

ثانياً :

قبل تنفيذ البرنامج

التدريبي

(أبني جسمك في أسبوعين)



كيف تستفيد من هذا البرنامج؟

١ - إرشادات هامة قبل ممارسة التدريبات :

- اختيار الوقت المناسب (الملائم لك) لممارسة التمارين الرياضية وحافظ عليه قدر الإمكان.
- اختيار اللباس الرياضي المناسب (يفضل القطن الخالص).
- اختيار المكان (الجيم) المناسب لأداء التدريبات.
- الحرص علي عدم التعرض لجو شديد الحرارة أو البرودة.
- إتباع (طريقة التدريب) الإرشادات عند تأدية التمارين البدنية حيث أن أي إصابة سوف تحبط صاحبها وتدفعه إلى الابتعاد عن التدريبات.
- بالإضافة إلي أن تجعل الرياضة جزءاً من برنامجك الذي لا تتساه في جميع أحوالك ولكن ... لا تمن الرياضة فتصبح غاية لك لا وسيلة وتترك حينئذ مسؤولياتك تجاه ربك ودراستك وتسبب لك مشاكل مع الآخرين.
- يجب عليك أن تختار الأوزان الصحيحة ... إذا كنت تحاول رفع أوزان أكثر من قدرة عضلاتك على الاحتمال فإن ذلك يعرضك لإصابات خطيرة، أما إذا كنت ترفع أوزان أخف فإنك لن تستفيد من التمرين. قوم بعمل فحص تحمل لعضلات جسمك حيث يمكنك معرفة الأوزان المناسبة لكي تحصل على أفضل نتيجة.
- أحد أهم الأخطاء الشائعة هو عدم شرب كميات كافية من الماء أثناء التمرين. ففي اليوم العادي يجب عليك أن تشرب لترين من الماء على

الأقل. أما في الأيام التي تمارس فيها التمارين الرياضية فعليك أن تزيد الكمية و ذلك لكي تعوض فقدان السوائل في جسمك.

- استشر الطبيب الأخصائي في حالة حدوث إصابة لك (لا قدر الله) ولا تهملها.

- لا تتدرب وأنت مريض ... وعندما تعود من المرض لا تتدرب كما كنت آخر مرة ولكن أبدأ بالتمارين الهوائية البسيطة أو بالمشي وبالتدرج تدخل في أداء التدريبات (وذلك حسب الفترة التي ابتعدت فيها عن التدريب) كلما طالت كلما أحتاج منك التدرج لفترة أطول وذلك بعد استشارة الطبيب المختص.

- المدرب المتخصص في النادي أو الجيم خير من يفيدك فلا تنسى سؤاله.

- أترك التمرين عقب شعورك بالتعب.

- لا تبدأ في تمرين آخر إلا بعد أن تشعر بضربات القلب قد عادت إلى حالتها الطبيعية.

- الاستحمام مهم بعد التمرين ولكن لا تدخل الحمام (لأخذ دش) مباشرة بعد التمرين، بل يجب أن تستريح بضع دقائق إلى أن تهدأ (الدورة الدموية وتعود ضربات القلب إلى حالتها الطبيعية) والأفضل أخذ حمام فاتر بدلاً من البارد أو الدافئ).

- لا تطل فترة الراحة بين كل تمرين وآخر حتى لا تصاب بالبرد.

- يستحسن أداء التمرينات أمام مرآة كبيرة لكي تلاحظ أخطاءك وتعمل على تصحيحها.

- لا تنسى أن تقوم بالإحماء لكل عضلات جسمك لتمهد أجهزتك للعمل.

- يجب أن تهتم بالأوضاع الصحيحة في تمرينك حتى تستفيد من التمرين ولا يتعرض جسمك للتشوهات.
- يجب أن يكون المكان الذي تتدرب فيه جيد التهوية (بشرط ألا تقف أمام تيار الهواء أثناء التمرين).
- لا تتدرب وأنت فارغ المعدة. مثلاً (لا تتدرب صباحاً بعد الاستيقاظ مباشرة من النوم)، لأن الجسم يحتاج إلى وقود لكي يتمكن من القيام بعمله.
- كذلك لا تتدرب وأنت ممتلئ المعدة (فالدم إما أن يلبي نداء المعدة للهضم وإما أن يلبي نداء العضلات للمجهود وفي كلتا الحالتين ضرر بالغ، التوقيت الأمثل هو بعد مرور ساعتان على الأقل بعد تناول الوجبة).
- مرة أخرى شرب الماء مهم جداً فلا تمتنع عنه نهائياً، يجب أن تشرب كلما أردت ذلك أثناء التمرين.
- تذكر دائماً أن الوصول إلى الهدف لا يحدث بين يوم وليلة يحتاج منك إلى العمل من أجل هذا الهدف.

٢ - التدليك :

يفضل قبل البدء في هذا البرنامج عمل جلسة تدليك وهذا بالتحديد بعد نهاية البرنامج السابق وقبل البدء في هذا البرنامج (أبني جسمك في أسبوعين).

أهمية التدليك :

أهمية التدليك للاعبين بناء الأجسام أكثر من غيرهم حيث أكد الخبراء الروس وأشاروا إلى أن جسم لاعب بناء الأجسام يحتاج إلى تدليك بل وضروري جداً لأن :

١ - التدليك يدفع الجسم لاستعادة نشاطه كاملاً بقدر أسرع أي بنسبة ٥٠ % بعد كل تدريب وذلك أسرع ممن لا يستخدمونه كما أكدت الدراسات أن التدليك يكسب العضلة التناسق المرغوب به من خلال تنشيطه للدورة الدموية ومعدل التمثيل الغذائي بجانب إعطاء العضلة المرونة والحيوية المناسبة.

٢ - يساهم التدليك في تدفق الدم إلى داخل العضلات.

٣ - يخلص العضلة والأنسجة من المواد المسببة للإجهاد من حدة الشد العضلي والتقلصات.

٤ - انتقال الطاقة سريعاً إلى العضلات بشكل مستمر ... لذلك وحسب كل هذه الفوائد يعد التدليك مهماً وضرورياً ويصبح جزءاً حيوياً ومكملاً بالفعل لبرامج التدريب الشاقة لرياضة بناء الأجسام.

٣ - قبل أداء التمرينات

❏ أولاً: الاستعداد الذهني الدائم قبل التدريب مباشرة

يجب علي المتدرب أن يكون مستعداً ذهنياً (قدر الإمكان) كاستعداده البدني وما علي المتدرب إلا ترك جميع متعلقات العمل ومشاكل العائلة قبل دخوله إلي الجمنازيوم. وما عليه إلا التركيز المطلق علي أداء المهام التي أعد نفسه للخوض فيها وذلك للحصول علي أفضل النتائج من البرنامج التدريبي.

❏ ثانياً: الإحماء

إن حركات الإحماء (التسخين) من الحركات الضرورية التي نهملها مع الأسف في غالب الأحيان. غير أنك لو قمت بأدائها بشكل منتظم فستدرك فائدتها وقيمتها.

الإحماء (التسخين)

عليك بالقيام بحركات الإحماء (التسخين) قبل قيامك بأي تدريبات رياضية سواء كانت هرولة أو كرة سلة أو في الجمنازيوم.... تستغرق فترة التسخين ما بين ٥ - ١٠ دقائق من الحركات الهوائية البسيطة (كالجري في المكان).

ما الذي تفعله حركات التسخين ؟



إنها حركياً تسخين فهي ترفع درجة حرارة عضلاتك وكذلك الأنسجة التي تربط العضلات بالعظام والعظم بالعظم، فالعضلات الساخنة تستطيع الحركة بمرونة أكبر ولن تصاب بالتمزق، كما أن التسخين يساعد على إعادة توجيه تدفق الدم من مناطق مثل معدتك إلى العضلات التي تستخدمها أثناء ممارسة رياضتك.

وتدقق الدم هذا يمنحك قوة أكبر بتزويد عضلاتك بالمزيد من المغذيات والأكسجين وبعبارة أخرى أنك ستشعر بالتعب بسرعة أكبر إذا لم تبدأ بحركات التسخين. وختاماً فإن التسخين يسمح لنفضك بالارتفاع بسرعة تدريجية وسليمة. مثال لتمرينات الإحماء (التسخين):

○ الجري في المكان

طريقة الأداء:



يكون الجري في المكان على مشطي القدمين بدون لمس العقبين الأرض مع تحريك الذراعين وهما مثنيتان من مفصل الكوعين والجذع مائل قليلاً للأمام.

○ الدراجة الثابتة

طريقة الأداء:



أجلس على الدراجة الثابتة، مع وضع قدميك على البدالات ابدأ التمرين حتى تصل إلى سرعة معتدلة، ثم بعد ذلك وبالتدرج زد من السرعة حتى تصل مع نهاية التمرين إلى سرعة أعلى في آخر دقيقة.

○ الانحناء الأمامي مع لمس القدم

طريقة الأداء:



قف معتدلاً ويداك أعلى من رأسك، افتح قدميك أوسع كثيراً من عرض الكتفين، أنحني للأمام مع لمس يدك اليمنى لقدمك اليسرى ثم أرجع إلى وضع البداية أنحني مرة أخرى للأمام مع لمس يدك اليسرى لقدمك اليمنى وهكذا، كرر الحركة.

○ دوران اليد (الطاحونة الهوائية)

طريقة الأداء:



أدر ذراعيك إلى أكبر مدى من الحركة، في حركة دائرية ابدأ ببطء ثم بعد ذلك أسرع السرعة بالتدرج حتى تصل إلى سرعة أعلى. هذا التمرين يختلف عن التمرين الموجود في

طريقة أداء الإحماء العلم

- * الجري في المكان أو الدراجة الثابتة لمدة من ٣ إلى ٥ دقائق.
- * ثم (أداء الانحناء الأمامي لمدة من ١ إلى ٢ دقيقة).
- * ثم (أداء دوران اليدين لمدة من ١ إلى ٢ دقيقة).

ثالثا: الإطالة العضلية

الإطالة العضلية قبل أداء التمرين:

- ١- تلعب دور مهم في تحضير المفاصل والعضلات للحركة.
 - ٢- بإذن الله تحد من الإصابات.
 - ٣- زيادة مهارة اللاعب.
 - ٤- زيادة سرعة حركة اللاعب.
- وبطبيعة الحال نستنتج أن القيام بالإطالات أمرا ضروري لا بد منه قبل الشروع والقيام بأي عمل رياضي.
- إليك أهم تمرينات الإطالة التي تحتاج إليها:

❖ الظهر والصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

- ١- ارفع ذراعيك لأعلى وقرب اليدين ببعضهما وأشبكهما.
- ٢- حاول أن تضغط لأعلى لتستشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.



❖ الصدر والكتفين والبايسبس

طريقة الأداء:

- ١ - ارجع ذراعيك للخلف وقرب اليدين ببعضهما.
- ٢ - حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في الصدر والكتفين والبايسبس.

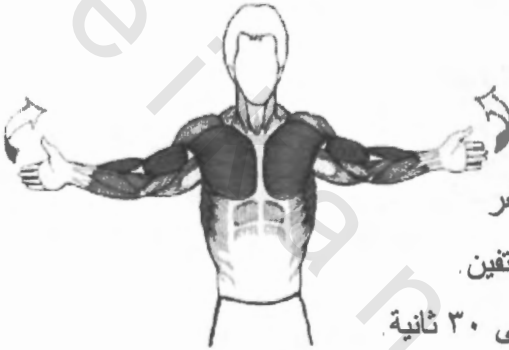


* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

❖ البايسبس والصدر والكتفين

طريقة الأداء:

- ١ - افتح ذراعيك .. وأرجعهما للخلف.



- ٢ - حاول أن تضغط للخلف لتستشعر بالإطالة في الباييسبس والصدر والكتفين.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

❖ الترايسبس الظهر والكتفين

طريقة الأداء:

- ١ - اثني ذراعك الأيمن .. ومرره خلف رقبتك.
- ٢ - أمسك كوعك الأيمن بيدك اليسرى.
- ٣ - حاول أن تستشعر بالإطالة في ذراعك الأيمن (الترايسبس).
- ٤ - كرر الحركة مع الذراع الأيسر.
- ٥ - يمكنك عند الإطالة بالذراع الأيمن الميل للجهة اليسرى لعمل إطالة أكبر للظهر.



* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

❖ الفخذين أمامي

طريقة الأداء:

١ - أسند يدك اليسرى .. ثم اثني ساقك الأيمن نحو فخذك الخلفي .. أمسك قدمك اليمنى ... القدم اليسرى ثابتة على الأرض.

٢ - حاول أن تستشعر بالإطالة في فخذك الأيمن من الأمام.

٣ - كرر الحركة مع الفخذ الأيسر.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

❖ الفخذين خلفي وأسفل الظهر

طريقة الأداء:

١ - مل للأمام .. حاول أن يكون هناك استقامة في ساقيك.

٢ - حاول أن تستشعر بالإطالة في فخذيك من الخلف وأيضاً أسفل ظهرك.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.

❖ السمانتين

طريقة الأداء:

١ - قف بمواجهة حائط .. أسند يديك على الحائط.

٢ - قدمك اليمنى مستقيمة وثابتة للخلف .. وقدمك اليسرى قدمها للأمام نحو الحائط واثني الركبة.

٣ - حاول أن تستشعر بالإطالة في سمانتك اليمنى.

٤ - كرر الإطالة في الساق اليسرى.

* ابق في وضع الإطالة من ٢٠ إلى ٣٠ ثانية.