرارا). أما في تمرين الساقين فيكون المعدل ما بين ١٢ و ٢٥ تكرارا.

إذا انخفضت التكرارات عن معدلها المحدد، فلا بد من تعويض ذلك باستخدام أوزان أثقل، وبالتالي تزيد كثافة وحدة التمرين عندما تقل مدته أو الوقت الذي يستغرقه اللاعب في أدائه. ويفضل أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بتغيير الأوزان المستخدمة (من حيث ثقلها)، وكذلك التنوع في عدد التكرارات التي يؤديها، وذلك لمنع العضلات من تكوين رد فعل روتيني للضغط الذي تتعرض له نتيجة

لتعرضها لهذا الضغط على وتيرة واحدة وبنفس الدرجة (لأنه عند نقطة معينة من الممارسة، تصل العضلات إلى حالة من التكيف مع هذه التمرينات التي تفقد تأثيرها تدريجيا على العضلات).

أما مستوى الكثافة فيجب أن يكون مرتفعا باستمرار، ولكن لا يبلغ أقصاه. وفي البداية يجب أن يحرص اللاعب على بذل كل جهده لأداء كل التمرينات بكثافة متزايدة، بمعنى أن يستمر في التصدي للأوزان الثقيلة تدريجيا. وإذا لم يتمكن من أداء ٧ تكرارات على الأقل في تمرينات الجزء العلوي من الجسم و ١٢ تكرارا في تمرينات الساقين، فإنه بذلك يكون دون المستوى، ولا يستطيع أن يحصل على أقصى وأفضل النتائج من هذه التمرينات. ويمكنه أن يتبع في ذلك نظاما تدريجيا لزيادة المقاومة، فيبدأ مثلا بالوزن الذي يسمح له بأداء من ٨ إلى ١٠ تكرارات، وبعد أن يصل إلى التكرار الثاني عشر يزيد مقدار الوزن المستخدم ويعود مرة ثانية إلى أداء من ٨ إلى ١٢ تكرارا.

الوقت



لا داعي لمراقبة الوقت بالساعة؟
فعدد التكرارات المقترح أدائه سوف يلزمك أو يضعك في إطار زمني محدد، ويتراوح هذا الإطار ما بين ٤٠ و ٧٠ ثانية بالنسبة لتمرينات الجزء العلوي من الجسم، و ٧٠ و ١٥٠ ثانية بالنسبة للجزء السفلي.

لا قواعد عنيفة أو شروط مستحيلة

هذا النظام أو البرنامج التدريبي الخاص بتحقيق القوة لا يتقيد بقواعد عنيفة أو شروط مستحيلة، وهناك بدائل عديدة لتنفيذه أو تطبيقه، خاصة بالنسبة للرياضيين المتخصصين في نشاط رياضي محدد، وذلك لأن وظائف العضلات وأهميتها تختلف من نشاط لآخر، كما يختلف التوقيت والكثافة أيضا من نشاط لآخر. ولكن على أية حال، يكون من الأفضل لكل الرياضيين بصفة عامة أن يقوموا بتدريب كل جزء من أجزاء الجسم على نحو متعادل ومتساو، وذلك لتجنب حدوث عدم توازن في درجات القوة بين الأجزاء المختلفة مما يشكل ضغطا كبيرا على أماكن الضعف التي عاني منها اللاعب.

وهناك مجموعة من التوجيهات البسيطة التي يمكن أن يتبعها اللاعب في أداء التمرينات الأولية، والتمرينات المركبة. والتمرينات الأولية هي التي تقوم بفصل العضلة أثناء التدريب عن العضلات الأخرى (أي تمرينات خاصة بكل مجموعة عضلية على حدة)، أما التمرينات المركبة فهي تلك التي يستخدم فيها اللاعب أكثر من عضلة. وتحتاج التمرينات الأولية إلى عدد من التكرارات أقل



مما تحتاج إليه التمرينات المركبة. أما بالنسبة للجزء العلوي من الجسم، فإن التمرينات المركبة مثل: الضغط على البنش والعقلة تحتاج إلى عدد من التكرارات مثل الذي تحتاجه التمرينات الأولية، مثل: مرجحة البايكس أو مرجحة الترايبس. وبالنسبة لتمرينات الجزء السفلي من الجسم خاصة تمرين القرفصاء، والضغط بالساق، فإن كل تمرين من هذه التمرينات يؤثر على أكثر من مجموعة عضلية،



ولذلك فهي تحتاج إلى عدد كبير من التكرارات لكي تحقق أفضل النتائج المرجوة منها.

وهناك نوعية أخرى من التمرينات وهي التي يؤثر كل منها على مجموعة عضلية خاصة، ولكنها تؤثر بطريق غير مباشر على مجموعة عضلية أخرى.

وعلى سبيل المثال: في تمرين الجذب إلى أسفل الذي يؤثر على العضلة العريضة الظهرية، فلكي يكون هذا التأثير فعالا لابد من إشراك عضلة البايكس في التمرين. وكذلك الحال بالنسبة لتمرين الضغط من على البنش الذي

يؤثر على عضلات الصدر، وفيه لا بد أن يستعين اللاعب بعضلة الترايبس. ومن ثم يجب تقسيم البرنامج التدريبي على هذا الأساس، حيث نجد أن المجموعات العضلية الكبيرة مثل عضلات الصدر والظهر تتطلب اهتماما ووقتا أكثر من المجموعات العضلية الصغيرة.



إلا أن التمرينات الخاصة بالمجموعات العضلية الكبيرة تؤثر على عضلات مثل البايسبس والترايبس، وبالتالي يجب أن نأخذ هذه الظاهرة في الاعتبار عند تحديد مدة التدريب لكل من المجموعة العضلية الكبيرة وأيضا العضلات الصغيرة التي تشملها هذه المجموعة في تدريباتها مثل عضلة البايسبس والترايبس، وعندئذ

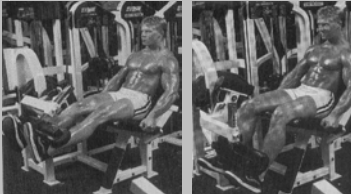
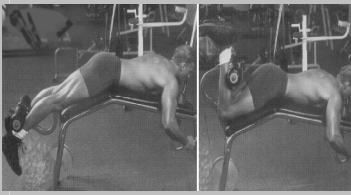
يكفي لتدريب هاتين العضلتين أن يؤدي اللاعب مرة واحدة (أو مجموعة واحدة) (Single Set) من التمرين الأول (غير المركب) أي الذي لا يجمع بين أكثر من مجموعة عضلية.

التكرارات المقترحة

وبصفة عامة، فإن عدد التكرارات المقترح بالنسبة لتمرين الجزء العلوي من الجسم يجب أن يتراوح ما بين ٨ ، ١٢ تكرارا. أما بالنسبة للتمرينات الأولية الخاصة بالساقين، فيفضل أن تشتمل على عدد من التكرارات يتراوح ما بين ١٢ ، ١٥ تكرارا. أما التمرينات المركبة الخاصة أيضا بالساقين، فيتراوح عدد تكرار التمرين الواحد منها بين ١٥ ، ٣٠ تكرارا.

ويفضل أن يتدرب اللاعب مرتين أو ثلاثا أسبوعيا، مع مراعاة ألا يكون التدريب في يومين متتاليين، على أن يستغرق التدريب ٢٣ دقيقة بالإضافة إلى ٧ دقائق (مجموع الراحة بين كل مجموعة وأخرى)، فيصبح المجموع ٣٠ دقيقة. ونقترح أن يؤدي اللاعب ستة تمرينات مختلفة للجزء العلوي من الجسم، وخمسة للجزء السفلي، وتمرينين مختلفين للذراعين.

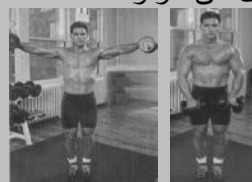


التمرين	مدة	التكرارات	العضلات التي تشملها	التمرين
١٣٠ ثانية	25	*****	العضلات الرباعية الرؤوس وعضلات الفخذ الخلفية وعضلة الإلية.	١- تمرين القرفصاء. 
*****	*****	*****	*****	*****
٩٠ ثانية	15	*****	العضلة الرباعية (الكوادريسبس).	٢- تمرين مد الساقين. 
*****	*****	*****	*****	*****
٩٠ ثانية	15	*****	عضلات البايسبس (الموجودة بالساق من الخلف).	٣- تمرين مرجحة الساقين. 
*****	*****	*****	*****	*****
٩٠ ثانية	15	*****	عضلات السمانتين.	٤- تمرين رفعات السمانتين من الوقوف على الجهاز. 

*****	*****	*****	*****
٩٠ ثانية	15	عضلات أسفل الظهر.	٥- تمرين الرفع الميته (العادية).
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	العضلة العريضة الظهرية و(عضلة البابيسبس).	٦- تمرين (لعقلة) أمام الرقبة.
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	العضلة العريضة الظهرية و(عضلة البابيسبس).	٦- تمرين الجذب لأسفل خلف الرقبة (جهاز اللات).
*****	*****	*****	*****



٧٠ ثانية	12	عضلات الصدر و(الكتفين والترايسبس)	٧- تمرين الضغط على البنش المستوي بالبار.
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	عضلات الصدر و(الكتفين والترايسبس).	٩- تمرين الغطس على المتوازيين.
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	عضلات الكتفين والترايسبس.	١٠- تمرين الضغط من وضع الجلوس.
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	عضلات الكتفين.	١١- تمرين الرفعات الجانبية بالدمبل من الوقوف.
*****	*****	*****	*****



*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	عضلات الترايسبس	١٢- تمرين مد الذراع بالبار من الوقوف.
			
*****	*****	*****	*****
٧٠ ثانية	12	عضلات البايسبس	١٣- تمرين مرجحة بالبار.
			

ملحوظة:

قم بالاحماء جيدا قبل التدريب.







كلمة خاصة (أخيرة)

بالرغم من صغر كل كتاب
إلا أن كل منهما يقدم شكل
أو أسلوب قد يفيدك في
التدريب بل قد يكون
نقطة تحول كبرى في
حياتك التدريبية.

بالتوفيق دائماً للجميع

كابتن / خالد هيكل

أين تجد مؤلفات كابتن/ خالد هيكل؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات (وفرشات) وسط القاهرة

وأيضا مكتبات أخرى كثيرة .. لمعرفة يمكنك الدخول على شبكة الإنترنت وكتابة كابتن/ خالد هيكل لتدخل على الصفحة الخاصة به وأيضا الاستفادة منها (فيها الكثير) .

تابع دائما .. فدائما هناك الجديد

من سلسلة

"المسيرة"

وغيرها من المؤلفات

نبذه عن المؤلف

مارس رياضات متنوعة مثل كرة القدم وكرة السلة وألعاب القوى كناشئ في أندية كبيرة مثل (النادي الأهلي ونادي الترسانة) كما مارس رياضات أخرى مثل تنس الطاولة والسباحة كهواية، ثم بعد ذلك مارس رياضة بناء الأجسام كلاعب ثم كمدرّب لفترة طويلة. حصل كابتن/ خالد هيكل

- دورات الاتحاد المصري لكمال الأجسام بتقدير عام (امتياز).
- دبلومات الأكاديمية الأولمبية المصرية بتقدير عام (امتياز).
- شهادات تقدير من الاتحاد المصري والاتحاد الدولي لكمال الأجسام عن أول مؤلفاته (كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام).
- كلمة كمقدمة في كتاب الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام (شكر خاص) من رئيس الإتحادين المصري والأفريقي ونائب رئيس الإتحاد الدولي د/ عادل فهميم.

مؤلفاته

- (١) الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
 - (٢) كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
 - (٣) أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
 - (٤) تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
 - (٥) خطة الـ ٢٤ ساعة ب المكملات الغذائية.
 - (٦) كيف تصبحين رشيقّة في أقل وقت؟
 - (٧) عضلات للأبد !!
 - (٨) مراحل ويدر للتدريب. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (٩) قواعد التغذية لبناء الأجسام. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (١٠) البطن المنحوتة.
 - (١١) تمارين بناء الأجسام.
 - (١٢) دليلك لتدريب كل عضلات الجسم.
 - (١٣) برنامج تدريب الـ ١٢ أسبوع.
 - (١٤) (كتابين X واحد) تدريبات الكثافة العضلية و ٧٠ ثانية لقوة وبناء الأجسام. (سلسلة المعرفة قوة)
 - (١٥) جسم عضلي كالصخر. (سلسلة المعرفة قوة)
- مراجعة علمية للكتب
- ◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك/ محمد رمضان.