

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم  
معهد التربية البدنية والرياضة

## مطبوعة

# الثقافة البدنية

- محاضرات
- ميدان: علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضة
- الوحدة: أساسية
- المستوى : ليسانس
- السداسي: ل س 2
- الحجم الساعي الأسبوعي
- محاضرة : 1 سا و 30 د
- أعمال تطبيقية : 2 سا

اسم و لقب الأساتذة :

بن صابر محمد

أستاذ محاضر " أ "

سيفي بلقاسم

أستاذ محاضر " أ "

السنة الجامعية 2023/2022



Scientific Council

المجلس العلمي

The Secretariat

الأمانة

Ref. 888/S.C/07/2023

الرقم: 888 م.ع. 2023/07/ع

مستغانم في: 2023/07/06

مستخرج من محضر إجتماع المجلس العلمي

رقم : 02

في يوم الخميس الثاني من شهر مارس من سنة ألفين وثلاثة وعشرون ، على الساعة التاسعة والنصف صباحا ، إجتمع أعضاء المجلس العلمي برئاسة الأستاذ الدكتور بن قوة علي في دورة عادية بقاعة الاجتماعات للمعهد:

وفيه تمت الموافقة على تكوين لجنة خاصة لدراسة المطبوعة المتكونة من الأساتذة الخبراء:

- أ.د طاهر طاهر

- أ.د بلكبش قادة

- أ.د قاسمي بشير

بعد التقارير الإيجابية و التصحيحات التي قام بها المعني وافق أعضاء المجلس العلمي على اعتماد مطبوعة:

السيد: سيفي بلقاسم رتبة: أستاذ محاضر " أ " ، تحت عنوان : " الثقافة البدنية " . للقيام بتدريسها لطلبة

السنة الثانية ليسانس.

المجلس العلمي  
مؤيد الندية الرياضية  
المجلس العلمي  
جامعة مستغانم  
أ.د علي بن قوة

## محتوى المادة

### المحاضرة رقم 01: تاريخ تطور رياضة الثقافة البدني

- 1- تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية ..... 00
- 1-1- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر ..... 00
- 1-2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية ..... 00
- 1-2-1- الثقافة البدنية ..... 00
- 1-2-2- التقوية العضلية ..... 00
- 1-2-3- كمال الاجسام ..... 00
- 1-2-4- رياضة اللياقة البدنية ..... 00
- 1-2-4-1- مكونات (عناصر) اللياقة البدنية ..... 00
- 1-2-4-2- أغراض اللياقة البدنية ..... 00

### المحاضرة رقم 02: أهمية ممارسة الثقافة البدنية والأدوات والأجهزة الأساسية الخاصة بها.

- 2- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية ..... 00
- 2-1- الأهمية البدنية والصحية ..... 00
- 2-2- الأهمية النفسية ..... 00
- 2-3- نصائح من أجل لياقة أفضل ..... 00
- 2-3-1- الملل ..... 00
- 2-3-2- الشريك الرياضي ..... 00
- 2-3-3- فقدان التركيز ..... 00
- 2-3-4- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي ..... 00
- 2-3-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي ..... 00
- 2-3-6- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية ..... 00
- 2-3-7- بسط العضلات ..... 00
- 2-3-8- التغاضي عن الألم ..... 00
- 2-3-9- استشارة مدرب محترف ..... 00

- 00..... 2-3-10- مراقبة النظام الغذائي .
- 00..... 2-3- الأدوات والأجهزة الأساسية .
- 00..... 2-3-1- الأوزان (الأثقال) الحرة les poids libres
- 00..... 2-3-1-1- الدمبلات(الدامبل) les haltères
- 00..... 2-3-1-2- القضبان الحديدية أو البار les barres
- 00..... 2-3-1-3- الأقراص الحديدية les disques
- 00..... 2-3-2- الأجهزة les presses .
- 00..... 2-3-3- الكراسي .

### المحاضرة رقم 03: جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

- 00..... 3- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان.
- 00..... 3-1- التنظيم العام لجسم الإنسان .
- 00..... 3-2- أعضاء وأجهزة الجسم .
- 00..... 3-1-2- الجهاز الحركي للإنسان .
- 00..... 3-2-2- الجهاز العظمي .
- 00..... 3-2-3- الجهاز العضلي .
- 00..... 3-3- أنماط الجسم .
- 00..... 3-3-1- النمط السمين Endomorph
- 00..... 3-3-2- النمط العضلي Mesomorph
- 00..... 3-3-3- النمط النحيف Ectomorph
- 00..... 3-4- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم .
- 00..... 3-4-1- المجموعة العضلية العلوية .
- 00..... 3-4-2- المجموعة العضلية الوسطى .
- 00..... 3-4-3- المجموعة العضلية السفلى .

### محاضرة 4 قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

- 00..... 4-1- أهم المجموعات العضلية التي تدرب في رياضة الثقافة البدنية.

- 4-2- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدريب في قاعة التقوية العضلية.....00
- 4-3- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية.....00
- 4-4- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية.....00
- 4-4-1- تمرينات حرة بدون أدوات.....00
- 4-4-2- تمرينات الأثقال الحرة.....00
- 4-4-3- تمرينات باستخدام آلات الأثقال.....00
- 2-4-1- اختيار التمارين.....00

#### المحاضرة رقم 05: تقوية عضلات الكتفين 5

- 5-1- وصف عضلات الكتفين.....00
- 5-2- تقوية عضلات الكتفين.....00
- 5-2-1- وضعيات التمارين.....00
- 5-3- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين.....00
- 5-3-1- تمارين الأكتاف الامامية.....00
- 5-3-2- تمارين الأكتاف الخلفية.....00
- 5-3-3- تمارين الأكتاف الوسطى.....00
- المحاضرة رقم 06: تقوية عضلات الصدر.....00
- 6-1- وصف عضلات الصدر.....00
- 6-2- وضعيات التمارين.....00
- 6-3- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر.....00

#### المحاضرة رقم 07: تقوية عضلات الذراعين

- 7-1- عضلة الذراع الأمامية (العضلة ثنائية الرؤوس) le biceps.....00
- 7-1-1- وصف العضلة.....00
- 7-1-2- بعض التمارين لتنمية وتطوير عضلة الذراع الأمامية biceps.....00

00..... 7-2- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية le triceps .

00..... 7-2-1- وصف العضلة.

00..... 7-2-2- بعض التمارين لتقوية عضلة ثنائية الرؤوس.

00..... 7-3- عضلات الساعد l'avant-bras

00..... 7-3-1- وصف العضلة.

00..... 7-3-2- بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين.

### المحاضرة رقم 08: تقوية عضلات الظهر

00..... 8-4- عضلات الظهر muscles du dos

00..... 8-4-1- وصف العضلة.

00..... 8-4-2- بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.

### المحاضرة رقم 09: تقوية عضلات الرجلين

00..... 9-5- عضلات الرجلين.

00..... 9-5-1- عضلات الفخذ الامامية "العضلة رباعية الرؤوس" Le quadriceps

9-5-2- عضلة الفخذ الخلفية (العضلات الوترية الأسكية) ischio-

00..... jambiers

00..... 9-5-3- عضلات السمانتين les mollets

00..... 9-5-3-1- بطن الساقية .

00..... 9-5-3-2- الأخمصية ثنائية الكاحل.

00..... 9-5-4- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين.

00..... المحاضرة رقم 10- تقوية عضلات البطن.

00..... 10-1- عضلات البطن.

00..... 10-2- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن.

### المحاضرة رقم 11- أنواع البرامج في الثقافة البدنية

00..... 11- التخطيط و البرمجة في الثقافة البدنية.

00..... 11-1- مهام التخطيط في حصة الثقافة البدنية.

- 11-2-00.....محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية.
- 11-3-00.....برامج تدريب خاص بالتنشيف.
- 11-3-1-00.....خصائص البرنامج.
- 11-3-2-00.....محتوى البرنامج.
- 11-4-4-00.....برنامج غذائي خاص بالتنشيف.
- 11-4-1-00.....مميزات البرنامج.
- 11-5-5-00.....برامج تدريب خاص بالتضخيم.
- 11-5-1-00.....خصائص البرنامج.
- 11-5-1-00.....محتوى البرنامج.
- 11-6-6-00.....برنامج غذائي خاص بالتضخيم.
- 11-6-1-00.....مميزات البرنامج.

#### المحاضرة رقم 12: الثقافة البدنية والرياضات الأخرى

- 12-1-00.....أهمية الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية.
- 12-2-00.....التقوية العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية.
- 12-3-00.....الثقافة البدنية والرياضات الجماعية.
- 12-3-1-00.....أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية.
- 12-4-4-00.....الثقافة البدنية والرياضات الفردية.
- 12-4-1-00.....أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية.
- 12-5-5-00.....الثقافة البدنية والرياضات القتالية.
- 12-5-1-00.....أهمية الثقافة البدنية في الرياضات القتالية.

#### المحاضرة رقم 13: الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية (التحضير البدني)

- 13-1-00.....تعريف التحضير البدني.
- 13-2-00.....التحضير البدني العام.
- 13-3-00.....التحضير البدني الخاص.
- 13-4-00.....أهمية رياضة الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني العام.

- 00.....13-5- أھمفة الثقافة البدنفة فف مرلفة التحضفر الخاص
- 00.....13-5-1- الثقافة البدنفة وعلاقتها بالعمر .
- 00.....13-5-2- القوة العضلفة والنمو.....
- 00.....13-5-3- السن وبدافة ممارسة رفاضة الثقافة البدنفة.....
- 00.....13-5-4- الثقافة البدنفة والتقدم فف السن.....
- 00.....13-5-5- رفاضة الثقافة البدنفة والجنس.....
- 00.....الماضرة رقم 14: التغذفة فف الثقافة البدنفة.....
- 00.....14-1- مفهوم علم التغذفة.....
- 00.....14-2- التعرف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذفة.....
- 00.....14-2-1- الغذاء.....
- 00.....14-2-2- علم التغذفة.....
- 00.....14-2-3- الغذاء الكامل أو المتزن.....
- 00.....14-2-4- التغذفة المثالفة.....
- 00.....14-2-5- التغذفة المناسبة.....
- 00.....14-2-6- سوء التغذفة Malnutrition.....
- 00.....14-2-7- نقص التغذفة sans alimentée.....
- 00.....14-2-8- زفاذة التغذفة multiplication.....
- 00.....14-2-9- التمثفل الغذائف Metabolism.....
- 00.....14-2-10- الترففة الغذائفة.....
- 00.....14-2-11- التغذفة الرفاضفة Sport's Nutrition.....
- 00.....14-2-12- التنوع الغذائف.....
- 00.....14-2-1- التوازن الغذائف.....
- 00.....14-3- تقسفل عملفات التغذفة.....
- 00.....14-4- مصادر الغذاء ووظائفها.....
- 00.....14-4-1- الأغذفة النباتفة.....

- 00.....الأغذية الحيوانية. 2-4-14
- 00.....العناصر الغذائية. 5-14
- 00..... مواصفات الغذاء الكامل. .... 6-14
- 00..... أهمية الغذاء. 7-14

## - ملخص المطبوعة:

تهدف هذه المادة إلى تزويد طلبة السنة الثانية ليسانس تربية بدنية و رياضية لمختلف الاختصاصات بالمعلومات اللازمة لاستكمال تكوينهم في ما يخص القدرة على فهم و إدراك حاجات و لوازم فئات المجتمع على اختلافها سواءا الاسوياء منهم أو ذوو الاعاقة، و سواءا في مجال التربية أو التدريب أو الترويح بما يسمح بالتعامل معهم و تعليمهم و تدريبهم و وضع المناهج و البرامج التي تتوافق و خصائص كل فئة بما يمكنهم من إبراز قدراتهم و لعب أدوارهم كاملة ضمن مجتمعاتهم و المساهمة بإيجابية في تطويرها و تنميتها و تحقيق النتائج التي تناسب قدراتهم و التي يتطلعون إليها جنبا إلى جنب .

و من اجل ذلك وضعت هذه المادة بطريقة علمية و موجهة بحيث تتناسب و مستوى طلبة السنة الثانية ليسانس بحيث يمكنهم فهمها و استيعابها بسهولة و استغلالها لاستكمال مهاراتهم و قدراتهم في التعامل مع كل الفئات على اختلاف أعمارهم و أجناسهم و مستوياتهم لدى حرصنا كأساتذة مكلفين بتدريس هذه المادة على اختيار المحتوى على النحو التالي بداية بالتعريفات و المصطلحات العامة مرورا بتاريخ ممارستها و التطورات التي شهدتها كمرحلة أولى. ثم حرصنا في المرحلة الثانية من المطبوعة على تحديد أهم القواعد لممارسة نشاط الثقافة البدنية و التكتيك المستخدم و ذلك من خلال تحديد المناهج و الطرق التعليمية و التدريبية الملائمة و طرق التواصل التي تسمح للمتلقي باكتساب الخبرة اللازمة في التعامل مع كل الفئات تعليما و تدريبا. أما القسم الثالث من المطبوعة فخصصناه لتزويد الطلبة بأهم المعطيات و المعلومات المتعلقة بالبرامج التعليمية و التدريبية المختلفة و ما يوافقها من برامج غذائية وفق ما تقتضيه الخطط الموضوعية و الاهداف المسطرة للممارسة هذا النشاط . و لإعطاء المطبوعة شيء من الشمولية ختمناها بالتعريج على أهم الرياضات و النشاطات البدنية التي تناسب و قدرات كل فئة و علاقتها بنشاط الثقافة البدنية .

## - مقدمة:

الثقافة البدنية هي أسلوب حياة، هي منهج حياة يبحث عن الحالة المثلى للعقل والجسم، هدفها الرئيسي هو امتلاك الإنسان لجسم سليم وعقل سليم، بحكم أن الفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله يؤثر ويتأثر بالآخرين، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة وبالتالي هذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً، وليكون كذلك ينبغي عليه أن يمتلك لياقة بدنية شاملة تتضمن جميع الأبعاد المكونة لسعادته سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية أو إجتماعية التي تؤهله للعيش بصورة متزنة.

وتهتم الثقافة البدنية بالرياضة، والتغذية، وفسولوجيا جسم الإنسان، وهي تشمل مجموعة من البرامج و التمارين الرياضية بالإضافة الى التغذية الجيدة و المتوازنة والعادات الصحية السليمة، وبهذه الطريقة يخلق جسماً متوازناً بين الصحة البدنية والعقلية مما يؤدي إلى رفاهية متكاملة.

ومنا هنا جاءت هذه المطبوعة التي هي حصيلة قراءات واطلاعات لمجموعة من الكتب التي وقعت بين أيدينا في هذا المجال، بالإضافة إلى خبرتنا المتواضعة في تدريس هذه المادة، لنتناول فيها بعض القواعد الأساسية والمعارف النظرية والتطبيقية المرتبطة بتخصص التعضيل، والرفع من المستوى البدني والتقني للطلاب، ولتكون عوناً لطلبة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الجامعية لتسهل عليهم فهم المادة.

## المحاضرة رقم 01: تاريخ تطور رياضة الثقافة البدني

- 1- تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية .
- 1-1- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر .
- 1-2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية .
  - 1-2-1- الثقافة البدنية .
  - 1-2-2- التقوية العضلية .
  - 1-2-3- كمال الاجسام .
  - 1-2-4- رياضة اللياقة البدنية .
  - 1-2-4-1- مكونات (عناصر) اللياقة البدنية .
  - 1-2-4-2- أغراض اللياقة البدنية .

## المحاضرة رقم 01: تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية

### 1 - تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية:

منذ نشأة الإنسان على هذه الأرض واحتكاكه بالطبيعة أحاطت به العديد من المشكلات، الأمر الذي تطلب منه مواجهتها وإيجاد الحلول المناسبة لها بإمكاناته المحدودة وترويضها بما يخدم أغراضه، فلم يكن يمتلك الكثير من الصفات الجسدية التي تمكنه من التكيف مع الطبيعة والدفاع عن النفس على عكس الكائنات التي تمتلك مخالب أو تستطيع الطيران أو السباحة، ولكنه كان قادراً على التفكير وامتلاك المعرفة لتحقيق وجوده النوعي والسيطرة على الطبيعة وتجاوز الكائنات الحية، فسعى لتطوير أسلحة ووسائل قادرة على تحقيق هذا المبتغى ولكون حياة هذا الأخير كانت بدائية وبسيطة كانت تقوية جسده أولى الأولويات.

تعددت الروايات والأساطير التي اهتمت بتاريخ بداية اهتمام الإنسان بمظهره البدني وتقوية عضلاته، ففي حقيقة الأمر لا يوجد تاريخ ثابت لرياضة الثقافة البدنية وإنما جاءت القراءات المتوفرة في هذا المجال نتيجة لبعض المشاهدات والاستنتاجات المتوفرة من التاريخ القديم خاصة عند أيام المصريين القدماء والرومان والاعريق، ودليل ذلك تلك الرسوم والنقوش التي رسمت على جدران مقابرهم ومعابدهم، والأرجح أنه يعتبر اليونانيون القدماء هم أول من اهتموا بقيمة الجسم ومظهره الخارجي بعدها جاء الرومان ليركزوا على العضلات الضخمة من خلال التدريب بالصخور والتحصير للحروب والتركيز على الجسد المفتول العضلات الذي يبرز مدى قوة المقاتلين، حيث كانت الألعاب الرياضية أيام الاعريق القدماء تلبس ثوب دينيا، وكان الرياضيون يعتقدون أن انتصاراتهم تقربهم من الآلهة فكانت قوانين الالعاب مقدسة لديهم والعبث بها من الحرمات، وكانوا لا يسمحون لأي لاعب أن يشترك في المسابقات إلا إذا اثبت كفاءته وصلاحيته، وعندما يفوز البطل منهم يتغنى به الشعراء ويتنافس النحاتون على صنع تماثيل له ليخلدوا ذكرى انتصاراته على مدى الدهر، فاليونانيون والرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة بصفة عامة والتدريب باستعمال الأثقال بصفة خاصة، وما نسميه اليوم بالتقوية كان يعرف لدى اليونانيون باسم الجمباز "Gymnastique" وكان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب التي كانت مزدهرة عندهم، أو الانضمام إلى المدارس العسكرية، كما يعتبرون أول من استخدم المرايا المساعدة على تصحيح الأخطاء أثناء التمرينات، أما وسائل التدريب فبدأت تستعمل مع مجيء الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات، حيث استعملوا أكياسا القمح على شاكلة أكياس الملاكمة لأصحاب الأذرع الضعيفة وأكياس الرمل لأصحاب الأذرع القوية.

وقد اتفقت بعض الآراء في هذا الميدان أن أول ظهور للثقافة البدنية بمفهومها الحديث كان في ألمانيا في منتصف القرن التاسع عشر، وتم نقلها من قبل المهاجرين الألمان إلى الولايات المتحدة في نهاية القرن نفسه، وقد تولد هذا الاهتمام بالثقافة البدنية من زيادة القلق من الحالة البدنية للعاملين في المكاتب، الذين يقضون معظم أوقاتهم جالسين على مكاتب دون حركة الامر الذي تولدت عنه مخاوف على الحالة البدنية والصحية بصفة عامة، و انتقلت هذه المخاوف فيما بعد إلى كل أطراف المجتمع التي تتميز حياتهم بقله الحركة كالنساء الماكاتب بالبيت وكبار السن والاطفال المولعون بالالعاب الالكترونية والانشطة التي لا تتطلب حركة كبيرة، وهذا الامر دفع بالمسؤولين في مختلف القطاعات و بتوصيات من بعض الهيئات والاختصاصيين في الصحة العامة إلى إدراج الثقافة البدنية في كل القطاعات بداية بالمدارس والكليات و مروراً بالأنظمة التدريب

العسكري وصولاً إلى رياضة في العمل.

واستمرت الثقافة البدنية في التطور عبر التاريخ إلى غاية وصول القرن العشرين أين استطاعت هذه الرياضة أن تفرز منطقها وتجد لنفسها قوانين تميزها عن نطاق الهواة والصدفة، ففي 1936م تم تنظيم مسابقة في فرنسا لإختيار أحسن رياضي كمال الأجسام، تلتها الولايات المتحدة الأمريكية في سنة 1939م حيث تم تنظيم مسابقة " Athletic Amateur Union"، لتأتي بعدها المبادرة الكندية سنة 1946م التي قامت بتنظيم مسابقة أقوى رجل في كندا التي شهدت مشاركة الأخوان ويدر "Ben et Joe Weider"، هذه العائلة كان لها الفضل في تأسيس الإتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام IFBB سنة 1946م (International Federation of Bodybuilding).

وأصبحت هذه الممارسة اليوم لها شعبية، و أصبحت تعتبر من الركائز الأساسية لبناء المجتمعات السليمة و الصحية من خلال خلق الكثير من المنشآت التي تسمح بممارسة النشاطات البدنية بالإضافة الى العمل على نشر الوعي الصحي و التعريف بمدى اهمية الممارسة البدنية المرفوق بالتغذية السليمة و الجيدة في تحقيق الرفاهية و الحياة الطيبة، وبذلك أصبحت هذه الرياضة تمثل نمط حياة بالنسبة للكثيرين من الرجال والنساء حول العالم، لتصبح في يومنا هذا رياضة عصرية ولها ممارسون كثر وقوانين تنظمها بل حتى الطلب زاد على ممارستها لأنها أصبحت أسلوب حياة للكثير من الناس.

## 1-1- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر:

قبل الاستقلال و على غرار كل الرياضات لم تشهد ممارسة هذه الرياضة حضوراً يذكر و هذا راجع لحالة الحرب التي كانت تعيشها البلاد اما بعد الاستقلال فقد تسارع انتعاش هذه الرياضة على يد بعض المغتربين القادمين من اوربا و خاصة بعد تأسيس الاتحادية الوطنية لرفع الاثقال حيث انشأ فرع للثقافة البدنية ترأسه السيد "بن شويبا عبد الرحمن" و كان ذلك في نوفمبر 1962م لتكون أول مشاركة للرياضيين الجزائريين في بطولة العالم لكمال الاجسام ببريطانيا في جوان 1963م باربع رياضيين، واستطاعت هذه الرياضة جلب اهتمام عدد كبير من الشباب، وبعدها شهدت هذه الرياضة ركوداً بعد تضيق الخناق عليها قصد توجيه الممارسات الرياضية نحو تخصصات أخرى ليتم بعثها من جديد على يد التقني الرياضي السيد مختار أحمد الذي هو من أوائل الجزائريين المشاركين في البطولة العالمية، و بعدها شرعت الاتحادية في تنظيم دورات تكوينية لفائدة المدربين والحكام مما سمح في ظرف وجيز في تشكيل أكثر من 25 رابطة ولائية وأكثر من 1000 قاعة عبر الوطن.

## 2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية:

قبل أن نتطرق لهذه الرياضة يجب أن نقف عند تحديد المصطلح الصحيح الذي يناسب هدفها خاصة وأن التسميات تختلف في عدة دول عربية وأخرى أوروبية، فهناك من يصطلح عليها رياضة كمال الاجسام "Muscultation"، ومنهم من يعطيها اسم التقوية العضلية "Culturisme"، ومنهم من يتركها باسمها الغربي "bodybuilding" بناء الاجسام"، وهناك من يسميها تمارين اللياقة البدنية "Fitness"، أما عن محتوى هذه المادة فستعامل بمصطلح رياضة التقوية العضلية بطابعها الهواوي البعيد عن المنافسة التي تحتاج إلى عتاد ونموذج تدريب وبرنامج حياة احترافي.

## 2-1- الثقافة البدنية:

الثقافة البدنية رياضة أساسها البناء الجسماني للعضلات، فهي مجموعة من التمارين البدنية المتنوعة والممنهجة التي تهدف إلى تنمية وتقوية عضلات الجسم قدر المستطاع، عن طريق حصص تدريبية يقوم بها الشخص سواء في بداية اليوم أو نهايته اليوم أو على مدار الأسبوع وفق برامج محددة، وهذه التمارين لا تأخذ الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضات الأخرى لأنها أكثر منها صحية وترويجية عن النفس، كما أن مصطلح الثقافة البدنية لا يعني مجموعة من التمارين البدنية فقط بل يشير أيضا إلى التغذية الجيدة والمتوازنة والعادات الصحية السليمة، ليحيا بها الإنسان حياة كريمة متزنة محافظا على سلامة جسمه قادرا على مواجهة متطلبات وأعباء الحياة.

## 2-2- التقوية العضلية:

التقوية العضلية هي نشاط رياضي يهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة الكتلة العضلية بواسطة جهد بدني متواصل، هذا النشاط يجب أن يخضع لتدريب ممنهج ومستمر بواسطة تمارين دقيقة وآلات خاصة.

## 2-3- كمال الاجسام:

هي إحدى الرياضات التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية، مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين وفق قواعد محددة، الأمر الذي يعطي الشخص مظهراً جذاباً وعضلات مفتولة، وتقوية المنظومة العضلية للجسم يتم باستعمال أثقال متفاوتة في الأوزان، مما يؤدي بالجسم إلى استهلاك طاقة كبيرة خلال وحتى بعد نهاية التمرين.

## 2-4- رياضة اللياقة البدنية:

تعددت التعاريف بحسب كثير من العلماء والمختصون ولكنها جميعا تجمع على أنها تطوير كفاءة أجهزة الجسم المختلفة بواسطة النشاط البدني للقيام بالواجبات اليومية دون الشعور بالتعب، فقد عرفت الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بأنها "القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بمهارة وبقوة دون تعب، وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر والقدرة على مجابهة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارئ" وفي تعريف آخر يقول حسنين بأنها "مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة"، كما يعرفها أندرسون بأنها "قدرة جهاز التنفسي والدوري على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين"، وعرفت كذلك بأنها "قدرة الشخص على أن يحيا حياة متكاملة ومتزنة"، وعرفت كذلك على أنها تدريب رياضي منظم ومركز وترويجي في نفس الوقت، وأصبح لديها إقبال كبير من أجل الحصول على اللياقة البدنية الجيدة خاصة من فئة النساء لكونها تهدف للوصول إلى جمال واستقامة القوام في آن واحد، وتعني كذلك مجموعة من التمارين الرياضية المدروسة والمعدة سابقا لتطوير وتنظيم أجهزة الجسم ووظائفه المختلفة.

## 2-4-1-1- مكونات (عناصر) اللياقة البدنية:

لقد أجمع الخبراء والمتخصصون في مجال التربية البدنية عامة واللياقة البدنية خاصة على أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة، ويجمع غالبية الخبراء على أن اللياقة البدنية تتكون من عدة عناصر يُطلق عليها عناصر اللياقة البدنية وهي:

### 2-4-1-1-1- القوة العضلية:

إن عنصر القوة ليس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول في اللياقة البدنية و ذلك بإجماع العلماء الذين اجمعوا على أن القوة العضلية أحد المكونات الأساسية لها، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، ويقصد بها كذلك قدرة العضلة على أن تؤدي عملاً وتبذل جهداً ضد مقاومة ما.

### 2-4-1-1-2- التحمل:

يعني بالتحمل عامة مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، أو مقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

### 2-4-1-1-3- السرعة :

هي المقدرة على أداء حركات معينة في أقل زمن ممكن، أو هي القابلية على إنجاز عمل معين أو حركة باقل زمن ممكن.

### 2-4-1-1-4- الرشاقة :

وتعني المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أو في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح.

### 2-4-1-1-5- المرونة:

يقصد بها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، كما تعني قدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى حركي تسمح به المفاصل وبحرية في اتجاهات معينة دون حدوث إصابات كالتمزق العضلي.

### 2-4-1-1-6- التوافق:

هو قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد وفي نفس الوقت، وتعتمد هذه الصفة على سلامة الجهاز العصبي.

### 2-4-1-1-7- التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات.

## 2-4-2- أغراض اللياقة البدنية:

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاوله الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي، ونذكر منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج (على اعتبار أنه لا يُعاني من أي مرض)، وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه

وشكل جسمه وزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون، وقد أكدت الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى ما يلي:

- تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة، والمحافظة على جسم الإنسان سليماً صحيحاً خالياً من الأمراض والتشوهات التي تُصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعمل فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سليمة وخاطئة كالتعود على المذاكرة على طاولة وكرسي غير مناسبين.
- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار.
- تنمية صفات الفرد الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس.
- التأهيل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- مساعدة الأفراد على التقليل من بعض حالات الصداع وتصلب الشرايين والآلام التي تُصيب أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الأفراد المظهر العام السليم.
- زيادة قدرة الأفراد على مقاومة الأمراض المختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية.
- زيادة كفاءة الأفراد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية.
- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية.
- تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي.
- وسيلة مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- المساعدة على تقليل آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبر.

المحاضرة رقم 02: أهمية ممارسة الثقافة البدنية والأدوات والأجهزة الأساسية الخاصة بها.

2- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

2-1- الأهمية البدنية والصحية.

2-2- الأهمية النفسية .

2-3- نصائح من أجل لياقة أفضل.

2-3-1- الملل.

2-3-2- الشريك الرياضي.

2-3-3- فقدان التركيز.

2-3-4- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي.

2-3-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي.

2-3-6- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية.

2-3-7- بسط العضلات.

2-3-8- التغاضي عن الألم.

2-3-9- استشارة مدرب محترف.

2-3-10- مراقبة النظام الغذائي.

2-3- الأدوات والأجهزة الأساسية.

2-3-1- الأوزان (الأثقال) الحرة **les poids libres** .

2-3-1-1- الدمبلات(الدامبل) **les haltères** .

2-3-1-2- القضبان الحديدية أو البار **les barres** .

2-3-1-3- الأقراص الحديدية **les disques** .

2-3-2- الأجهزة **les presses** .

2-3-3- الكراسي.

## المحاضرة رقم 02: أهمية ممارسة الثقافة البدنية والأدوات والأجهزة الأساسية الخاصة بها.

### 1- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية:

لقد أصبح من الضروري على إنسان القرن الحادي والعشرون أن يمارس نشاطاً رياضياً ويبدل بذلك جهداً مقصوداً لاكتساب اللياقة البدنية، ففي الماضي كان الإنسان يكتسبها من خلال الممارسات الطبيعية لمناشط الحياة، أما الآن ومع التقدم الهائل للوسائل التقنية، فإن الآلة أصبحت تقوم بمعظم الأعمال التي كان الإنسان يبذل جهداً بدنياً لإنجازها، فأصبح الإنسان سريع الإجهاد والتعب وتحولت عضلاته القوية إلى لينة وضعيفة، وأصبح القوام المشقوق الخالي من التشوهات نادراً وعسيراً لكثير من الشباب، وأصبح الحال نتيجة لذلك انتشار التشوهات القوامية وضعف مقاومة الجسم للأمراض وزادت الطراوة والليونة بين النشء، وأصبح الإنسان يبذل الكثير من الجهد لإنجاز عمله اليومي فكثر الإجازات المرضية وتحول الكثير إلى الأعمال المكتبية بدلاً من الأعمال الميدانية طلباً للراحة وهروباً من بذل الجهد وتحول الإنسان من الممارسة إلى المشاهدة، فزادت البدانة وترهلت الأجسام بكل ما تحمله معها من أمراض.

والخلاصة هنا أن الإنسان إذا فقد لياقته البدنية يعتبر قد فقد أهم مقومات الصحة والسعادة وعليه أن يبذل جهداً لإعادة اكتسابها حتى يستطيع أن يؤدي دوره في المجتمع ويستمتع بحياته الخاصة، فالحياة تقاس باستمتاع الإنسان بها وليس بطولها، وفي هذا الخصوص يقول الرسول الكريم " صل الله عليه وسلم " روحوا عن قلوبكم ساعة فإن القلوب إذا كلت عميت " ، ويجب أن لا تكون اللياقة البدنية قاصرة على فترة زمنية محددة كل يوم يزاول أثناءها الفتى أو الفتاة بعض التمرينات والأنشطة البدنية فحسب، ثم يترك نفسه فريسة للأخطاء الصحية طوال الوقت بعد ذلك، بل يجب أن يواكب التدريب الرياضي اليومي عناية بأسلوب الحياة طوال اليوم والليل، ويتمثل ذلك في العناية بالطعام والشراب والملابس وبطريقة الوقوف والمشي والجلوس والنوم وغير ذلك من الأعمال والتصرفات التي قد تواجه الشخص باستمرار، لذا لزم الأمر ضرورة التنويه إلى كل أمر من هذه الأمور استكمالاً للهدف المنشود وهو اكتساب اللياقة البدنية من خلال العادات الصحية السليمة، فمن مجموع هذه التصرفات والأفعال يستكمل الشخص مقومات الثقافة البدنية لتصبح جزء لا يتجزأ من حياته اليومية ومن ثم حياته كلها.

### 1-1- الأهمية البدنية والصحية:

إن التدريب المنهجي السليم له تأثير إيجابي على صحة الممارس، فكلما زاد نمو وقوة العضلة وكلما كان التدريب منتظماً فإن ذلك يقوي ويحسن الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم (عمل القلب، الرئتين....)، ومن جهة أخرى تعتبر التقوية العضلية سبيلاً مباشراً في إعادة تأهيل المصابين خاصة الذين تعرضوا لكسور، كما أن ممارسة هذه الرياضة وفق نسق معين وثابت يعمل على إحراق الدهون الزائدة في الجسم، وكذا تقوية جهاز المناعة، كما أنها تؤخر مظاهر الشيخوخة، ويمكن إجمال الفوائد التي تنعكس على أجهزة الجسم المختلفة بالنقاط التالية:

- **قلب قوي:** لأن الألياف العضلية للقلب تصبح أكثر قوة من التمرين الرياضي.

- يزيد حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة.
- انخفاض عدد دقات القلب ( النبض ) لدى الرياضيين وهذا يعني أن القلب يغذي الجسم وهو مرتاح.

■ عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين.

- **مستويات أفضل للكوليستيرول:** تؤدي الممارسة الرياضية إلى انخفاض مستوى الكوليستيرول الضار منخفض الكثافة، وارتفاع مستوى الكوليستيرول النافع عالي الكثافة.

- **رئتان أقوى:** حيث تتكيف الرئتان على استنشاق الأوكسجين بكفاءة أكبر، مما يؤدي إلى زيادة السعة الحيوية للرئتين واتساع القفص الصدري وبطء سرعة التنفس وبالتالي زيادة طاقة التنفس مع الوقت وتأخر ظهور حالة التعب.

- **ضغط دم أقل:** ينخفض ضغط الدم، مما يساعد على تقليل خطر الإصابة باعتلال القلب والسكتات الدماغية.

- **التمارين المنتظم قد يساعد في الوقاية من سرطان القولون** عن طريق تحريك الفضلات عبر القولون بصورة أسرع مما يقلل الوقت التي تقضيها المواد المسببة للسرطان داخل الامعاء، والتقليل من خطر الإصابة بسرطان الرحم وسرطان الثدي، والتخلص من من حصوات الكلى.

- **الوقاية من مرض السكري:** تساعد التمرينات الرياضية المنتظمة الخلايا العظمية على التقاط السكر من تيار الدم واستخدامه لتوليد الطاقة بصورة أكثر كفاءة.

- **زيادة القوة العضلية:** تهدف هذه الرياضة إلى تنمية وتقوية العضلات، وتحسن من وضعية وحالة الجسم، وتساعد الفرد على تجاوز الوضعية والهيئة الغير لائقة مما يساعد في جعل مهام وواجبات الحياة أقل إعياء ومللا من ذي قبل.

- **الصلابة ومتانة العظام:** إن ممارسة رياضة التقوية العضلية ثلاث أو اربع مرات في الأسبوع تحسن من الحالة الصحية العامة للجسم، حيث تصبح المفاصل أكثر مرونة والعضلات أكثر قوة، وتجعل العظام والمفاصل أكثر مقاومة لعوارض الشيخوخة، وبعض الإصابات كالتمزقات العضلية، وإصابات الأربطة.

- **الممارسة للحصول على جسم جميل:** وفي هذا الإطار تتوسع دائرة الممارسة لهذا الغرض خاصة من فئة الشباب والمراهقين لأن التقوية العضلية تمنح المراهق ذلك الجسم ذو العضلات المفتولة والذي يناسب ارتداء أي لباس، ومن جهة أخرى كثير من المهن باتت تتطلب المظهر الجسدي اللائق فأستاذ التربية البدنية يجب أن يتمتع بجسم يعكس طبيعة المهنة التي يشغلها.

- تدخل في أداء مختلف الرياضات.

- زيادة الكتلة العضلية.

- المساعدة على التحكم في وزن الجسم.

- تعمل على تحسين الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة غلاف الليفة العضلية وتضخمها.

- الوقاية من تشوهات القوام.

## 1-2- الأهمية النفسية:

تنعكس آثار ممارسة رياضة الثقافة البدنية على الممارس بشكل جلي وواضح، ويمكن القول أنها تساهم في تشكيل شخصية الفرد واتجاهاته، ويمكن إجمال الآثار المترتبة على ممارسة رياضة الثقافة البدنية نفسيا كالتالي:

- **الثقة بالنفس:** ممارسة هذه الرياضة يزيد الثقة بالنفس، فهي تساعد ممارستها على التركيز أكثر على أهدافه وترفع من حظوظ النجاح في جميع الميادين، وتزيد من قيمة وعي الشخص وإيمانه بإمكاناته وكذا الشعور بالرضى.

- **الوقاية من الأمراض النفسية:** الممارسة الرياضية تخلص الممارس من التوتر والإكتئاب والقلق وتمنح التفاؤل مما ينعكس على الصحة النفسية.

- **المتعة والترويح عن النفس:** تحتل هذه الغاية حيزاً كبيراً من حيث عدد المقبلين على التقوية العضلية لأجلها، فالكثير من الممارسين لهذه الرياضة يجدون شعوراً بالسعادة يعكس تحقيق ذاتهم من خلال هذا النشاط وبالتالي يجد الرياضي راحة ذهنية كبيرة بعد كل حصة تدريبية.

■ خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية، حيث يفرز الجسم هرمون الأندروفين الذي يمكن الإنسان من الشعور بالاسترخاء.

■ تحسين بعض القدرات العقلية والنفسية للشخص الممارس.

■ اكتساب قيم ومفاهيم إيجابية ذاتية وإنسانية مثل الصبر، التحمل، الإيثارة، التسامح وتقبل الآخر.

### 1-3-3- نصائح من أجل لياقة أفضل:

هناك بعض النصائح التي ينبغي على الرياضيين إتباعها وأخرى تجنبها لكي تصل إلى اللياقة بمفهومها الصحيح مع الالتزام بعناصر اللياقة الخمس الأساسية وهي:

#### 1-3-1- الملل:

خطأ، عليك بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضاً وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام.

#### 1-3-2- الشريك الرياضي:

صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتفاع بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك.

#### 1-3-3- فقدان التركيز:

خطأ، الانشغال بما يدور حولك أو التفكير في أية أمور أخرى غير ما تمارسه من نشاط سيعرضك للأذى والضرر فعليك التركيز فيما تفعله للحصول على نتيجة أفضل ولكن إذا فقدت تركيزك فعليك الإقلاق فيما تمارسه على الفور.

#### 1-3-4- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي:

صحيح، عند البدء في أي نشاط رياضي بعد فترة راحة طويلة لا بد من الاعتدال عند بداية ممارسته لأن المجهود الزائد عن الحد يعرضك للضرر.

#### 1-3-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي:

خطأ، فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من

النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لا بد أن تنال قسطا من الراحة على الأقل

لمدة 24 ساعة، وينبغي التنويع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنويع بين تمارين الوزن والعجلة الهوائية.

### 1-3-6- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية:

صحيح، لأنها تكسب العضلات مرونة وتمنع حدوث الأذى أو الضرر، كما أن تهدئة العضلات بعد أي نشاط رياضي يعتبر شيئا ضروريا لأنها ترخي العضلات وتقلل من معدل ضربات القلب وتساعد الجسم على العودة إلى حالته الطبيعية بعد النشاط الرياضي.

### 1-3-7- بسط العضلات:

صحيح، المرونة هي إحدى العوامل المهمة في اللياقة، و بسط العضلات قبل وأثناء وبعد النشاط الرياضي سيسفر عن أداء أفضل وجسم أصح وضرر أقل ولياقة أفضل بشكل عام.

### 1-3-8- التغاضي عن الألم:

خطأ، بذلك عليك الإنصات جيدا إلى ما يرسله جسمك من إشارات فإذا شعرت بألم عليك بالتوقف على الفور فإن ألم العضلات والمفاصل يعني الكثير والتغاضي عن الألم البسيطة يؤدي إلى آلام أكبر فيما بعد، وإذا استمر الألم لفترة طويلة عليك باستشارة الطبيب.

### 1-3-9- استشارة مدرب محترف:

صحيح، إذا كنت تمارس الرياضة في نادي رياضي أو إحدى الصالات الرياضية ستتاح لك الفرصة لاستشارة مدرب متخصص فسيرسم لك خطة تلائم أهدافك، كما أنه يوجهك في استخدام الأدوات الرياضية، ويصحح لك ما كنت تمارسه من عادات رياضية خاطئة.

### 1-3-10- مراقبة النظام الغذائي:

صحيح، إن النظام الغذائي هو الجزء الفعال في مسألة اللياقة، وما تتناوله من أطعمة يؤثر على ما تقوم به من نشاط، كما أنه يؤثر بدوره على نتائج خطة اللياقة التي رسمتها لنفسك والتي تساعد على بناء عضلاتك وتقلل من نسبة الدهون الموجودة في جسمك، كما يساهم ما يمارسه الإنسان من نشاط يومي أو نشاط رياضي في حرق الكثير من السعرات الحرارية إلى جانب الاعتدال فيما تتناوله من أطعمة.

## 2- الأدوات والأجهزة الأساسية:

تعتمد كل رياضة على مجموعة من الوسائل والعتاد اللازم لإنجاح الأهداف التدريبية المرجوة، ورياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) من بين الرياضات التي تتطلب عتاد رياضي خاص يتنوع بين:

### 1-2- الأوزان (الأثقال) الحرة les poids libres :

تعتبر الأثقال الحرة من بين أهم الوسائل التقليدية التي تستعمل في تطوير القوة العضلية، وهي أوزان حرة يتم رفعها أو سحبها أو دفعها بطريقة بسيطة من أجل تنمية عضلة أو مجموعة عضلية معينة، وهي تسمى بهذا الاسم "الحرة" لأن مسار الحركة يحدده الرياضي بنفسه وليس مسارا محددًا كما في الأجهزة، ويمكن التدرّب بها باستعمال مختلف الوضعيات سواء (الوقوف، الجلوس، الاستلقاء، الانحناء...، وهي تتمثل في:

### 2-1-1- الدمبلات (الدامبل) les haltères:

هي عبارة عن أوزان فردية تحمل باليد وهي تأتي بأحجام وأشكال ومواد مختلفة مثل الكروم والبلاستيك والفولاذ والمطاط، وتكون الأوزان المعدنية والمسطحة أكثر متانة لكن الأوزان المطاطية أقل إحداثًا للضجيج، وهي متوفرة بأوزان مختلفة تبدأ من 1/2 كيلو أو كيلوا غرام إلى 75 كيلوغرام، وهي تتميز بأنها اقتصادية أكثر من الأجهزة الأخرى، وهي عادة تستعمل في التقوية العضلية للذراعين والكتفين ويمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة.

### 2-1-2- القضبان الحديدية أو البار les barres:

هي أدوات رئيسية وأساسية في أداء الكثير من التمرينات، وهي عبارة عن قضبان طويلة يتراوح طولها ما بين 120 سم إلى 180 سم وبأوزان وأشكال مختلفة، ويمكن إضافة أثقال حديدية أسطوانية لطرفيها مختلفة الأوزان للتدريب عليها.

### 2-1-3- الأقراص الحديدية les disques:

تستعمل لزيادة المقاومة بعد تركيبها في القضيب الحديدي وهي متعددة الأوزان.



### 2-2- الأجهزة les presses:

هي أجهزة ظهرت حديثًا وهي مصممة من أجل تمرين مجموعة واحدة من العضلات فقط مثل عضلات الأطراف السفلية أو عضلات الصدر، وتوجد أنواع أخرى من الأجهزة وهي متعددة الاستعمالات وتكون مزودة بعدة مجموعات من الأوزان، وهي تعمل بنظام البكرات والكابلات وهذا من أجل تحريك الأوزان، ويمكن تغيير الوزن عبر تحريك المسامير والذي يحدد مقدار الأطباق المراد استعمالها، وهي تساعد العضلات على العمل من جميع الزوايا، بالإضافة إلى تنوع التمارين وهي مناسبة لجميع المستويات بحيث تسمح بأداء الحركات بسهولة خاصة عند المبتدئين الغير قادرين على التحكم في وزن جسمهم ولديهم صعوبات في التنسيق والرياضيين الذين يعانون من إصابة في مناطق معينة من اجسامهم، وهي سهلة التحكم بالأوزان ومريحة للوقت والجهد وهي في

معظم الحالات تمّدف إلى عزل العضلة أو المجموعة العضلية المراد تنميتها لوحدها ومن أمثلتها جهاز البكرات والكابلات المتعدد الوضعيات وجهاز تنمية عضلات الأطراف السفلية.



**2-3- الكراسي:** يتطلب التدريب في هذه الرياضة كراسي خاصة منها ما هو بزواوية 180 درجة، ومنها ما هو مائل للأعلى بـ45 درجة أو مائل للأسفل بنفس الزاوية.



## المحاضرة رقم 03: جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

3- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان.

3-1- التنظيم العام لجسم الإنسان.

3-2- أعضاء وأجهزة الجسم.

3-2-1- الجهاز الحركي للإنسان.

3-2-2- الجهاز العظمي.

3-2-3- الجهاز العضلي.

3-3- أنماط الجسم.

3-3-1- النمط السمين Endomorph .

3-3-2- النمط العضلي Mesomorph .

3-3-3- النمط النحيف Ectomorph .

3-4- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم.

3-4-1- المجموعة العضلية العلوية.

3-4-2- المجموعة العضلية الوسطى.

3-4-3- المجموعة العضلية السفلية.

## المحاضرة رقم 03: جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

### 1- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان

تمهيد:

من أجل تسهيل وفهم أكثر لوظائف الجسم وكيفية عمله لا بد من التعرف إلى ماهية هذا الكيان ومكوناته، ولو بصفة عامة بداية من تكوينه العظمي إلى العضلي ومختلف الأجهزة المكونة له.

#### 1- التنظيم العام لجسم الإنسان:

يتكون الجسم من ثلاث أقسام رئيسية: الرأس، الجذع، الأطراف.

- الرأس:

يشتمل على الجمجمة التي فيها الدماغ والنخاع الشوكي، ويشمل أيضا الوجو الذي يحمل أعضاء الحواس الأربعة (البصر، الذوق، السمع، البصر).

- الجذع:

وهو القسم الغليظ المتوسط من الجسم، يتصل بالرأس بواسطة الرقبة وينقسم بالحجاب الحاجز إلى قسمين، قسم علوي وهو التجويف الصدري ويحتوي على القلب والرئتين والقصة الدوائية، وقسم سفلي وهو التجويف البطني ويحتوي على المعدة والأمعاء والكبد والدرارة والبنكرياس والطحال والكليتين والمثانة وغيرها.

- الأطراف:

يوجد أربعة أطراف، اثنان علويان وهما الذراعان يرتبطان بالجذع بواسطة الحزام الكتفي ويشتمل كل منهما على العضد، الساعد واليد، واثنان سفليان يرتبطان بالجذع بحزام الحوض ويشتمل كل منهما على الفخذ، الساق والقدم.

#### 1-2- أعضاء وأجهزة الجسم:

يتكون جسم الإنسان من ملايين الخلايا التي تتم فيها جميع التفاعلات الكيميائية الضرورية للحياة، ومجموع الخلايا يشكل أنسجة، تتجمع الأنسجة لتشكيل الأعضاء والعضو له شكل معين ومظهر ثابت ومكان محدد وله دور معين في الجسم (مثل القلب) لكن دور كل عضو لا تكون له قيمة إلا إذا شارك مع أعضاء أخرى في عمل جماعي يسمى وظيفة، وإن تجمع عدة أعضاء للقيام بوظيفة معينة يشكل جهازا، وتوجد في جسم الإنسان عدة أجهزة يؤدي كل منها وظيفة معينة، ولكن يوجد تنسيق تام وتعاون للأجهزة فيما بينها حتى يؤدي كل جهاز وظيفته على أكمل وجه.

#### أولا- الجهاز الحركي للإنسان:

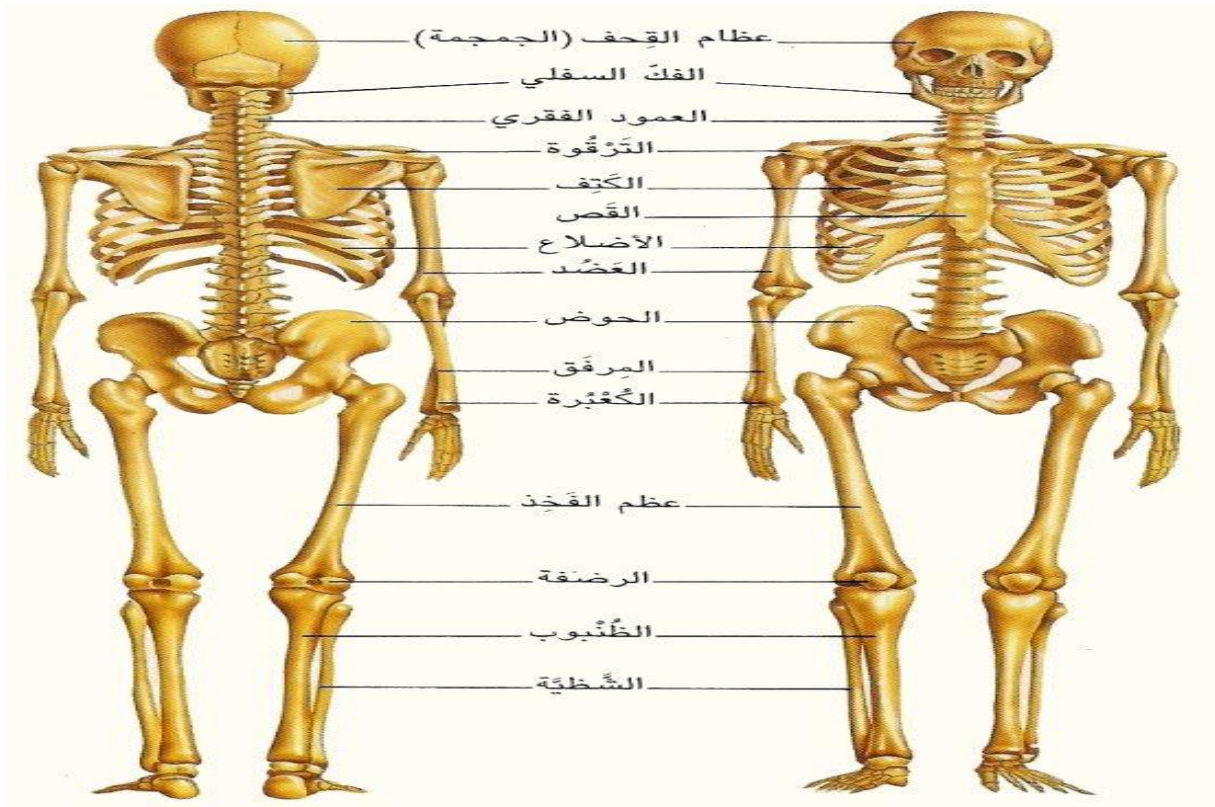
يتكون الجهاز الحركي للإنسان من قسمين هما الجهاز العظمي والجهاز العضلي:

## أ- الجهاز العظمي:

العظام هي الأجزاء الصلبة التي يتكوف من مجموعها الهيكل العظمي، ويبلغ عددها 208 عظمة تتراوح ما بين عظام كبيرة كما في الساقين وعظام صغيرة كما في رسغ اليد، تتصل ببعضها بواسطة المفاصل، وهناك عدة أشكال منها الأسطوانية الطويلة مثل عظمة الفخذ، والقصيرة مثل السلاميات، ومنها المسطحة مثل لوحة الكتف وعظام الجمجمة، ومنها غير المنتظمة مثل عظام الفقرات، ويتكون الهيكل العظمي من: الجمجمة، العمود الفقري، القفص الصدري، الحوض، والأطراف العلوية والسفلية. Longs (humérus, fémur) / plats (omoplate) / courts (carpes) / Irréguliers (les vertèbres).

## - أهمية الجهاز العظمي:

للهيكل العظمي فوائد كثيرة أهمها حماية الأعضاء الداخلية من الصدمات، الارتكاز والحركة، فهو الذي يقوم بالحركات بالتعاون مع العضلات والأجهزة الأخرى كما أنه يعطي للجسم شكله الطبيعي.



- شكل رقم 01 يوضح الجهاز العظمي للإنسان -

## ب: الجهاز العضلي:

العضلات هي الأجزاء التي تعرف باسم اللحم وهي مكونة من الياف تجتمع مشكلة أنسجة يحيط بها غشاء، ويعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم، والعضلات هي أكثر من ثلاث أضعاف عدد العظام، حيث يشمل الجسم على حوالي أكثر من 600 عضلة جميعها مزودة بالاووعية الدموية، والاعصاب وهي متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعاً للعمل التي تقوم به، فهي في الأساس تعمل على توليد حركة الجسم عن طريق عمليات الانقباض، حيث أن لكل عضلة وظيفة وعمل معين لتحريك العظم المتصل بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تبعيد للجسم المتصل به من الجسم، وأحياناً تشترك مجموعة من العضلات معاً لتؤدي وظيفة محددة، والعضلات تحتوي على الآلاف من الخلايا التي تشكل الألياف العضلية، ويختلف طول هذه الألياف على حسب المهمة التي تستخدم فيها، بحيث يوجد ثلاث أنواع من العضلات التي تولد أنواعاً مختلفة من الحركة، هي:

### - العضلات الحمراء المخططة (Muscle volontaires (muscles squelettiques):

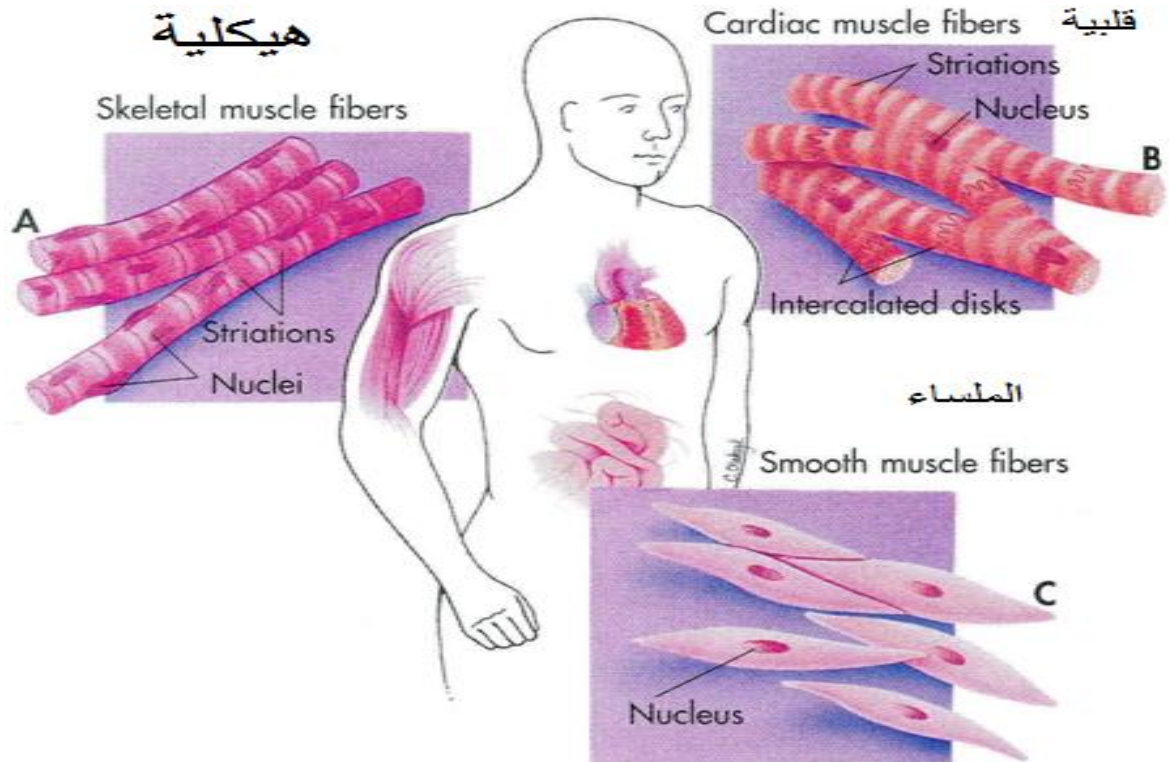
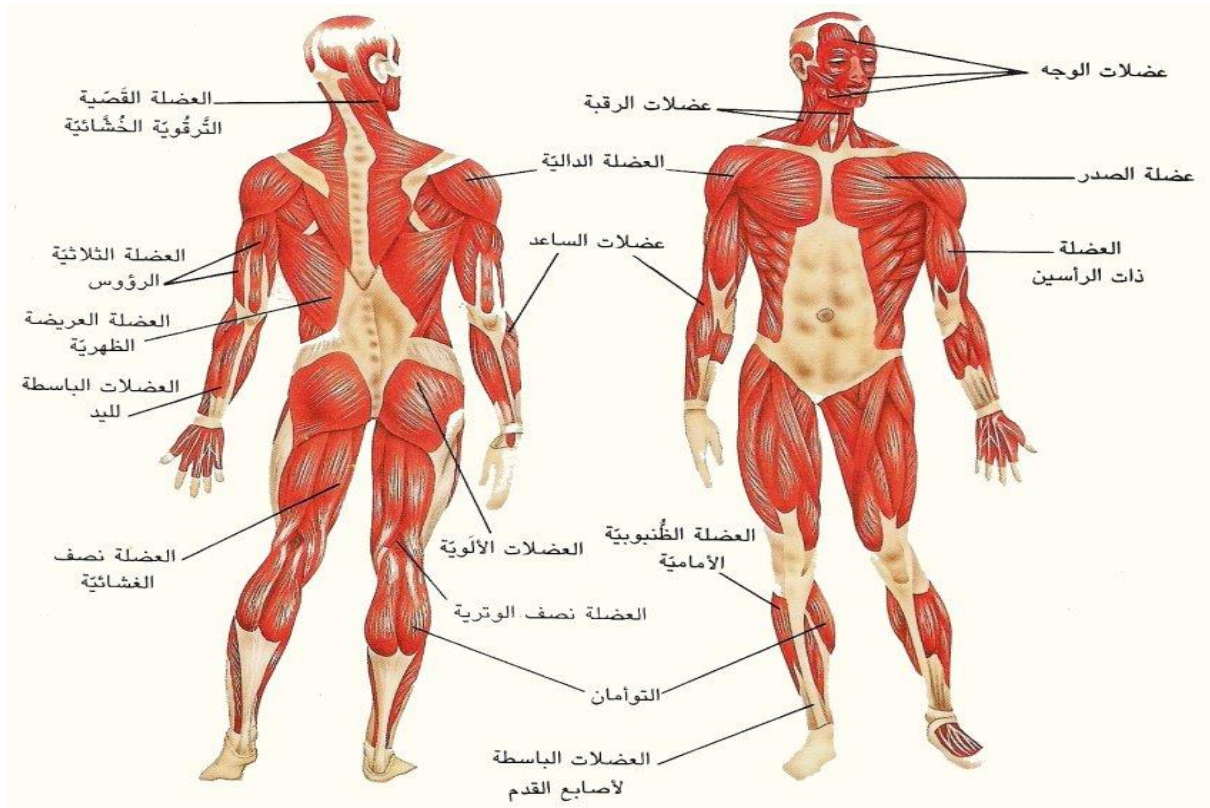
تتصل بالعظام إما مباشرة أو بواسطة أوتار وهي ذات لون أحمر غالباً، تقلصها سريع وإرادي، وتتألف من ألياف يمكن أن تصبح أقصر وأشد (أو ما يعرف بالتقلص) بسرعة وقوة بالرغم من أنها تصاب بالتعب بسهولة مما يجعلها بحاجة إلى الراحة بعد كل نشاط قوي، وتوجد بأشكال عديدة في مختلف أنحاء الجسم وتختلف من حيث الحجم والشكل تبعاً للموضع الذي توجد فيه، ويلعب حجم العضلة وشكلها دوراً في تحديد مقدار القوة التي يمكن أن تولدها، ومدى سرعة انقباضها وقدرة تحملها ومن أنواعها: العضلات الطويلة مثل العضلة رباعية الرؤوس، والعضلات المسطحة مثل عضلة لوح الكتف، والعضلات الدائرية مثل عضلة الفم.

### - العضلات الملساء (muscle involontaires (lisses, au niveau des organes):

هي عضلات غير إرادية وغير مخططة مثل المعدة والأمعاء، تقلصها بطيء وضعيف.

### - عضلة القلب (le muscle cardiaque):

هي عضلة حمراء مخططة غير إرادية تقوم بضخ الدم في الأوعية.



- شكل رقم 02 يوضح الجهاز العضلي -

### 1-3-3 - أنماط الجسم:

يشير تصنيف البناء الجسمي للإنسان إلى مورفولوجية أو الشكل الظاهري للجسم، ويتحدد بشكل الهيكل العظمي والبنية العضلية أو الشحمية للشخص، ويمكن تعديل نمط الجسم بالتمرينات البدنية خاصة تمرينات المقاومة التي تساعد على اكتساب العضلات، ويمكن الاستفادة من أهمية نمط الجسم في الانتقاء الرياضي، وعلى المدرب الرياضي أن يعرف جيدا أنواع النمط الجسمي الأمثل للنشاط الرياضي الذي يناسب الرياضة التي يشرف على تدريبها كمحاولة لضمان حسن اختيار الأفراد الذين يحاولون ممارسة النشاط الرياضي، أجريت دراسات كثيرة على أنماط الأجسام " Body Type " وعلاقتها باللياقة البدنية حيث استخدم معظم تلك الدراسات التقسيم الذي وضعه العالم الأمريكي " شيلدون " Sheildon للأنماط والأجسام " Somatotypes " حيث قسم فيه الجسم إلى ثلاثة أنماط وهي (نحيف، عضلي، سمين).

#### 1-3-3-1 - النمط السمين Endomorph :

ويتصف بالخصائص الآتية:

- جسم ممتلي، وأطراف قصيرة.
- نسبة عالية من الشحوم في الجسم.
- لا توجد عضلات بارزة بسبب الشحوم.
- الجسم مستدير، والوسط أكبر من الصدر.
- القوة العضلية جيدة.
- غير متفوق في أنشطة رياضية تتطلب السرعة أو الرشاقة.
- من أمثلة هذا النمط الجسمي: مصارعو السومو والأوزان الثقيلة في الأثقال والمصارعة.

#### 1-3-3-2 - النمط العضلي Mesomorph :

ويتصف بالخصائص الآتية:

- عضلات بارزة كبيرة وبارزة.
- صدر عريض وكتفين عريضين.
- وسط الجسم غير عريض.
- نسبة الشحوم ليس عالية.
- متفوق في الأنشطة الرياضية التي تتطلب القوة العضلية والقدرة، ومن أمثلة هذا النمط الجسمي: رياضيو الجمباز وبناء الأجسام والعدو القصير ورافعي الأثقال والمصارعين والملاكمين في الأوزان الخفيفة والمتوسطة.

#### 1-3-3-3 - النمط النحيف Ectomorph :

ويتصف بالخصائص الآتية:

- جسم نحيل (نحيف)، وكتفان غير عريضين.

- أطراف طويلة.
- نسبة الشحوم منخفضة.
- عضلات غير متضخمة.
- القوة العضلية والقدرة أقل من النمط العضلي.
- من أمثلة هذا النمط الجسمي، رياضيو جري المسافات الطويلة، والمراثون.

#### 1-4- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم:

من بين أهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم هي:

##### 1-4-1- المجموعة العضلية العلوية:

تتكون المجموعة العضلية العلوية من عضلات الكتفين، وعضلات الظهر العلوية، والصدر، وعضلات الذراعين الأمامية والخلفية، وعضلات الساعد الأمامية والخلفية، وعضلات الظهر.

##### 1-4-2- المجموعة العضلية الوسطى:

تتكون من عضلات البطن الأمامية، وعضلات البطن الجانبية وعضلات أسفل الظهر.

##### 1-4-3- المجموعة العضلية السفلية:

تتكون من عضلات الحوض الخلفية، وعضلات الفخذ الأمامية، وعضلات الفخذ الخلفية، وعضلات الساق الأمامية، وعضلات الساق الخلفية.

#### **Vue de face :**

Le cou : trapèze / peaucier du cou

Les épaules : deltoïde

La poitrine : le grand pectoral / le petit pectoral

Le bras : le biceps brachial

Avant-bras : longue supinateur/ grand palmaire

Abdominaux : grand droit de l'abdomen / grand dentelé / grand oblique.

Cuisses : droit antérieur / vaste externe / vaste interne / couturier.

Mollets : jambier antérieur / soléaire

#### **Vue de dos :**

Triceps : vaste externe / vaste interne / longue portion.

Dos : trapèze / sous-épineux / grand rond / petit rond / rhomboïde / grand dorsale / les lombes.

Fessiers : petit fessier / moyen fessier / grand fessier.

Ischio-jambiers : biceps crural / grand adducteur / demi-tendineux.

Mollets : jumeaux externe / jumeaux interne.

## محاضرة 4 قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

4- قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

4-1- أهم المجاميع العضلية التي تدرب في رياضة الثقافة البدنية.

4-2- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدرب في قاعة التقوية العضلية.

4-3- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية.

4-4- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية.

4-4-1- تمرينات حرة بدون أدوات.

4-4-2- تمرينات الأثقال الحرة.

4-4-3- تمرينات باستخدام آلات الأثقال.

4-4-1- اختيار التمارين.

## محاضرة 4 قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

### 1- قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية:

تشهد رياضة الثقافة البدنية انتشارا واسعا من حيث عدد الممارسين عبر كافة أنحاء العالم خاصة وأن هذه الرياضة تلبى احتياجات جميع محبيها على اختلاف أهداف ممارستهم (ترويح، صحة، تنافس،...)، هذا ويعتبر الجانب الهوائي فيها أكثر شعبية من الجانب الإحترافي التنافسي وهذا بسبب الفوارق الكبيرة بين ظروف وامكانيات التدريب بين الجانبين: فالأول الهوائي لا يشترط مستوى معيشي معين ونظام غذائي وبرنامج تدريبي جد شاق ناهيك عن بساطة العتاد المطلوب في التدريب الذي قد ينزل في درجة بساطته إلى حد التقوية العضلية الطبيعية التي تعتمد فقط على جسم الرياضي كمقاومة خارجية فقط، أما الجانب الإحترافي فهو يتطلب برنامج تدريبي مكثف وحمية غذائية عالية السعرات الحرارية التي تؤدي بالرياضي في غالبية الأحيان إلى الإستعانة بالمكملات الغذائية، بالإضافة إلى ضرورة التدريب في قاعات خاصة بوسائل جد عصرية ومتطورة وهذا كله من أجل بلوغ نتائج جد إيجابية بتواريخ المنافسات المقررة، لكن التقوية العضلية سواء كانت بممارسة هاوية أو احترافية يجب أن تخضع لجملة من المبادئ المنهجية والقواعد العلمية في التدريب، وهي كلها عوامل السلامة والأمن التي من شأنها السهر على ممارسة صحية تخدم وأهداف هذه الرياضة، ولهذا على الممارسين لهذه الرياضة أن يأخذوا بالنصائح والإرشادات الآتية:

- إجراء الفحص الطبي قبل البدء بالتدريب.
  - ارتداء اللباس المناسب.
  - اختيار الوقت والمكان المناسب.
  - البدء التدريجي.
  - الإحماء عند بداية الحصة التدريبية.
  - عدم إجهاد النفس فوق طاقتها.
  - التوقف عند الشعور بالأم.
  - تجنب الحمام الساخن بعد التدريب مباشرة.
  - عدم مزاوله التدريبات إذا كانت لديك أعراض مرضية أو ارتفاع في درجة الحرارة.
- \* أما فيما يخص نظام المكان الخاص بالقاعة فيجب:

- التأكد من مدى نظافة المكان.
- التأكد من تهوية القاعة.
- التأكد من أن القاعة ليست صغيرة ومزدحمة بالأجهزة والأوزان.
- التأكد من أن الأثقال غير متناثرة بشكل فوضوي داخل القاعة.
- التأكد من وجود أشخاص مسؤولين بالقاعة (مدربين) ومستعدين لتوجيه الرياضي على الأداء الصحيح.

- التأكد من أن القاعة غير مزدحمة بالمتدربين وهذا ما سيعيق من التركيز في التدريب.
- التأكد من الإمكانيات الموجودة في القاعة من حيث أجهزة وأدوات التدريب، الحمامات ودورات للمياه ومدى نظافتها.

## 2-1- أهم المجموعات العضلية التي تدرّب في رياضة الثقافة البدنية:

من بين أهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم والتي يحتاجها ويركز على تمرينها وتقويتها أي رياضي بما فيهم رياضي

كمال الأجسام نجد:

### أ- عضلات كبيرة الحجم:

\* عضلات (الصدر، الفخذ، الظهر).

### ب- عضلات متوسطة الحجم:

\* عضلات الكتفين.

### ج- عضلات صغيرة الحجم:

\* عضلات الذراع (ثنائية الرؤوس، ثلاثية الرؤوس، عضلات الساعد).

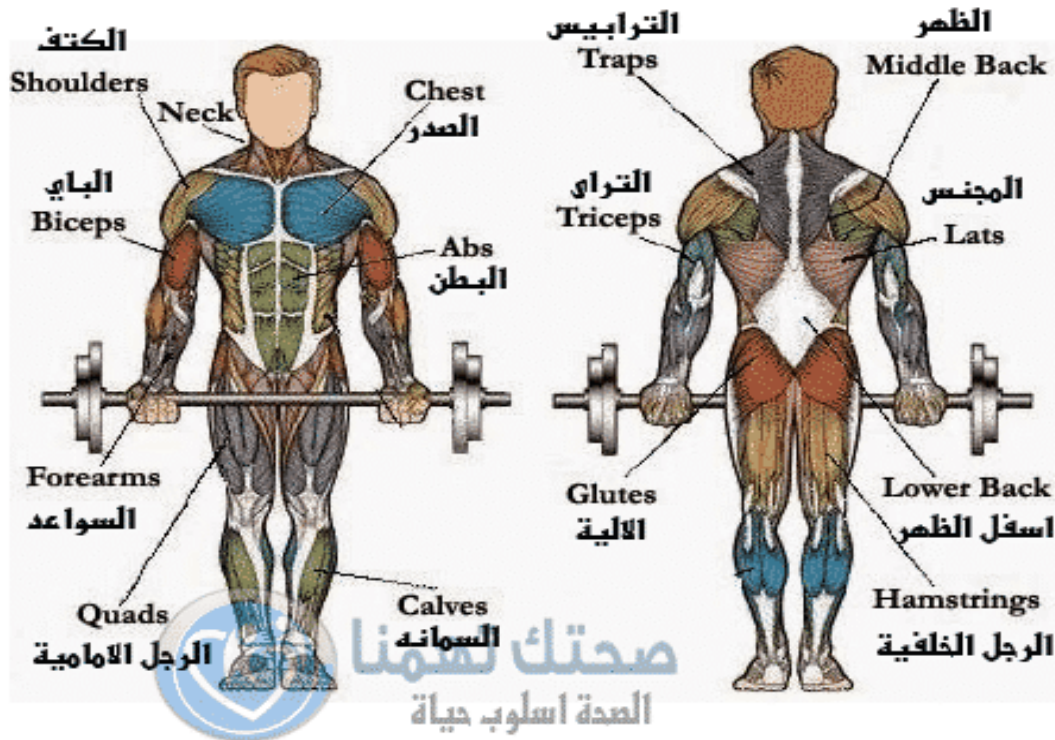
### د- عضلات مقاومة للجهد (تتحمل وتحتاج إلى جهد):

\* عضلات البطن.

\* عضلات الورك.

\* العضلات القطنية.

\* عضلات سمانة الساق.



- شكل رقم 03 يوضح أهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم-

## 2-2- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدريب في قاعة التقوية العضلية:

- التدرّب بصفة فردية (عدم الاستعانة بمدرّب أو زميل).
- الاستعانة ببرامج تدريبية مجهولة المصدر ولا تتكيف مع مستوى المتدرّب.
- إهمال التسخين وعدم إجراء التمديدات العضلية (تمديدات خفيفة).
- التدرّب لمدة طويلة.
- عدم احترام معايير الراحة والاسترجاع ونقص التروية.
- تكرار نفس التمارين.
- الذهاب إلى قاعة التقوية العضلية ببطن مملوءة أو خاوية.
- التدرّب بأحمال ثقيلة وزائدة عن مقدرة المتدرّب، والمقارنة بالآخرين.
- التدرّب بتجهيزات ناقصة.
- غير مسموح برفع أثقال قصوى على الإطلاق.
- لا يتم زيادة الثقل حتى يتم التمكن من إتقان أسلوب الأداء بدون ثقل.

## 2-3- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية:

- القوة العضلية القصوى:

وهي أقصى قوة يمكن للاعب إنتاجها للتغلب على مختلف المقاومات (رفع الأثقال).

- تحمل القوة:

وهي قدرة الرياضي على بذل جهد بدني مستمر أثناء وجود مقاومات على مجموعة عضلية العضلة معينة لأطول فترة زمنية ممكنة (السباحة).

- التضخم العضلي:

هو الزيادة في مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية مما يؤدي إلى الزيادة في حجم العضلة، حيث إن النمو العضلي هو ناتج عن زيادة حجم كل ليفة عضلية لأن العضلات تتكيف مع النشاط أو المجهود المستعمل، فالحجم العضلي ينقص كلما نقصت شدة التمرين وكلما تعرضت العضلة إلى شدة وحمولة عالية يزداد حجمها ومحيطها، فمصطلح التضخم العضلي يشير إلى العملية التي تنمو بها العضلات في استجابة منها إلى منبه محدد، مثل عمل ميكانيكي منفذ بواسطة العضلات أو إفراز التستوستيرون، أو زيادة في السعرات الحرارية بشكل عام أو في السعرات البروتينية بشكل خاص، وهذا المصطلح هو عكس كلمة الضمور أو خسارة العضلة نتيجة لعدم التمرين أو الإصابة أو سوء التغذية أو المرض أو الاجهاد وتعاطي المخدرات، ومع الاستمرار والمواظبة على التدريبات يبدأ الجسم بالدخول إلى مرحلة تعرف باسم التكيف العضلي، فهو زيادة في القوة العامة للجسم

ويمكن أن يكون ملاحظا من أسبوع إلى أسبوع وحتى من تدريب إلى تدريب في الأسابيع القليلة الأولى من تدريب القوة، هنا يكون الجسم قد جند كل وحداته الحركية لرفع الأثقال، وهنا تبدأ إضافة خيوط البروتين إلى الألياف العضلية لتجعلها تنمو، وبالتالي زيادة حجم العضلة مع كل تدريب.

## 2-4- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية.

التمرينات هي مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي يقوم بها الفرد، لبذل قوة معينة يستطيع بها التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها مما يؤثر على تنمية المجموعات العضلية العاملة وتزيد من قوتها.

### أ - تمرينات حرة بدون أدوات:

هذا النوع من التمرينات يعتمد على استخدام ثقل الجسم في تنمية القوة العضلية أو الاستعانة بالزميل في حالة زيادة التحميل.

### ب- تمرينات الأثقال الحرة:

تتم باستخدام بعض الوسائل كالمقضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد، الدامبلز، الصناديق والكرات الطبية... الخ.

### ج- تمرينات باستخدام آلات الأثقال:

حديثا ظهرت أجهزة متطورة يمكن بواسطتها التحكم في تطوير القوة وذلك من خلال ضبط المقاومات والأثقال... الخ.

## 2-4-1- اختيار التمارين:

تقسم التمارين بدورها إلى قسمين:

### أ- التمارين المركبة ( القاعدية ) :

وهي التمارين المتعددة المفاصل أي توظف أكثر من مفصل خلال أداء حركة معينة، وهي التمارين القادرة على استهداف أكبر عدد من العضلات إضافة إلى العضلة أو المجموعة العضلية المراد تدريبها، ويمكن لهذا النوع من التمارين العمل بأحمال ثقيلة نسبيا وهذا راجع إلى تعدد العضلات المشاركة في العملية، وتعتبر التمارين القاعدية جيدة من ناحية اكتساب القوة والكتلة العضلية وأيضا هي فعالة بصفة عالية في تحفيز النظام العصبي العضلي وبالتالي تحسن عملية تأقلم الجسم مع الأحمال تدريجيا، حيث تقول القاعدة كلما تم تجنيد كتلة عضلية أكبر خلال مجهود معين كلما أثير الجسم أكثر وبالتالي تلقي إشارات أكبر للتأقلم مع الجهد.

### ب- تمارين العزل:

وهي التمارين أحادية المفاصل أي توظف مفصل واحد خلال أداء حركة معينة، والهدف الأساسي منها هو التركيز على تنمية وتحفيز عضلة أو مجموعة عضلية معينة لوحدها دون العضلات المحيطة بها والقريبة منها، وعند العمل بتمارين العزل غالبا ما تكون الأحمال أقل منها بالنسبة للتمارين القاعدية بسبب عدم قدرة العضلة على رفع أحمال ثقيلة وبالتالي توظيف أقل للوحدات الحركية، لذا فالهدف من هذه التمارين هو نحت وإبراز العضلة المستهدفة فهي تحتاج إلى تحكم جيد في تقنية الأداء وتنفيذ التمرين بطريقة صحيحة.

## 2-5- التكرارات Reps:

التكرار هو رفع الوزن والعودة إلى الوضع الأصلي بصورة سليمة، وهذا يعني القيام بأداء حركة واحدة وكاملة خاصة بتمرين معين من طرف العضلة المستهدفة عن طريق الانقباض والانبساط، مثلا القيام ب 10 حركات متتالية لتنمية عضلة الذراع الخلفية هنا نقول بأن الرياضي قام ب 10 تكرارات، ومن أجل الحصول على أداء جيد للتكرارات يجب الإلتزام في الحصص الأولى من التدريبات باستعمال الأحمال الخفيفة التي يسهل التحكم فيها وأدائها بطريقة وتقنية صحيحة، مع عدم إهمال عامل التركيز الذي يعتبر ضروري جدا في مثل هذه الحالات مما يساعد مع الوقت في تحسين خاصية التنسيق العصبي العضلي وتطوير الإحساس الجيد بالحركة، ويبقى الهدف الأساسي من الأداء الجيد للتكرارات هو الوصول بالرياضي إلى التدريب بتقنية صحيحة وسليمة وبعدها تأتي مرحلة الزيادة التدريجية في الأوزان.

## 2-6- المجموعات Sets :

المجموعة أو السلسلة هي المرافق لعدد معين من التكرارات أي بمعنى أن التمرين عبارة عن عدد من المجموعات تتكون من عدد من التكرارات، حيث يتوجب دائما على المبتدئين أو الذين يجدون صعوبة في التنسيق والأداء الصحيح القيام بمجموعة إلى مجموعتين بأحمال خفيفة للتسخين قبل الدخول مباشرة في المجموعات الرئيسية والتي فيها أثقال أكبر، عموما المجموعات تكون من 2 إلى 4 مجموعات فما فوق للتمرين الواحد، طبعاً على حسب مستوى وهدف الرياضي مع مراعاة جانب الأداء الجيد والصحيح للتقنية، وكل هذه المعطيات مرتبطة بعوامل معينة مثل عدد الحصص في الأسبوع، عدد التمارين في المجموعة العضلية، حجم الوقت في الحصة التدريبية، أوقات الاسترجاع، والخبرة في مجال التقوية العضلية.

## 2-6-1- أنواع المجموعات:

### أ- نظام المجموعة الواحدة:

هو أداء كل تمرين مجموعة واحدة، وهذا النظام يتأسس على استخدام أوزان ثقيلة وتكرارات قليلة مع فترة راحة بين التمرينات قدرها حوالي خمسة (5) دقائق.

### ب- نظام المجموعة المباشرة:

يتم الإحماء بمقاومات متزايدة حتى يصل وزن الثقل إلى الوزن المحدد ثم يتم أداء مجموعات متعددة بهذا الوزن مع نفس عدد التكرارات (المجموعة المباشرة = نفس الوزن ونفس عدد التكرارات)  
فمثلا: 10 تكرارات \* 04 مجموعات أو 10 تكرارات \* 3 مجموعات.

### ج- المجموعة الهرمية (النظام الهرمي):

سمي هذا النظام بنظام المجموعات الخفيفة -الثقيلة- الخفيفة، أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد التكرارات على مدى عدة مجموعات حتى الوصول إلى أقصى ثقل تم تحديده مسبقاً، ثم يتم تقليل المقاومة تدريجياً على عدة مجموعات (بطريقة عكسية) ويزيد من عدد التكرارات حتى ينتهي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها، و النظام الهرمي

الكامل يتكون من نوعين رئيسيين أولهما من المقاومة الأقل إلى المقاومة الأكثر شدة بطريقة تصاعديّة ويمثل نصف الهرم المتزايد المقاومة، وثانيهما من المقاومة الأكثر شدة إلى المقاومة الأقل بطريقة تنازلية ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة. ففي هذه المجموعة بدل من استخدام نفس الوزن ونفس عدد التكرارات في كل المرات أو في نفس المجموعات سوف تزيد من الوزن وتقلل من التكرار حتى تصل إلى قمة هرم لتصل إلى أقصى وزن، ثم تعيد مرة ثانية تقلل الوزن وتكثر من التكرارات (وزن خفيف تكرار كثير، أكبر وزن وأقل تكرار)، وميزة الطريقة الهرمية أنها تبدأ العضلات بالتدرج وتبدأ بأوزان خفيفة لتتصعد تدريجياً حتى الوصول إلى أقصى وزن وهذا يسخن العضلات بشكل جيد ويتركها تتدرج في الارتفاع بالأوزان قبل حمل الأوزان الثقيلة وبالتالي يقلل من فرص حدوث إصابات.

#### جدول رقم(01): يبين المجموعة الهرمية.

المجموعة	الوزن	التكرار
01	20	20
02	25	15
03	30	10
04	35	5
05	30	10
06	25	12

#### د- المجموعة النصف هرمية التصاعديّة (نظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة):

وهو أن يعمل النصف الأول فقط من المجموعة الهرمية بمعنى نبدأ بوزن خفيف وتكرار كثير لننتهي عند أقصى وزن بأقل تكرار، ويطلق عليها كذلك بنظام النصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات شدة منخفضة ثم تزيد الشدة كل مجموعة تالية تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها، وميزة هذه المجموعة إحماء العضلة بالتدرج حتى تتسخن جيداً قبل الوصول إلى أقصى وزن، ولكن سلبيات هذه الطريقة هو أن العضلة عندما تصل إلى أقصى وزن تكون العضلة تعبت بعض الشيء واستنفدت كامل طاقتها قبل أن تصل إلى الوزن الأقصى.

#### ي- المجموعة النصف هرمية التنازلية (نظام المجموعات الثقيلة - الخفيفة):

وهو أنه تعمل النصف الثاني أو النصف النازل من المجموعة الهرمية يعني نبدأ بأعلى وزن وتكرار قليل وتنتهي بأقل وزن مع تكرار كثير، هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة (أشد المجموعات) أولاً ثم تؤدي مجموعات أقل في الصعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليه أيضاً اسم النظام النصف الهرمي من الثقيل إلى الخفيف، وميزة هذه المجموعة هو أنه العضلة تكون في كامل طاقتها وبالتالي تستطيع حمل وزن أكبر ولا تكون استهلكك بالأوزان الخفيفة حتى تصل إلى آخر مجموعة الوزن الثقيل، لكن سلبيات هذه الطريقة هو عدم التدرج وعدم تجهيز العضلة لغاية الوصول إلى الوزن

التقيل وبالتالي تدخل على العضلة مباشرة بوزن كبير بدون تدرج، وهذا ما يزيد من احتمال فرص الإصابة، ولأن الإصابة شيء غير مرغوب فيه فالكثير من اللاعبين يؤدون مجموعات بأوزان خفيفة وتكرار كثير قبل الدخول على المجموعة الهرمية التنازلية.

## المحاضرة رقم 05: تقوية عضلات الكتفين 5

5-1- وصف عضلات الكتفين.

5-2- تقوية عضلات الكتفين.

5-2-1- وضعيات التمارين.

5-3- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين.

5-3-1- تمارين الأكتاف الامامية.

5-3-2- تمارين الأكتاف الخلفية.

5-3-3- تمارين الأكتاف الوسطى.

## المحاضرة رقم 05: تقوية عضلات الكتفين

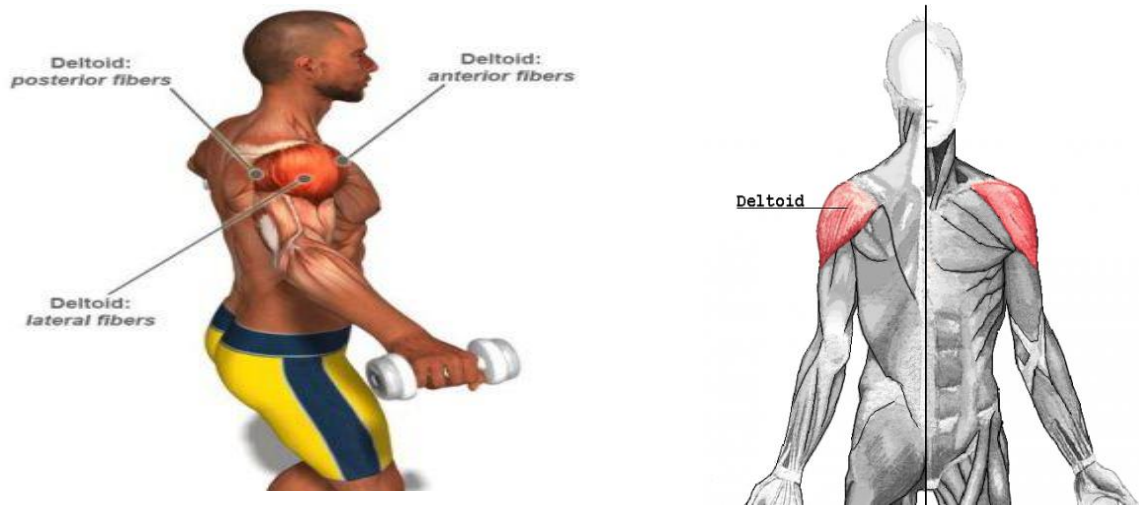
### 1- وصف عضلات الكتفين:

يعتبر التعرف على عضلات الكتفين وكيفية التركيز عليها في العملية التدريبية ضروري لإحداث طفرة متميزة في بناء كتفين متنازين، حيث تشكل عضلات الكتفين المنطقة العلوية لكل من الذراعين والظهر، وهي تتكون من ثلاث عضلات رئيسية أو كما يطلق عليها حزم عضلية:

- العضلة الدالية الامامية: هي العضلة المكونة للواجهة الأمامية للكتف وهي ملتصقة بعظم الترقوة، ومن مهامها رفع الذراع للأمام ولأعلى.

- العضلة الدالية الوسطى: وهي العضلة المكونة للواجهة الجانبية للكتف، وهي تلتصق بالعظام العلوية لمفصل الكتف ومن مهامها رفع الذراع إلى الجانب (عملية الإبعاد).

- العضلة الدالية الخلفية: هي العضلة المكونة للواجهة الخلفية للكتف، وهي ملتصقة بعظم لوح الكتف ومن مهامها رفع الذراع إلى الخلف أو تحريك الكوع إلى الخلف من الكتف.



- شكل رقم 04 يوضح عضلات الكتفين -

### 2- تقوية عضلات الكتفين:

من الممكن أن تؤدي تدريبات بناء عضلات الكتفين على تغيير شكل وبنية الجسم الكامل، حيث تجدر الإشارة إلى أن عضلات الكتفين التي يتم الإهتمام بها وإتعاؤها بشكل جيد تجذب مزيد من الإنتباه، وتتسبب في إيجاد شكل جمالي للجسم، علاوة على ذلك فإن قوة الكتفين تعد من المميزات في معظم الرياضات التي لها حركة للجزء العلوي للجسم، ويستعان بعضلات الكتف مثلا في لعبة الإرسال في رياضة التنس، وحوائط الصد في رياضة كرة الطائرة، ورمي الكرة من مستوى عال في كرة السلة...، ومن الجدير بالذكر هنا أنه بسبب موقع ووظيفة هذه العضلات فإن الكثير من التمارين التالية التي تستهدف العضلات

الدالية تفيد أيضا بعض العضلات في الظهر والصدر.

- يطلق على تمارين الكتفين مصطلحين أساسيين، إذا كانت الأثقال تنطلق من مستوى الكتفين فما فوق يطلق عليها مصطلح تنمية *développement*، أما إذا كانت الأثقال تأتي من أسفل مستوى الكتفين نطلق عليها مصطلح الرفع *élévation*.
- يتم تقوية عضلات الكتفين بوضعيات مختلفة من الوقوف *debout* إلى الجلوس *assis* إلى الوضعية المائلة العلوية  $30^\circ$  إلى  $45^\circ$  *incliné*، إلى وضعية الانحناء إلى الأمام *buste penché en avant*.
- يستخدم في تقوية عضلات الكتفين الأوزان الحرة والأجهزة على اختلاف أنواعها *les poids libres et les presses*.
- يفضل في تمارين تقوية عضلة الكتفين فيها أخذ وقت كافي خلال عملية رفع الأثقال إلى الأعلى وهذا للزيادة في درجة تركيز ومقاومة العضلات.
- طريقة مسك البار تكون بوضعية *pronation* في معظم الحالات.
- التنفس يكون زفير في حالة الانقباض وشهيق في حالة الانبساط.

## 2-1- وضعيات التمارين:

- بالنسبة لتمرين الوقوف يجب أن يكون الجسم معتدلا وتجنب الاهتزازات الكثيرة.
- تمارين الوقوف يتم فيها تحفيز مجموعات عضلية أكبر من وضعية الجلوس، لذا فهي لا تتطلب أثقال كبيرة و إنما أثقال معتدلة.
- عدم التسرع في عملية الرفع والخفض *flexion et extension* للعضلة مع إعطاء حوالي ثابنتين كوقت للتركيز للعضلة خلال وضعية الانبساط *extension*.
- في حالة العمل بوضعية الجلوس يجب أن يقابل الرياضي المرأة وهذا من أجل إعادة البار إلى مكانه الصحيح، وهذا لتجنب سقوط أحد جوانبه على الرياضي.
- يجب عدم ملامسة الأثقال لأي عضو من أعضاء الجسم أثناء الخفض *la flexion*.
- في تمرين *Oiseau* يجب أن يستقيم الظهر جيدا نحو الأمام وهذا عكس تمارين تنمية عضلات الظهر.
- في تمارين الرفع *les exercices d'élévations* يجب أن يتم التركيز فقط على عضلة الكتف دون غيرها من العضلات الأخرى وهذا من أجل إعطاء أحسن النتائج.



- شكل رقم 05 يوضح طريقة مسك البار -

## 2- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين:

### 2-1- تمارين الأكتاف الامامية:

- تمارين الكتف بالبار أمامي.
- تمارين الكتف بالبار خلفي.
- تمارين الكتف بالدامبل أمامي.
- تمارين أرنولد بريس.
- تمارين أرنولد بريس مطرقة.
- رفع أمامي بالدامبل.
- رفع أمامي بالكابل.
- رفع أمامي بالدمبل مطرقة.
- رفع أمامي بالوزن.

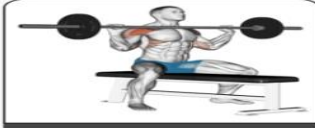
### 2-2- تمارين الأكتاف الخلفية.

- تمارين رفقة بالكابل خلفي.
- تمارين رفقة بالدامبل خلفي oiseau.
- تمارين سحب بالبار علوي.
- تمارين سحب خلفي بالكابل.
- تمارين رفقة بالدامبل خلفي.
- تمارين ارجاع خلفي بالبار.
- تمارين رفقة بالدامبل.

### 2-3- تمارين الأكتاف الوسطى.

- تمارين رفقة بالدامبل جانبي.
- تمارين سحب أفقي بالبار.
- تمارين رفقة بالدامبل جانبي.
- تمارين رفقة بالكابل جانبي.
- تمارين سحب أفقي بالدامبل.
- تمارين رفقة بالدامبل خلفي.

## تمارين الأكتاف الأمامية



تمرين الكتف  
بالبار أمامي



تمرين الكتف  
بالبار خلفي



تمرين الكتف  
بالداملبب أمامي



تمرين ارنولد بريس



تمرين ارنولد بريس  
مطرقة



رفع أمامي  
بالداملبب



رفع أمامي  
بالكايبيل

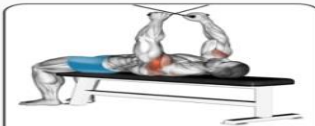


رفع أمامي  
بالداملبب مطرقة

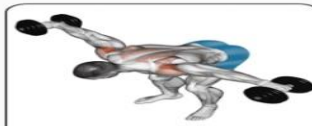


رفع أمامي بالوزن

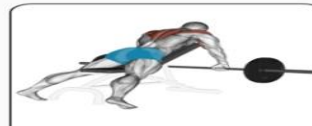
## تمارين الأكتاف الخلفية



تمرين رفرمة  
بالكايبيل خلفي



تمرين رفرمة  
بالداملبب خلفي



تمرين سحب  
بالبار علوي



تمرين سحب  
خلفي بالكايبيل



تمرين رفرمة  
بالداملبب خلفي



تمرين ارجاع  
خلفي بالبار



تمرين رفرمة  
بالداملبب

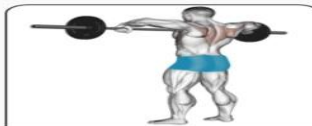


تمرين رفرمة  
بالداملبب

## تمارين الأكتاف الوسطى



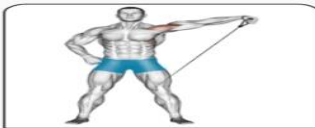
تمرين رفرمة  
بالداملبب جانبي



تمرين سحب  
افقي البار



تمرين رفرمة  
بالداملبب جانبي



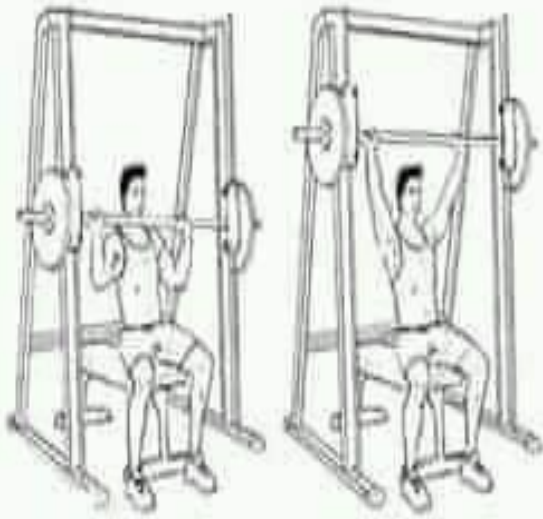
تمرين رفرمة  
بالكايبيل جانبي



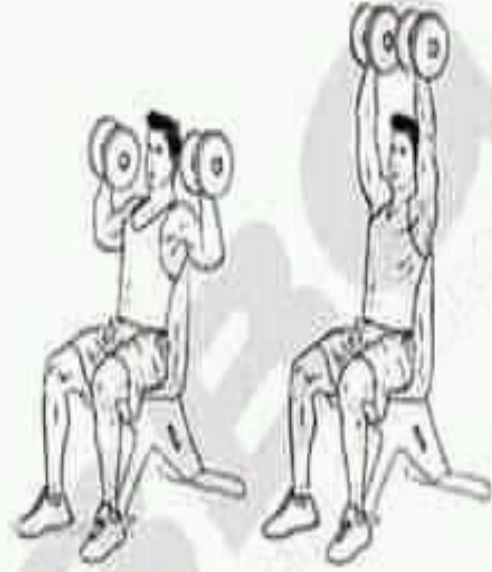
تمرين سحب  
افقي بالداملبب



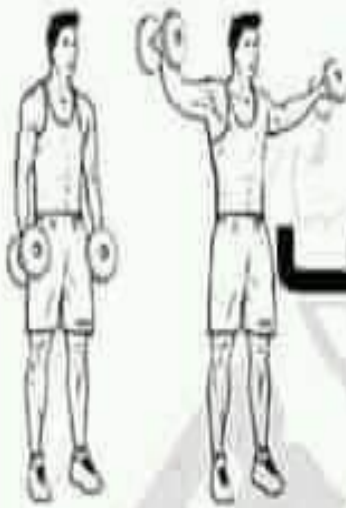
تمرين رفرمة  
بالداملبب خلفي



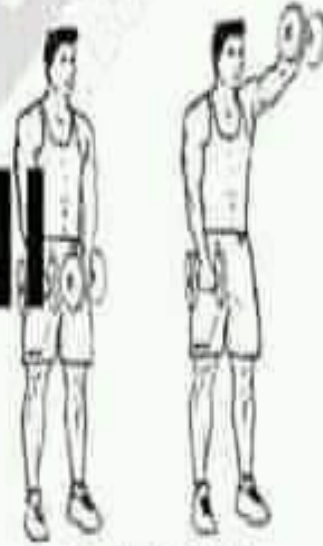
ضغط بار أمامي



ضغط دامبل جالسا



رفرفة جانبية

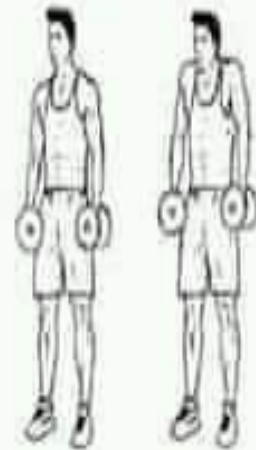


رفرفة أمامية

# الأكتاف



رفرفة منحنية



هز أكتاف بالدامبل

## المحاضرة رقم 06: تقوية عضلات الصدر

6-1- وصف عضلات الصدر.

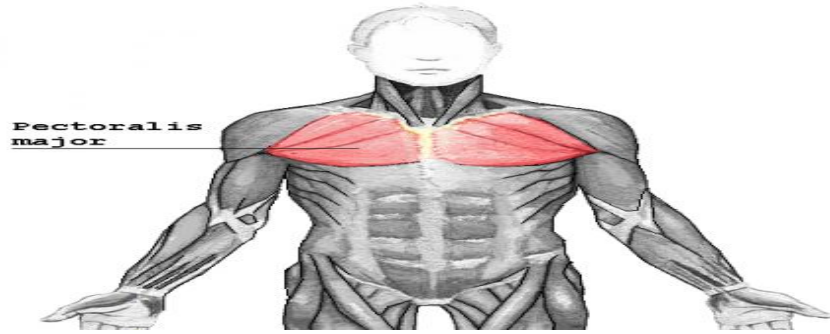
6-2- وضعيات التمارين.

6-3- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر.

## المحاضرة رقم 06: تقوية عضلات الصدر

### 1- وصف عضلات الصدر:

تحتل عضلات الصدر أولى اهتمامات لاعبي كمال الأجسام لما تحمله من جمال وأناقة، ويعتبر التعرف عليها وتحديدتها والتركيز عليها في العملية التدريبية ضروري لبناء صدر ممتاز، وتشكل عضلة الصدر الواجهة الأمامية والعلوية للجسم، وهي من العضلات الأكثر بروزا في جسم الإنسان، وهي عضلة سطحية كبيره الحجم مثلثة الشكل تقريبا، توجد على الجزء العلوي الأمامي من القفص الصدري، وهي تكون الجدار الأمامي للحفرة الابطية، وهي تنقسم إلى عضلة صدر كبرى وعضلة صدر صغرى، بالنسبة إلى عضلة الصدر الكبرى والتي تنطلق من الجهة العلوية للذراع وصولا إلى المنطقة المقابلة لها فهي تعمل على تقريب حركة الذراع إلى القفص الصدري، أما عضلة الصدر الصغرى فهي تنطلق من مفصل الكتف وصولا إلى الجهة الأخرى من نفس المفصل وهي تعمل على تقريب الكتف من القفص الصدري، وإليك الشكل الآتي لتوضح ذلك.



- شكل رقم 06 يوضح عضلات الصدر -

- تختلف وضعيات تقوية هذه العضلة من الوضعية المستوية الأفقية le développé couché إلى الوضعية المائلة العلوية le développé<sup>o</sup> 30 إلى 45° إلى le développé incliné ° 30 إلى 45° إلى الوضعية المائلة السفلية من 30° إلى 45° ، إلى la poulie 4 positions vis-à-vis الموجود في جهاز ، إلى وضعيات الوقوف أو ما يعرف بـ Pec-Deck .
- تستعمل في تنمية عضلة الصدر الأوزان الحرة والأجهزة على حد سواء les poids libres et les presses .
- بالنسبة للأوزان الحرة يستعمل البار les haltères والدمبلات les barres a disques في جميع الوضعيات المذكورة سالفًا، ما عدا وضعية الوقوف والجلوس .
- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات مثل تمرين pec-Deck في وضعية الجلوس .
- بالنسبة لطريقة مسك البار في تمارين الضغط على الصدر تكون بوضعية pronation .
- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تنقبض وتنسبط فيها العضلة، أي بمعنى أنه في حالة انبساط العضلة تكون عملية الشهيق inspiration وفي حالة انقباض العضلة تكون على الزفير expiration ، وبهذه الطريقة يقل مقدار الضغط الداخلي ويزداد معدل الضغط الخارجي، لأن كتم التنفس وأداء أقصى قوة ممكنة من التكرارات يمنع انسياب الدم إلى أجزاء الجسم، مما يخلق ضغطا داخليا على أجهزة الجسم، وقد يؤدي إلى الشعور بالدوار أو فقدان الوعي نظرا

لنقص الأكسجين في خلايا المخ.

## 2- وضعيات التمارين:

- بالنسبة لتمرين الاستلقاء الأفقي le développé couché توجد ثلاث أنواع من المسك على البار: واسع على مستوى الكتفين، ضيق large, normale, serrée .
- يجب عدم ملامسة البار للصدر في حالة الخفض la flexion .
- عدم ترك الظهر يتقوس حتى يتمكن الرياضي من رفع الوزن بسهولة.
- الإبقاء على الحوض ملتصقا بالمقعد.
- النظر يكون إلى منتصف البار.
- في حالة الخفض la flexion يجب أن تكون ببطء حتى تتساوى الأثقال مع مستوى الصدر.
- الاحتفاظ بالمرفقين للخارج خلال أداء الحركة.

## 3- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر:

- تمرين الصدر بالبار مستوي.
- تمرين الصدر بالدامبل مستوي.
- تمرين الرفرفة بالدامبل مستوي.
- تمرين الصدر بالكابل مستوي.
- تمرين الصدر بالبار علوي.
- تمرين الصدر بالدامبل علوي.
- تمرين الرفرفة بالدامبل علوي.
- تمرين الصدر بالبار سفلي.
- تمرين الرفرفة بالدامبل سفلي.
- تمرين الصدر بجهاز الفراشة.
- تمرن الصدر بآلة الضغط.
- تمرين الصدر بالكابل علوي.
- تمرين الصدر بالكابل سفلي.
- تمرين الصدر بالكابل متوسط.
- تمرين SVEND PRESS
- تمرين الغطس المتوازي.
- تمرين هامر بالدامبل سفلي.

## تمارين الصدر



تمرين الصدر  
بالبار مستوي



تمرين الصدر  
بالبار علوي



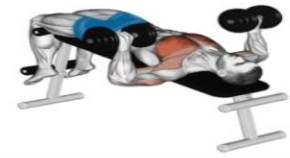
تمرين الصدر  
بالبار سفلي



تمرين الصدر  
بالدامبل مستوي



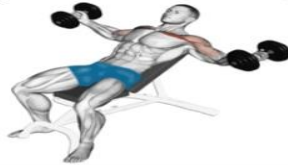
تمرين الصدر  
بالدامبل علوي



تمرين الصدر  
بالدامبل سفلي



تمرين الرفرفة  
بالدامبل مستوي



تمرين الرفرفة  
بالدامبل علوي



تمرين الرفرفة  
بالدامبل سفلي



تمرين الصدر  
بجهاز الفراشة



تمرين الصدر  
بالة الضغط



تمرين الصدر  
بالكابل مستوي



تمرين الصدر  
بالكابل علوي



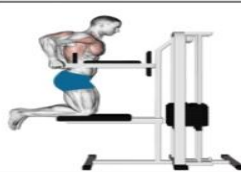
تمرين الصدر  
بالكابل سفلي



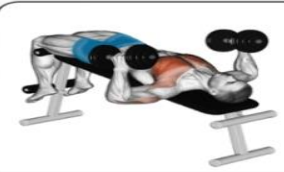
تمرين الصدر  
بالكابل متوسط



تمرين  
SVEND PRESS



تمرين الخطس  
المتوازي



تمرين هامر  
بالدامبل سفلي

المحاضرة رقم 07: تقوية عضلات الذراعين

7-1-1 عضلة الذراع الأمامية (العضلة ثنائية الرؤوس) **le biceps** .

7-1-1-1 وصف العضلة.

7-1-2 بعض التمارين لتنمية وتطوير عضلة الذراع الأمامية **biceps** .

7-2 عضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية **le triceps** .

7-2-1 وصف العضلة.

7-2-2 بعض التمارين لتقوية عضلة ثنائية الرؤوس.

7-3 عضلات الساعد **l'avant-bras** .

7-3-1 وصف العضلة.

7-3-2 بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين.

## المحاضرة رقم 07: تقوية عضلات الذراعين

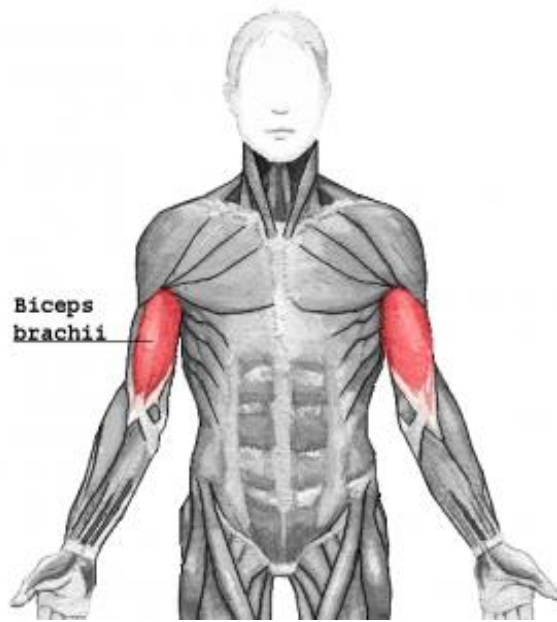
- تمهيد:

يعتبر التعرف على عضلات الذراعين وكيفية التركيز عليها في العملية التدريبية هام لإحداث طفرة متميزة في بناء ذراعين ممتازين، فعضلات الذراعين ستساعد فيما بعد لتدريب وتقوية أجزاء أخرى من الجسم، كما أنها من أكثر العضلات بروزا في جسم الإنسان، وهي التي تفرق بين لاعب يتدرب جيدا أو لاعب لا يجيد التدريب، وتشتمل عضلات الذراعين على العضلات الآتية:

### أولا- عضلة الذراع الأمامية (العضلة ثنائية الرأس) le biceps :

#### 1- وصف العضلة:

عضلة الذراع الأمامية biceps هي واحدة من أكثر العضلات المدربة في الغالب، يريد معظم الرجال بشكل نمطي عضلات ذات الرأسين كبيرة، فهي عضلة قوية ذات رأسين تسمى بالعضلة الثنائية تقع على الطرف العلوي بين الكتف والمرفق، وتعرف بأحما مرادفة للقوة والصلابة، وهي مركبة من نهايتين علويتين تنتهيان عند مفصل الكتف و النهاية السفلية تنتهي عند الحافة السفلية لعظم العضد وتكون واضحة لدى الرياضيين، وإليك هذا الشكل لتوضيح عضلة ثنائية الرأس.



- شكل رقم 07 يوضح عضلات الذراع الأمامية-

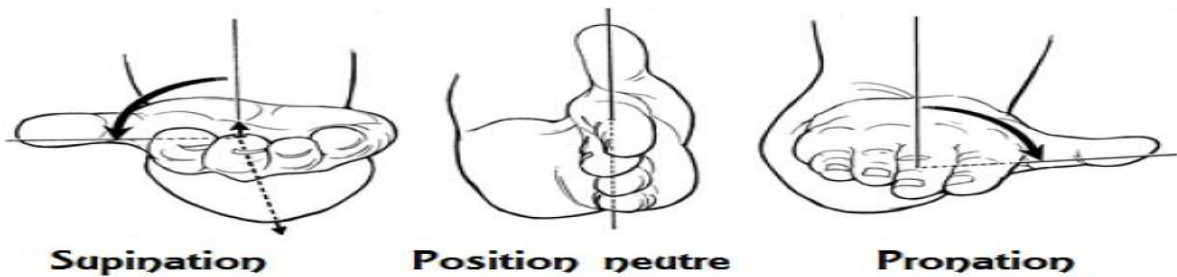
- هي عضلة قابضة تنقبض عند ارتفاع الساعد l'avant-bras وهي عكس العضلة الثلاثية الرأس.
- هي عضلة تصنف ضمن العضلات الصغيرة عكس عضلة الصدر.
- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين.
- تختلف وضعيات تنمية هذه العضلة من الوقوف debout إلى الجلوس assise والجلوس المائل العلوي 30° إلى 45°

.incliné

- يستعمل في تنمية biceps البار la barre a disques وهي بنوعها la barre droite et la barre (coudée EZ).
- تستعمل الدمبلات les haltères في الوضعيات الثلاث.
- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات.
- بالنسبة لطريقة المسك على البار la barre a disques توجد طريقتين أساسيتين هما la prise en supination et la prise en pronation
- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تنقبض وتنبسط فيها العضلة، أي بمعنى أنه في حالة انبساط العضلة تكون عملية الشهيق inspiration وفي حالة انقباض العضلة تكون عملية الزفير expiration

### - وضعيات التمارين:

- بالنسبة لتمرين الوقوف باستعمال البار توجد طريقتين للمسك prise supination, prise pronation ، لكن في حالة استعمال (la barre EZ) تكون طريقة المسك prise supination فقط.
- يجب أن يركز الرياضي على عملية الوقوف الصحيح وأن يتجنب التصاق الذراعين بجانب الجذع.
- يجب أن يتجنب الرياضي اهتزازات الجسم المتكررة وأن يركز على عمل العضلة فقط.
- بالنسبة للعمل بالدمبلات les haltères يكون بثلاث وضعيات (جالس assis ، مائل incliné ، واقف debout).
- بالنسبة للأجهزة فهي تستعمل كامل الوضعيات مثل جهاز la poulie 4 positions .
- ملاحظة: وضعية الكف إلى أسفل pronation تتدخل فيها مجموعات عضلية أكثر من وضعية الكف إلى أعلى supination.



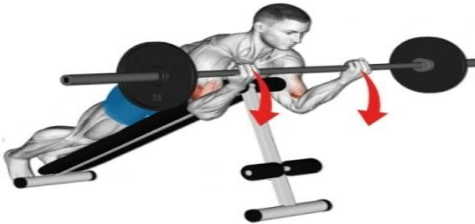
- شكل رقم يوضح طريقة مسك البار -

- بعض التمارين لتنمية وتطوير عضلة الذراع الأمامية biceps

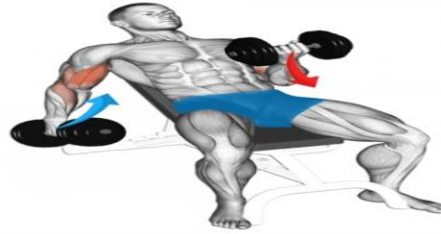
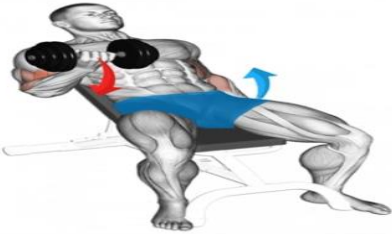
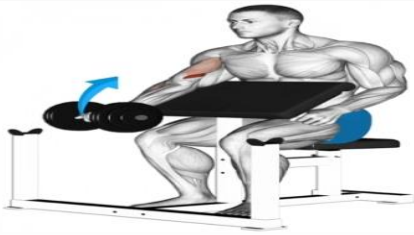
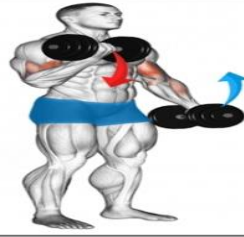
**- les exercices des biceps :**

- Curl debout avec barre mains en supination.
- Curl debout avec barre mains en pronation.
- Curl debout avec barre coudée (EZ).
- Curl debout avec haltères main en supination.
- Curl debout avec haltères prise marteau.
- Curl debout avec haltères prise marteau vers supination.
- Curl assis avec haltères dos droit, les 3 prises (supination, marteau, marteau vers supination).
- Curl assis avec haltères banc incliné, les 3 prises (supination, marteau, marteau vers supination).
- Curl assis un seul haltère en concentré.
- Curl banc Larry Scott avec barre coudée (EZ).
- Curl banc Larry Scott avec haltères, les 2 prises (supination, marteau).
- Curl araignée.
- Curl Gironda.
- Curl Zottman.
- Poulie 4 positions.
- Les tractions (Barre fixe).

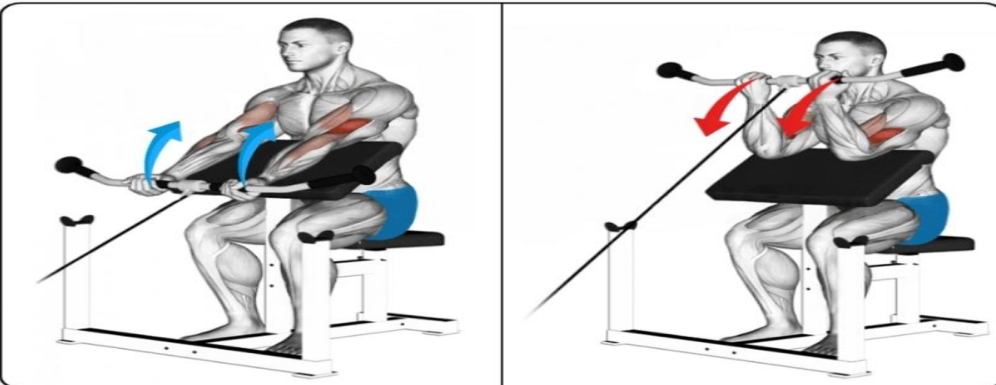
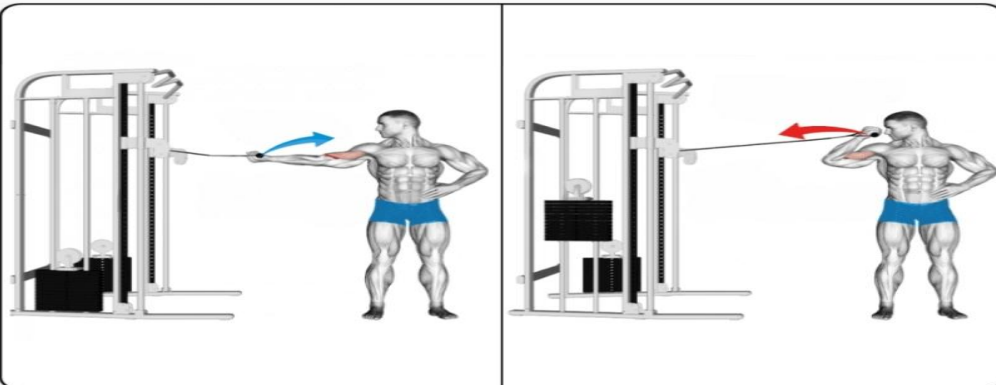
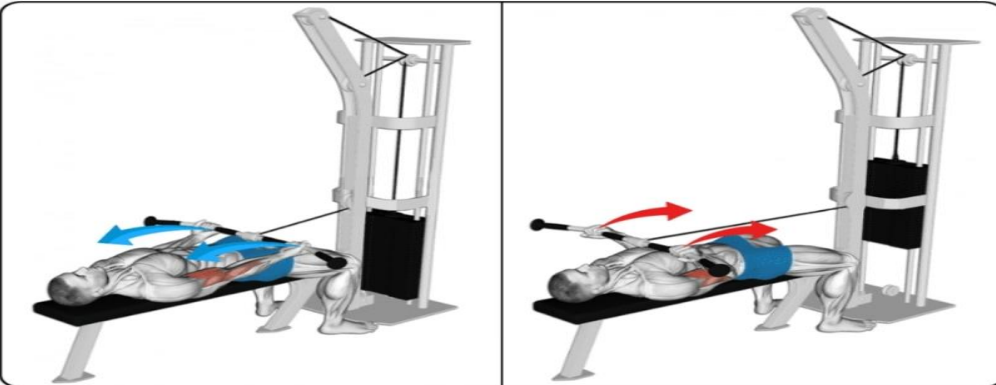
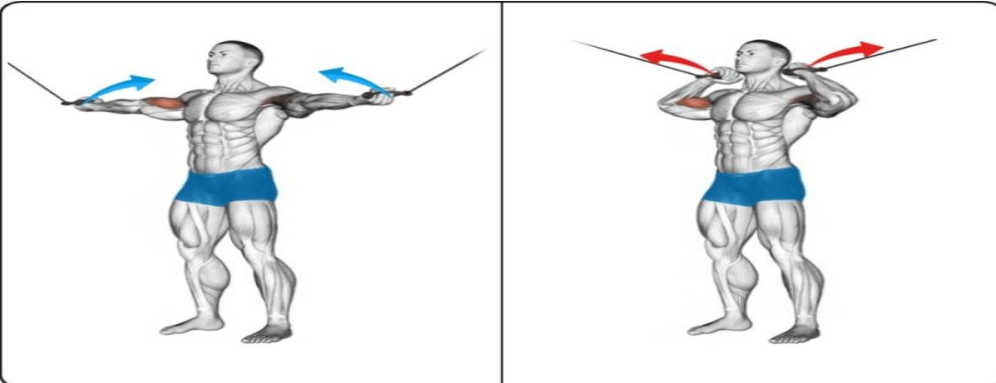
## تمارين البايسبس بالبار

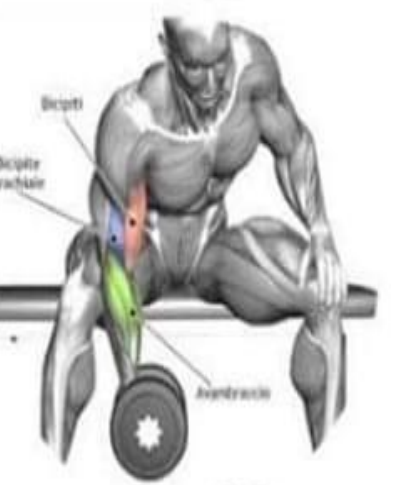


## تمارين البايستيس بالداهبل



## تمارين البايستيس بالكيبل





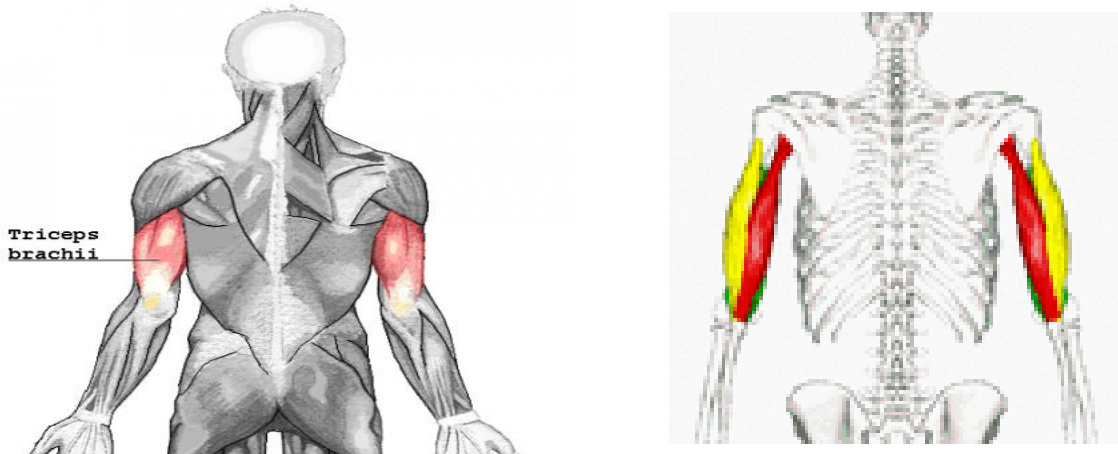
**All-BODYBUILDIN.COM**  
it's all About your beauty  
of body



## ثانيا- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية le triceps:

### 1- وصف العضلة:

العضلة ثلاثية الرؤوس هي إحدى العضلات القوية والتي تقع في الطرف العلوي خلف عظم العضد وهي تغطي كامل المنطقة الخلفية للذراع، وتنشأ من ثلاثة رؤوس لذلك جاءت تسميتها هكذا، وهم "الرأس الطويل، الرأس الخارجي (الوحشي)، الرأس الداخلي (الإنسي)" وتندغم في أسفل منتصف العضد عن طريق اتحاد الثلاثة رؤوس في وتر كبير أسفل عظم العضد، وإليك الشكل الآتي لتوضيح ذلك.

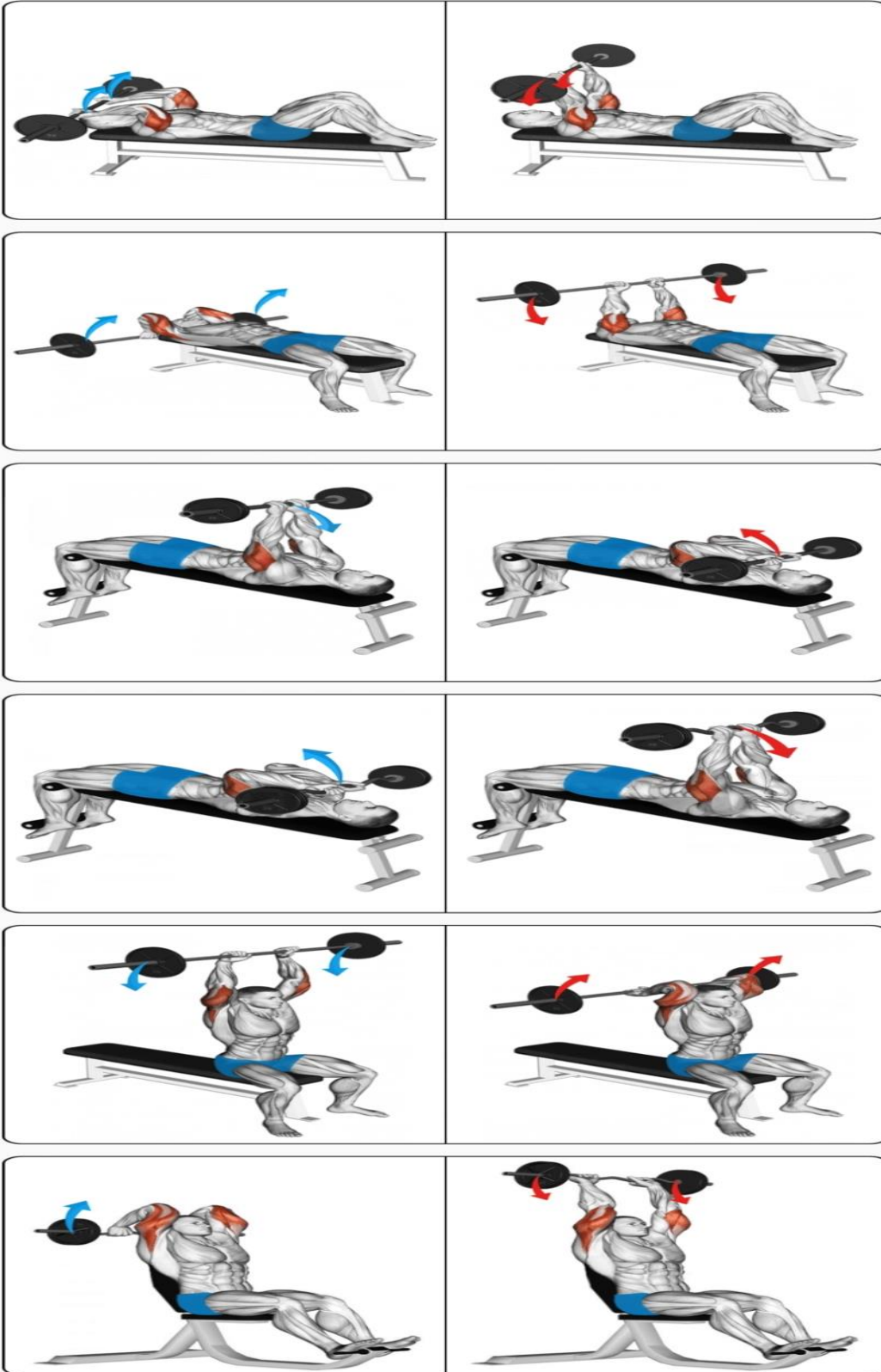


### - شكل يوضح عضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية -

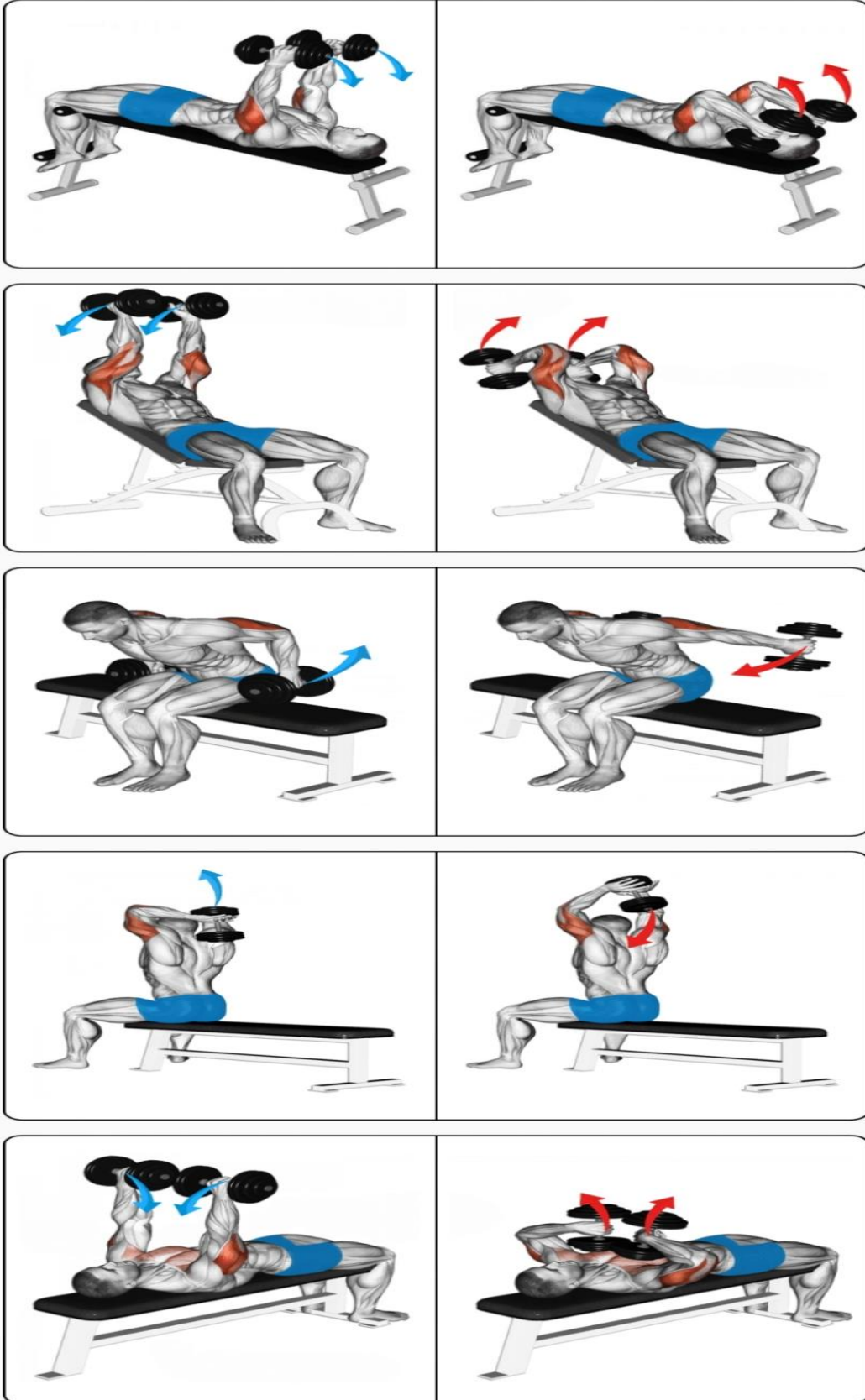
- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين والتي يطلق عليها إسم التمديد extension .
- تختلف تنمية عضلة triceps من الوقوف debout إلى وضعية الجلوس assis إلى الوضعية المستوية الأفقية position allongé .
- تستعمل في تنمية عضلة triceps البار بنوعيه ( barre droite et barre coudée EZ ) ، وهذا في الوضعيات الثلاثة ما عدا وضعية أعلى الجسم مائل إلى الأمام buste penché en avant ، أما الدمبلات les haltères تستعمل في كامل الوضعيات .
- تستعمل الأجهزة les presses في كامل الوضعيات .
- يجذب استعمال la barre coudée في تمارين تنمية عضلة triceps .
- بالنسبة لطريقة المسك على البار تستعمل الطريقتين المعروفتين prise pronation et prise supination
- بالنسبة لعملية التنفس في حالة انقباض العضلة تكون عملية الزفير، وفي حالة انبساطها تكون عملية الشهيق .
- يجب الاحتفاظ بثبات المرفقين خلال أداء تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس .
- يجب تجنب اهتزازات الجسم المتكررة والتركيز فقط على عمل العضلة .

3- بعض التمارين لتقوية عضلة ثنائية الرأس:

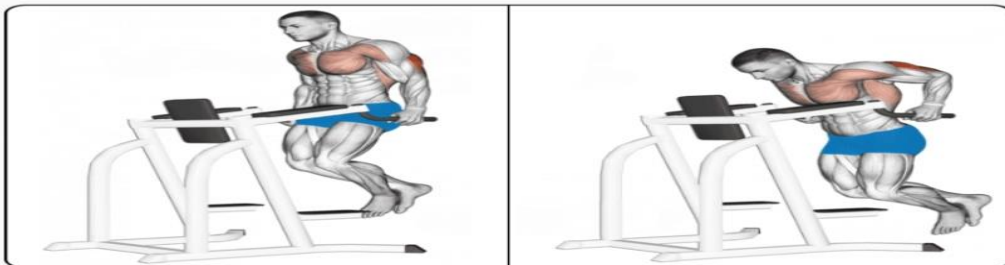
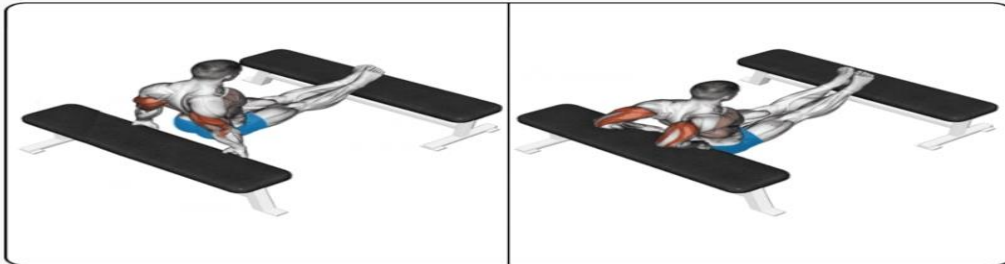
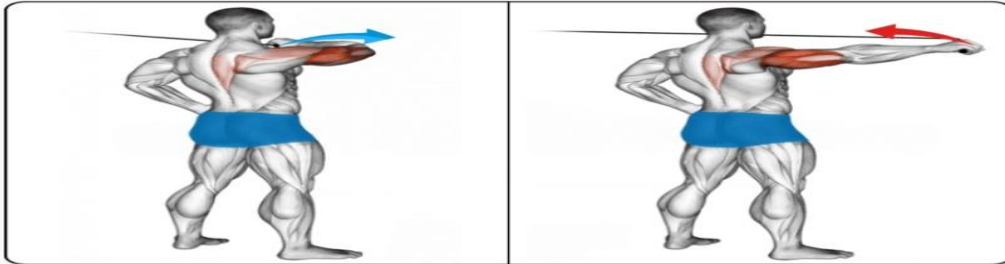
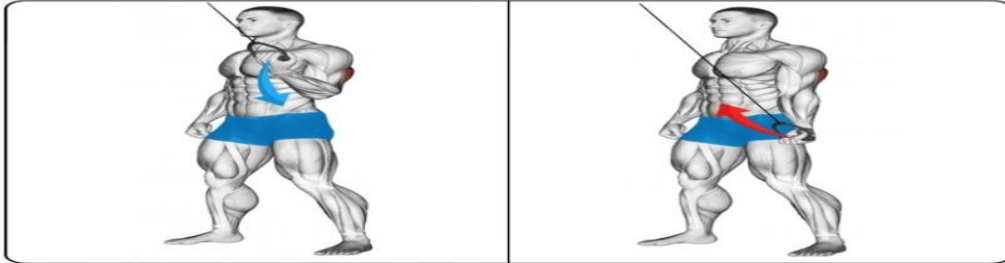
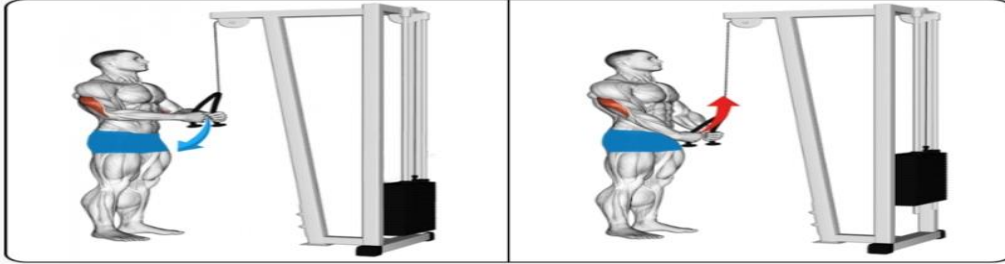
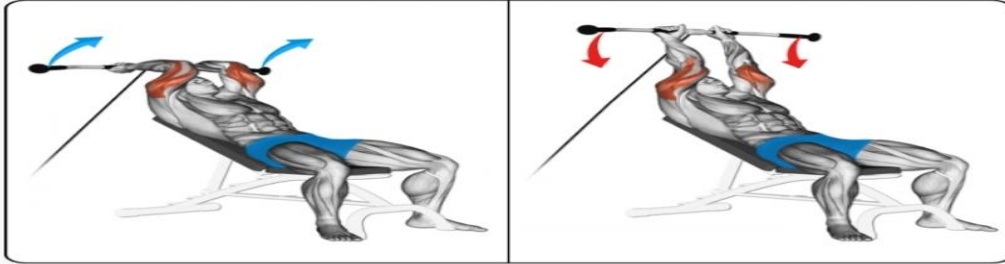
تمارين الترايبس بالبار

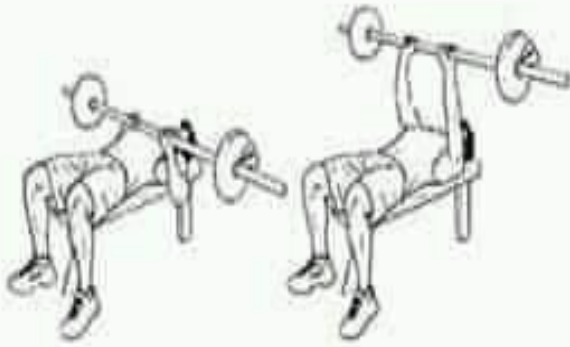


## تمارين الترايبس بالدامبل

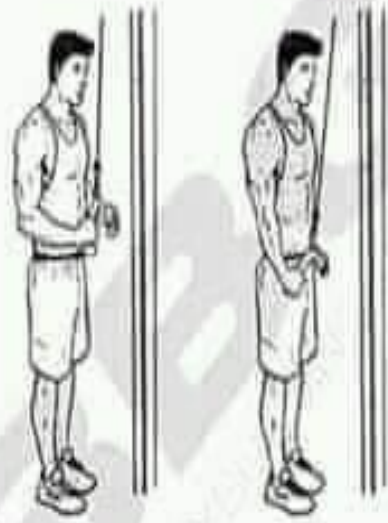


## تمارين الترايبس بس الكابل





ضبط ضيق مستوي

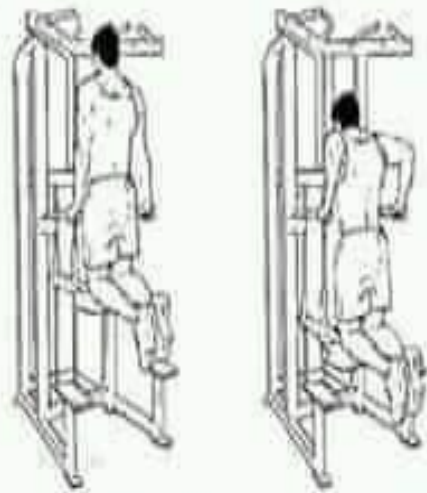


دفع للأسفل بالكبل

# ترايبسبس



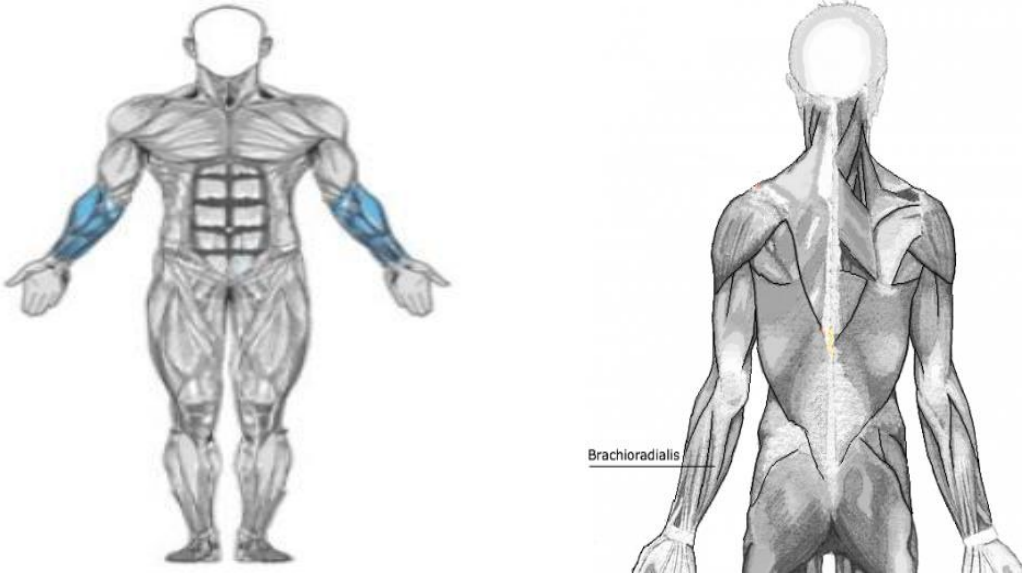
ثني اليد للخلف



غطس على المتوازي

## ثالثا: عضلات الساعد l'avant-bras :

**1- وصف العضلة:** توجد هذه العضلة تحت العضلة ذات الرأسين biceps قريبة من مفصل الكوع، وتشارك هذه العضلة هي الأخرى في ثني الذراع وكل الحركات التي يكون فيها اتجاه راحتي اليدين لأسفل.

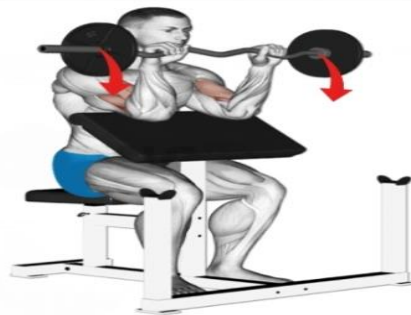
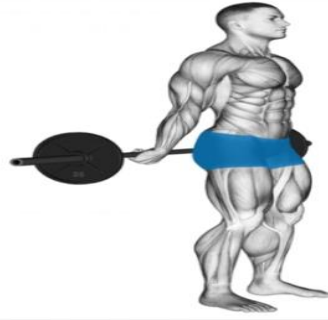
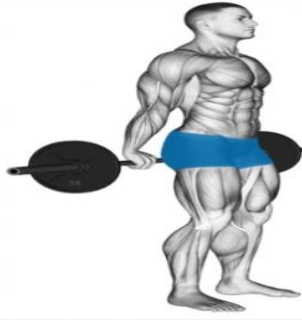


### - شكل يوضح عضلة الساعدين -

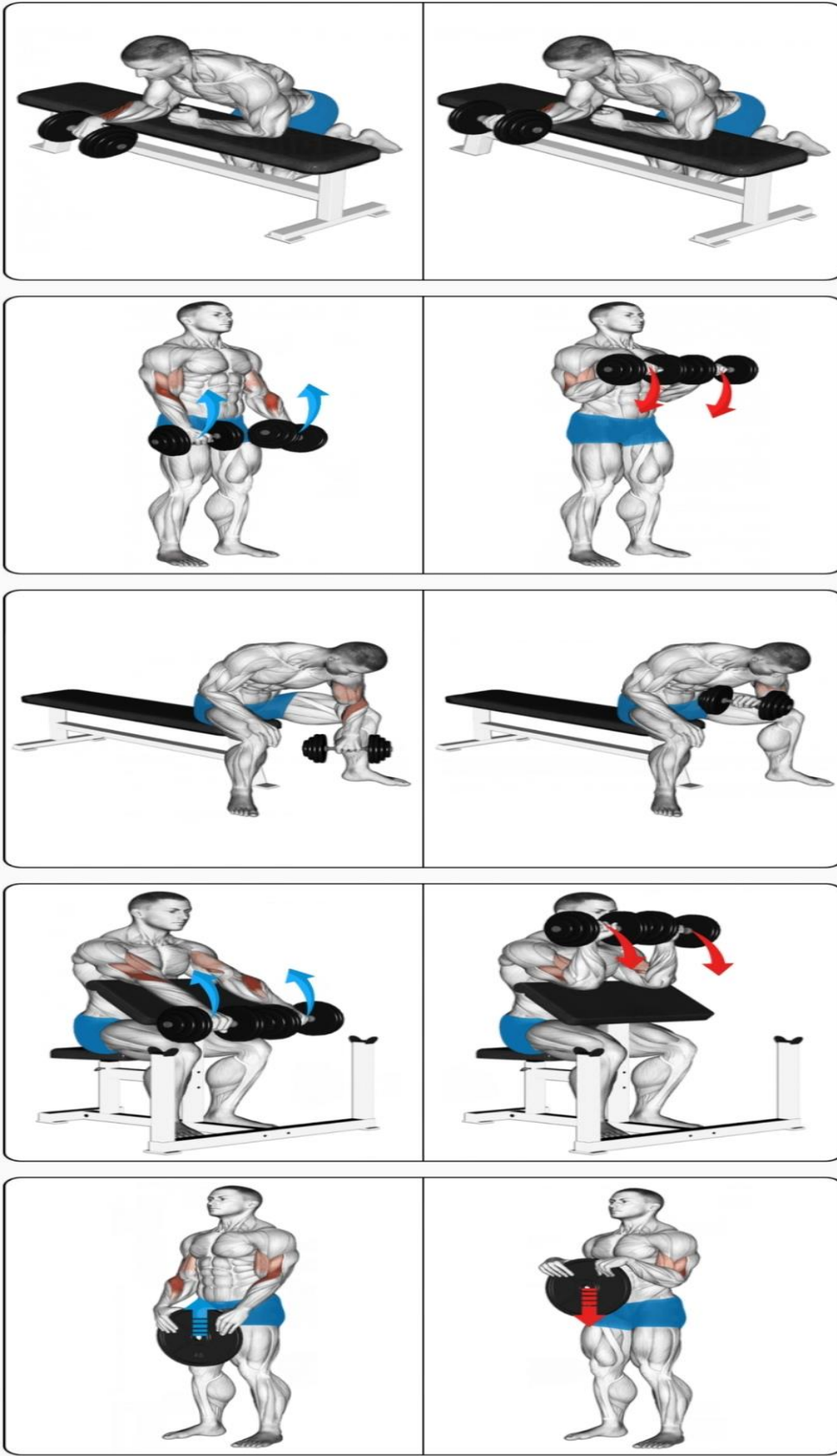
- يطلق على تمارين تنمية عضلة الساعد **avant-bras** مصطلح **extension** لأنها تعتمد في تنميتها على حركة مقبض اليد **le poignet** ، ومن بين التمارين نذكر ما يلي:
- تمديد المعصم بالبار من وضعية الجلوس بطريقة المسك إلى أسفل .
- تمديد المعصم بالبار من وضعية الجلوس بطريقة المسك إلى أعلى .

### 2- بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين:

## تمارين الساعد بالبار



## تمارين الساعد بالدامبل



المحاضرة رقم 08: تقوية عضلات الظهر

4-8 - عضلات الظهر muscles du dos .

1-4-8 - وصف العضلة.

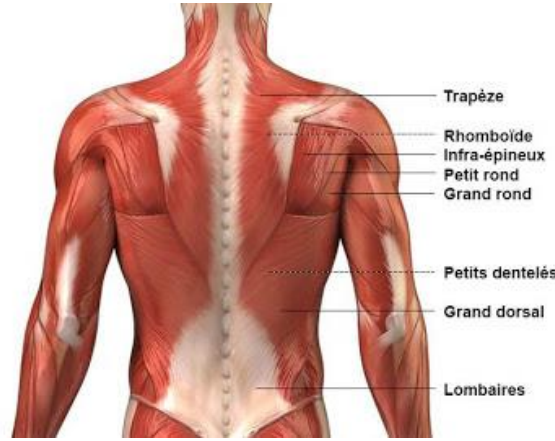
2-4-8 - بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.

## المحاضرة رقم 08: تقوية عضلات الظهر

### - عضلات الظهر muscles du dos :

#### 1- وصف العضلة:

في الحقيقة الظهر يحتوي على مجموعة من العضلات وليس عضلة واحدة وإذا أردنا تحديد موضع عضلات الظهر في الجسم فيمكننا القول أنها تبدأ من أعلى العنق وتنتهي عند أسفل الحوض، يتمثل دور الظهر أساسا في المحافظة على توازن أعلى الجسم، فهو مسؤول على ثبات الكتفين ورفعهما لأعلى وجلبهما مع المرفقين للخلف، كما أن الظهر مسؤول أيضا على حركة الذراعين وبطبيعة الحال أهم دور له كما يعلم الجميع هو حماية العمود الفقري الذي يعد أهم ركيزة وأكثرها عرضة للإصابة، في نفس الوقت تتدخل عضلات الظهر في جميع حركات الجسم وتحديدًا في حركة أعلى الجسم، ولكل عضلة دور محدد خاص لتأدية حركة ما تتداخل فيما بينها وبين عضلات أخرى مكملتها لتتمكن من الحركة، وإليك الشكل الآتي لتوضيح ذلك.



#### - شكل يوضح عضلات الظهر -

تعتبر عضلات الظهر أهم عضلة لدى لاعبي كمال الاجسام، فمن كان يملك عضلات ظهر قوية استطاع أن يحصل علي جسم قوي وقوة بدنية وهي قاعدة يؤمن بها الممارسين لرياضة كمال الاجسام، ومن أجل الحصول على عضلة ظهر قوية يجب أن تركز وتستخدم العقل والهدوء في التدريب لأداء حركات التمرين والتنفس بطريقة صحيحة، وحتى لا تؤذي ظهرك يجب أن تكون الأوزان مناسبة لك لأن إصابة عضلة الظهر تكون صعبة، و عضلات الظهر كبيرة وعريضة وتنقسم لعدة عضلات، وهي ثاني أكبر عضلات الجسم بعد عضلات الرجل بالرغم من ذلك نجد المبتدئين يهملون هذه العضلة لقلة خبرتهم، وهناك بعض النقاط التي يجب أن تراعيها أثناء التمرين مثل تعلم الوقوف الصحيح وضبط الجسم عند أداء التمرين وضبط حركة الذراعين والتركيز على عضلات الظهر عند رفع الاثقال، ويعد تمرين الظهر من التمرينات الصعبة للمبتدئين نظرا لصعوبة تعلم الوقوف بشكل صحيح في البداية وقد يؤدي بعض المتدربين ظهورهم عند القيام برفع الوزن بطرق خاطئة مثل تمرينات التجديف بالبار أو الدمبل الأمر الذي يجعلهم يكرهون تمرينات الظهر ويهملونها.

- تنقسم عضلات الظهر إلى قسمين: أعلى الظهر le haut du dos وهو الذي يتكون من muscle trapèze، rhomboïde, petit rond, grand rond وأسفل الظهر le bas du dos والذي يتكون من عضلات

. grand dorsal et les lombes (muscles lombaires)

- من مهام عضلات الظهر تقريب الذراعين الى الجسم من عدة زوايا .
- تنمية عضلات الظهر تكون بوضعيات مختلفة من الوقوف إلى الجلوس الى الوضعية المائلة إلى الأمام، إلى وضعية الاستلقاء.
- تستعمل في تنمية عضلات الظهر الأوزان الحرة les poids libres والأجهزة على اختلاف انواعها مثل la poulie 4 positions .

- طريقة مسك البار la barre a disque تكون بوضعيتين مختلفتين prise pronation et prise supination
- في تمارين تنمية عضلات الظهر العلوية muscle trapèze - نطلق عليها اسمين وهما
- . Rowing (tirage menton) و Shrugs (haussement d'épaules)
- في حال تنمية عضلات الظهر السفلية grand dorsal نطلق عليها اسم Rowing .
- في حال استعمال جهاز la poulie 4 position نطلق على التمارين تسمية Tirage .
- عملية التنفس تطبق بنفس القاعدة كما باقي العضلات شهيق اثناء الانبساط وزفير أثناء الانقباض.

### - وضعيات التمارين: les positions des exercices .

- يجب أن يتم التركيز فقط على عضلة الظهر أثناء أداء التمارين دون غيرها من العضلات الأخرى وهذا من اجل إعطاء أحسن النتائج.
- يتم تقوية عضلات الظهر بوضعيات مختلفة.
- يستخدم في تقوية عضلات الظهر الأوزان الحرة والأجهزة.
- بالنسبة لأداء التمارين يجب أن يكون الجسم معتدلا وتجنب الاهتزازات الكثيرة.
- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين.
- بالنسبة لتمرين الوقوف هي مخصصة بالأساس لتنمية الجهة العلوية للظهر muscle trapèze وهذا باستعمال les barres a disques, les haltères, la poulie 4 positions .
- يمكن أيضا تنمية عضلة الظهر السفلى grand dorsal بوضعية الوقوف لكن بجهاز la poulie 4 positions .
- في تمارين تنمية عضلات الظهر بالوضعية المائلة إلى الأمام buste penché en avant بحيث يجب أن تكون زاوية الحوض أكبر منها من تمرين Oiseau وهذا حتى يتم التركيز على تنمية عضلات الظهر الكبرى.
- إذا كانت المسكة على البار واسعة prise large يتم إثارة العضلات الخارجية للظهر أما اذا كانت المسكة عادية prise normale يتم إثارة المنطقة الوسطى لعضلات للظهر.
- في حالة المسك على البار بطريقة prise supination يتم إثارة المنطقة العلوية للظهر أما في حالة المسك بطريقة prise pronation يتم إثارة المنطقة السفلية للظهر لكن بدرجات متفاوتة وليست بنسبة 100%.
- في حالة استعمال الدمبلات les haltères تكون درجة انقباض عضلات الظهر أكبر منها عند استعمال البار la barre a disques وهذا يرجع إلى حركة المرفقين إلى الخلف.

- يجب تجنب إضافة أحمال كبيرة عند تنمية عضلة الظهر باستعمال البار les barres a disque خاصة في وضعية buste penché en avant وهذا يرجع الى الضغط الكبير الذي يعود على العضلات القطنية les muscles lombaires وينصح بالعمل بأثقال يستطيع الجسم تحملها دون عناء.

- ينصح دائما بأداء التمارين المحفزة للعضلات القطنية les muscles lombaires مع تمارين عضلات الظهر وهذا للحد من الاصابة.

- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تنقبض وتنبسط فيها العضلة.

- الإبقاء على الحوض ملتصقا بالمقعد.

- يجب عدم التسرع أثناء أداء التمارين.

## 2- بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.

- سحب خلفي واسع.

- سحب أمامي ضيق.

- سحب أمامي ضيق عكسي.

- سحب أمامي ضيق V

- تمرين سحب كابل

- سحب أمامي كابل واسع.

- تمرين سحب بار.

- سحب بار قبضة معكوسة.

- تمرين الحصان.

- تمرين جذب البار T-BAR.

- تمرين سحب ضيق بالجهاز.

- سحب أفقي بالكابل.

- سحب متوسط بالكابل.

- تمرين سحب بالدامبل فردي.

- تمرين سحب بالدامبل زوجي.

- دامبل بول أوفر.

- تمرين العلقة واسع-BARFIX.

- تمرين العلقة ضيق-BARFIX.

- تمرين متوسط بالكابل.

- سحب البار معكوس.

## تمارين الظهر



سحب خلفي واسع



سحب أمامي ضيق



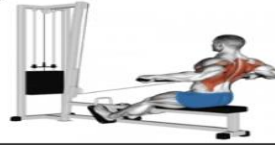
سحب أمامي ضيق  
عكسي



سحب أمامي ضيق  
V



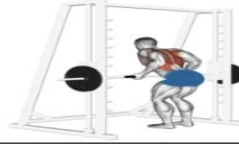
تمرين سحب كابل  
V



سحب أمامي كابل  
واسع



تمرين سحب بار



سحب بار قبضة  
معكوسة



ديدليفت



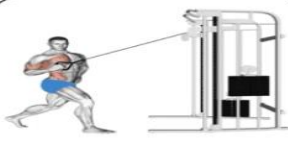
تمرين الحصان



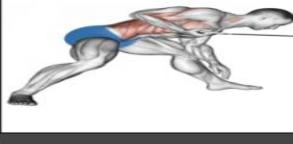
تمرين جذب البار  
T-BAR



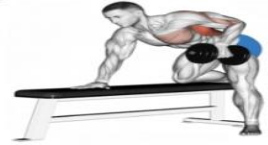
تمرين سحب ضيق  
بالجهاز



سحب أفقي  
بالكابل



سحب متوسط  
بالكابل



تمرين سحب  
بالدامبل فردي



تمرين سحب  
بالدامبل زوجي



دامبل بول أوفر



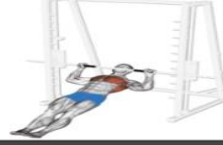
تمرين العقلة  
واسع - BarFix



تمرين العقلة  
ضيقة - BarFix



سحب متوسط  
بالكابل



سحب بالبار  
معكوس

## المحاضرة رقم 09: تقوية عضلات الرجلين

9-5- عضلات الرجلين.

9-5-1- عضلات الفخذ الامامية "العضلة رباعية الرؤوس" **Le quadriceps**.

9-5-2- عضلة الفخذ الخلفية (العضلات الوترية الأسكية) **ischio-jambiers**.

9-5-3- عضلات السمانتين **les mollets**.

9-5-3-1- بطن الساقية .

9-5-3-2- الأخصمية ثانية الكاحل.

9-5-4- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين.

## المحاضرة رقم 08: تقوية عضلات الرجلين

### 1- عضلات الرجلين:

يعتبر التعرف على عضلات الرجلين للاعب كمال الأجسام وكيفية التركيز عليها في العملية التدريبية ضروري لإحداث طفرة متميزة في بناء رجلين ممتازين، فعضلات الرجلين القوية تعطي الجسم قدرا جيدا من التوازن في عملية بناء الجزء العلوي من الجسم، علاوة على ذلك فإن مثل هذه السيقان تسهل من الوصول إلى أداء جيد في الرياضات الأخرى، حيث إن بناء وتقوية الجزء السفلي من الجسم يعد ذا أهمية بالغة في كل الرياضات التي تتطلب الجري والقفز والرفع والركل والدفع.

بصفة عامة، إن تدريب هذه العضلات بشكل مكثف لا يساعد على بناء فخذ به عضلات قوية فحسب ولكنه يؤدي أيضا إلى نمو أسرع للعضلات في الجزء العلوي، فكلما زادت تدريبات عضلات الرجلين زاد تطور ونمو الصدر والظهر والكتفين والذراعين، ذلك لأن التدريب الكثيف لهذه العضلات تحفز على إفراز هرمونات الأيض - هرون التستوستيرون وهرمون النمو - والتي تزيد بدورها من درجة نمو عضلات الجسم بالكامل، بالإضافة إلى ذلك فإن تدريبات الرجلين الكثيفة سوف ترفع من معدل ضربات القلب وسوف يساعد ذلك - علاوة على الزيادة الناتجة في حجم العضلات - على حرق الدهون بكفاءة أكثر.

في حين نجد أن الكثير من اللاعبين يهملون تدريب هذه العضلات، ويهتمون ويركزون على العضلات البارزة (البايسبس، الترايسبس، الكتفين، الصدر)، بينما تعد عضلات الرجلين أكبر كتلة عضلية من بين كل العضلات في الجسم، فتقوية وتنمية هذه العضلات تزيد من كتلة الجسم ككل، ويزيد من معدل حرق الدهون كما ذكرنا سابقا، مما يؤدي إلى شكل أفضل للجسم ونمو أسرع للعضلات، وتنقسم عضلات الرجلين إلى:

### - عضلات المؤخرة **les muscles fessiers**:

وتنقسم إلى **grand fessier, moyen fessier, petit fessier** وهي تعتبر أكبر عضلة في جسم الانسان من حيث الحجم والمقاومة.

### - عضلات الفخذ **la cuisse** :

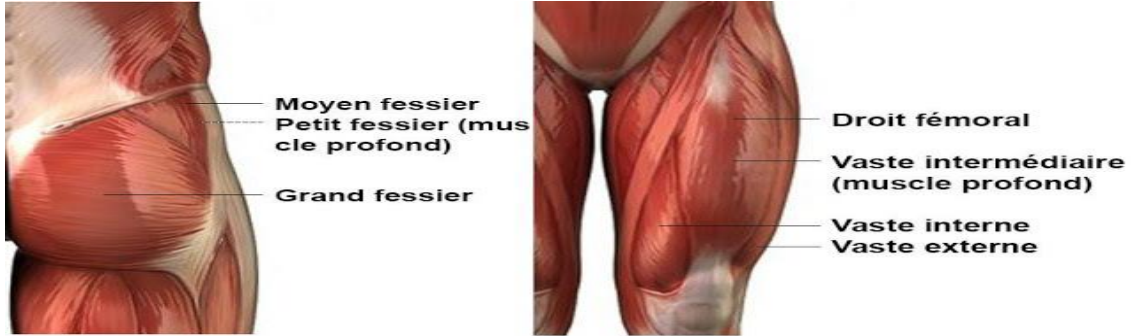
ينقسم الفخذ إلى عضلات فخذية أمامية وعضلات فخذية خلفية، وتحتوي الفخذ على عدد كبير من العضلات وهي ذات حجم كبير لها دور أساسي في ثبات الجسم والتنقل، وأهم من ذلك لها أهمية كاملة في أداء الحركات الرياضية (القفز، المشي، الجري، الصعود... الخ)، وعضلات الفخذ تنقسم إلى:

### 1-1-2- عضلات الفخذ الامامية "العضلة الرباعية الرؤوس" **Le quadriceps**:

هي العضلة الأكبر في الفخذ بل هي أقوى وأكبر عضلة في جسم الإنسان ككل؛ حيث تتحمل الجزء الكبير من وزن الجسم نظرا لإرتكاز الجسم على القدمين بالإضافة للشكل المنتصب للإنسان، تقع في الجهة الأمامية للفخذ تقوم بربط عظم الفخذ وعظم الركبة وعظم التibia ببعضهم البعض، وتنقسم العضلة الرباعية الرؤوس وكما يدل اسمها إلى أربع رؤوس أو أربع عضلات رئيسية هي **vaste externe (latéral), vaste médial, droit fémoral, vaste interne** ومن مهام هذه العضلات رفع الساق إلى الأعلى.

### 1-1-3- عضلة الفخذ الخلفية (العضلات الوترية الأسكية) ischio-jambiers :

العضلات الوترية الأسكية هي مجموعة العضلات الخلفية المقابلة للعضلات الرباعية الرؤوس الأمامية، وهي أيضا عضلات كبيرة الحجم تمتد من الجزء الخلفي للحوض وتحديدًا من عظم الحرقفة حتى عظم التيبيا و عظم الشظية، وتنقسم العضلات الوترية إلى ثلاث عضلات أو رؤوس، ومن أهم العضلات المكونة لها نجد- biceps fémoral, semi-tendineux semi-membraneux ، ومن مهامها رفع الساق إلى الخلف ،ومن العضلات المكونة للفخذ نجد ايضا العضلات المقربة muscle adducteur والتي من مهامها تقريب الساق الى الداخل.



- شكل يوضح تشريح عضلات الفخذ والمؤخرة-

### 1-2-2- عضلات السمانتين les mollets :

تشمل السماننة عضلتين:

1-2-2-1- بطن الساقية وهي العضلة الظاهرة للسمانة، وتنشأ من السطح الخلفي لعظمة الفخذ، فوق مفصل الركبة مباشرة.

1-2-2-2- الأخصبية ثانية الكاحل لعظمة وتقع تحت طبقة العضلة بطن الساقية.

ومن أهم العضلات المكونة لها muscle soléaire, jumeau interne, jumeau externe وهي تعتبر من أقوى العضلات على لأنها تتحمل كامل ثقل الجسم.



- شكل يوضح عضلات السمانتين-

## 1- وضعيات التمارين : les positions des exercices .

- يتم تقوية عضلات الرجلين بوضعيات مختلفة.
- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين.
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الفخذ la cuisse اسم squat .
- يطلق على تمارين تنمية العضلة رباعية الرؤوس quadriceps اسم extension .
- يطلق على تمارين تنمية عضلة الفخذ الخلفية ischio-jambiers اسم curl .
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الساق les mollets اسم extension .
- بالنسبة لعضلات المؤخرة تختلف تسمياتها تباعا للوضعيات المختلفة التي تنمى بها .
- يستعمل في تنمية العضلات السفلية للجسم les barres a disques, les haltères et les presses .
- توجد وضعيتين لوضع البار الخلفية barre nuque (arrière) والأمامية barre avant (militaire) .
- تعتبر وضعية البار الأمامي أكثر أرياحية من وضعية البار الخلفي، لكن في حالة استعمال أثقال كبيرة يجذب استعمال طريقة البار الخلفي .
- في حالة الوضع الخلفي للبار ينصح بوضع منشفة من أجل تجنب الضغط على الفقرات العنقية.
- في حالة الوضع الأمامي للبار يجب أن يكون فوق العضلة الأمامية للكتف deltoïde antérieure وهذا من أجل تجنب الضغط على عظم الترقوة la clavicule مع مراعاة رفع المرفقين إلى مستوى الكتفين من أجل تجنب انزلاق البار وسقوطه.
- عند تنفيذ تمرين squat يجب الهبوط بعضلات المؤخرة عوضا عن الركبة وهذا من أجل تجنب الضغط الكبير الذي قد يقع على الركبتين، مع مراعاة الصعود بعضلات الفخذ.
- حتى يكون تنفيذ تمرين squat صحيحا يجب أن تكون عضلات الفخذ الخلفية ischio-jambiers عند النزول بالثقل (la flexion) موازية للأرضية.
- عند القيام بتمرين squat écart يجب التأكد من وضعية القدم أن تكون على نفس اتجاه الفخذ.
- عند القيام بتمرين les fentes يجب التأكد من زاوية 90° للركبة الأمامية وعدم ملامسة الركبة الخلفية للأرضية.
- إذا كانت la fente كبيرة يتم تحفيز العضلات الخلفية للفخذ، أما إذا كانت la fente صغيرة يتم تحفيز العضلات الأمامية للفخذ.
- بالنسبة لتمرين les mollets نطلق عليها تسمية extension لأنها تشبه تمارين الساعد وهي بذلك تعتمد على حركة القدمين extension des pieds .
- بالنسبة لتمرين الوقوف يجب أن يركز الرياضي على عملية الوقوف الصحيح.
- عدم التسرع أثناء أداء التمارين.
- يمكن أداء تمرين القرفصاء بالبار مع وضع قطعة خشبية تحت العقبين.
- يمكن استخدام حزام واقى لمنطقة أسفل الظهر.

- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين:

- عضلات الأرجل الأمامية.

- تمرين احماء عضلة الرجل.
- تمرين السكوات بالبار خلفي.
- تمرين السكوات بالبار أمامي.
- تمرين المشي بالدامبل.
- تمرين المشي بالبار.
- تمرين الدرج بالدامبل.
- تمرين مرجحة رجل أمامي.
- تمرين ضغط الرجلين.
- تمرين السكوات السميث خلفي.

- عضلات الأرجل الخلفية:

- مرجحة رجل خلفي بالدامبل.
- تمرين مرجحة رجل خلفي.
- تمرين مرجحة رجل خلفي.

- عضلة السمانة:

- تمرين ضغط سمانة بالدامبل.
- تمرين سمانة في الآلة.
- ضغط سمانة جالس في الآلة.
- ضغط سمانة في الآلة.

## عضلات الأرجل الامامية



تمرين احماء  
عضلة الرجل



تمرين السكوات  
بالبار خلفي



تمرين السكوات  
بالبار أمامي



تمرين السكوات  
بالبار أمامي



تمرين المشي  
بالدامبل



تمرين المشي بالبار



تمرين الدرج  
بالدامبل



تمرين مرجحة  
رجل امامي



تمرين ضغط  
الرجلين



تمرين السكوات  
السميث خلفي

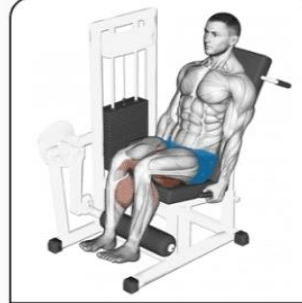
## عضلات الأرجل الخلفية



مرجحة رجل  
خلفي بالدامبل



تمرين مرجحة  
رجل خلفي



تمرين مرجحة  
رجل خلفي

## عضلة السمانة



تمرين ضغط  
سمانة بالدامبل



تمرين سمانة  
في الألة



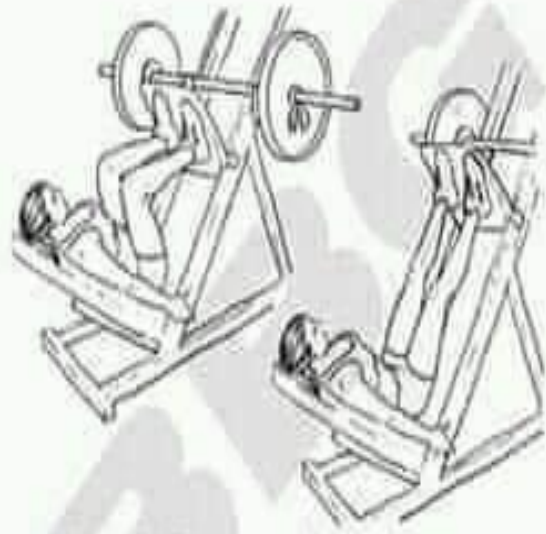
ضغط سمانة  
جالس في الألة



ضغط سمانة  
في الألة



مكبس القدمين مسافة عريضة

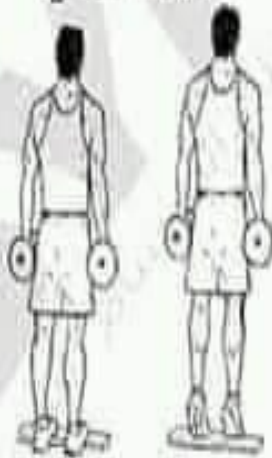


مكبس القدمين مسافة ضيقة

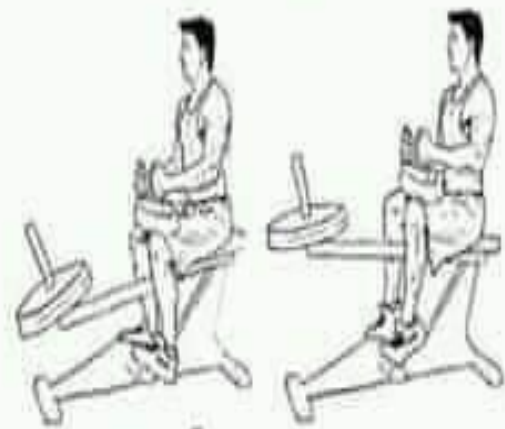


طاولة أمامي

طاولة خلفي



رفع واقفا



رفع جالسا

المحاضرة رقم 10- تقوية عضلات البطن

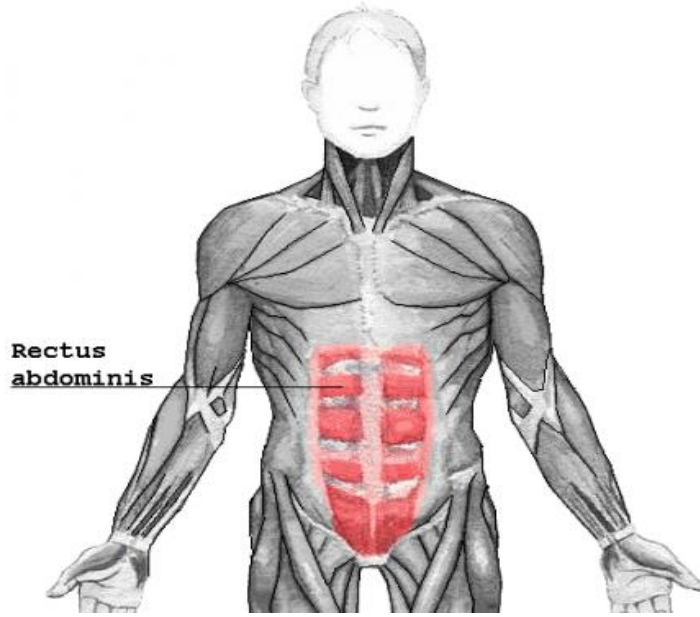
1-10 عضلات البطن.

10-2- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن.

## المحاضرة رقم 10- تقوية عضلات البطن

### 1- عضلات البطن:

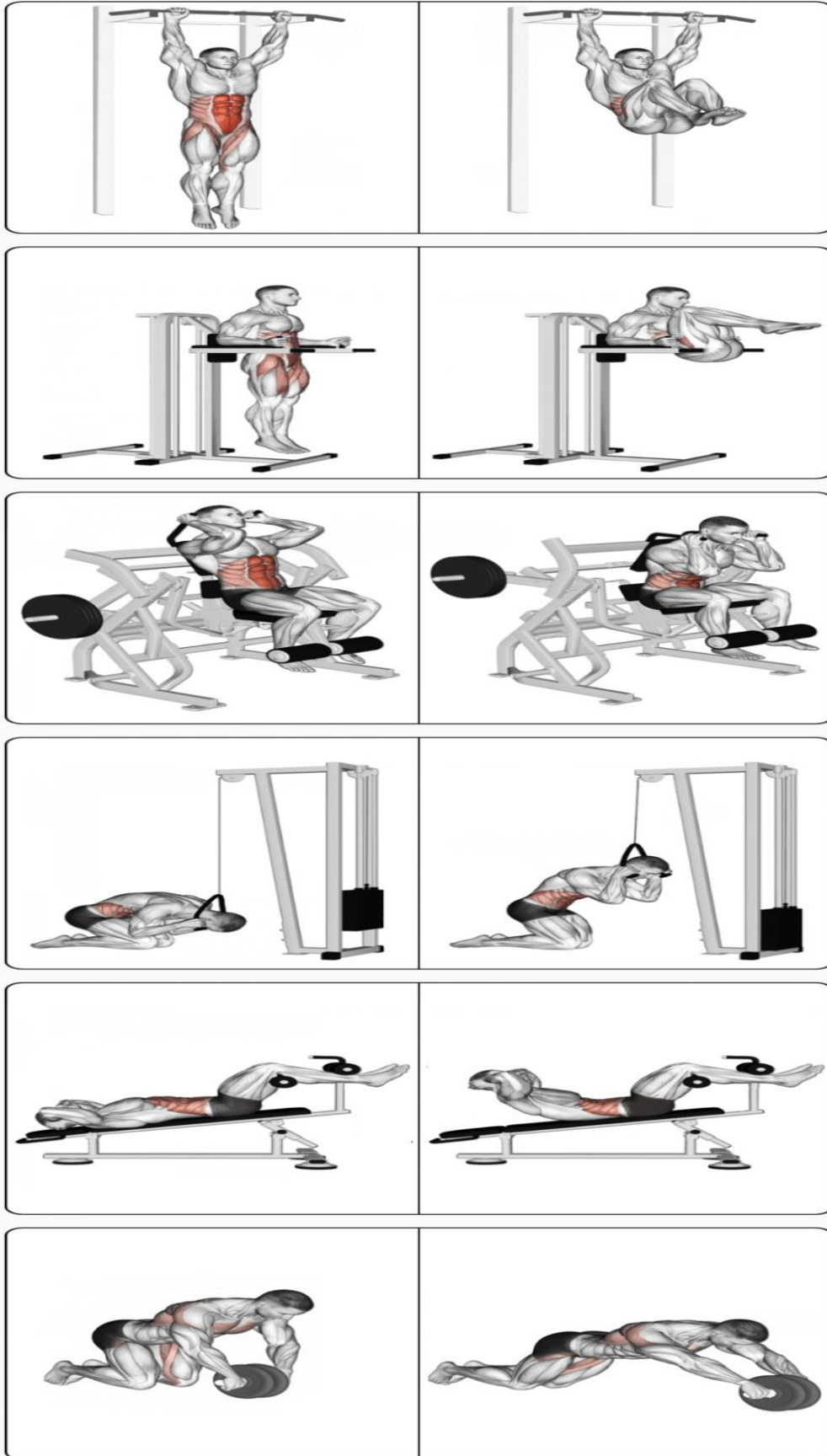
من الناحية الجمالية يُنظر إلى عضلات البطن على أنها واحدة من أكثر العضلات المرغوبة لامتلاكها بالنسبة لغالبية الناس، تتكون عضلات البطن من "6 عبوات" فقط، وهي تشمل وظائف أكثر أهمية فهي مسؤولة إلى حد كبير عن استقرار العمود الفقري، والتي لها تطبيقات واضحة في الحياة اليومية بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية، وتتكون مجموعة عضلات البطن من أربع عضلات: العضلة المستقيمة البطنية، والعضلة الخارجية المائلة، والعضلة الداخلية المائلة، والعضلة المستعرضة البطنية.



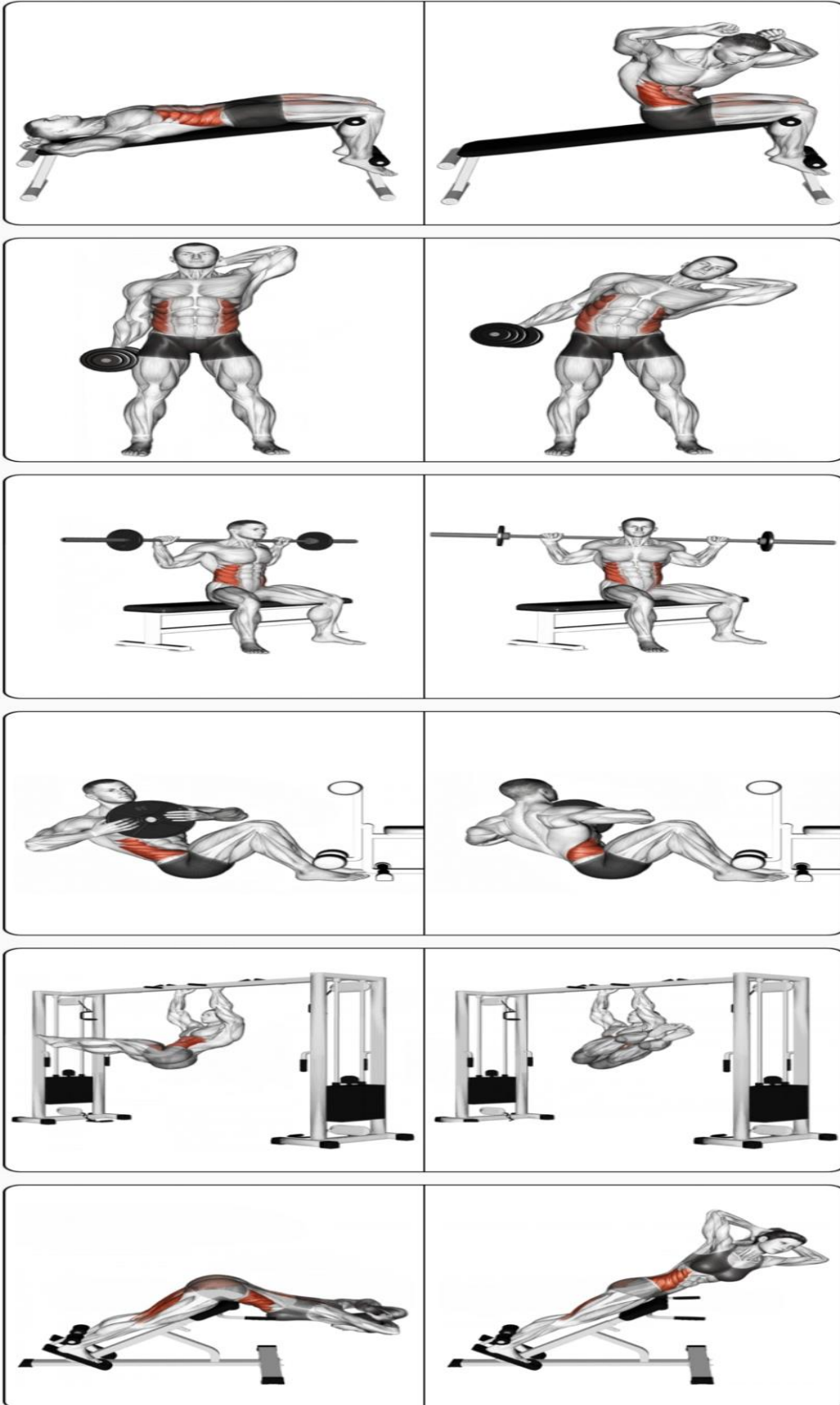
- شكل يوضح عضلات البطن-

- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن:

## عضلات المعدة الوسطى



## عضلات المعدة الجانبية



- برنامج تدريب خاص بالتضخيم:

- 04 أيام في الأسبوع.

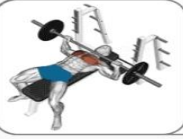
- 50% أوزان متوسطة و 50% أوزان ثقيلة.

- مدة التمرين لاتتعدى الساعة.

- هدف البرنامج: التضخيم واكتساب كتلة عضلية.

- مدة البرنامج: 06 أسابيع.

### اليوم 1: صدر، بايسبس



#### تمرين الصدر بالبار مستوي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



#### تمرين الصدر بالبار علوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمرين الصدر بالدامبل مستوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمرين الصدر بالدامبل علوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمرين الصدر بجهاز الفراشة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمرين SVEND PRESS

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمرين الغطس المتوازي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمارين عضلة البايبسبس

اختر 4 تمارين : 3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



#### تمارين عضلة الساعد

اختر 3 تمارين : 3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



## اليوم 2 : أرجل، سمانة، معدة



### تمرين احماء عضلة الرجل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين السكوات بالبار خلفي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



### تمرين المشي بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين مرجحة رجل امامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين مرجحة رجل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين ضغط سمانة بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين ضغط الرجلين

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين ضغط سمانة جالس في الآلة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمارين عضلة المعدة

اختر 4 تمارين : 3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



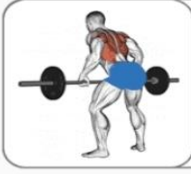
## اليوم 3: راحة

## اليوم 4 : ظهر، ترايبز، ترايسبس



### تمرين ديدليفت

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



### تمرين السحب بالبار

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين سحب أمامي ضيق V

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين سحب أمامي كيبيل واسع

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين سحب ضيق بالجهاز

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين سحب متوسط بالكيبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين سحب بالداملبل فردي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمارين عضلة الترايسبس

اختر 4 تمارين : 3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



## اليوم 5 : أكتاف، معدة



### تمرين الكتف بالبار أمامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين الكتف بالدامبل أمامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين ارنولد بريس مطرقة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين رفع أمامي بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين رفع أمامي بالدامبل مطرقة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين رفرقة بالكايبل جانبي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



### تمرين رفرقة بالدامبل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين رفرقة بالكايبل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمرين رفرقة بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



### تمارين عضلة المعدة

اختر 4 تمارين : 3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



## اليوم 6 و 7: راحة

## المحاضرة رقم 11- أنواع البرامج في الثقافة البدنية

11- التخطيط و البرمجة في الثقافة البدنية.

11-1- مهام التخطيط في حصة الثقافة الدنية.

11-2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية.

11-3- برامج تدريب خاص بالتنشيف.

11-3-1- خصائص البرنامج.

11-3-2- محتوى البرنامج.

11-4- برنامج غدائي خاص بالتنشيف.

11-4-1- مميزات البرنامج.

11-5- برامج تدريب خاص بالتضخيم.

11-5-1- خصائص البرنامج.

11-5-1- محتوى البرنامج.

11-6- برنامج غدائي خاص بالتضخيم:

11-6-1- مميزات البرنامج.

## المحاضرة 11 التخطيط و البرمجة في الثقافة البدنية

### - تمهيد:

تحتاج أي عملية تدريبية الى احترام المبادئ الاساسية المتعلقة بالتخطيط و البرمجة، و كغيرها من الرياضات الاخرى فالتقوية العضلية تحتاج الى تخطيط جيد و برمجة ذكية لتحقيق مختلف الاهداف التدريبية المنتظرة.

### 4-1- مهام التخطيط في حصة الثقافة البدنية:

مثل باقي الرياضات لا شك ان الثقافة البدنية تحتاج الى مخطط سنوي ينقسم بدوره الى مخططات مرحلية في شكل دوريات متوسطة، هذه الاخيرة يمكن تنظيمها في شكل دوريات اسبوعية، بحيث تكون النواة الاساسية لكل تخطيط هي الوحدات التدريبية اليومية.

### 4-2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية:

- الهدف التدريبي: و يتعلق بالبرمجة السنوية و التي تحدد مجموعة أهداف لكل دورة متوسطة تتحقق هي بدورها من خلال

- أهداف مسطرة لكل دورة صغيرة (أسبوع) و الذي ينقسم بدوره الى وحدات تدريبية في شكل أهداف اجرائية تخص مجموعة من العضلات المقصودة في كل حصة.

- طرق تنمية التضخم العضلي:

و تنقسم الى:

- التقلص المتحرك (بالتقصير، بالتطويل)
- التقلص الثابت.

أنواع البرامج التدريبية:

### 4-3- برامج تدريب خاص بالتنشيف:

- يهدف هذا البرنامج الى التنشيف و انقاص الوزن و نقصد بالتنشيف عملية تخلص الجسم من الدهون الزائدة المتراكمة فيه لكي تبدأ العضلات بالظهور بشكل أكثر وضوحاً ولكي يظهر الشكل العام للجسم مشدود وخالي من الترهلات. ولكن هذا اللفظ دارج في صالات الجيم، لأن لاعبي كمال الأجسام المحترفين يقومون بالتخلص من مياه الجسم الزائدة قبل الصعود على المسرح بأيام معدودة. وبالتالي يصبح جسمهم "ناشف" من المياه أو عضلاتهم ناشفة. ولكن المقصود به هنا هو التخسيس و حرق الدهون، خاصة لشخص لديه كتلة عضلية ويتمرن بالحديد. أما عملية تنزيل المياه الزائدة من الجسم، فتقوم بها قبل البطولة أو جلسة التصوير بأيام قليلة، وليس مع نسبة دهون مرتفعة.

هناك طريقة واحدة فقط أيضاً لتنشيف الجسم (حرق الدهون). وهي تناول سعرات حرارية أقل مما يستهلك جسمك. وبالتالي يعوض جسمك هذا العجز عن طريق حرق دهونك.

مثال: لو جسمك يستهلك 2300 سعر حراري يومياً، وتناولت 1800 سعر حراري يومياً، سوف يحدث عجز 500 سعر حراري يومياً.

أي عجز 3500 سعر حراري أسبوعياً. وبما أن 1 كجم دهون به حوالي 7000 سعرة حرارية، فأنت تحرق نصف كجم دهون أسبوعياً.

طبعاً الكارديو عامل مساعد، وأقوى منه تأثيراً هو زيادة نشاطك الحركي الغير رياضي. ولكن الدايت هو الأساس.

#### - خصائص البرنامج:

1- نسبة تمارين كمال الاجسام 60% و 40% تمارين الكارديو.

2- استعمال أوزان متوسطة مع تكرار أكثر.

3- خمس (5) حصص تدري في الاسبوع.

4- مدة التدريب لا تتعدى الساعة و عشرة دقائق.

5- مدة البرنامج ستة (6) أسابيع.

#### - محتوى البرنامج:

اليوم الأول: (الارجل-السمانة-الساعد).

اليوم الثاني: (صدر-ترايبس-معدة).

اليوم الثالث: (كارديو:جري حوالي 60 دقيقة بريتم متوسط-تمارين الحبل:5 جولات ،مدة كل جولة 1دقيقة مع راحة 30 ثانية بين الجولات).

اليوم الرابع: (ظهر-ترايبز)

اليوم الخامس: (أكتاف-باسبس).

اليوم السادس و السابع: راحة.

#### - برنامج غدائي خاص بالتنشيف:

أنسب عدد وجبات للتنشيف، هو العدد الذي يساعدك على الإلتزم بالدايت. أنا أفضل توزيع البروتين

اليومي على 3-4 وجبات بشكل متساوي.

لا مانع من الإلتزام بالصيام المتقطع أو تقليل عدد وجباتك إلى إثنين، لو هذا يساعدك على الإلتزام أكثر.

ما ينصح به في هذه البرامج هو توزيع كمية البروتين المطلوبة (1.6 جرام بروتين لكل كجم من وزنك) على 4 وجبات. هذا هو التوزيع الأمثل لزيادة تخليق بروتين العضلات.

• 1.6 جرام بروتين لكل كجم من وزن جسمك، لو وزنك تحت ال100 كجم.

• أما لو وزن جسمك فوق ال100 كجم، يتم حساب جرامات البروتين على كتلتك العضلية اللادهنية وليس وزنك الكلي.

- فلو وزنك 100 كجم ونسبة دهونك 35%، إذا كتلتك اللا دهنية هي 65 كجم. وبالتالي تناول 2.5 جرام بروتين لكل كجم من وزنك بدون دهون، أي  $2.5 * 65 = 162.5$  جرام بروتين (تقريبا نفس نتيجة  $100 * 1.6$ ).
- 0.5 جرام دهون لكل كجم من وزنك.
- بقية السعرات من الكاربوهيدرات.
- 15 جرام ألياف غذائية لكل 1000 سعر حراري تأكله. فلو تأكل 2500 سعر حراري يوميا، يكون المطلوب من الألياف حوالي 30 إلى 35 جرام يوميا.

#### - مميزات البرنامج:

- 1- مدة البرنامج 8 أسابيع.
  - 2- عدد السعرات الحرارية 2000 حريرية.
  - 3- الوزن المستهدف 80 كغ.
  - 4- المكملات الغذائية المطلوبة الواي بروتين و الملتى فيتامين.بالاضافة الى الاوميغا3.
  - 5- يستحسن التقليل من الفواكه و التركيز على مصادر البروتين التالية(سمك معلب ،سمك سردين، كفتة لحم خروف بدون دهون،صدر الديك الرومي، كبد الدجاج.
  - 6- بالنسبة للكربوهيدرات يمكن استبدال الارز بالبطاطس،البطاطة الحلوة،قمح،العدس،الفاصوليا.
  - 7- بالنسبة لمصادر الدهون اللوز،الجوز،الفسدق و الفول السوداني.
- يمكن استبدال الواي بروتين ب7 بياض بيض.

#### 4-4- برامج تدريب خاص بالتضخيم:

يهدف هذا البرنامج الى تضخيم الجسم و اكسابه كتلة عضلية و يقصد بالتضخيم العمل على زيادة الضخامة العضلية ويسمى بالإنجليزية Bulking أي تضخيم العضلات، ويتم عن طريق تناول كميات كبيرة من السعرات الحرارية (الطعام)، فيزداد وزن الشخص. وبما أن هذا الشخص يتمرن بالحديد، يكون جزء من هذه الزيادة في الوزن من الكتلة العضلية.

هناك مصطلحات أخرى مثل الضخامة العضلية الصافية، أو Clean Bulking أو التضخيم النظيف. وهو عن طريق التحكم الدقيق في السعرات الحرارية، بحيث تكون غالبية زيادة الوزن من العضلات وليس الدهون. والعكس التضخيم ” القذر ” أو Dirty Bulking، وهو عن طريق تناول كميات كبيرة من الطعام الغير صحي من الطعام السريع والحلويات بدون أي حساب للسعرات. وبالطبع الزيادة في دهون الجسم تكون كبيرة.

#### - خصائص البرنامج:

- 1- نسبة تمارين كمال الاجسام 100%.

2- 50% أوزان متوسطة و 50% أوزان ثقيلة.

3- أربعة (4) حصص تدريبات في الاسبوع.

4- مدة الحصة لا تتعدى الساعة.

5- مدة البرنامج ستنته (6) أسابيع.

#### - محتوى البرنامج:

اليوم الأول:(الصدر-البايسبس).

اليوم الثاني:(الارجل-السمانة-الساعد).

اليوم الثالث:(راحة).

اليوم الرابع:(ظهر-تراييز-ترايسبس)

اليوم الخامس:(أكتاف-بمعدة).

اليوم السادس و السابع:راحة.

#### - برنامج غذائي خاص بالتنضخيم:

ما ينصح به في هذه البرامج هو توزيع كمية البروتين المطلوبة (1.6 جرام بروتين لكل كجم من وزنك) على 4 وجبات. هذا هو التوزيع الأمثل لزيادة تخليق بروتين العضلات.

فلو وزنك 70 كجم، ستحتاج  $1.6 * 70 = 112$  جرام بروتين يومياً. المثالي أن تأكل 28 جرام بروتين مع كل وجبة. هذا ليس له علاقة بأن الجسم لا يمتص أكثر من 30 جرام بروتين، ولكن معدلات تخليق بروتين العضلات تكون مثالية مع ترتيب وقت تناول البروتين. هي مسألة وقت وليس كمية.

فلو وزنك 100 كجم، سوف تحتاج 160 جرام بروتين يومياً، أي 40 جرام بروتين مع كل وجبة.

#### - مميزات البرنامج:

1- مدة البرنامج 8 أسابيع.

2- عدد السعرات الحرارية 2800 حريرية.

3- الوزن المستهدف 80 كغ.

4- المكملات الغذائية المطلوبة الواي بروتين و الملتى فيتامين.بالاضافة الى الاوميغا3.

5- يستحسن ان تركز على مصادر البروتين التالية(سمك معلب ،سمك سردين،كفتة لحم خروف بدون دهون،صدر الديك الرومي،كبد الدجاج.

6- بالنسبة للكربوهيدرات يمكن استبدال الارز بالبطاطس،البطاطة الحلوة،قمح،العدس،الفاصوليا.

7- بالنسبة لمصادر الدهون اللوز،الجوز،الفسدق و الفول السوداني.

## المحاضرة رقم 12: الثقافة البدنية والرياضات الأخرى

- 12-1- أهمية الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية.
- 12-2- التقوية العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية.
- 12-3- الثقافة البدنية والرياضات الجماعية.
- 12-3-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية.
- 12-4- الثقافة البدنية والرياضات الفردية.
- 12-4-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية.
- 12-5- الثقافة البدنية والرياضات القتالية.
- 12-5-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات القتالية.

## المحاضرة رقم 12: الثقافة البدنية والرياضيات الأخرى

### - تمهيد:

مهما كانت الرياضة الممارسة فإن الفورمة الرياضية لهذا التخصص يجب أن يحتوي على برنامج للتقوية العضلية موجه لتطوير المجاميع العضلية المتدخلة مباشرة في هذه الرياضة، فلاعب كرة القدم يجب أن يمتلك أطراف سفلى قوية على عكس لاعب كرة اليد الذي يركز على تقوية الأطراف العليا.

### - أهمية الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية:

يشبه البعض التقوية العضلية في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبنى عليه جميع أدوار المنزل دوراً بعد آخر إلى أن يكتمل، فإذا كان الأساس قوياً ثابتاً ظل المنزل متماسكاً قوياً صلباً أمام جميع عوامل التعرية، فالتقوية العضلية تلعب دوراً أساسياً في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقاً لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهو ما يعرف باللياقة الخاصة.

ولقد اتفقت معظم آراء العلماء على أن التقوية العضلية هي المكون الأساسي الذي يبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى ما يعرف بـ ( الفورمة الرياضية )، فهي الأساس الذي يبنى عليه اللياقة البدنية الخاصة في جميع ألوان الأنشطة البدنية، ثم يلي ذلك المهارات الأساسية للعبة ثم الخطط وطرق اللعب المستخدمة، وهذا التسلسل والترتيب أدناه غير قابل للتغيير لأي استثناء مهما كان نوعه، وهذه العناصر مرتبة كما يلي:

- الصحة والتغذية.

- اللياقة البدنية العامة.

- اللياقة البدنية الخاصة.

- المهارات الأساسية للعبة.

- الخطط وطريقة اللعب.

### 2- التقوية العضلية وأهميتها للأنشطة الرياضية:

التقوية العضلية أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيراً فعالاً على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث يذكر " مختار سالم" أن التقوية العضلية عن طريق التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات، ويذكر أيضاً أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال، حيث هذه الدراسات جاءت رداً على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد التقوية العضلية عن طريق تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر

المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء، ويؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي " بروفيسور إدمون" أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجمدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (محمد، صفحة100).

## 1- الثقافة البدنية والرياضات الجماعية:

أثبتت جميع الدراسات الحديثة أن الثقافة البدنية باتت ضرورة ملحة تدخل في تكوين الأداء العام مثل أي مكون آخر، فلاعب كرة القدم يجب أن يمارس حصصا للتقوية العضلية من حين لآخر بشرط أن تكون مضبوطة وموجهة من المحضر البدني، ويجب على اللاعب أن يطور الأطراف السفلية من ناحية القدرة العضلية، كما يدعم طرف القسم العلوي بحجم عضلي يخدم مهام المنصب الذي يشغله، وهو الأمر بالنسبة لكرة اليد أو كرة السلة أو حتى الطائرة.

## 2- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية:

- المساعدة على فقدان الوزن.
- تطوير القوة الانفجارية.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- تطوير القوة القصوى.
- تعديل الخصائص المرفولوجية في قوام يخدم مهام المنصب.
- طريقة مهمة للإسترجاع بعد المجهود الهوائي عالي الحمولة.
- ترميم كحصص تحفيزية لمواصلة التدريب الشاق فيما بعد.
- وسيلة فعالة لتجنب وقوع الإصابات.

## 2 - الثقافة البدنية والرياضات الفردية:

تساهم الثقافة البدنية في مساعدة رياضي الألعاب الفردية سواء ألعاب القوى، جمباز، سباحة أو دراجات هوائية، ومع تطور طرق التدريب وتقارب المستويات التقنية والخططية أصبح المكون البدني فاصلا في كثير من المنافسات لهذا النوع من الرياضات، وخير دليل على ذلك سباقات السرعة في ألعاب القوى و 100م على وجه الخصوص مع البطل الجمائكي Usain Bolt الذي يمتلك حجم عضلي وقدرات تقترب منها في الثقافة البدنية.

## 4- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية:

- المحافظة على الوزن.
- زيادة مستويات القوة بكل أشكالها.
- تفادي الوقوع في الإصابات .
- زيادة القدرات الإسترجاعية.
- زيادة قدرات التحمل الخاص.

- تحسين مستوى تسيير الطاقة النفسية.
- زيادة الثقة بالنفس.

## 5- الثقافة البدنية والرياضات القتالية:

الكثير من الخبراء كانوا يعتقدون بأن الثقافة البدنية تؤثر سلبا على مصارع الرياضات القتالية خاصة إذا تعلق الأمر بالوزن الذي يعتبر إشكال كبير لدى هذه الفئة من الرياضيين، غير أنه سرعان ما بينت الدراسات بأن الثقافة البدنية سلاح ذو حدين إذا تم الإستفادة من شقه الإيجابي فسيتملك المصارع مؤشرات بدنية ونفسية قادرة على إحداث الفرق في المنازلات التي يخوضها.

## 6- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات القتالية:

- وسيلة مهمة في الحفاظ على الوزن(زيادة أو تخفيض).
- مضاعفة القدرة الانفجارية.
- زيادة قوة اللكم.
- زيادة قدرة المسك والدفع.
- زيادة قدرة التوازن.
- زيادة قدرة تحمل اللكم.
- تخفيض معدل الإصابات.
- سرعة الإستشفاء بعد التعب أو الإصابة.
- زيادة في مستوى المرونة.
- الحفاظ على المشوار الرياضي لأطول فترة ممكنة.
- زيادة الطاقة الكامنة.

## المحاضرة رقم 13: الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية (التحضير البدني)

- 1-13- تعريف التحضير البدني.
- 2-13- التحضير البدني العام.
- 3-13- التحضير البدني الخاص.
- 4-13- أهمية رياضة الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني العام.
- 5-13- أهمية الثقافة البدنية في مرحلة التحضير الخاص.
  - 1-5-13- الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمر.
  - 2-5-13- القوة العضلية والنمو.
  - 3-5-13- السن وبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية.
  - 4-5-13- الثقافة البدنية والتقدم في السن.
  - 5-5-13- رياضة الثقافة البدنية والجنس:

## المحاضرة رقم 13: الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية (التحضير البدني)

تمهيد:

تعتبر مرحلة التحضير البدني مكونا فاصلا لكل رياضة في سبيل تحقيق أهداف الموسم التنافسي، ومع تطور مستوى جميع الرياضات بتطور منهجية التدريب وظروف المدرب والمتدرب، ظهرت طرق حديثة في المجال وأفكار جديدة ساهمت في إحداث ثورة في عملية التحضير البدني، لكن تبقى القوة العضلية بمختلف أصنافها دعامة أساسية في هرم الصفات البدنية لكل الرياضات، والسؤال الذي ينتظر الجواب في هذه المحاضرة ما هي مكانة الثقافة البدنية في عملية التحضير البدني؟

### 1- تعريف التحضير البدني:

يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع الرياضي بأن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات النشاط الممارس.

### 2- التحضير البدني العام:

يتضمن الإعداد البدني العام جميع عناصر اللياقة البدنية للفرد في حدود الإمكانيات الطبيعية للفرد، والإعداد البدني العام هو العمود الفقري والقاعدة العريضة والدعامة الأساسية لأي ممارسة رياضية.

### 3- التحضير البدني الخاص:

تنمية الصفات البدنية الخاصة بالأداء الرياضي التخصصي يجب أن يكون مرتبطا بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا، والغرض من التحضير البدني الخاص هو تطوير الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي عن طريق استعمال التمارين التقنية - التكتيكية المستعملة خلال المنافسة.

### 4- أهمية رياضة الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني العام:

- تطوير عضلات البطن والورك والعضلات القطنية للوقاية من وقوع الإصابات وزيادة مستوى تحمل القوة.
- تطوير القوة القصبية في القاعدة بالإستعانة بمختلف الآلات.
- زيادة مستوى تحمل القوة مع زيادة كفاءة عمل المفاصل والعظام.
- زيادة التضخم العضلي العام وتخفيض نسبة الدهون.
- زيادة مستوى المرونة بالإعتماد على التدريب الدائري في القاعدة.
- الرفع من مستوى الإرتكازات بالإستعانة بالكرات الطبية والحبال المطاطية في القاعدة.
- زيادة الكتلة العظمية.

### 5- أهمية الثقافة البدنية في مرحلة التحضير الخاص:

- زيادة مستوى القوة الانفجارية للاطراف السفلى.
- زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة.
- زيادة مستوى تحمل القوة الخاصة.

- تعديل المكتسبات بما يتناسب والأهداف التناسبية.
- المساعدة في تطوير الفوارق الفردية من الناحية البدنية.
- تعزيز التحضير البدني الفردي.
- تطوير متطلبات المنصب كل على حدى فيما يخص عناصر القوة.
- دمج التحضير البدني مع التحضير الخططي والتقني.

## 1-2- أهمية القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم القدرات الحركية التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية حيث يتأسس عليها وصول الفرد للمستويات الرياضية العالية، وإن عنصر القوة كما أشرنا إليه سابقا ليس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول في اللياقة البدنية و ذلك بإجماع العلماء الذين اجمعوا على أن القوة العضلية أحد المكونات الأساسية لها، وأن الأفراد الذين يتصفون بالقوة العضلية يكونون أقدر من غيرهم على سرعة التعلم الحركي وإتقان مستوى الأداء الحركي.

ويرى كل من محمد حسن علاوي ومحمد رضوان بأن هناك علاقة إيجابية عالية بين القوة العضلية والقدرة على التعلم الحركي، وأن هناك ارتباطا وثيقا ومباشرا بين القوة العضلية والمهارة في الأداء الحركي، وأن أي لاعب تتوافر لديه القوة والمهارة يستطيع بسهولة أن يتفوق على اللاعب الذي يمتلك أحد هذين العنصرين فقط دون العنصر الآخر، كون القوة العضلية أهم القدرات البدنية على الإطلاق، فهي أساس تعتمد عليه الحركة والممارسة الرياضية والحياة عامة لارتباطها بكل من القوام الجيد والصحة والذكاء والتحصيل والإنتاج والشخصية، إذ يتوقف الإنجاز الحركي الشامل بدرجة كبيرة على مستوى ما يتمتع به الفرد من القوة العضلية، حيث اتضح أن القوة من أهم العوامل الديناميكية لإتقان الأداء المهاري ذو المستوى العالي في جميع الألعاب الرياضية التنافسية (رضوان، 1994، صفحة 102).

## 5- الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمر:

يظن الكثير من الأشخاص أن رياضة التقوية العضلية هي رياضة فئة الشباب وهي مخصصة فقط للأفراد الذين يتمتعون بكفاءة بدنية طبيعية وربما قد تكون حتى وراثية، لكن هذه الاعتقادات خاطئة من أصلها، فالتدريب المنتظم وبأحمال متنوعة يعطي النتيجة ويعود بالفائدة دائما، مهما كان العمر أو الجنس أو الطول أو الوزن أو مستوى اللياقة البدنية وهي منقسمة إلى ثلاث فئات وهي:

**– الفئة الأولى:** وهي فئة الشباب، حيث لم يتوصل الخبراء بعد إلى التحديد الدقيق للعمر الذي يستطيع فيه الإنسان البدء بممارسة رياضة بناء الأجسام لكن في أغلب الأحيان من المستحسن الخروج من فترة المراهقة وانتظار اكتمال عملية النمو، هنا تكون البداية في التدريب بهدف الوصول إلى اللياقة البدنية وتعلم التقنيات الأساسية والقاعدية، ثم التقدم بالمستوى شيئا فشيئا حسب الهدف المراد تحقيقه، مع عدم إغفال جانب الرغبة والدافعية نحو هذه الرياضة.

**– الفئة الثانية:** وهي فئة كبار السن، رياضة التقوية العضلية قد تكون جد مفيدة لفئة المتقدمين في السن، خاصة من الناحية الصحية والحفاظة على المرونة العضلية والمفصلية، فهي تحارب مظاهر الضمور المصاحب للتقدم في السن، ففي هذا العمر يجب

التدريب بنفس الاثقال و ويستحسن أن تكون أوزانا متوسطة.

**– الفئة الثالثة :** وهي فئة النساء، فالقوة عند المرأة ليست أقل عندها من الرجال، فالنساء لسن بالجنس الضعيف لكن عادة ما يكون النصف العلوي للجسم ضعيفا وأقل قوة منه بالنسبة للنصف السفلي لكنهم أكثر مرونة، فقد تحتاج النساء لرياضة كمال الأجسام لتقوية عضلات الظهر والصدر والكتفين وشد الأطراف السفلية، لذا أصبح لديهم اختصاص مشتق من رياضة بناء الأجسام يعنى باللياقة العامة، ويحسن وينمي الكتلة العضلية مع عدم إغفال المظهر الجمالي للجسم، ألا وهو رياضة اللياقة والجمال الجسمي Body Fitness".

### **– الثقافة البدنية وعلاقتها بالسن:**

لطالما ارتبط موضوع القوة بالسن الذي يجب مراعاته قبل الشروع في تدريب هذه الصفة البدنية، ولأن هي الصفة الغالبة في رياضة الثقافة البدنية كثيرا ما يطرح الشبان السؤال على أي مربي حول العمر الأدنى لبداية ممارسة هذه الرياضة، ولهذا سنسلط الضوء في هذه المحاضرة على ربط الممارسة في التقوية العضلية بالسن.

### **1- العمر البيولوجي والعمر الكرونولوجي:**

يجب على المربي الرياضي أن يدرك الفرق بين العمر الكرونولوجي المتعلق بتاريخ الميلاد والعمر البيولوجي المتعلق بـ:

- نضج العظام.
- نضج العضلات والأوتار.
- النضج الجنسي.
- النمو النفسي.
- لأن الفرق بين العمر البيولوجي والآخر الكرونولوجي قد يصل إلى ثلاث سنوات.

### **2- القوة العضلية والنمو:**

إن التحكم العصبي العضلي لا يكون بنفس النسب بين الأطراف العلوية والسفلية خلال مرحلة الطفولة ويبلغ ذروته عند سن 20 سنة بالنسبة للإناث ومن 23 على 30 سنة بالنسبة للذكور.

### **3- السن وبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية:**

كما سبق وأشرنا في المحاضرات الأولى فإن رياضة الثقافة البدنية يمكن أن تكتفي بتطوير القوة بالإعتماد على التمارين الطبيعية الخاصة بمقاومات الجسم، لذلك يجب احترام المبادئ المتعلقة بخصوصيات علم المورفولوجيا على النحو التالي:

- من 11 إلى 13 سنة: تطوير الجانب التقني للتمارين من دون التركيز على زيادة الثقل والإعتماد كثيرا على تمارين الجسم.
- من 14 إلى 15 سنة: الشروع في تدريب التمارين الخاصة بالتقوية العضلية من دون أثقال.
- من 16 إلى 18 سنة: تطوير صفة تحمل القوة.
- من 19 إلى 30 سنة: تطوير التضخم العضلي.

#### 4- الثقافة البدنية والتقدم في السن:

مع التقدم في السن تزداد هشاشة الجهاز الحركي وبالتالي تنقص قابلية هذا الأخير لمقاومة حمولة التدريب في التقوية العضلية، لذلك يجب احترام هذه المبادئ بالنسبة للرياضيين الذين تتجاوز أعمارهم 45 سنة.

- أن لا تتجاوز مدة التدريب الساعة.
- أن لا يركز الممارس على تدريب القوة القصوى والتضخم العضلي.
- التركيز على التحمل العضلي.
- الإبتعاد على التحميل الزائد.
- الإعتقاد على التمارين السهلة وخاصة تمارين الآلات.
- الإبتعاد عن الوضعيات والتمارين التي تعرض العمود الفقري للخطر.

#### 5- رياضة الثقافة البدنية والجنس:

- يجب على المرأة الممارسة لرياضة التقوية العضلية أو أي رياضة أخرى فيها شكل من أشكال القوة احترام جملة المبادئ التالية:

- أن لا تتجاوز مدة التدريب 70 دقيقة.
- أن لا يركز التدريب على التضخم العضلي.
- التركيز على التحمل العضلي.
- الإبتعاد على التحميل الزائد.
- الإبتعاد عن الوضعيات والتمارين التي تعرض العمود الفقري للخطر.

## المحاضرة رقم 14: التغذية في الثقافة البدنية

- 1-14- مفهوم علم التغذية.
- 2-14- التعريف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذية.
  - 1-2-14- الغذاء.
  - 2-2-14- علم التغذية.
  - 3-2-14- الغذاء الكامل أو المتزن.
  - 4-2-14- التغذية المثالية.
  - 5-2-14- التغذية المناسبة.
  - 6-2-14- سوء التغذية **Malnutrition**
  - 7-2-14- نقص التغذية **sans alimentée**
  - 8-2-14- زيادة التغذية **multiplication**
  - 9-2-14- التمثيل الغذائي **Metabolism**
  - 10-2-14- التربية الغذائية.
  - 11-2-14- التغذية الرياضية **Sport's Nutrition**
  - 12-2-14- التنوع الغذائي.
  - 1-2-14- التوازن الغذائي.
  - 3-14- تقسيم عمليات التغذية:
  - 4-14- مصادر الغذاء ووظائفها:
    - 1-4-14- الأغذية النباتية:
    - 2-4-14- الأغذية الحيوانية:
    - 5-14- العناصر الغذائية
    - 6-14- مواصفات الغذاء الكامل.
    - 7-14- أهمية الغذاء.

## المحاضرة رقم 14: التغذية في الثقافة البدنية

تمهيد:

الغذاء من طعام وشراب هو المادة الأساسية للحياة، فالكائنات الحية سواء كانت إنسان أو حيوان أو نبات تموت إذا منع عنها الغذاء لمدة طويلة، فلا تستمر الحياة بدون الغذاء، والطعام هو المواد التي يتناولها الإنسان في صورة صلبة أو سائلة بهدف التغذية من العناصر الغذائية الموجودة فيها، وتختلف الأطعمة عن بعضها البعض في كمية ونوعية العناصر الغذائية، بحيث تمثل التغذية المورد الوحيد والأساسي للطاقة عند الفر والممارس الرياضي خاصة، فهي التي تساعد على الحركة، إذ أن جسم الرياضي لا يمكنه الاستمرار في اللعب لمدة زمنية طويلة مثل كرة المضرب كرة القدم، سباق الماراطون وغيرها من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود خلال فترة زمنية معينة والذي يكون مطالباً فيها بتقديم عرض جيد ومسيرة إيقاع مرتفع وسريع تنتج عنه فرجة وروعة في الأداء، فإذا اختلت تغذية الرياضي فإن المردود يضعف وجسم الرياضي يصعب عليه الاستمرار في بذل المجهود، والتغذية تمثل أهمية كبيرة إذ لا يمكن الفصل بينها وبين التدريب والراحة من حيث الأهمية في حياة الرياضي، فهذه العناصر تكمل بعضها وبدونها يصعب الرقي بمردود الرياضي، والتغذية تشكل نسبة 60% من حيث الأهمية في حياة الرياضي، والتغذية عند الرياضي تختلف عن التغذية عند الشخص العادي لأن الرياضي يبذل مجهوداً في التدريب يستهلك من خلاله كل المكونات الطاقية التي يخترنها الجسم والتي يتم تعويضها بواسطة تغذية متوازنة.

### 1- مفهوم علم التغذية:

يحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان حيث تأخذ أجسامنا احتياجاتنا من هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل، ومع ذلك فإن أغلب الناس لا تأكل لإيفاء أجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تأكل إطفاءً لحاسة جوع أو إشباعاً لشهية نحو طعام ما وأحياناً إرضاءً لبعض القواعد والأصول الاجتماعية وتماشياً معها، فمن الأغذية ما يحتوي على عدد كبير من العناصر الغذائية كالتفاحة مثلاً ومنها ما يحتوي على عدد قليل جداً كقالب السكر، فكل عنصر غذائي له أهميته ووظيفته الخاصة به، فاحتياجات الإنسان من هذه العناصر تكون عادة محددة بكميات معينة ولكي نوفر لأجسامنا من هذه الاحتياجات الغذائية لابد إذا من تحديد كمية المأكولات الواجب أكلها ونوعيتها، فالغذاء بمدنا بالطاقة اللازمة لحركتنا وحركة الدم في عروقنا وبالعناصر اللازمة لنمو أنسجتنا وتجديد خلايانا.

### 2- التعريف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذية:

- الغذاء:

- يعرف الغذاء كذلك بأنه المادة أو مجموعة من المواد التي يتناولها الإنسان محتوية على العناصر الغذائية اللازمة لتساعده على النمو وقيام أعضائه بوظائفها وصيانة وتعويض الأنسجة وتوليد الطاقة ووقايتها من الأمراض (تساعد الإنسان على النمو، إنتاج الطاقة، الوقاية من الأمراض).

- علم التغذية:

- يعرف علم التغذية بأنه ذلك العلم الذي يدرس الغذاء وكيفية استعمال الجسم له واستفادته منه.
- هو ذلك العلم الذي يدرس العمليات الحيوية والكيميائية التي يستعملها الإنسان في أخذ المواد الغذائية واستخدامها للاستفادة منها في جسمه من حيث هضمها وامتصاصها ونقلها وتمثيلها الغذائي.

#### - الغذاء الكامل أو المتزن:

- هو الغذاء الذي يمد الجسم بجميع المركبات والعناصر الغذائية اللازمة بكميات كافية ومناسبة.

#### - التغذية المثالية:

- وتعني مد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية بالقدر الكافي وبالنسب الموافقة المتزنة، على أن يكون الجسم قادر على استخدام هذه المواد الغذائية لتفي بالغرض المطلوب منها.

#### - التغذية المناسبة:

- وهي وصول جميع المغذيات الضرورية في الغذاء إلى جسم الإنسان للمحافظة على صحته في أفضل مستوى يمكن الوصول إليه.

#### - سوء التغذية **Malnutrition** :

- يقصد بسوء التغذية أن تآكل كميات من الطعام تكفي الجسم ولكن تفتقر إلى بعض العناصر الغذائية الأساسية مثل فيتامين أ، فيتامين د.

#### - نقص التغذية **sans alimentée** :

- وهو أن يستهلك الإنسان أقل مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي إلى ظهور أمراض والتي تختلف باختلاف المغذيات الناقصة في غذائه، بمعنى أن كمية الغذاء الذي يتناوله يوميا لا يكفي ولا يمد الجسم بالسرعات الحرارية المطلوبة، وبالتالي سوف يحدث خلل في ميزان الطاقة في الجسم وسيؤدي ذلك إلى النحافة وربما يؤدي إلى خلل في الوظائف الحيوية للجسم.

#### - زيادة التغذية **multiplication** :

- وهو أن يستهلك الفرد أكثر مما يحتاجه الجسم من الغذاء لفترة طويلة مما يؤدي إلى ظهور بعض أعراض سوء التغذية ومنها السمنة.

#### - التمثيل الغذائي **Metabolism** :

- ويسمى " بالأبيض الغذائي " وهو أنه الغذاء الذي نأكله يتحول إلى مواد يستفيد منها الجسم من خلال مجموعة من العمليات الحيوية التي تتم داخل جسم الإنسان.

#### - التربية الغذائية :

- هي تزويد الفرد بالمعلومات والخبرات الغذائية بهدف تعديل السلوك الغذائي.

#### - التغذية الرياضية **Sport's Nutrition** :

- تعني دراسة أنواع الغذاء والطاقة المتوازنة بهدف تحسين العادات الغذائية والسلوك الغذائي للرياضيين مما ينعكس إيجابياً على أدائهم الرياضي وتحقيق البطولات.

### - التنوع الغذائي:

- هو احتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة الخضروات، ومجموعة الفواكه).

### - التوازن الغذائي:

- هو تناول الشخص وجباته الغذائية بالكميات التي يحتاج إليها جسمه بلا زيادة ولا نقصان، ويتم تقدير ذلك وفق: العمر، النوع، الوزن، المجهود المتمثل بالطاقة المبذولة، الحالة الصحية، العوامل الوراثية وغير ذلك من العوامل المعتبرة.

### 3- تقسيم عمليات التغذية:

تقسم عمليات التغذية بصورة عامة إلى خمسة مجموعات:

أ- عمليات الحصول على الغذاء Feeding .

ب- عمليات هضم الغذاء Digestion .

ت- عمليات امتصاص الغذاء المهضوم Absorption .

ث- عمليات طرد فضلات الغذاء التي لم يمكن هضمها Ejection

- عمليات الاستفادة من الغذاء الممتص ، عمليات التمثيل الغذائي Metabolism .

### 4- مصادر الغذاء ووظائفها:

يستخدم الإنسان الأطعمة من مصدرين أساسيين هما النباتي والحيواني لبناء جسمه وتجديد خلاياه والحصول على الطاقة اللازمة لأداء نشاطاته المختلفة، وتنقسم المواد الغذائية حسب مصادرها إلى قسمين هما:

#### - الأغذية النباتية:

وتشمل ما يلي: الحبوب، البقوليات، الخضراوات، الفاكهة، محاصيل السكر، محاصيل الزيوت.

#### - الأغذية الحيوانية: اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض، الأسماك، الألبان.

ويوضح الجدول أدناه أنه من الضروري تنوع مصادر الغذاء، وذلك بغرض الحصول على الطاقة وكذلك بناء وتجديد الخلايا والأنسجة، إضافة إلى وقاية الجسم من مخاطر الأمراض.

النوع	سبب تناول الطعام (الوظيفة)	مصادر الغذاء الطبيعية
الكربوهيدرات الدهون	إنتاج الطاقة	الزيوت، الدهون، الحبوب ومنتجاتها، الجبن، السكر، الفاكهة، المكسرات
البروتينات المعادن	البناء والتجديد	اللحوم، الأسماك، الحليب ومنتجاته، البيض، البقوليات
الأملاح المعدنية	الوقاية والتنظيم	الحليب، الجبن، البيض، الخضراوات، الفواكه

الطازجة		الفيتامينات
---------	--	-------------

## 5- العناصر الغذائية:

أساس الحركة وأساس العمل هو الطاقة، وأساس الطاقة هي المواد الغذائية وهي المطلوبة لاستمرار الحياة وتدعيم القدرة على استمرار النشاط البدني، وهذه المواد لا يستطيع الجسم تصنيعها وإنما يحصل عليها من طعامه ويحتاج إليها باستمرار ونقص أي منها يسبب في حدوث أمراض، ويمكننا تقسيم الغذاء إلى ستة أنواع من العناصر الغذائية والتي يؤدي كل منها دوراً بارزاً في حياة الإنسان وهذه العناصر هي:

- الكربوهيدرات
- الدهون
- البروتين
- الفيتامينات
- المعادن
- الماء

### أولاً : الكربوهيدرات:

تعتبر الكربوهيدرات مصدراً رئيسياً للطاقة في الجسم، كما أن تناول الأطعمة التي تحتوي عليها مهم جداً، ويمكن العثور عليها في: دقيق الشوفان، البطاطا الحلوة، الأرز، البزلاء، الجوز، الأرز، المكرونة، البطاطس والقمح والقرنبيط، والفاصولياء الخضراء، والسبانخ، وتعتبر الكربوهيدرات من أكثر العناصر الغذائية استخداماً من قبل الإنسان، وظيفتها الأساس توليد الطاقة الحرارية التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطه الحيوي، حيث أن الغرام الواحد (1غم) من الكربوهيدرات يعطي ما يعادل 4 سعرات حرارية.

### ثانياً : الدهون:

هي مهمة في عملية الطاقة، كما أنها تعتبر من العوامل الضرورية لنمو العضلات، حيث لها دوراً أساسياً في إنتاج هرمون التستوستيرون وهرمونات النمو والتي تساعد على نمو العضلات، واكتساب القوة، ويمكن العثور عليها في: الأسماك، المكسرات، الخضار، زيوت.

### ثالثاً : البروتينات

تعتبر البروتينات من عناصر الغذاء والأطعمة الضرورية لبناء العضلات وهي ضرورية لعمليات النمو وصيانة الجسم، ويمكن العثور عليها في الأسماك، اللحوم بأنواعها، السمك، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان، وبعض المكسرات والخضراوات، البقوليات، والحبوب.

### - حاجة الرياضي للبروتين:

يحتاج الرياض وخصوصاً خلال فترة البناء أو الإعداد إلى كميات متزايدة من البروتين ولكن يجب أن نضع في الحسبان أن الزيادة الغير مطلوبة في البروتين قد تكون غير نافعة وذلك لأن قسم منها يحول إلى دهون تخزن تحت سطح الجلد وبالتالي فهي ضارة لأنها تؤدي إلى تعب في أنسجة الجسم المسؤولة عن عملية التمثيل الغذائي.

#### رابعا: الفيتامينات:

يدخل لاعبو كمال الأجسام المعادن والفيتامينات خصوصا فيتامين د ضمن حمايتهم الغذائية من أجل التسريع من شفاء الإصابات، إضافة إلى كونها مهمة لجهاز المناعة وقوة العظام والعضلات، ويمكن الحصول عليها من الأغذية أو عن طريق منتجات المكملات الغذائية، وتوجد بكثرة في الفواكه، الخضراوات، المكسرات، الأعشاب، الماء.

#### خامسا: الأملاح والمعادن:

هي مواد كيميائية يحتاجها الإنسان بكميات بسيطة لكنها مهمة للقيام بالتفاعلات الكيميائية، وهي تدخل في تركيب الأنسجة والعظام، و تدخل الأملاح المعدنية في تركيب حوالي 4% من كتلة الجسم ممثلة بـ 22 عنصر يسمى الأملاح المعدنية، تتوزع هذه الأملاح في جميع أنسجة وسوائل الجسم، وتتواجد العناصر المعدنية في الخضراوات و الفواكه و الحليب، وفي ما يلي نستعرض قائمة لأهم الأملاح والمعادن: الكالسيوم / النحاس / اليود / الحديد / المنغنيز / المغنيزيوم / الصوديوم / البوتاسيوم / السيلينيوم / الزنك / الفوسفور.

#### - سادسا الماء:

الماء من ضروريات الحياة حيث قال تعالى "وجعلنا من الماء كل شيء حي" لذلك لا بد من الاهتمام بشرب الماء حوالي لترين في اليوم الواحد على الأقل خاصة في الأجواء الحارة لضمان جسم صحي وسليم، ومن الوظائف الهامة للماء أنه ضروري لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم، ويعمل على نقل العناصر الغذائية في أثناء العمليات الحيوية في خلايا الجسم والمحافظة على شكلها، إذ أن شرب الكثير من الماء (على دفعات) يساعد على تحفيز عمليات الأيض في الجسم وذلك يساعد على تضخيم العضلات، ويشكل الماء مقدار 60% من مكونات الجسم، كما يعتبر من أكبر مكونات الدم حيث تصل نسبته إلى 90% وهو من العناصر المهمة لوظائف الجسم الحيوية، وعادة ما يحصل الجسم على جزء من الماء الذي يحتاجه من خلال الأطعمة ذات المحتوى العالي منه، ولكن النسبة الأكبر تأتي من شرب الماء ومختلف المشروبات، ومن الجدير بالذكر أن الجسم يفقد الماء بشكل يومي من خلال التعرق، والتبول، لذلك يحتاج لاستبدال الكميات المفقودة بشرب الماء باستمرار.

#### \*وتقسم الأطعمة إلى ثلاث مجموعات بحسب العناصر الغذائية التي تحتويها ووظائفها

#### أ- أظعمة الطاقة:

تمد العناصر الغذائية المحتوية على الكربوهيدرات والدهون والبروتينات بواسطة الأكسجين الجسم بالطاقة اللازمة للنشاط والحوية مثل: الحبوب بأنواعها، السكريات، الدهون الحيوانية والنباتية، فالغذاء مصدر الطاقة لأداء العمليات الحيوية كنبض القلب والدورة الدموية والتنفس والمحافظة على درجة حرارة الجسم، وكذلك يعتبر مصدر الطاقة التي يحتاجها الإنسان للقيام بنشاطاته

وأعماله اليومية، فعن طريق التفاعل بين الأكسجين وعمليات الهضم للأطعمة المختلفة تتم الأكسدة لنتج منها الطاقة حيث تستخدمها الخلايا في وظائفها المختلفة.

#### ب- أظعمة البناء والتجديد:

تعد وظيفة النمو وتحديد خلايا وأنسجة الجسم من الوظائف المهمة للغذاء، حيث تعمل البروتينات والدهون وبعض المواد على بناء خلايا الدم ومكوناته، فالجسم يحتاج هذه المواد لنموه وفي تكوين أجزاء الخلايا والأوعية الدموية، وكذلك في تكوين العظام والأسنان وبناء العضلات.

#### ت- الأظعمة الوقائية:

هي مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية كالخضراوات والفواكه والعصائر، وتكمن أهميتها في الوقاية من الأمراض وزيادة مقاومة الجسم لها، حيث يقوم الغذاء بتزويد الجسم بالمواد الأساسية من العناصر والمركبات الحيوية اللازمة التي تساعد على عملية الأكسدة داخل خلايا الجسم وتنظيم العمليات والتفاعلات الكيميائية وتسمى بالعوامل المساعدة.

#### 6- مواصفات الغذاء الكامل:

- أن يكون كافياً للطاقة اللازمة لكل فرد في المجتمع اخذين في الاعتبار الاحتياجات اللازمة حسب عوامل (العمر - النوع - الوزن... الخ
- أن يشتمل ويكون كافياً بالنسب اللازمة من البروتينات - الكربوهيدرات - الدهون - الفيتامينات - الأملاح - الألياف - الماء.
- أن يكون الطعام نظيفاً، ومحفوظاً، وغير فاسد، وبعيد عن أي تلوث داخلي أو خارجي.
- أن يكون متنوعاً ومعتدلاً وكافياً لاحتياجات الجسم من الطاقة وفقاً للمجهود اليومي الذي يتناوله الفرد، إذ تنتج مشاكل طبية عديدة من سوء التغذية نتيجة نقص في كمية الغذاء أو الإفراط في استهلاك الطعام مما يسبب السمنة أي البدانة وما يصاحبها من مشاكل طبية ونفسية واجتماعية.

#### 7- أهمية الغذاء:

- ترجع أهمية الغذاء للكائن الحي إلى الأدوار المختلفة التي يؤديها الغذاء في حياته وهي:
- أ- يساعد الغذاء علي بناء جسم الكائن الحي، كما يقوم بتعويض وترميم ما يتلف من خلايا وأنسجة الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية.
  - ب- الإمداد بالطاقة حتى يستطيع الكائن الحي أن يقوم بدوره في الحياة من حركة وغيرها من مظاهر الحياة، ويتمثل ذلك في الدهون والكربوهيدرات.
  - ج- المحافظة علي صحة وسلامة الكائن الحي، وانتظام سير العمليات الحيوية في الجسم ، ويتمثل ذلك في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء والألياف.

وبالتالي نخلص أن أهمية الغذاء تكمن في البناء، الطاقة، وتنظيم العمليات الحيوية، فالبناء يقوم به البروتينات، والطاقة من خلال الكربوهيدرات والدهون، أما تنظيم العمليات الحيوية في جسم الإنسان والحفاظ على كفاءة الجسم بصفة عامة والحوية والنشاط هي عمل الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف والماء.

#### 8- العوامل التي تتحكم في الإحتياجات الغذائية للإنسان:

- السن: الكبير ليس مثل الطفل الصغير، فهذا الأخير هو في حالة نمو ولهذا فهو يحتاج أكثر إلى البروتينات، والشاب الذي يمارس الرياضة فهو كذلك يحتاج إلى بروتينات أكثر.
- النوع: الذكر ليس كالأنثى، فالذكر عنده عضلات أكثر فهو يحتاج إلى بروتينات أكثر.
- طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان: مثلا واحد عمله مكثبي أكيد انه يحتاج إلى طاقة أقل من إنسان يعمل بيديه أو يكون عمله شاق فهذا يحتاج ربما إلى 4000سعة حرارية بينما الأول ربما يحتاج إلى 2000سعة حرارية.
- الحالة الفسيولوجية: لجسم الإنسان فمثلا المرأة في فترات الحمل تحتاج إلى غذاء خاص بها.
- الحالة الصحية: إنسان مصاب بمرض السكر، يحتاج إلى بنوع معين من أنواع الغذاء.

#### 9- الشروط التي يجب توفرها في تغذية الرياضيين:

- وضع العالم ( هارا ) شروط تغذية الرياضيين في النقاط التالية:
- التغذية الجيدة يجب أن تكون متكاملة كما وكيفا (المقدار والنوع).
- التغذية الجيدة يجب أن تكون متنوعة من حيث المصدر والنوع.
- التغذية الجيدة يجب أن تكون من مواد سهلة الهضم ولا يبالغ في كمياتها.
- التغذية الجيدة يجب أن تكون تناسب مع ما يبذل من مجهود، حسب نوع الفعاليات المختلفة كما تتلاءم مع مواسم التدريب وكذلك المناخ من حيث الكم والنوع.
- التغذية الجيدة يجب أن تكون تحتوي على كل من الدهون والكربوهيدرات والبروتينات والأملاح والفيتامينات والماء.

#### 10- الوجبات الغذائية في الثقافة البدنية:

تعتبر الوجبات الغذائية لرياضي بناء الأجسام عامل أساسي في نمو وكبر حجم العضلات فالتقسيم الجيد للسعرات الحرارية يكون حسب متطلبات الجسم من مواد وعناصر غذائية، فالوجبات الغذائية تخضع إلى عدة أنظمة منها النظام الثلاثي والذي يتكون من فطور- غداء-عشاء وكذلك هنالك النظام الرباعي والذي يتكون من فطور أول-فطور ثاني-غداء-عشاء، كذلك هنالك النظام الخماسي الذي يتكون من فطور أول-فطور ثاني-غداء أول-غداء ثاني-عشاء.

## المراجع:

- 1- Gp.blank ; Diététique du sportif que manger pour être en forme? 1997..
- 2- MATVEIEV, L.P: Aspects fondamentaux de l'entraînement Edition Vigot 1983.
- 3- A. N de Wolf ; l'appareil locomoteur examen et diagnostic cliniques, doi éditeurs, 1997 - Gajer et autres.b : Le 800 mètre analyse descriptive et entraînement ;FFA ; insep, 2000..
- 4- Jean-Jacques temprado et gilles montagne,les coordinations perceptivo-motrices, 2001.
- 5- Alice M, B., Benjamin, M., & Georgia, C. F. (2017). Parents' Perspectives of Physical Activity in Their Adult Children With Autism Spectrum Disorder: A Social-Ecological Approach. *34(4)*, 401-420.
- 6- Brett Sears, P. (2020, 05 26). *Physical Therapy After Fracture*. Consulté le 07 04, 2020, sur very well health: <https://www.verywellhealth.com/physical-therapy-after-fracture-2696424?print>
- 7- Carver, C. S. (1988). Social Factors in the Development of the Deaf Child Journal Citation. *American Annals of Deaf, 14(2)*, 70-80.
- 8- Jasis, P. (2014). Measuring social participation in social studies. *Journal of urban education, 5*.
- 9- Scott Litin, M. (2018 ). *Mayo Clinic Family Health Book, 5th Edition*. Mayo Clinic Press.
- 10- فاطمة عبد مالح :اسس ر أضة المبارزة، الاردن - المجتمع العرب ، 2011
- 11- 2 عدل حس ن ب وم: ُ المجموعات الفن ة ف الحركات الأرض ة. 1998
- 12- 3مصطفى السائح :الاختبار الأوربي لل أقة البدن ة ورف ت، دار الوفاء لذن أ الطباعة، 2009
- 13- 4احمد عبد الرح م :التمر ئات التاه ل ة لترب ة القوام، الاردن - دار الفكر.
- 14- إبراهيم حلمي، و السيد فرحات ليلي. (1998). *التربية الرياضية والترويج للمعاقين* (المجلد ط 1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 15- أحمد بني عمر. (2022). *الرياضة وأهميتها*. تاريخ الاسترداد 2022، من موضوع: [/https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)

- 16- العلوم. (13 05, 2013). *تشريح العين (تركيبية العين) - اطلس طبي كامل صور + فلاش+ فيديو*. تاريخ الاسترداد 29 03, 2020، من موسوعة العلوم: <https://www.ar-science.com/2013/05/Anatomy-Eye-Medical-Atlas.html>
- 17- الكاتب. (03 07, 2022). *ما هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة للجنسين؟ تاريخ الاسترداد 2022، من صوت بيروت انترناشيونال: [/https://www.sawtbeirut.com/health](https://www.sawtbeirut.com/health)*
- 18- امام حسن محمد اسامة رياض. (1999). *الطب الرياضي و العلاج الطبيعي*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 19- أمنة العبيدي. (11 02, 2020). *يوم الرياضة للجميع*. تاريخ الاسترداد 2022، من الوطن: [/https://www.al-watan.com/article/221590/Local](https://www.al-watan.com/article/221590/Local)
- 20- حافظ أحمد. (16 02, 2015). *التأهيل الحركي والرياضي*. تاريخ الاسترداد 01 04, 2020، من مجلة المنال: <https://almanalmagazine.com/%D8%A8%D>
- 21- حسني الخطيب. (13 12, 2017). *تاريخ الاسترداد 28 03, 2020، من شبكة الميادين: <http://www.almayadeen.net/news/health/845478>*
- 22- سعيد بن عبدالله البيمانى. (2022). *سيرة تروى للأجيال القادمة*. تاريخ الاسترداد 2022، من الوطن: [/https://www.al-watan.com/article](https://www.al-watan.com/article)
- 23- عبد الغني نعمان. (15 09, 2017). *دور الرياضة في التربية على المواطنة*. تاريخ الاسترداد 2022، من منتدى الكتاب العربي: [/https://www.arabworldbooks.com/ar/e-zine](https://www.arabworldbooks.com/ar/e-zine)
- 24- فاروق الروسان. (1996). *سيكولوجية الأطفال غير العاديين (المجلد 2)*. عمان: دار الفكر.
- 25- منظمة الصحة. (27 02, 2016). *العجز*. تاريخ الاسترداد 26 03, 2020، من منظمة الصحة العالمية: [/https://www.who.int/topics/disabilities/ar](https://www.who.int/topics/disabilities/ar)
- 26- منظمة الصحة العالمية WHO. (22-12-2017). *النشاط البدني من أجل الصحة-تعزيز نشاط الأشخاص من أجل عالم اوفر صحة-مسودة خطة عمل عالمية للنشاط البدني للفترة 2018-2030. المجلس التنفيذي الدورة الثانية و الاربعون بعد المئة-EB142/18 (صفحة 02)*. جنيف، سويسرا: منشورات منظمة الصحة العالمية.

