

مراحل ويدر للتدريب

ترجمة وإعداد

كابتن / خالد هيكل

الاتحاد المصري لكمال الأجسام

الأكاديمية الأوليمبية المصرية

بسم الله الرحمن الرحيم

هداء

إلي أمي الحبيبة.

إلي أبي الحبيب.

إلي زوجتي الحبيبة.

إلي أخواتي الأحباء.

إلي أولادي الأحباء.

إلي كل إنسان وقف بجانبني وساعدني.

التعريف بالكتاب

اسم الكتاب: مراحل ويدر.

ترجمة وإعداد: كابتن / خالد هيكل.

البريد الإلكتروني :

Building.body@yahoo.com

رقم الإيداع : ٢٠١٠ / ١٤٥١٩

I.S.B.N. : الترقيم الدولي

977-17-9209-1

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

الفهرس

٧		مقدمة
٨		تمهيد
		المرحلة الأولى
١٨		" الحجم العضلى الأساسى "
		المرحلة الثانية
٢١		" تشكيل الجسم "
		المرحلة الثالثة
٢٧		" إعطاء الجسم شكله النهائي "
		ملحق (١) التعريف بالتمارينات
٣٧		الأساسية وتمارينات العزل (الفصل)
		ملحق (٢)
٤٠		أشكال لأيام التدريب على أربع أيام
٤١		ملخص توضيحي للمراحل

مقدمة

سلسلة " المعرفة قوة " هي سلسلة أقدمها لكل عشاق رياضة بناء الأجسام. وهي تقدم عرض لأراء العلماء والخبرات المتميزة للأبطال ومحاولة الاستفادة منها ... الهدف منها هو استكمال المسيرة لإعطاء شكل آخر للمعلومة المفيدة لكل الناس بشكل عام وللاعبي بناء الأجسام بشكل خاص .. ورفض أي معلومة خاطئة ... لزيادة معرفة اللاعب وبالتالي زيادة قوته وتطوره.

السلسلة عبارة عن ترجمة فقط مع إعداده للنشر بهذا الشكل وأرجو أن أكون قد وفقت في تقديمها.

كابتن / خالد هيكل

تمهيد

في منتصف الثمانينيات من القرن الماضي تحدث مايك منتزر عن شيء مهم جدا للاعبين بناء الأجسام الذين يريدون أن تنمو أجسادهم وتتطور وتصبح أفضل من حيث الشكل والقوة .. تحدث عن (مراحل ويدر) وقد يتساءل العديد من الناس من هو مايك ؟ ومن هو جو ؟ نظرا لعدم معرفتهما ... وسنبداً بجو ويدر .



من هو جو ويدر ؟

الاسم: جوزيف ويدر

اسم الشهرة: جو ويدر

مواليد: ٢٩ / نوفمبر / ١٩٢٢

مونتريال، كوبيك، كندا

معروف للجميع باسم:

Master Blaster

الوظيفة: مدرب الأبطال

الأقارب: بن ويدر (أخ)

" جو ويدر " هو الأب الروحي لرياضة بناء الأجسام، فهو مدرب الأبطال وصاحب مبادئ التدريب المبتكرة التي ساعدت اللاعبين على الارتقاء بمستوى البنية الجسمية حتى أصبحنا نشاهد اليوم لاعبين يتمتعون ببنية جسمية فاقت ما كان يرسمه خيال السابقين .

(IFBB). جو ويدر هو المؤسس المشارك للإتحاد الدولي لبناء الأجسام

جو ويدر أصدر أشهر المجلات في رياضة بناء الأجسام التي منها على سبيل المثال:

Muscle & Fitness - Flex - Men's Fitness - Shape.

وأيضا هو صاحب ومؤسس بطولة مستر أوليمبيا وميس أوليمبيا (والعديد من البطولات التي تحمل أسم أوليمبيا).

نشر جو ويدر العدد الأول من مجلة بنية جسمك

(Your Physique) في سنة ١٩٣٩ وبعد تسعة

وعشرون سنة وبالتحديد في سنة ١٩٦٨ غير الاسم إلى بناء العضلة (Muscle Builder) ثم

تغير الاسم إلى العضلة واللياقة (Muscle & Fitness) في سنة ١٩٨٢ .

يقول جو : في فترة الأربعينات لم يكن هناك أحد يعلم كيف يتبع شكل لبرنامج تدريبي لبناء

الأجسام لأنه لم يكن هناك قاعدة يسيرون عليها ... وبدأت في تجارب كثيرة مع دمج حركات رفع

الانتقال إلى البرنامج التدريبي قمنا بكل أنواع الحركات كي نصل إلى شكل لبرنامج تدريبي لبناء الأجسام.



من هو مايك منتزر ؟

الاسم: مايك ماننزر

ولد: ١٩٥١

سجل التنافس

1971 مستر أمريكا - العاشر

1971 مستر أمريكا (للمراهقين) - الثاني

1975 مستر أمريكا (IFBB) - الثالث

1975 مستر USA (ABBA) - الثاني

1976 مستر أمريكا (IFBB) - الفائز العام

1976 مستر أمريكا (IFBB) - الأول

1976 مستر يونيفرس (IFBB) - الثاني

1977 بطولة أمريكا الشمالية (IFBB) - الفائز العام

1977 بطولة أمريكا الشمالية (IFBB) - الأول

1977 مستر يونيفرس (IFBB) - الثاني

1978 مستر USA (IFBB) - الأول

1978 بطولة العالم للهواة

(IFBB) - الأول الوزن الثقيل

1979 كأس كندا للمحترفين (IFBB) - الثاني

1979 فلوريدا للمحترفين (IFBB) - الأول

1979 ليلة الأبطال (IFBB) - الثالث

1979 مستر أوليمبيا (IFBB)

- الأول الوزن الثقيل (والثاني في الترتيب العام)

1979 بيتسبيرج للمحترفين (IFBB) - الثاني

1979 الكأس الجنوبي للمحترفين (IFBB) - الأول

1980 مستر أوليمبيا (IFBB) - الخامس

مايك منتزر ولد في إفراتا، بينسلفانيا، بطل له بصمة وفلسفة خاصة في رياضة بناء الأجسام جعلته ليكون خبيراً واستشاري للعديد من الأبطال ... له العديد من المؤلفات

أشهرها هو كتاب " Heavy Duty "

يقول مايك : قد يعتقد البعض أنني أصبحت مضني بانهماكي في شؤني الشخصية بعد مرور أكثر من عشرين عاما قضيتها في نشاط مكثف لخدمة رياضة بناء الأجسام بما في ذلك سبع سنوات كمنافس على أعلى مستوى.

بل على النقيض تماماً، فإن عاطفتي تجاه الرياضة لم تفتّر بعد. وبالرغم من مرور ستة أعوام على اعتزالي المنافسة، فإنه بمجرد ذكر أسماء كل من " بيل بيرل " " سيرجو أوليفا " " ولاري سكوت " تظهر صورهم بوضوح في ذهني مما يدعو إلى دهشتي.

كما أنني مازلت اذكر كيف كنت في حادثة سني أحرق في صور أبطالي المفضلين في المجالات الرياضية المهمة بالعضلات وكيف كان والداي غالباً ما يدفعانني لعمل واجباتي المدرسية أما الآن عندما أعاود النظر إلى هؤلاء الأبطال ولكن بحماس أقل أتعجب من نفسي ؟ فكيف كنت أعتقد أن أبطال الأمس يتربعون على عرش الكمال يختلف أبطال الثمانينات عن سبقهم من أبطال ؟

ويرجع السبب في ذلك بالدرجة الأولى إلى تعقيد وتفصيل بنائهم العضلي .. وعلى الرغم من أن المجموعات العضلية المتنوعة لكل من " لي هاني " و " جاسباري " و " كريستيان " تتفصل كل منها عن الأخرى وتبرز محددة المعالم عند الانقباض العضلي إلا أن كل جزئية من هذه المجموعة تتضافر مع الأخرى بشكلها التخطيطي وتحديدها وحجمها وإذا سلمنا بصحة نظريه (النشوء

والارتقاء) والتي تقضى بتطور الأمور الأولية حتى تصل إلى اعلي مرحلة من الزيادة في التنظيم والبناء فإننا من الممكن أن نقترح أن البناء الجسماني " لريتشارد جاسباري " يعد الأكثر تطوراً حتى يومنا هذا وعند سؤالي لمدرّب الأبطال (جو ويدر) عما طرأ حديثاً على مقدار التطور في نظرية

النشوء والارتقاء أو التطور منذ فترة أجسام الستينات الرقيقة وحتى فترة التحف الجسمانية عالية المستوى في وقتنا الحاضر أجاب قائلاً : لقد قمت خلال الخمسة والأربعين عاماً الماضية بتدريب العديد من اللاعبين والذين أصبح منهم أبطال على قمة هذه الرياضة .. كما قمت بوضع أساس للعديد من البرامج التدريبية وتجربتها على هؤلاء اللاعبين حتى توصلت في النهاية إلى تلك البرامج التي تؤتي ثمارها وتلك التي لا تفيد وبالطبع كثيراً ما كنت أجرى التجارب والاختبارات للأنظمة والمبادئ الجديدة على لاعبين موهوبين وراثياً وسريعاً ما أدركت أن اللاعب الملهم الجاد في تدريبه المواظب عليه يمر بثلاث مراحل محددة .. كل منها متميز بخبرته ومستوى تطوره ومتطلباته المتجددة وأطلق على هذه الظاهرة العالمية مراحل جو ويدر الثلاثة للتكيف التدريبي.

مراحل جو ويدر الثلاثة للتكيف التدريبي

المرحلة الأولى

- إرساء أساس قوى لجسم اللاعب بواسطة التمرينات الرئيسية ومبادئ ويدر.
- تنمية القدرات الأساسية واكتساب قوة جسمانية كاملة بالإضافة إلى التناسق بين المجموعات العضلية واكتساب المزيد من الحجم العضلي.
- تنمية الجهاز العضلي العصبي للحصول على الجسم المتناسق.

المرحلة الثانية

- إضافة تدريبات العزل وأيضاً التدريبات المتخصصة لإكساب الجسم التحديد العضلي.
- اتباع النظام التدريبي المجزأ (مبدأ تقسيم التدريب).
- التقليل بعض الشيء من السرعات الحرارية.

المرحلة الثالثة

- الاستعداد للمسابقة والحصول على الشكل النهائي للجسم.
- اتباع نظام التدريب المقسم على أربع إلى ستة أيام.
- تطبيق مبدأ ويدر للتوتر أو المسمى (بالإنقباض الثابت) ISO Tension
- زيادة إنقاص السرعات الحرارية فى الغذاء.
- إتقان فن الاستعراض (اتخاذ الأوضاع).
-

لاعب بناء الأجسام الناجح ليس بالضرورة ان يصبح وحشاً ولكنه يحتاج إلى عضلات ذات حجم ضخم إذ يجب أن تصل كل مجموعة من العضلات إلى الحد الأقصى من النمو.

يقول جو لمايك : لقد كنت في فترة الخمسينات والستينات ملماً تماماً للمرحلة الأولى ... أما عن المرحلة الثانية فلم يكن لدى سوى لمحة بسيطة عنها وعندما زادت شعبية رياضة بناء الأجسام وباكتسابها لاعبين أكثر في منتصف الستينات نتيجة أنها أصبحت أكثر ربحاً عن الماضي ومن هؤلاء اللاعبين على سبيل المثال " أرنولد شوارزنيجر " و " فرانك زان " و " روبي روبنسون " .. تمكنت من وضع تعريف محدد للمرحلتين الثانية والثالثة بالإدراك أو بالإحساس يا مايك فعلى سبيل المثال كان كل من " سيرجو أوليفا " و " روبي روبنسون " و " أرنولد شوارزنيجر " و " فرانك زان " وآخرين من الرواد الأوائل الناجحين في المرحلتين الثانية والثالثة للتكيف.

اليوم ظهر لاعبين أكفاء ومتحمسين مثل " لي هاني " و " ريتشارد جاسباري " يحصدون تلك المنافع وفي حين أن بعض الأبطال مثل " بيرل " و " سيرجو أوليفا " و " لاري سكوت يتمتعون بقدرات جسمانية طبيعية رائعة للوصول إلى أعلى المستويات لم يتمكنوا من ذلك لجهلهم " نقص معرفتهم بهذه المراحل الثلاث " . واليك الآن مراحل ويدر الثلاثة

مراحل جو ويدر الثلاثة

للتكيف التدريبي

المرحلة الأولى

" الحجم العضلي الأساسي "

أوضح جو أن جميع لاعبي بناء الأجسام اجتازوا فترة المرحلة الأولى بنجاح تام كما أعرب اللاعبون بداية من جيرميك إلى توم بلاتز إلى ريتشارد جاسباري.

وأن كل صاعد يسعى إلى تنمية جسدية رائعة ويرغبون في اكتساب حجم عضلي أساسي باستخدام التمرينات الأساسية والانتفاع بمبادئ ويدر مثل مبدأ التدريب بالأوزان الثقيلة أو (مبدأ زيادة الحمل) ومبدأ المقاومة التدريبية أو (مبدأ المقاومة التقدمي).

المرحلة الأولى تستخدم في التمرينات الأساسية ومجموعة الحركات المركبة التي تتضمن العديد من المجموعات العضلية المشتركة في مفصل واحد.

باستخدام الأوزان الأثقل والتقدم بشكل تدريجي في التمارين مثل تمرين القرفصاء والضغط على البنش والرفعة الميتة والضغط خلف الرقبة والغطس على المتوازي والمرجحة .. اللاعب المبتدئ سينمي قوته البدنية بشكل عام.

هذا هو الهدف المطلوب (التحفيز لزيادة الكتلة العضلية) .. وخير دليل على ذلك بعض اللاعبين مثل " أرنولد " و " روبي " الذين نموا مجموعاتهم العضلية في مستهل مستقبلهم الرياضي بالاستعانة بالتدريبات الشاقة والقاسية التي كانت تعتمد على تقسيم التدريب على فترتين يوميا وبالرغم من أن جميعهم تقدم ونال ألقابا عالية المستوى إلا أنهم لا يزالون يلجئون إلى ممارسة التمرينات الأساسية من آن لآخر وذلك لاكتساب المزيد من الحجم العضلي ... ومن المعروف أن لاعب بناء الأجسام المبتدئ سيظل في المرحلة الأولى طوال عام أو عامين وتتوقف هذه الفترة على إمكاناته الوراثية والدافع النفسي وفي غضون هذه الفترة يكون هدفه الأول والأساسي هو " تنميه قدراته الأساسية " وهذه تتضمن : القوة العامة للجسم والتناسق بين المجموعات العضلية والبنيان المتكامل وإدراكه لقدراته الوظيفية وبالطبع إضافة حجم عضلي جديد كما يجب إرساء دعائم الناحية البنائية الوظيفية للجهاز العضلي قبل الارتقاء إلى مستوى أرفع في النمو ويعتبر هذا

النوع من التنظيم الصحي على درجة عالية من الأهمية قبل الاستعداد للاشتراك في مسابقة (بناء
الأجسام) إلا وهي التناسق بين أجزاء الجسم.

المرحلة الثانية

" تشكيل الجسم "

بناء على استكمال المرحلة الأولى بنجاح .. يعد لاعب بناء الأجسام الناضج نفسه للانتقال إلى مستوى أعلى بعد إنهائه المرحلة الأولى بنجاح وتعد المرحلة الثانية أكثر استفاداً لموارده الذهنية والجسمانية كما أن تمارين المرحلة الثانية تسرع بظهور مجموعاته العضلية على وجه أكثر تحديدا لبنائه الجسماني وأنت ستعلم بأنك جاهز للدخول في المرحلة الثانية حينما يأخذ جسمك شكل جسم لاعب بناء الأجسام من حيث استدارة العضلات التي تعطى شكلاً أكثر ضخامة للجسم بوجه عام وتعميق الصدر بالإضافة إلى رسم الجسم على شكل (حرف V) وإعطائه المظهر الرياضي العام.

في المرحلة الثانية يؤكد لاعب بناء الأجسام على أولوياته مع نمو قدراته الأساسية بثبات بعض الشيء وزيادة الكتلة العضلية بشكل خاص سيتم إسقاط بعض من التمارين الأساسية من البرنامج الروتيني مع إضافة تمارين العزل المتخصصة لتحديد العضلات وإكساب جسمه المزيد من الصلابة والوصول إلى الشكل البدني البالغ الضخامة.

ويستطرد جو قائلاً : يجب على لاعب بناء الأجسام في المرحلة الثانية أن يتعامل مع كل عضلة من عضلاته كجزء قائم بذاته وله احتياجاته الخاصة كما أن أداء تمارين التحديد العضلي خلال المرحلة الثانية يؤدي إلى تطور البناء الجسماني للاعب وهو أهم ما يميز لاعبي بناء الأجسام باديء ذي بدء تبدو معظم أجزاء عضلات لاعب بناء الأجسام غير محددة الشكل بالنسبة لما يجاورها من المجموعات العضلية وبالإستعانة بتمارين العزل أو الفصل العضلي يتمكن لاعب بناء الأجسام من مضاعفة تركيزه وبالتالي مضاعفة مجهوده على مناطق محددة مثل العضلة ذات الرأسين (البايسبس) وكذلك العضلة الصدرية وكذلك العضلة ذات الثلاث رؤوس (الترايسبس) وبعد فترة تتفاوت بين ١٢ - ١٨ شهراً فإن لاعب بناء الأجسام يتيح الفرصة بذلك لظهور المجموعات العضلية الغير محددة الشكل سالفا كل مجموعة كوحدة قائمة بذاتها.

وعند سؤال جو ويدر عن مقدرة لاعب بناء الأجسام للقيام بهذه التمارين المتخصصة وبالتالي رفع مستوى بنيته الجسمانية للأفضل أجاب قائلاً : أن الاعتماد التام على التمارين الأساسية كان

مسئولا عن تشكيل بنية الجسم في الأعوام الأولى للرياضة ومن خير الأمثلة على ذلك " جون جيرميك " و " ستيف ستانكو " و " جاك دلتجر " والخ.

وبقدوم البكرات (الكابل) والمقاعد (البنش) و (اللات) وجهاز مد الساق و جهاز رفع السمانة لبناء الأجسام بشكل زائد تضمنت تمارين العزل أو (الفصل) العضلي إلى تدريباتهم الروتينية وحسنت من جودة بنية أجسامهم بواسطة التركيز على العزل أو (الفصل) بين المجموعة العضلية ومنح بعض التفاصيل إلى العضلات الفردية.

هذا الشكل قفزة هائلة في تاريخ تنمية وبناء الأجسام وكان فاتحة خير للكثير من اللاعبين .. ومن أمثال هؤلاء

" كلارينس روس " و " ستيف ريفز " و " بيل بيرل " و " سيرجيو أوليفا " و " ريج بارك " .

وفي غضون تلك الفترة أجبرت بدافع الضرورة إلى ابتكار إحدى العلامات المميزة لنظام ويدر (مبدأ تقسيم التدريب الروتيني) . يشمل العديد من تمارين العزل أو (الفصل) الجديدة المطلوبة. وطبقا لهذا المبدأ يتطلب لاعب بناء الأجسام كثيرا من الوقت والطاقة الذهنية والجسمانية للقيام بمثل هذه التدريبات ولتزويد لاعبي بناء الأجسام بمزيد من الوقت فإن المجموعات العضلية المتخصصة تتطلب المزيد من الطاقة للقيام بمثل هذه التدريبات لذلك قمت بوضع اللاعبين تحت نظام تدريبي مقسم أو (مجزأ) لمدة أربعة أو خمسة أو ستة أيام نجد أن قطاعا كبيرا من لاعبي بناء الأجسام الذين دخلوا وانضموا للمرحلة الثانية اتبعوا النظام التدريبي المقسم أو (المجزأ) لمدة أربعة أيام أسبوعيا يدرّبون نصف عضلاتهم الأساسية يومي الاثنين والخميس والنصف الآخر يومي الثلاثاء والجمعة.

بعد عام فقط من إتباع النظام التدريبي المجزأ لمدة أربعة أيام يجب على لاعب بناء الأجسام الدخول في برنامج الستة أيام في الأسبوع وبعد ذلك فقط يمكنك الاستعداد للمسابقات. كما اقترح جو نظاما غذائيا قاسياً لتقليل السعرات الحرارية في الغذاء أثناء المرحلة الثانية كإحدى وسائل زيادة تفصيل المجموعات العضلية وظهورها بشكل زائد في الوزن ..

ويؤكد جو على عدم ضرورة تخلص لاعب بناء الأجسام في المرحلة الثانية - تحت أي ظرف من الظروف من الدهون المرئية تحت سطح الجسم إلا إذا كان اللاعب يعاني من زيادة مذهلة في الوزن لان ذلك بدوره يؤدي إلى اختفاء ظهور مجموعات عضلية جديدة وهو أحد أهداف المرحلة الثانية.

المرحلة الثالثة

" إعطاء الجسم شكله النهائي "

تدريب المرحلة الثالثة هو أساسا نفس الشيء كتدريب المسابقة .. ويهدف لاعب بناء الأجسام في المرحلة الثالثة إلى المحافظة على ما حققه في المرحلتين الأولى والثانية وليس إضافة حجم عضلي جديد فيكفى تمرين واحد أساسي لكل مجموعة عضلية لدعم وتأكيد الكتلة وبعض القوة. أثناء المرحلة الثالثة - دائماً صمم دورة تدريبية محدودة للحصول على الشكل النهائي الذي هو هدفك، وبمعنى آخر : الشكل النهائي بقدر الإمكان ضمن إطارك الوراثي.

لا .. أنت قد لا تصل والظهور مثل " جاسباري " أو " بيكلز " لكنك يجب أن تصل للحجم العضلي الأقصى .. وأدنى شكل لدهون الجسم .. والظهور صافي جدا .. تلك علامة بناء الأجسام في المرحلة الثالثة .. كل تدريب يجب أن يكون مقسم على ٤-٦ أيام، مارس تمارين العزل التي بالدرجة الأولى تستعمل طرف واحد أو بمعنى آخر تستعمل العضلة دون اشتراك عضلات أخرى.

على سبيل المثال لعضلات الصدر، استخدم الكابل المتقاطع بذراع واحد .. أسمح لنفسك لعزل وتقليص أولئك العضلات الصدرية بدرجة عالية .. عمل الذراع الواحد يسمح لك أيضاً للفت إلى الأوضاع المختلفة .. أيضاً لكي يمكنك أن تسمح لنفسك بتقليص عضلي أقوى أو سيسمح لك بالتركيز والضغط على جزء معين من العضلة.

بالإضافة إلى عزل عضلات معينة لأعظم تقليص وزيادة الفصل العضلي " تظهر " الخبرة المتزايدة أثناء مثل هذا التدريب المتخصص جدا .. يساعدك لتعلم كيف تعزل وتتحكم في العضلات نفسها عند اتخاذ أوضاع المسابقة .. أدى بصرامة، تمارين العزل الأحادية الجانب لتحسين اتصال الذهن / عضلة.

التطبيق لمبدأ ويدر للتوتر أو المسمى (بالإنقباض الثابت) أثناء المرحلة الثالثة. بدون استخدام أي شكل للمقاومة الخارجية المفروضة (بدون استخدام الأوزان مثلاً)، قلص العضلات الفردية، حرك عضو الجسم المتأثر إلى الأوضاع المختلفة من وقت لآخر .. على سبيل المثال، عندما تنثني (أو تستعرض) العضلة ذو الرأسين (البايسبس) ... بالجمع الثنائي في الأوضاع العادية يتوازي الذراع الأعلى مع الأرض والساعد مثني، حاول قبض الجانب السفلي من الساعد الأيمن ولف يدك وساعدك بعض الشيء إلى ما بعد الوضع العادي المألوف ... بعد ذلك

أرفع المرفق بعض الشيء بينما يبقى كتفك ثابت واستعراض البايكس بكل حيوية. إذا كنت لا تستطيع القيام بعملية في محاولتك الأولى، أنت ويمرور الوقت. ستكون مندهش من مستوى العزل المتزايد وفصل العضلات ذو الرأسين من بقية الذراع.

هذه الدرجة من التقليل العزلي يمكن أن يعمل في الأوضاع الأمامية والخلفية ووضع البايكس الثنائية أيضاً، لكن يكون أسهل في التعلم بالأسلوب المذكور أعلاه .. مرة أخرى بالإضافة إلى أن السيطرة على التقليل المنضبط بدقة مثل الجلسات المتطورة للتوتر أو (الإنقباض الثابت)، يواصلون المساعدة في المرحلة الثالثة عملية إعطاء الجسم شكله النهائي، يساعد في حرق السعرات الحرارية والدهون تحت الجلد والدهون داخل العضلة.

مستواك الحالي من الدهون الجسدية ونسبة أبيضك الفردية ستساعد في تقرير كمية تدريبك .. فمن الممكن أن تحتاج أثناء المرحلة الثالثة. على الأقل، تدرب أربعة أيام في الأسبوع (تقسيم التدريب الروتيني) أستخدم ٣-٤ تمارين لكل عضو في الجسم أو (لكل عضلة بالجسم)، فقط تمارين واحد من أولئك التمارين الأساسية المركبة.

تجربتي علمتني درس .. أن تلك الأربع أيام المقسمة كانت أفضل في المرحلة الثالثة كما أنها سمحت لوقت أكثر لاستعادة العافية والطاقة من المقسمة على ستة أيام، ونتيجة لذلك مكنتي لوضع جهد أكثر إلى تماريني.

أنا أعتقد أن أربعة أيام تمارين شرسة في الأسبوع كانت أفضل من ستة أيام تمارين متكاسلة .. أربعة أيام مقسمة تتركني مع وقت كافٍ وطاقة كافية لأخذ جولة بالدراجة للإمدادات (للأطالآت) لمدة طويلة، الذي هو أكثر فعالية لحرق الدهون من التدريب بالأوزان القرار لك.

بينما جو يشجع على تخفيض عام من كميته السعريه أثناء المرحلة الثانية، وأثناء المرحلة الثالثة يدعو للتخفيض المتدرج بقوة من السعرات الحرارية لأكثر من ثلاثة شهور من فترة مرحلتك الثالثة في التحضير للمنافسة أو للحصول على شكلك النهائي، بدون الذهاب أبدا لامتدادات مطولة لفقد الدهون على أقل عند ١٥٠٠ سعر حراري في اليوم ... يجب أن تكون ثابت .. وليس من الضروري الصعود على الميزان .. اختبارات قرصة الإصبع والتفتيش العشوائي البصري سيخبرناك إذا كنت تحرق أكثر من ما تستهلك.

آخر أسبوعان أو كذلك قبل المسابقة، التدريب يمكن أن يخفض بشدة أو تزيلها كلياً، مثل " أرنولد " كان يستعملها قبل المسابقة الكبيرة.

الأسبوعان الأخيران كتلتك العضلية ستبقى وتفصيلاتك العضلية في الحقيقة بارزة بواسطة جلسات اتخاذ الأوضاع مرتين في اليوم.

أخذ الأوضاع مرتين في اليوم من ١ إلى ١.٥ ساعة في الجلسة .. ستندش من كم الطلب الذي يمكن أن يكون.

بعد مسابقتك سيكون أمراً حكيماً الامتناع عن مرحلتك الثالثة من حيث ممارسات التمرين والتغذية وذلك ما لم يكن عندك عرض آخر .

في الحقيقة سيكون من المستحسن الاستراحة لمدة أسبوعين كي تسمح لإستعادة عافيتك وطاقتك الذهنية والبدنية بشكل كامل .. هذا يعتمد على خبرتك ومستوى تطورك، أنت قد تريد البدء بالتقطيع في المرحلة الأولى بعد المسابقة في سعيك للكتلة الإضافية. أو إذا كان هناك مسابقة أخرى مرتقبة، للعودة أدخل في المرحلة الثانية لفترة سيكون عظيم لإبقاء المستوى العالي من الشكل النهائي للجسم قبل الرجوع للدخول إلى المرحلة الثالثة الأخرى.

إن الأهداف وأولويات المرحلة الثانية ليست متروكة بالكامل، ولا أولئك من المرحلة الأولى .. لاعب بناء الأجسام يستمر في جهوده على مر السنين، أولوياته تتحول أو تتبدل بشكل تدريجي في تأكيدهم، وأحياناً، واحد جديد يحل محل واحد قديم بالكامل ولو لفترات قصيرة. أهمية الانتقال أو التحول من التمارين الأساسية إلى تمارين العزل لا يمكن أن تزداد في التأكيد.

التشخيص من المحفز العصبي يجعل التقليل القوي أكثر بكثير (نمو أعظم لهذا السبب) من التمرين المركب الذي يتطلب استخدام عدة عضلات المشتركة في مفصل واحد. على سبيل المثال : دعنا نفترض بأنك يمكن أن تؤدي محاولتك القصوى للتكرار الواحد في تمرين المرجحة بالبار ب ٨٠ كيلو.

سنفترض أن محاولتك القصوى للتكرار الواحد بالذراع الواحد سيكون ٤٠ كيلو. لكنك ستفاجأ عندما تجد بأن محاولتك القصوى للتكرار الواحد في تدريب المرجحة بالدمبل الفردي أكثر على غرار أو وكأنه ٥٠ كيلو.

المجال الأصغر للحركة يركز على قدرتك لتركيز أعظم قوة الجهد وللسيطرة على تلك المنطقة، التي لها فائدتان :

(١) يسمح لك لتوليد وإنتاج قوة أعظم وهكذا تبدأ عملية رسم أو حفر تفاصيل العضلة.

٢) يُساعدك أن تتعلم كيف تعزل أو (تفصل) ونقل عضلاتك الفردية لأفضل سيطرة أثناء اتخاذ الأوضاع.

تمرين الضغط لأسفل للترابس حركة عزل .. هذا التمرين يسمح لك للتركيز ١٠٠ % تقريباً من جهدك على هذه العضلة الموجودة في أعلى الذراع.

حتى أفضل وضع هو الضغط لأسفل بذراع واحد : عندما تقوم بعمله بشكل صحيح، هذا التمرين في الحقيقة يعمل على أدراك كل الثلاثة رؤوس عند تقلص الترابسبس.

عند نهاية تكراراتك في المجموعة إلى مرحلة الفشل، التوهج هو النتيجة والضح القوي تلك إشارة واضحة بأنك قمت بتشغيل الألياف في عضلة الترابسبس الذي كنت نادراً ما تقوم بتشغيل تلك الألياف قبل ذلك.

فلسفة جو ويدر من الثلاثة مراحل للتكيف التدريبي كان جُهداً ثقافياً سيمتد لعقود. جو كان سعيداً بإنتاج هذا الجهد لأنه يحب رياضة بناء الأجسام وأراد رؤية اليوم الذي فيه اكتشافاته ستكون متوفرة لكل شخص.

هو سيكون بعد ذلك، متوقع أو متنبأ، بأننا نحن في الأغلب سنرى بنية جسدية عظيمة، الواحد يأمل تجاوز عظمة سيرجيو ومستوي " أرنولد " .

هو ينظر كمفكر إلى التميز : " الآن اننا جعلنا رياضة بناء الأجسام شعبية كبيرة جداً .. نحن أيضاً لدينا شبكة وراثية أكثر بكثير، بشكل واسع مع إمكانيات زائدة لاصطياد شخص ما .. لدية تفوق وراثي " .

والآن بنظام ويدر الجديد المعدل بمستواه العالي من الوصول بالجسم للشكل النهائي، أنا سأدرب اللاعبين بهذا الشكل البارز حتى يصلوا لمستوى ما سبق أن حلموا به أن يحدث.

إن فوز لاعب بناء الأجسام بالشكل النهائي للجسم أثناء المرحلة الثالثة هو الهدف الحقيقي (أقصى حجم مع أقل درجة من السمنة) ... هو الشكل النهائي للجسم الذي يميز لاعب المرحلة الثالثة لكمال الأجسام.

ملحق (١)
التعريف بالتمارين
الأساسية وتمارين العزل (الفصل)

<u>العضلات</u>	<u>التمارين الأساسية</u>	<u>تمارين العزل (الفصل)</u>
عضلات الفخذين	- القرفصاء. - الرفعات الميتة (مع عدم ثني الساقين).	- مد الساقين. - مرجحة الساقين.
عضلات الظهر العريضة	- العقلة. - التجديف بالبكرة. - التجديف من وضع الانحناء.	- الجذب لأعلى.
العضلات المنحرفة	- التجديف العمودي.	- هز الكتفين.
العضلات الناصبة للعمود الفقاري	- الرفعات الميتة.	- المد الزائد.

تابع ملحق (١)

العضلات	التمارين الأساسية	تمارين العزل (الفصل)
عضلات الصدر	- الضغط على البنش المائل لأعلى. - الضغط على البنش المستوي. - الضغط على البنش المائل لأسفل. - الغطس على المتوازي.	- الرفرفة على البنش المائل لأعلى. - الرفرفة على البنش المستوي. - الرفرفة على البنش المائل لأسفل. - الرفرفة على جهاز " بيك ديك " . - جذب الكابل المتقاطع.
عضلات الكتفين (الدالية)	- الضغط لأعلى. - التجديف العمودي.	- الرفعات الأمامية. - الرفعات الجانبية. - الرفعات الجانبية من وضع الانحناء.
عضلات ثنائية الرؤوس (البايستيس)	- المرجحة بالبار من وضع الوقوف. - المرجحة من وضع الارتكاز.	- المرجحة من وضع الارتكاز. - مرجحة الواعظ.

تابع ملحق (١)

العضلات	التمارين الأساسية	تمارين العزل (الفصل)
عضلات ثلاثية الرؤوس (الترايستيس)	- الضغط على البنش بقبضة ضيقة. - الضغط لأسفل بالبكرة. - الدفع للخلف.	- الضغط لأسفل بالبكرة. - الدفع للخلف.
عضلات السمانتين	- رفعات السمانتين على شكل رقم ١١. - رفعات من وضع الجلوس أو الوقوف بتغيير وضع القدم ... شكل رقم (٧ ، ٨) .	- رفعات من وضع الجلوس أو الوقوف بتغيير وضع القدم ... شكل رقم (٧ ، ٨) .
عضلات	- الطحن الكامل. - الطحن الجزئي.	- الطحن الجزئي.

البطن - رفعات الساقين .

عضلات - مرجحة الساعد .
الساعدان - مرجحة الساعد العكسية .

ملحق (٢)

أشكال لأيام التدريب على أربع أيام

الشكل الأول

الثلاثاء والجمعة

عضلات البطن
عضلات الفخذين
عضلات الظهر
العضلات الثنائية
الرؤوس (البايبس)
الساعدان

الأثنين والخميس

عضلات البطن
عضلات الصدر
عضلات الكتفين
العضلات الثلاثية
الرؤوس (الترايبس)
سمانتا الساقين

الشكل الثاني

الثلاثاء والجمعة

عضلات البطن
عضلات الفخذين
العضلات الثنائية
الرؤوس (البايبس)
العضلات الثلاثية
الرؤوس (الترايبس)
الساعدان

الأثنين والخميس

عضلات البطن
عضلات الصدر
عضلات الظهر
عضلات الكتفين
سمانتا الساقين

ملخص توضيحي للمراحل

المرحلة الأولى

- ١- استخدام التمرينات الأساسية (المركبة) التي تشرك أكثر من عضلة ي تمرين واحد.
 - ٢- التمرين بالأوزان الثقيلة.
 - ٣- إضافة المزيد من الأوزان بصورة تدريجية وصولاً إلى الحد الأقصى من الأوزان.
- للوصول إلى تنمية القدرات الأساسية (القوة العامة للجسم والتناسق العضلي والبناء المتكامل والبدء في فهم اللاعب لقدراته مع إضافة الحجم العضلي).

المرحلة الثانية

- ١- إسقاط بعض التمرينات الأساسية من البرنامج الروتيني مع إضافة تمرينات العزل المتخصصة لتحديد العضلات وإكساب الجسم المزيد من الصلابة والوصول إلى الشكل البدني البالغ الضخامة.
- ٢- فإن المجموعات العضلية المتخصصة تتطلب المزيد من الطاقة للقيام بمثل هذه التدريبات ولذلك يجب إتباع نظام التدريب المقسم لمدة أربعة أيام أو خمسة أو ستة أيام، نجد أن الذين دخلوا وانضموا للمرحلة الثانية اتبعوا النظام التدريبي المقسم لمدة أربعة أيام أسبوعياً يديرون نصف عضلاتهم الأساسية يومي الاثنين والخميس والنصف الآخر يومي الثلاثاء والجمعة.
- ٣- بعد عام فقط من إتباع النظام التدريبي المقسم لمدة أربعة أيام يجب على اللاعب الدخول في برنامج الستة أيام في الأسبوع وبعد ذلك فقط يمكنه الاستعداد للمسابقات.
- ٤- اقترح جو نظاماً غذائياً قاسياً لتقليل السرعات الحرارية في الغذاء أثناء المرحلة الثانية كإحدى وسائل زيادة تفصيل المجموعات العضلية وظهورها بشكل زائد في لوزن ..

تمرينات المرحلة الثانية تسرع بظهور المجموعات العضلية على وجه أكثر تحديدا للبناء الجسماني. كذلك في المرحلة الثانية يؤكد لاعب بناء الأجسام على أولوياته مع نمو قدراته الأساسية بثبات بعض الشيء وزيادة الكتلة العضلية بشكل خاص.

المرحلة الثالثة

الهدف من هذه المرحلة هو المحافظة على ما حققه في المرحلتين الأولى والثانية وليس إضافة حجم عضلي جديد فيكفي تمرين واحد أساسي لكل مجموعة عضلية لدعم وتأكيد الكتلة وبعض القوة.

١- صمم دورة تدريبية محدودة للحصول على الشكل النهائي الذي هو هدفك. لكنك يجب أن تصل للحجم العضلي الأقصى .. وأدنى شكل لدهون الجسم .. والظهور صافي جدا .. تلك علامة بناء الأجسام في المرحلة الثالثة.

٢- التدريب يكون مقسم على ٤-٦ أيام.

٣- مارس تمارين العزل لزيادة الفصل العضلي.

٤- التطبيق لمبدأ ويدر للتوتر أو المسمى (بالانقباض الثابت) أثناء المرحلة الثالثة.

٥- أستخدم ٣ - ٤ تمارين لكل عضلة مثلا (٣ تمارين عزل + ١ تمرين أساسي).

٦- ٤ أيام أفضل لاستعادة العافية (٤ أيام تمرين شرسة

أفضل من ٦ أيام تمرين متكاسل) القرار لك.

٧- بالرغم من أن جو يشجع على خفض عام من الكمية السعيرية في المرحلة الثانية إلا انه يشجع على التخفيض المتدرج من السعرات الحرارية لأكثر من ثلاثة شهور من فترة مرحلتك الثالثة في التحضير للمنافسة أو للحصول على شكلك النهائي.

٨- آخر أسبوعان أو كذلك قبل المسابقة، التدريب يمكن أن يخفض بشدة أو تزيلها كليا، مثل " أرنولد " كان يستعملها قبل المسابقة الكبيرة.

- ٩- الأسبوعان الأخيران ستبقي كتلتك وتفصيلاتك العضلية بارزة بواسطة جلسات اتخاذ الأوضاع مرتين في اليوم. أأخذ الأوضاع مرتين في اليوم من ١ إلى ١.٥ ساعة في الجلسة ستندش من الفوائد.
- ١٠- بعد المسابقة أمتنع عن المرحلة الثالثة من حيث التمرين والتغذية ما لم يكن عندك عرض آخر.
- ١١- أأترح لمدة أسبوعين لكي تستعيد عافيتك وطاقتك الذهنية والبدنية بشكل كامل.
- ١٢- ممكن أن تبدأ من المرحلة الأولى لزيادة الكتلة العضلية الإضافية ثم تدخل في المرحلة الثانية لفترة ثم المرحلة الثالثة.
- ١٣- أهداف وأولويات المرحلة الثانية ليست متروكة بالكامل، ولا أولئك من المرحلة الأولى.

ملحوظة هامة

قد يكون الموضوع من أوله لأخرة صعب على اللاعبين المبتدئين وهذا طبيعي جدا وبمرور الوقت في ممارسة التمارين وكذلك البحث والقراءة سينمو وتزداد قوته بلا شك. وأيضا هو صعب على بعض اللاعبين المتقدمين نظرا لقلة القراءة عن تمارين رياضة بناء الأجسام .. بعض الوقت للقراءة يحدث تغييرا كبيرا في مستواك .. المعرفة قوة.

المصادر والمراجع

* Muscle & fitness (magazine)

أين تجد مؤلفات كابتن / خالد هيكل ؟

المؤلفات بإذن الله منتشرة في كل المكتبات وخاصة مكتبات و (فرشات) وسط القاهرة.

تابع دائما فدائما هناك الجديد

المعرفة قوة

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

- ◇ الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام.
- ◇ كيف توقف زحف الشيخوخة المبكرة.
- ◇ أهم ١٠ عناصر غذائية في حياة الرجل.
- ◇ تنمية عضلية في ٦٠ دقيقة.
- ◇ خطة الـ ٢٤ ساعة بـ المكملات الغذائية.
- ◇ كيف تصبحين رشيقه في أقل وقت ؟
- ◇ عضلات للأبد !!!
- ◇ قواعد التغذية لبناء الأجسام (سلسلة المعرفة قوة).

مراجعة علمية للكتب

- ◇ دليل الصحة والتدليك تأليف ك / محمد رمضان.