

التمرين من منظور العلم

يزيد اليحيى
أحمد الغامدى
محمد آل مسعود
عبد العزيز دلحي

هذا الكتاب غير مصمم لعلاج الإصابات أو حل
المشكلات أو الآلام الرياضية أو الشدود العضلية
وتطبيق النصائح والمعلومات الموجودة في الكتاب
يجب أن تتم بعناية وعلى مسؤولية القارئ

هذا الكتاب وأي جزء منه لا يسمح بإعادة بيعه أو
نسخه

- 06 كيف أقدر التزم بالخطة التدريبية؟
-
- 07 هل الجدول عملى و مناسب لنمط حياتك؟
-
- 10 هل تستمتع بالخطة و تقدر تتمرن بنفس الطريقة لأطول فترة ممكنة؟
-
- 13 المرونة فى التمرين
-
- 18 علاقة القوة و البناء العضلي
-
- 19 كيف تحسب حجم التمرين للقوة و البناء العضلي؟
-
- 20 الاجهاد الجزئي
-
- 21 الاجهاد الكامل
-
- 23 الديلود / ال tapering
-
- 24 متى يتم زيادة الحجم التدريبي؟
-
- 26 ايش شدة التمرين؟
-
- 29 بعض الطرق ممكن تساعدك على التحسن فى قياس شدة التمرين
-
- 30 الفشل العضلي
-
- 31 هل الوصول للفشل العضلي ضرورى للحصول على نتائج اكبر من حيث البناء؟

- 33 التوتير الميكانيكي
-
- 35 شدة التمرين المناسبة للقوة
-
- 37 توصيات لشدة التمرين المناسبة للقوة
-
- 38 ايش يعنى التكرار؟
-
- 39 كيف راح يكون ادائك بالتمرين السادس؟
-
- 41 التكرار و الاستشفاء
-
- 43 الزيادة التدريجية
-
- 45 كم تكون سرعة التطور؟
-
- 49 ايش فايده الديلود؟
-
- 50 متى ناخذ الديلود؟
-
- 51 كيف نطبق الديلود؟
-
- 56 كيف نقدر نطبق التطور فى تمارين العزل؟
-
- 60 طريقة التطور بالبلوكات
-
- 62 نماذج التطور / ال Periodization
-
- 64 ايش بنستفيد اذا سويننا تخطيط على مدار السنة؟

65 كيف نقسم الفترات التدريبية على مدار اسبوعيو على مدار الشهر وعلى مدار السنة؟

66 نموذج التطور الخطي

67 التطور بالبلوكات

69 كيف نزيد من حجم التمرين تدريجيا فى البلوك الاول؟

77 التطور بالتأقلم الذاتي

83 اختيار التمارين

84 مبدأ التخصيص

89 اختيار التمارين والتفضيل الشخصي؟

90 ايش التمارين المركبة وتمرين العزل؟

95 كيف ارتب التمارين وهل يفرق من الاساس النى التزم بترتيب معين على مدار الاسبوع؟

97 نظرية الهرمونات

100 الاجهاد الايضي

102 هل فيه طريقة نقلل فى وقت الراحة بدون ما نأثر على حجم التمرين؟

106 بعض التوصيات بخصوص الراحة

- 111 ايش خصائص الحركة السلبية وكيف ممكن نستفيد من
الحركة السلبية فى التمارين؟
-
- 115 طريقة تصميم جدول التمرين
-
- 122 بعض التوصيات الخاصة بشدة التمرين
-
- 125 طرق متابعة التطور
-
- 126 مبدأ الزيادة التدريجية
-
- 132 الراحة السلبية
-
- 133 التغذية
-
- 134 الراحة الإيجابية والديلود
-
- 136 مراحل الإحماء
-
- 139 مثال لجدول تمرين الجسم كامل ٤ ايام

الإلتزام

– **الإلتزام** بنظام التمرين هو الشيء الأساسي اللي بيضمن لك نجاح النظام اللي راح تمشي عليه «مو مهم مدي براعة واحترافية الخطة التدريبية طالما ما تقدر تستمر عليها».

كيف اقدر التزم بالخطة التدريبية؟

فيه **3** عوامل ضروري تتأكد انها موجودة بالخطة التدريبية:



- 1- الواقعية.
- 2- المرونة.
- 3- تحقيق المتعة.

في البداية ممكن يكون ببالك انك تبغى تتمرن اقصى عدد أيام ممكنة عشان تحقق أسرع نتيجة لكن اللي بيصير بعد فترة هو اننا ما راح نقدر نلتزم عليها لانه ماكان فيه مراعاة لـ الثلاث عوامل هذي.

ف بدون الثلاث عوامل ذي بيكون صعب عليك تلتزم وتستمر على نفس الخطة لأطول فترة ممكنة «ببساطة لانها غير مناسبة لك ولنمط حياتك» وبمجرد ما يحصل لك ظرف أو تزيد الضغوطات عندك بتلقى نفسك مراح تقدر تكمل على نفس خطة التمرين و ووقتها تترك النادي وتوقف تمرينك.

الواقعية

– أول سؤال خله ببالك قبل ما تختار خطة التمرين

«هل الجدول عملي ومناسب لنمط حياتي؟»

وعشان تحقق الواقعية في الخطة:

أ- حدد هدفك:

– عشان تطبق الواقعية في جدولك التدريبي لازم تحدد هدف لنفسك والهدف ذا يكون واقعي بالمقارنة بالمدة الزمنية.

مثال اذا تبغى جسم معضل وناشف بنفس الوقت وانت لسه مبتدأ (ما كملت 6 أشهر بالنادي) لازم تعرف ان الوصول للهدف هذا يحتاج منك تخطيط على المدى البعيد وبيحتاج وقت فا هنا نقدر نقسم الهدف الكبير هذا على أهداف صغيرة وكل هدف يكون محدد بوقت معين.

مثال نحدد وقت كافي عشان نزيد فيه الكتلة العضلية من 6 شهور لسنة وممكن يكون اكثر على حسب خطتك وحسب معدل تطورك راح لأنها تختلف من شخص لشخص ثاني.

بعدها تاخذ فترة ثانية عشان تبدأ تنشف وتقلل فيها نسبة الدهون اللي بالجسم وتبرز الكتلة العضلية من 3 اللي 6 أشهر، وممكن يكون اكثر ويختلف حسب نسبة الدهون اللي عندك ومعدل تطورك و من شخص لشخص كمان.

لكن ما يصير انك تحدد خلال 3 أشهر تبغى تبني أكبر كتلة عضلية وتحرق أكبر نسبة دهون هنا الهدف ما هو واقعي.

ب- التخطيط:

– خطط ل أسبوعك وليومك وفكر كيف بالعادة تمثني اسبوعك ويومك وعلى هذا الأساس تبدأ تختار جدولك التدريبي مو العكس.

علي سبيل المثال:

إذا تداوم من **8** ل **10** ساعات باليوم ولك يوم أو يومين فقط بالاسبوع راحة من الدوام وفيه أولوية للعائلة ما راح يكون منطقي انك تختار جدول تدريبي **6** ايام بالاسبوع، هنا الاختيار الافضل انك تتمرن من **3** ل **4** ايام عشان تقدر تستمر على الجدول وما يكون ضغط زيادة عليك.

دايما خلي ببالك ان الهدف هو اختيار جدول مناسب لك ولنمط حياتك عشان تقدر تستمر عليه لاطول فترة ممكنة لأن الاستمرارية هي المفتاح للوصول لهدفك.

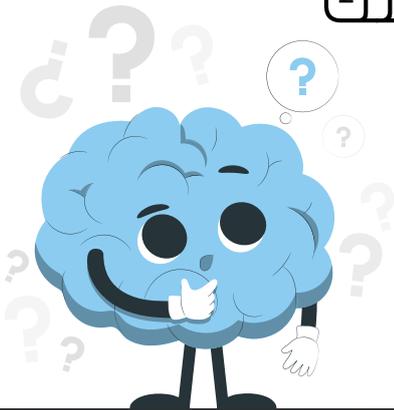
ج-المتعة:

«هل تستمتع بالخطبة وتقدر تتمرّن بنفس
الطريقة لأطول فترة ممكنة؟»

– **تخيل معي** .. انك اخذت افضل جدول جاهز لكن مو
مخصص لك وفيه تمارين كثيره ما تحبها

هل راح تستمر عليه لفترة طويلة؟

اكيد لا، على العكس إذا كان الجدول فيه تمارين حسب
تفضيلك واختيارك الشخصي بتلقى نفسك حابب تستمر
عليه وحاب تروح للتمرين وحاب تكسر وزن جديد وتحط كل
مجهودك في التمرين
لانك انت اللي اخترته بنفسك



– **فكر معي ..** انت انسان مو آله عشان كذا وجود المتعة في التمرين راح يحفزك بشكل كبير بالتالي بيخليك تتمرّن بقوة اكثر ... بالتالي راح يسرع من تطورك ونتائجك فبالتالي بتقدر تستمر.

– **وهنا مهم ايضا** انا نربط بين تحقيق المتعة في التمارين وان الخطة التدريبية تكون مبنية على أسس علمية «واللي راح نتكلم عنها لاحقاً» عشان نحصل أفضل نتيجة.

- **ايضا فيه شي لازم نشير له** وهو تركيزك على النتيجة فقط بدون التركيز على الرحلة نفسها بيقلل من المتعة وبالتالي بيقلل من فرصتك في الإستمرارية على الخطة لأطول فترة ممكنة.



مثال اذا فيه شخصين هدفهم الوصول ل 200 كيلو سكوات.

الشخص الأول يركز انه يوصل ل **200** كيلو سكوات بأي طريقة ومركز بهدفه فقط وحاطط على نفسه ضغط عالي عشان يوصل لل **200** كيلو.

والشخص الثاني مستمتع بالسكوات نفسه ومستمتع بالجدول كامل مو النتيجة فقط.

الاثنين راح يوصلون لهدفهم لكن احتمالية ان الثاني يستمر على نفس الخطة بالمستقبل أكثر من الشخص الأول واللي ما كان يستمتع بالرحلة من الأساس.

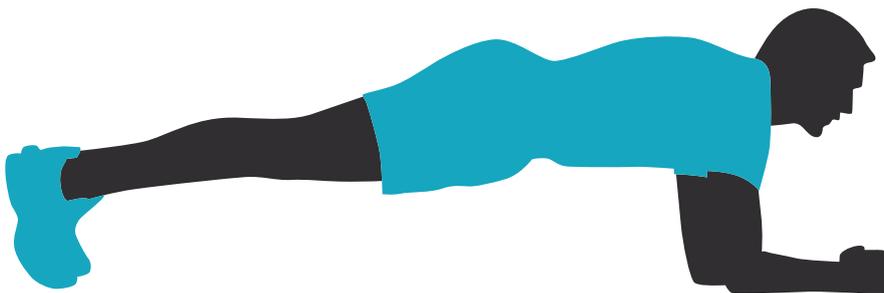


– وبالاخير وجود المتعة كعامل في تمرينك بضمن انك تتمرّن مهما كانت ظروف حياتك أو الضغوطات لانك وقت ما تروح للنادي انت تكون مستمتع وتبغى تنعزل عن العالم الخارجي لمدة ساعة أو ساعتين بعكس لما تكون مجبر على جدول بحد ذاته راح يضيف عليك ضغوطات زيادة بالتالي بمجرد وجود ضغط اضافي في حياتك اليوميه ما بتروح للنادي.

المرونة في التمرين

«هل عندك المرونة الكافية في جدولك واللي تخليك قادر تتأقلم حسب الظروف والضغوطات المختلفة في يومك؟»

– وجود المرونة بالخطة راح يضمن لك الواقعية والمتعة بالتمرين بالتالي الالتزام والاستمرار على نفس الخطة لأطول فترة ممكنة.



– الحياه دائما متقلبة وكلنا نتعرض لضغوطات بالدوام أو مناسبات عائلية.. الخ
عشان كذا احيانا ما راح تقدر تتمررن بنففس ايام الخطة التدريبية اللي تمشي عليها وهنا يجي دور المرونة في الجدول عشان تضمن ان التطور ما يوقف على مدار رحلتك بالخطة التدريبية.

أ- المرونة اوقات الضغوطات:

فيه اشكال كثيرة للضغوطات منها: قلة النوم – الدوام – مشاكل حياتية – نظام التمرين – نظام الاكل.. الخ.
و مهما حاولنا نتحكم بالضغوطات ذي ما بنقدر نتحكم في مدى تأثيرها علينا واكيد راح يكون لها اثر كبير على جودة التمرين.

– عشان كذا هنا يجي دور المرونة في اعادة تنظيم خطة التمارين بحيث تتمررن بشدة مناسبة لمستوى الضغوطات اللي عندك أو اللي بنسميه « **التمرين حسب طاقتك** »

– هنا ممكن تقسم ايام التمرين كالتالي:

1-ايام تمرين بشدة عالية.

2-ايام تمرين بشدة متوسطة.

3-ايام تمرين بشدة منخفضة.

– في حالة زيادة الضغوطات بيومك تقدر تتمرن بشدة متوسطة أو منخفضة

وفي حالة ان الضغوطات بوضعها الطبيعي تقدر تتمرن بشدة عالية هنا انت قدرت تنظم تمرينك حسب طاقتك وحسب الضغوط اللي عندك بالتالي وقت ما يكون فيه ضغط ما بتسحب على النادي لان التمرين من الاساس بيكون بشدة منخفضة أو متوسطة بالتالي هذا بيضمن لك الاستمرارية مهما كانت ظروفك.

الحياة ما بتوقف على التمرين!

– الضغوطات مستمرة لكن المشكلة مو في الضغوطات المشكلة الأساسية تكون في ردة فعلك تجاه الضغوطات هذي.

– **تذكر دائما** انك تتمرّن لهدف معين ببالك وعشان التمرين يكون جزء من نمط حياتك. وإذا حصل ظرف وما تمرنت يوم معين عادي تقدر تتمرّن اليوم اللي بعده ولو بتحس انه بيلخبط عندك الأسبوع تقدر ببساطة تتمرّن التمرين اللي بعده.

حجم التمرين - الشدة - التكرار

الثلاثة عوامل هذي هي اللي بتشكّل أسس بناء أي نظام تمرين وكل واحدة منهم متداخلة مع الثانية.

على سبيل المثال:

– اذا تمرنت بشدة تمرين عالية وتوصل دائما للفشل العضلي راح يتأثر الاستشفاء العضلي بالتالي ما بتقدر تمرن العضلة بتكرارات عالية خلال الأسبوع.

– زيادة حجم التمرين للعضلة الواحدة بيوم واحد بيخليك تقلل الشدة بسبب الاجهاد العالي اللي على العضلة.

عشان كذا لما نصمم أي جدول تمرين نراعي الـ ثلاث عوامل هذي وإنه ما يكون في عامل طاغي على باقي العوامل.

حجم التمرين

– هو إجمالي الشغل أو الجهد المبذول في التمرين وله أكثر من طريقة عشان نقدر نحسبه منها.

ولكن للتبسيط بنعتمد ان
حجم التمرين = عدد الجلسات الفعلية لكل عضلة
مع الوضع بعين الاعتبار **اختيار الوزن**
وشدة التمرين

(شدة التمرين ما تكون أقل من **RPE 6** والوزن ما يقل عن **30%**
من الـ **RM1**) «يتم شرحها بالتفصيل لاحقاً»

- علاقة القوة والبناء العضلي:

1- القوة

هي حصيلة أو مجموع **3** عناصر (المهارة + التكيف العصبي + الحجم أو البناء العضلي) مدى قوتك مرتبط دائما بالحجم العضلي اللي عندك والتكيفات العصبية العضلية اللي تصير لما تتمرّن بشدة عالية والمهارة اللي تكون ناتجة بسبب انك تمارس تمارين معينة.

القوة تكون مخصصة لتمارين معينة في نطاق تكرارات محددة وعشان نزيد في القوة لازم نمارس هذي التمارين وكل ما زادت ممارستنا للتمارين هذي كل ما زادت قوتنا فيها.

وهنا حجم التمرين يكون جدا مهم لانه يشمل عدد الجلسات + كمية ممارستك للتمارين.

٢- البناء العضلي

وهنا ما يكون مرتبط بشدة أو نطاق عدات أو تمارين محددة لانك تقدر تحصل على بناء عضلي عن طريق نطاق واسع من التمارين ونطاق واسع من التكرارات والاوزان.

كيف تحسب حجم التمرين للقوة والبناء العضلي؟

– حساب حجم التمرين للقوة وللبناء العضلي يكون عن طريق حساب عدد الجلسات في نطاق تكرارات معينة وفي نطاق شدة معينة.

– نطاق العدات الخاص للقوة يكون بين **1** الي **5** تكرارات.
– نطاق العدات الخاص بالبناء العضلي يكون أكثر من **5** عدات (من **5 - 20** عدة تقريبا).

– كلما زاد حجم التمرين كل ما كانت النتيجة أعلى سواء للبناء العضلي أو للقوة ولكن ما هي علاقة طردية.

بمعنى بتوصل لنقطة بعدها يكون كل ما زدت حجم التمرين ما يكون فيه تقدم أو يكون فيه نتائج سلبية بسبب ان حجم التمرين هذا غير مناسب لك ولاستشفاءك فا اختار حجم التمرين اللي يخليك تتطور وتستشفي بشكل ممتاز.

1- الإجهاد الجزئي **Overreaching**:

– هنا بيكون اجهاد قصير المدى متوسط وممكن يؤثر على أدائك بالتمارين.



وإذا تحكمتنا في الاجهاد عن طريق اننا نقلل من شدة التمرين أو من حجم التمرين أو من الاثنين «عن طريق اسبوع ديلود على سبيل المثال» بنلقي ان الاداء تحسن والاجهاد صار اقل.

2- الإجهاد الكامل Overtraining:

وصولك للمرحلة ذي ماهو سهل وما بيكون في يوم وليلة وبيكون بسبب زيادة الضغوطات وجسمك قاعد يعطي إشارات وانت تتجاهلها.

فيه بعض العلامات والاشارات إذا لاحظتها عندك معناه انك في حالة إجهاد كامل:

- 1- مجهد طول اليوم.
- 2- عدم انتظام في ضربات القلب.
- 3- آلام في الجسم طول اليوم.
- 4- زيادة التوتر
- 5- عدم انتظام الدورة و القلق الشهرية (عند الاناث).

هنا الإجهاد سيكون جدا عالي والأداء والأوزان بتقل وهنا ضروري تاخذ خطوه لورا عشان تشوف وين الخل بالضبط وتبدا تحله وهنا اسبوع ديلود ما يكون كافي عالاغلب نحتاج اسبوعين أو ثلاثة.

– عشان كذا ضروري أثناء تحديد حجم التمرين نراعي فترات يكون فيها حجم التمرين أقل من المعتاد وهذي الفترات بنسميها ب
الديلود.



Deload / Tapering

الديلود:

هو تقليل حجم التمرين بهدف تقليل الاجهاد الزائد على الجسم عشان تقدر تكمل على البرنامج التدريبي بدون ما توصل مرحلة الاجهاد الكامل.

ال Tapering:

هي استراتيجية بنستخدمها قبل بطولات بعض الرياضات مثل الباور ليفتنج ورياضات التحمل مثل العدو لمسافات طويلة.

– بنقلل فيها من حجم التمرين ايضاً لكن بهدف اننا نكون في أفضل حالة وقت البطولة.

(بنشرح الديلود لاحقاً بشكل أعمق)

متى يتم زيادة الحجم التدريبي؟

– بشكل عام زيادة حجم التمرين (عدد الجلسات) ما تكون بشكل اسبوعي أو بشكل شهري ولكن بعد فترة من التمرين على نفس الحجم التدريبي بتلقى ان التطورات بدأت توقف (مافي تطور بالاوزان أو بالعدات أو بالتكنيك)

هنا أبدأ اسأل نفسك:

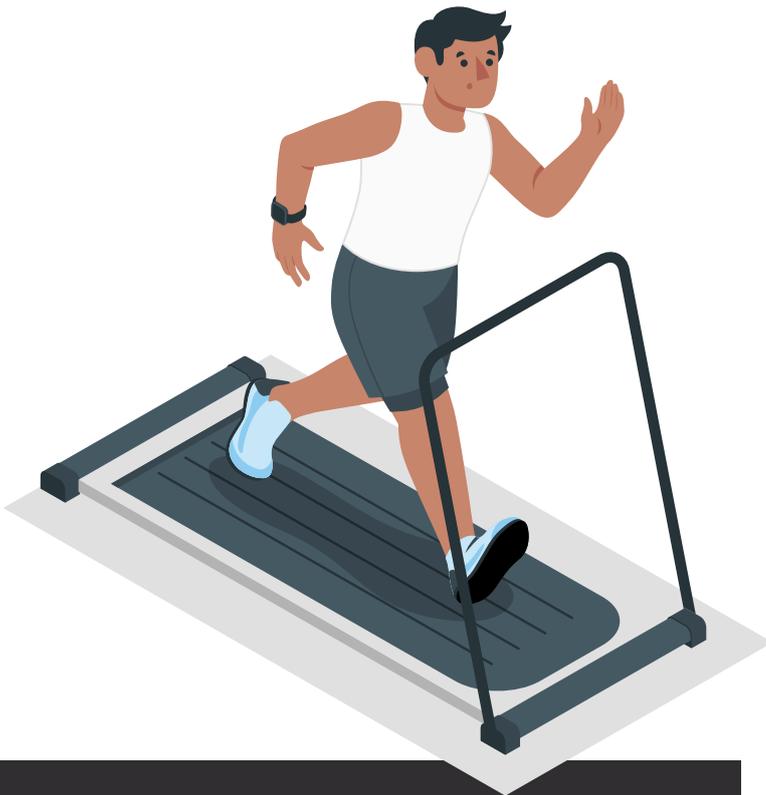
- 1- هل نومك ممتاز وبجودة عالية؟
- 2- هل تمشي على سعرات الثبات أو زيادة؟
- 3- هل تأخذ احتياجك الكافي من البروتين (1.6 جم/كجم على الأقل)؟
- 4- هل تمشي على شدة تمرين محسوبة وما توصل للفشل العضلي بكل التمارين؟
- 5- هل تمرن العضلة مرتين على الاقل بالاسبوع بشدة كافية؟
- 6- هل تتمرن بتكنيك صحيح؟
- 7- هل إستشفائك ممتاز؟

– اذا كان فيه جواب لا على أي سؤال ف حاول تصلح الشئ ذا
وبتلقي تطور.

– اذا كانت الاجابه على كل الاسئلة ذي ب «نعم»
هنا امورنا ممتازة ونقدر نزيد من حجم التمرين.

توصيات لحجم التمرين المناسب لكل عضلة:

- من 10 الى 20 مجموعة فعليه لكل عضلة بالاسبوع.
- مع الوضع بعين الاعتبار العضلات الصغيرة مثل (الباي-
التراي – الكتف الأمامي..) انها تتفعل بتمارين العضلات
الكبيرة.



شدة التمرين

ايش شدة التمرين؟

هي الوزن اللي تتمرن فيه والمجهود اللي تبذله في رفع الوزن وتقاس ب:

1- نسبة مئوية من اقصى وزن تقدر تتمرن فيه المعروف بال **1RM**.

2- أو بمقياس خاص بشدة التمرين يسمى بال **RPE «Rating of perceived exertion»**.

كيف تحسب شدة التمرين؟

في عدة طرق لحساب شدة التمرين

1. النسبة المئوية من **1RM**.

معني ال 1RM: هو اقصى وزن تقدر تتمرن فيه بناء على نسبة مئوية محددة ... ف على سبيل المثال 100% من ال **1RM** هي اقصى وزن تقدر تتمرن فيه وتسوي عدة واحده فقط.

كيف اعرف احدد الوزن؟

هنا فيه طريقتين:

- 1- انك تختار وزن تسوي فيه اقصى تكرارات تقدر تسويها.
- 2- انك تسوي اختبار الـ **1RM** وتجرب أقصى وزن تقدر تسوي فيه عدة واحده فقط.

– جدول يحدد لك مقدار التكرارات اللي تقدر تسويه بناء على مقياس **1RM**:

التكرارات	النسبة المئوية من الـ 1RM
1	100
2	95
3-4	90
5-6	85
7-8	80
9-10	75
11-12	70

2- معدل شدة التمرين RPE AND RIR:

هو مقياس لتحديد شدة التمرين بناء على الـ «RIR» أو كم تكرر باقي لك للوصول للفشل العضلي.
المقياس ذا عبارته عن جدول مقسم من الـ 10.
معني انك تمرنت بـ **RPE 10** انك وصلت للفشل العضلي وما تقدر تسوي اي تكرر زياده «RIR»

مقياس الـ RPE	
ما تقدر تسوي اي عدة زياده – أو وصلت للفشل العضلي بالوزن اللي تتمرن فيه	10
اذا ضغطت أكثر ممكن تقدر تسوي عدة واحده زياده	9,5
تقدر تسوي عدة واحده اكيد واذا ضغطت اكثر فيه فرصه انك تسوي عدتين	9
تقدر تسوي عدة واحدة أو ممكن عدتين بصعوبة	8,5
تقدر تسوي عدتين زيادة بسهولة	8
تقدر تسوي عدتين اكيد – واذا ضغطت اكثر فيه فرصه انك تسوي عدة ثالثة	7,5
تقدر تسوي ٣ تكرارات بسهولة	7
تقدر تسوي من ٤ الي ٦ تكرارات زيادة	6-5
الوزن جدا خفيف	4-1

– في البداية سيكون صعب انك تحدد بشكل دقيق ال **RPE** لكن مع الوقت والخبرة بالتمرين بتكون اسهل.

- بعض طرق ممكن تساعدك على التحسن في قياس شدة التمرين:

- 1- صور جلسة من أي تمرين وخط ببالك انك توصل للفشل العضلي بعدها شوف الفيديو وحاول تقيم هل كنت تقدر على معدات اضافية أو لا؟
- 2- تمرن مع صديقك اللي عنده خبرة وخلفية بالتمرين مع مقياس شدة التمرين وخله يقيم شدة تمرينك.
- 3- استعن بمدرب وخله يقيم شدة تمرينك.
- 4- جرب تختار وزن محدد وحدد لنفسك نطاق معدات من **10-**

12



على سبيل المثال عشان توصل للفشل العضلي وجرب اذا وصلت للفشل العضلي خلال من **10 - 12** عدة معناه انك تحسنت في تحديد شدة التمرين اما اذا كنت قادر تسوي عدات اكثر أو اقل من النطاق ذا معناه انك تحتاج ممارسه اكثر.

الفشل العضلي

– عندنا نوعين من الفشل العضلي:

1- **technical failure**:

وهو انك تتمرن للوصول للفشل العضلي لكن آخر عدة ما بتكون بأفضل أداء وممكن تقدر تسوي عدة أو عدتين زيادة لكن بتكنيك سيء.

2- **muscular failure**:

وهو انك ما تقدر تحرك الوزن أو تسوي عدة زياده «مع الحفاظ على التكنيك»

- بشكل عام في التمارين المركبة ما نبغى نوصل للفشل العضلي بأنواعه وذا لعدة أسباب منها:
- 1- خطورة التعرض لإصابة.
 - 2- مراعاة استشفاء الجسم.
 - 3- لتقليل الإجهاد العام **systemic fatigue** والتي ممكن يؤثر على أدائك بباقي التمارين.

أما في تمارين العزل ف تقدر توصل للفشل العضلي بنوعيه في تمارين العزل لانها آمنة مقارنة بالتمارين المركبة.

لكن السؤال هنا

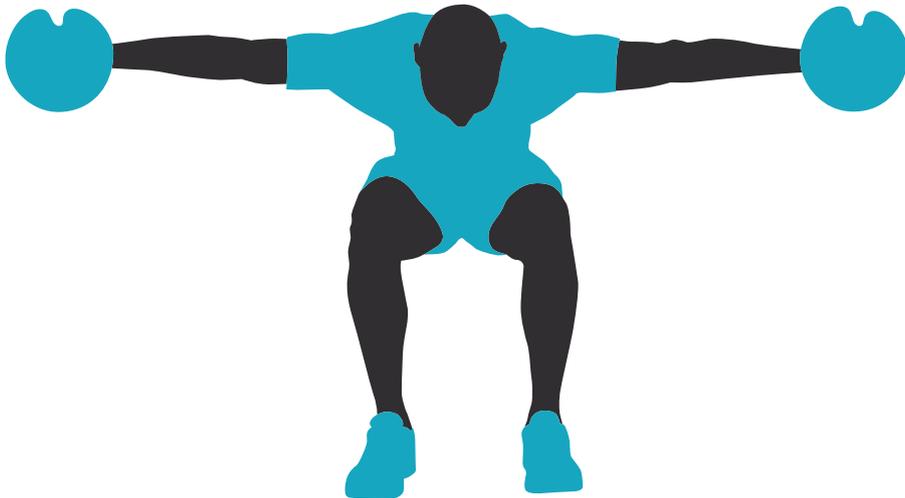
هل الوصول للفشل العضلي ضروري للحصول على نتائج أكبر من حيث البناء العضلي؟

لا.

1- وصولك للفشل العضلي خصوصا بالتمارين المركبة في اول جلسة ممكن يقلل من التكرارات اللي تقدر تحققها في الجلسة الثانية والثالثة اذا تمرنت بنفس الوزن أو يؤثر على اوزانك بباقي التمارين لنفس العضلة. على عكس اذا تمرنت قريب من الفشل العضلي بعدتين في الجلسة الأولى عندك فرصة أكبر انك تسوي عدات اكثر في الجلسة الثانية والثالثة أو انك تتطور بالاوزان بباقي التمارين لنفس العضلة بالتالي حجم تمرين أعلى بالتالي نتيجة افضل.

2- في سياق القوة والبناء العضلي ما يفرق اذا تمرنت للفشل العضلي أو كنت قريب من ٣ عدات الى عدة «بتتصل على نفس النتيجة ولكن الفرق في مستوى الاجهاد».

3- تقدر توصل للفشل العضلي لكن بذكاء ف تقدر تطبقه ببعض تمارين العزل واللي تكون في آخر التمرين.



التوتر الميكانيكي

– تتذكر لما تكلمنا ان كل ما زاد حجم التمرين كل ما يكون فيه بناء عضلي اكبر.

– الكلام صحيح لكن لازم هنا نراعي كمية الضغط اللي انت تحطها على العضلة ومدى قربك للفشل العضلي وذا هو التوتر الميكانيكي.

– كل ما كانت كمية الضغط أكبر وكنت اقرب للفشل العضلي كل ما زاد التوتر الميكانيكي بالتالي كل ما زاد تحفيز العضلة انها تكبر عشان تقاوم التوتر أو الضغط اللي تحطه عليها.

– اذا فلانهم تعرف ان زيادة حجم التمرين بحد ذاته ما هو شي اساسي لزيادة البناء العضلي

فعلى سبيل المثال:

إذا فيه شخصين يتمرنوا بنش بريس بالدامبل بوزن **30** كيلو **3** جلسات كل جلسة ٨ تكرارات والاثنين وقفوا عند وزن **30** كيلو ومافي اي تطور من حيث الأوزان أو العدرات أو التكنيك.

فكان القرار انههم يزيدوا جلسة زيادة ويتمرنوا **4** جلسات بدل **3** بحيث يزيد عندهم حجم التمرين بالتالي يكون فيه زيادة تدريجية ويتحصوا على بناء عضلي اكبر.

الشخص الأول قرر يتمرن الجلسة الـ **4** بوزن **5** كيلو لـ **8** تكرارات (بعيد كل البعد عن الفشل العضلي).

الشخص الثاني قرر يتمرن جلسة زيادة لكن بنفس الوزن **30** كيلو لـ **8** تكرارات وكان قريب من الفشل العضلي بعده.



الاثنين حصل عندهم زيادة في حجم التمرين بسبب زيادة الجلسة الـ 4 لكن **الشخص الأول** ما حط العضلة تحت ضغط عالي أو توتر ميكانيكي مثل **الشخص الثاني** بالتالي الشخص الثاني تحصل على بناء عضلي أكبر من الشخص الأول وذا ياخذنا للتوصيات.

شدة التمرين المناسبة للقوة

فيه 3 عوامل تؤثر على القوة مثل ما وضحنا بالسابق.

1- البناء أو الحجم العضلي:

– كل ما زاد الحجم العضلي كل ما زادت قدرتك على رفع اوزان اعلى بالتالي قوة أكبر.

2- التكيفات العصبية العضلية:

– الجهاز العصبي بيتكيف على الاوزان العالية بالتالي بيפעّل ويجند الكتلة العضلية على رفع اوزان اعلى.

3- المهارة ونمط الحركة:

– كل ما مارست الرفعَة نفسها كل ما بتتحسن مهارتك فيها بالتالي تزيد قوتك في الرفعَة هذي.

– وهنا مبدأ التخصيص في التمارين يكون جدا مهم في حالة تمارين القوة على عكس تمارين البناء العضلي لأن في حالة البناء العضلي كل اللي عليك تسويه هو انك تتمرن بشدة ممتازة عشان تزيد من الحجم العضلي مو انك تمارس تمارين معينة بحد ذاتها.

– اذا عشان تزيد من القوة ضروري نطبق مبدأ التخصيص ونطبق التالي:

1- اغلب التمارين تكون بأوزان عالية «مع مراعاة شدة التمرين».

2- ممارسة الرفعَة نفسها عشان نحسن المهارة.

3- مراعاة حجم التمرين عشان تزيد من البناء العضلي.

توصيات لشدة التمرين المناسبة للقوة.

– خلي **50 - 75%** من حجم التمرين في نطاق عدات من 1 الي **6** وباقي حجم التمرين يكون في نطاق عدات أعلى من **6** الي **15** بشدة **RPE 10-5**.

شدة التمرين المناسبة للبناء العضلي

– هنا التمرين بشدة متوسطة الى عالية مع التطور التدريجي على مدار الأسابيع ضروري لتحقيق البناء العضلي.

– مراعاة ان شدة التمرين تكون اعلى من **30%** من النسبة المئوية من **1RM** وبين 6 الي **RPE 10**

– **50%** من تمرينك يكون في نطاق عدات **6** إلي **12** عدة.

– 25% من تمرينك يكون في نطاق عدات أعلى من 12 الي
20 عدة.

– 25% من تمرينك يكون في نطاق عدات أقل من 1 الي 6
عدات.

التكرار أو التردد

ايش يعنى التكرار؟

– هو طريقة توزيع حجم التمرين خلال الأسبوع أو كم مرة
راح تتمرن العضلة خلال الأسبوع.

– التكرار هو المحرك اللي بيخليك تنظم حجم وشدة
التمارين بالتالي بتقدر تنظم الضغط الناتج عن التمرين وتراعي
استشفاء الجسم.

تأثير التكرار على التمارين

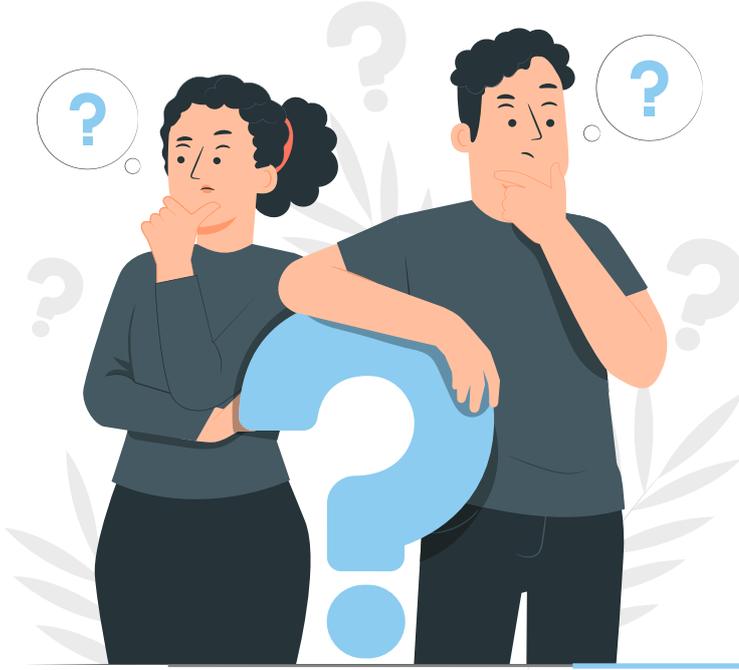
فكر معي للحظة، لما تحاول تتمرّن مرة واحدة بالاسبوع للعضلة (على سبيل المثال عضلة الصدر) «معروف بنظام البرو سبليت» فأنت تحاول تضغط حجم التمارين لعضلة الصدر كامل بيوم واحد (إذا افترضنا انهم ٦ تمارين كل تمرين 3 جلسات = 18 جلسة)

كيف راح يكون أدائك بالتمرين السادس؟

اكيد ما بيكون قوي لانك من الاساس تمرنت 5 تمارين قبلها وفعلت الصدر بدرجة عالية وخطيتها تحت ضغط كبير ف اكيد ما بتكون بنفس قوة اول تمرين.

من الناحية الثانية اذا قسمت ال 6 تمارين هذي على يومين 3 تمارين بيوم السبت و 3 بيوم الاربعاء

كيف راح يكون أدائك بالتمرين ال 6 (اللي انتقل ليوم الاربعاء واصبح ثالث تمرين لعضلة الصدر)؟



اكيد راح يكون أقوى لأنك ما حطيت ضغط كبير على العضلة بالتالي بتلقي اوزانك بتزيد عن أول بالتالي بتحصل حجم تمرين أعلى وبالتالي افضل بناء عضلي.

نفس الشيء ايضا اذا حاولت تمرن العضلة **6** مرات بالاسبوع (على اساس انك تمرن كل يوم تمرين واحد أو **3** جلسات) احتمالية أنك تفعل العضلة بشكل كبير أقل خصوصا إذا كنت بالبداية وتحتاج وقت عشان تتقن أداء التمرين وشدة التمرين والتواصل العضلي العصبي.

التكرار والاستشفاء

– سبب آخر يخليك تتمرن اكثر من مرة بالاسبوع وهو ان العضلات ما تحتاج وقت طويل بدون تمرين.. لما تمرن العضلة مرة واحدة بالاسبوع على سبيل المثال كل يوم سبت ف هنا فيه **6** ايام فرق .. فأنت حرفيا راح تضيع على نفسك فرصة كبيرة انك تفعل العضلة مرة ثانية.

– لمن تقسم التمارين على تكرار مناسب بيعطيك أفضلية من ناحية:

- 1- التأقلم العصبي العضلي.
- 2- زيادة القوة.
- 3- زيادة الكتلة العضلية.
- 4- استشفاء افضل.
- 5- تقدر تزيد من حجم التمرين بالمستقبل.



توصيات للتكرار المناسب للقوة والبناء العضلي

– في البداية ضروري نعرف ان ما في رقم هو الافضل لانها تختلف من شخص للثاني حسب حجم التمرين في جدولك الأسبوعي كيف يمشي ولكن بشكل عام تمرن على الأقل مرتين بالاسبوع للعضلة الواحدة.

– كمتوسط تقدر تتمرن من **2-4** مرات للعضلة في الأسبوع.

جميع الأرقام والتوصيات اللي تم ذكرها هي توصيات مبدئية ما هي قاعدة ثابتة، قد تكون أكثر أو أقل والموضوع يحتاج تجربه ف ضروري نجرب ونشوف وتعتبر نقطة بداية جيدة عشان تنطلق منها الى ما تشوف الانسب لك وتمشي عليه.

الزيادة التدريجية

مبدأ الزيادة التدريجية:

– هو التحسن والتطور في التمارين على مدار الأسابيع عشان تضمن انك مستمر في زيادة القوة والبناء العضلي.

– مقدار التحسن يفرق حسب مستواك التدريبي ف راح تلقى ان الشخص المبتدأ تطوره يفرق عن الشخص المتوسط والمتقدم.

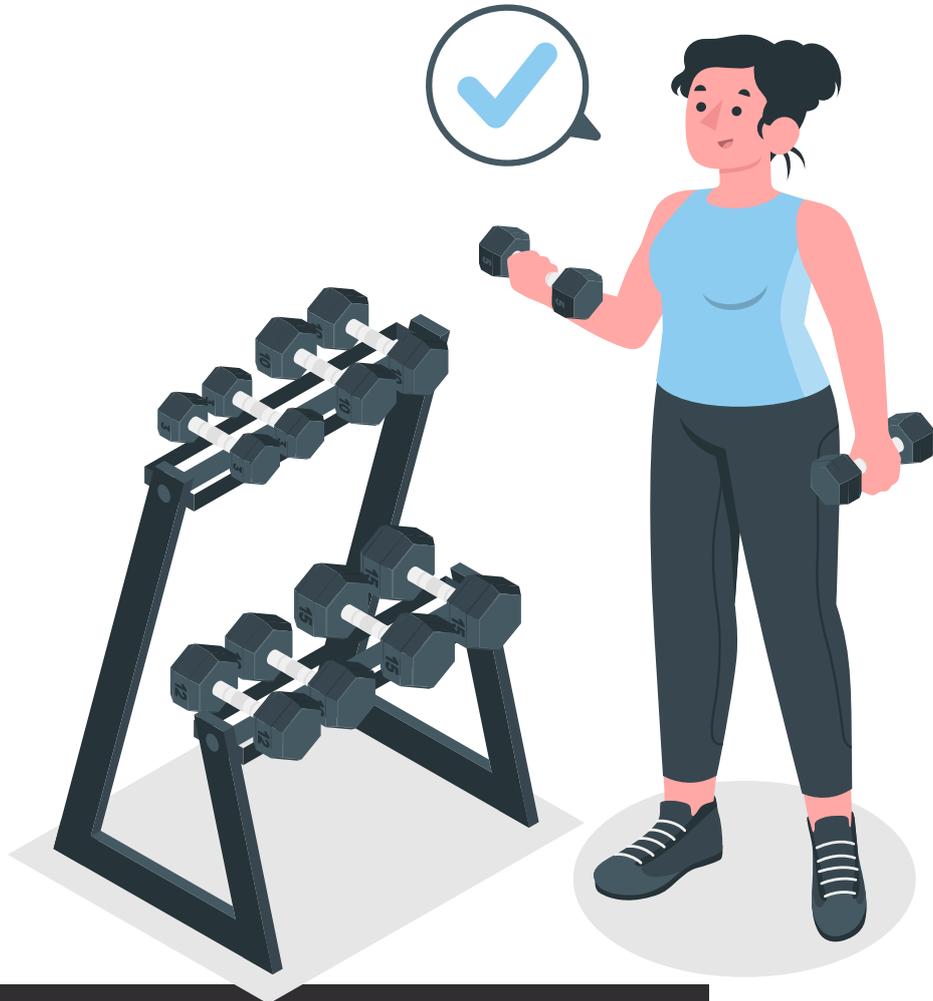
– كل ما زاد عمرك التدريبي «**اذا كنت تتمرّن باستمرار وبطريقة صحيحة**» كل ما زاد مستواك من مبتدئ ل متوسط ل متقدم وكل ما بتكون أقرب للوصول لأقصى حد جيني لك وبالتالي كل ما سرعة تطورك تكون أبطأ.

طرق الزيادة التدريجية

– بالعادة اول ما تسمع كلمة زيادة تدريجية يجي بالك زيادة الاوزان وذا شي صحيح لكن ما هو الشيء الوحيد.

– **فكر معي** زيادة الاوزان بكل مرة تتمررن فيها بتكون ممكنة خصوصا اذا مالك فتره كبيره تتمررن لكن هل راح تقدر تزيد وزن مدى الحياة اكيد بتجي عند مرحلة معينة وبيكون صعب انك تزيد وزن ، عشان كذا فيه اكثر من طريقة تقدر من خلالها تحقق الزيادة التدريجية منها:

- 1- زيادة الوزن.
- 2- زيادة عدد جلسات التمارين.
- 3- زيادة التكرارات في التمرين (ولو عدة واحده زياده).
- 4- التحسن في الأداء بالتمرين نفسه.
- 5- تاخذ فترات راحة أقل.



كم تكون سرعة التطور؟

– سرعة التطور تفرق بين الشخص المبتدئ والمتوسط والمتقدم وكيف ما وضحنا ان كل ما زاد مستواك كل ما كان التقدم أقل **فعلى سبيل المثال:**

– الشخص المبتدئ يقدر يتطور حرفيا كل اسبوع يروح فيه النادي بتلقاه قادر يزيد أوزان في كل التمارين وذا شي طبيعي لان التمارين جديده عليه ف منحني التطور يكون جدا عالي ف بتلقاه في أول يوم قاعد يتعلم كيف يرفع البار ويكون متوازن وما يميل البار منه الاسبوع اللي بعدة يبدأ يضيف اوزان على البار.

– اما المتوسط يكون التطور ابطأ ف ممكن يكون بشكل اسبوعي أو كل أسبوعين **«وما يكون دائما بالأوزان مثل المبتدئ».**

– نجى للشخص المتقدم وهنا يكون التطور على مدى ابعـد
ويحتاج منه تخطيط بذكاء ف يكون التطور كل بلوك والثاني
أو كل شهر والثاني.
«بنشرح نماذج للتطور بشكل مفصل اكثر لاحقاً»

كيف تخطط للزيادة التدريجية والتطور على مدار السنة.

مصطلحات مهم نعرفها

- ال **microcycle**: الخطة تكون على مدار الاسبوع.
- ال **mesocycle**: هي الخطة للبلوك كامل على الاغلب
بيكون بين 4-8 أسابيع.
- ال **macrocycle**: هي الخطة خلال السنة كاملة.

- لما نجي نخطط للزيادة التدريجية نخطط على الأساس ذا:

1- تقسيم السنة **macrocycle** على أكثر من بلوك تدريبي **mesocycle**.

2- تقسيم كل بلوك كامل **mesocycle** على أسابيع **microcycle**.

3- الاسابيع في البلوك ما تكون بنفس الشدة أو الحجم التدريبي لكن يتم التخطيط لها كالتالي:

– بنبدأ أول أسبوع بشدة تمرين منخفضة شوي ما بين **5-6 RPE** وبنبدأ نزيدها كل أسبوع.

– مع زيادة الشدة كل اسبوع راح نزيد اما الوزن أو التكرارات المحققة لكل تمرين أو ممكن نزيد جلسة في بعض الحالات.

– بنوصل بعدد **4 - 6** أسابيع أن شدة التمرين بتكون عالية وقريبة من الفشل العضلي بين **RPE 9-8** وبعض التمارين نقدر نوصل للفشل العضلي خصوصا تمارين العزل.

– بعدها ناخذ اسبوع نقلل فيه من حجم التمرين ومن شدة التمرين ايضا نسميه بأسبوع الديلود وراح نتكلم عليه بشكل مفصل وكيف تقدر تطبقه.

– وبكذا تكون سويت **mesocycle** كاملة وبعدها تبدأ **mesocycle** ثانية.

الديلود

– هو أسبوع أو أكثر بنقلل فيه حجم التمرين أو شدة التمرين أو الاثنين مع بعض.

– بعد فترة من حجم تمرين عالي وشدته تمرين عالية يبدأ الإجهاد عندك يزيد وهنا تظهر أهمية الاسبوع.

ايش فايده الديلود؟

1- تقليل الإجهاد.

2- استشفاء افضل.

3- الاستمرار في تحسن الأداء

على مدار الأسابيع بالتالي نحقق
الزيادة التدريجية.

4- يقلل من فرصة

التعرض للإصابات.



متى نأخذ الديلود؟

– بعد ٤ اسابيع «بعد كل بلوك» اسأل نفسك كم سؤال:
1- هل تحس بارهاق ومو قادر تمثني النادي؟

2- هل جودة النوم أقل من الطبيعي؟

3- هل الاوزان أو العدادات أقل من اول؟

4- هل بديت تحس بآلام في الجسم بشكل عام أكثر من الطبيعي «الام في المفاصل على سبيل المثال»؟

إذا جاوبت نعم على 2 أو أكثر سوي ديلود مباشرة.
إذا لا ف أمورك ممتازة وتقدر تسوي بلوك ثاني مباشرة بدون ديلود.

لكن بشكل عام لا تسوي أكثر من ٣ بلوك أو ١٢ اسبوع بدون ما تسوي اسبوع ديلود.

كيف نطبق الديلود؟

1- للمبتدئ

– قلة شدة التمرين / اوزانك بحدود **10%** ف اذا كنت تتمرّن بال **22** باوند تتمرّن بال **20** باوند.

– حافظ على نفس حجم التمرين والتكرارات ما يحتاج تقلّاهم.

– بعد أسبوع الديلود ارجع زيد ال **10%** اللي نقصتها.

2- المتوسط والمتقدم

الطريقة الأولى:

– قلة **50%** من حجم التمرين

– تقدر تحافظ علي نفس الأوزان لكن قلل شدة التمرين ل
RPE 6-5 بحيث تكون بعيد عن الفشل العضلي.

الطريقة الثانية:

– قلل من **30-50%** من حجم التمارين.

– قلل اوزانك **10-30%** « اذا كنت تتمرن بال **100** باوند تمرن
بال **80** » وقلل شدة التمرين ل **RPE 6-5** بحيث تكون بعيد عن
الفشل العضلي.

التطور للشخص المبتدئ

– **المبتدئ** هو اللي له أقل من **6** اشهر تمرين بانتظام
وبطريقة صحيحة.

– في بدايتك بالتمارين دائما حاول تختار جدول يكون جدا بسيط فيه فقط الاساسيات ما راح تحتاج ان حجم التمرين يكون عالي وحاول تتعلم كيف تتمرّن بأداء صحيح عشان تقدر تزيد من تفعيل العضلة بعدها تقدر تضيف اوزان.

علي سبيل المثال في تمرين السكوات في البداية بتتعلم:

- كيف تضبط وضعية الجسم ووين مكان الرجل هل واسعة أو ضيقة.
- كيف طريقة التنفس وكيف تفعل الكور.
- كيف تتوازن أثناء النزول وكيف يكون فيه تناسق بين الحوض والركبة.
- كيف تحافظ على الظهر مستقيماً.
- كيف توزع الحمل على كامل الرجل بحيث ما يرتفع كعب أو مشط الرجل.

كل ذا ضروري تتقنه قبل ما تبدأ تضيف وزن

وبتلقي ان التطور سيكون كل اسبوع تروح فيه للنادي «بتقدر
تزيد من **1.25** كيلو الي **2.5** بكل مرة تروح فيها للنادي

مثال على التطور لشخص المبتدئ في التمارين المركبة			
الزيادة المحققة	العدات	الوزن	الاسابيع
اول اسبوع تمرين	10 - 10 - 10	kg 10	1
زيادة في الوزن في الثلاث جلسات	10 - 10 - 10	kg 12.5	2
زيادة في الوزن في الثلاث جلسات	10 - 10 - 10	kg 15	3
زيادة في التكرارات في الثلاث جلسات	12 - 12 - 12	kg 15	4

مثال على التطور لشخص المبتدئ في تمارين العزل			
الزيادة المحققة	العدات	الوزن	الاسابيع
اول اسبوع تمرين	12-12-12	kg 10	1
زيادة في الوزن مع تقليل التكرارات في الثلاث الجلسات	10-10-10	kg 12.5	2
ثبات الوزن وزيادة التكرارات	12-12-12	kg 12.5	3
زيادة الوزن وتقليل التكرارات	10-10-10	kg 15	4

التطور للشخص المتوسط

– **المتوسط** هو شخص له يتمرن أكثر من ٦ أشهر وأقل من سنتين تمرين بانتظام وبطريقة صحيحة. توضيح طريقة التطور

– فيه أكثر من طريقة للتطور تقدر تطبقها كشخص متوسط.

1- التطور الخطي التموجي wave loading

– وهي بتكون أكثر في التمارين المركبة.

– فيها بنزيد الوزن مع تقليل التكرارات بالتدرج على مدار الاسبوع.

على سبيل المثال:

مثال لتطور الشخص المتوسط في التمارين المركبة				
الزيادة المحققة	شدة التمرين RPE	العدات	الوزن	الاسابيع
البداية	RPE 6	8-8-8	50	1
زيادة في الوزن مع تقليل العدات	RPE 7	7-7-7	52.5	2
زيادة في الوزن وتقليل العدات	RPE 8	6-6-6	55	4
ثبات في الوزن مع زيادة في العدات	RPE 9	7-7-7	55	4
أسبوع ديلود تخفيف حجم التمرين	RPE 5	6-6	52.5	5

2- التطور المزدوج

طيب كيف نقدر نطبق التطور في تمارين العزل؟

في تمارين العزل ما بنقدر نزيد **2.5** كيلو مثل التمارين المركبة
عشان كذا التلاعب بيكون في التكرارات مو الأوزان.

- 1- اختار وزن تقدر تسوي فيه **12** عدة في ال **3** جلسات بدون ما توصل للفشل العضلي.
- 2- زيد العدرات كل اسبوع لين توصل **15** عدة في ال **3** جلسات بدون الوصول للفشل العضلي.
- 3- خذ اسبوع ديلود سوي فيه جليستين فقط ل **12** عدة.
- 4- بعدها زيد الوزن **1.25** كيلو أو **2.5** واتبع نفس الطريقة.

مثال لتطور الشخص المتوسط في التمارين العزل

الزيادة المحققة	شدة التمرين RPE	العدرات	الوزن	الاسابيع
البداية	RPE 7	12-12-12	20	1
ثبات في الوزن مع زيادة العدرات	RPE 8	13-13-14	20	2
ثبات في الوزن مع زيادة العدرات	RPE 8	13-14-15	20	4
ثبات في الوزن مع زيادة العدرات	RPE 9	15-15-15	20	4
أسبوع ديلود تخفيف لحجم التمرين مع الحفاظ علي الوزن	RPE 6	12-12	20	5
اول اسبوع بعد الديلود زيادة الوزن 2.5 كيلو	RPE 7	12-12-12	22.5	6

التطور للشخص المتقدم

تعريف الشخص المتقدم:

– شخص له أكثر من سنتين تمرين بانتظام وبذكاء وبيكون حقق **80** ل **90** % من أقصى حد جيني له سواء من ناحية القوة أو من ناحية البناء العضلي ويسعى انه يوصل لل **100**% منها.

« ملاحظة سريعة قد يكون فيه شخص له سنوات كثيرة يتمرن لكن ما وصل حتى انه يتخطى مرحلة المتوسط لأنه ما كان يتمرن بطريقة صحيحة بالتالي ما قرب لاقصى حد جيني له»

- التطور للشخص المتقدم سيكون جدا بطيئاً حتى بعد ما يسوي كل شي بشكل صحيح ف ممكن يكون من شهر ل شهر أو يحتاج وقت اطول عشان كذا ممكن يحتاج يسوي كل فترة:

1- اختبار لل **1RM** ويقارنه بالاختبار السابق.

2- اختبار لأقصى تكرارات يقدر يحققها للوصول للفشل العضلي **AMRAP** ويقارنها بالاختبار السابق.

3- طريقة ال **RPE** انك تتمرن بنفس الوزن وبنفس التكرارات لكن ب **RPE** أقل.

قياس التطور للقوة للشخص المتقدم

- تكون عن طريق قياس **1RM** مع الوضع بعين الاعتبار انها تكون مخططة بشكل مسبق وما تكون على فترات قريبة (تكون ما بين **6-12** أسبوع).

– لأن التطور ما يكون بشكل سريع مثل ما وضحنا ف يكون صعب اننا نسوي تطور خطي عشان كذا ممكن نتبع طريقة التطور بالبلوكات.

طريقة التطور بالبلوكات

– في التطور بالبلوكات بنقسمها على اكثر من مرحلة:

1- المرحلة الأولى **accumulation phase**:

بيكون التركيز فيها على زيادة الحجم العضلي ف بنزيد فيها حجم التمرين عن المعتاد وتستمر معنا ل ٤ ل ٦ أسابيع.

2- بعدها بنروح للمرحلة ال **intensification phase**

فيها بنزيد من شدة التمرين مع تقليل حجم التمرين بحدود ٤ أسابيع.

3- بعدها بنروح لمرحلة **taper**

وهي مشابهة للديلود وتكون قبل مرحلة اختبار ال **1RM**

– هذي الفترة ممكن تستمر معنا ل **3-4** اشهر.

– تقدر تسوي الاختبار ذا اكثر من مرة خلال السنة لكن ايضا
حط بعين الاعتبار ان يكون فيه فترة لزيادة الاستشفاء بنتمرن
فيها بشدة قليلة وحجم تمرين أقل (من شهر الي شهرين)

«راح يتم شرح التطور بالبلوكات بشكل مفصل
لاحقاً»

قياس تطور البناء العضلي للشخص المتقدم

– لما تستهدف زيادة في الحجم العضلي وانت شخص
متقدم طبيعي وتنافس في بطولات بيكون جدا صعب انك
تلاحظ تغييرات في الحجم العضلي كل سنة ومن الاساس
ما بتقدر تنافس كل سنة بتحتاج انك تاخذ سنة أو سنتين **off**
season حتى بالبطولة اللي بعدها ما بتلاحظ الفرق الكبير
ممكن يكون فرق **1** أو **2** باوند اذا كان فيه.

– عشان كذا التقييم عن طريق العين انك تحكم على شكل الجسم أو الوزن أو القياسات ما بيكون دقيق والادق اننا نستخدم التطور في الأداء بالتمارين أو في الأوزان يكون افضل لان ذا يعكس انك قاعد تبني كتلة عضلية.

– هنا ممكن نقيم التطور عن طريق:
1- اختبار لأقصى تكرارات يقدر يحققها للوصول للفشل العضلي **AMRAP** ويقارنها بالاختبار السابق.

2- طريقة ال **RPE** انك تتمرن بنفس الوزن لنفس التكرارات لكن ب **RPE** اقل.

ال **Periodization** / نماذج التطور

– هي تخطيط الفترات التدريبية على مدار السنة بحيث نضمن أفضل تطور.

– الهدف منها هو تحسين التكيف والتأقلم على المدى البعيد وبالتالي نضمن أننا نحقق الزيادة التدريجية. على مدار السنة بحيث ما نحط الجسم تحت ضغط عالي طول السنة وتجنب الاصابات.

– يتم فيها التلاعب في عدة عوامل منها:

- 1- حجم التمرين.
- 2- شدة التمرين.
- 3- التكرار «تمرن العضلة كام يوم في الاسبوع».
- 4- نطاق العادات.
- 5- اختيار التمارين.
- 6- ترتيب التمرين حسب الأولوية.
- 7- فترة الراحة.

ايش بنستفيد اذا سويننا تخطيط على مدار السنة؟

1- تقليل فرص الإصابات.

وذا بيكون عن طريق التحكم في الإجهاد بحيث نضمن اننا ما نوصل للإجهاد الكامل حتى إذا وصلنا للإجهاد الجزئي راح نقدر نتحكم فيه.

2- الاستمرار في الزيادة التدريجية على مدار السنة.

3- تعطي الجسم فترات من زيادة القوة وفترات من زيادة الحجم العضلي وفترات من تحسن المهارة.
بالتالي تضمن ان جسمك بيتكيف ويتحسن في أكثر من جانب.

4- تضمن انك قاعد تطبق مبدأ الواقعية والمرونة والمتعة
من خلال تطبيق فترات يكون فيها شدة تمرين عالية وفترات شدة تمرين اقل ونطاق العادات وحجم التمرين اعلي بالتالي راح تضمن استمراريتك بالنادي.

كيف نقسم الفترات التدريبية على مدار اسبوعي وعلى مدار الشهر وعلى مدار السنة؟

علي مدار الاسبوع أو **microcycle**

فيه بنعرف كم يوم راح نتمرن بالاسبوع؟
كيف توزع حجم التمرين على الايام؟
كم مرة راح تمرن العضلة خلال الأسبوع؟

بنبدا نحدد أيضا نقطة بدايتنا في شدة التمرين بالأخص بالاسبوع الأول واللي نراعي فيه ان شدة التمرين ما تكون عالية.

علي مدار البلوك / الشهر **mesocycle**

وهنا قد يكون 4 اسابيع أو اكثر ممكن يوصل ل 8 أسابيع.

وهنا نبدأ نحدد شدة التمارين خلال الأسابيع بحيث نضمن اننا نحقق التطور التدريجي.

وايضا بتبدأ تخطط لاسبوع الديلود.

على مدار السنة **macrocycle**

– وكل **macrocycle** يستمر معنا 3 ل 4 اشهر فبتبدأ نخطط ل 3 أو 4 في إجمالي السنة.

في عندنا أكثر من نموذج للتطور

1. نموذج التطور الخطي.

– التطور الخطي ببساطة هو التطور اللي كلنا نعرفه وهو زيادة الاوزان أو العادات أو الاثنين مع بعض من اسبوع للثاني.

– قد يكون تطور بالاوزان والعدات أو تطور الأوزان مع تقليل العادات أو تطور العادات فقط خصوصا في تمارين العزل.
– مناسب أكثر للشخص المبتدئ والشخص المتوسط في التمارين المركبة لكن مع الوقت ما راح يكون فعال لان ما في شخص يقدر يزيد بشكل أسبوعي مدى الحياة.

2. التطور بالبلوكات.

– فيه بيتم تقسيم ال **macrocycle** على 3 مراحل أو 3 بلوكات **mesocycles** وكل مرحلة لها هدف خاص.

1. المرحل الأولى **accumulation phase** (بحدود 6 أسابيع)

– فيها يتم زيادة حجم التمرين وتقليل شدة التمرين.

–**الهدف:** التركيز على زيادة البناء العضلي وزيادة قوة التحمل بشكل أكبر من القوة.

– بنتمرن بحجم تمرين عالي وشدة التمرين بتكون متوسطة
RPE 8-6.

– بنحاول نقلل فيها من التمارين المركبة ونزيد فيها من تمارين العزل.

– راح نركز في اغلب التمارين أن نطاق عدات يكون أعلى من **5** عدات (**6** ل**20** تكرار).

كيف نزيد من حجم التمرين تدريجيا في البلوك الأول؟

في الأسبوع الأول

- تمرين العضلة مرتين بالاسبوع كبدائية.
- حجم التمرين **12** مجموعة / عضلة.

في الاسبوع الثاني والثالث

- زيد حجم التمرين مجموعتين كل أسبوع.
- (لأسبوع الثاني تصير 14 مجموعة والاسبوع الثالث **16** مجموعة / عضلة).

في الأسبوع الرابع

- مرن العضلة **3** مرات بالاسبوع.
- زيد حجم التمرين مجموعتين زيادة / عضلة تصير **18** مجموعة.

في الأسبوع الخامس والسادس

- زيد مجموعتين كل أسبوع.
- (الأسبوع الخامس اوصل ل **20** مجموعة والاسبوع السادس **22** مجموعة / عضلة).

- إذا كان هدفك الاساسي زيادة القوة:

- **75%** من التمارين في نطاق عدات **4-6** تكرارات و**25%** في نطاق **8-12**.

- إذا كان هدفك الاساسي زيادة البناء العضلي

- **75%** من تمارينك تكون من **6-12** و**25%** تكون من **12-15** تكرار.

- لا تتمرن للفشل العضلي ابدا خلك بعيد عنه ب **2** الى **3** عدات.

– زيد الوزن في حالة تحقيق التكرارات المطلوبة مع البعد عن الفشل العضلي.

2. المرحلة الثانية **intensification period** (في حدود 4 أسابيع)

- فيها بنزيد من شدة التمرين مع تقليل حجم التمرين.
- الهدف هنا التركيز على زيادة القوة بشكل أكبر من الحجم العضلي.
- شدة التمرين بتكون اعلى من المرحلة السابقة من **8 - 10 RPE**.
- نطاق المعدات بيكون اقل من البلوك الأول.

مراحل البلوك الثاني:

في الاسبوع الأول والثاني

– فيه بنقل حجم التمرين مجموعتين كل أسبوع.
(الاسبوع الأول بنوصل ل **20** مجموعة الأسبوع الثاني
بنوصل ل **18** مجموعة / عضلة).

في الأسبوع الثالث والرابع

– بنقل حجم التمرين خلال الأسبوعين.
(في الأسبوع **3** ل **15** مجموعة/عضلة والاسبوع **4** ل **12**
مجموعة/عضلة مع زيادة شدة التمرين).

- إذا كان الهدف الأساسي هو القوة:

– **75%** من التمارين تكون بين **2-5** تكرارات و**25%** تكون من
6-10 تكرارات.

- إذا كان الهدف الأساسي البناء العضلي:
- 75% من التمارين تكون 6-10 و 25% تكون من 3-5.
- بنزيد الشدة بالتدرج على مدار الأسابيع بحيث نهاية البلوك نوصل ل 9-5-9 RPE.

3. مرحلة ال Realization (اسبوعين)

- وفيها بنجني ثمار اللي سويناه خلال ال 10 اسابيع وايضا بنقلل فيها الاجهاد المتراكم خلال الفتره اللي راحت. وفيها بنقسمها ل:

الأسبوع الأول مرحلة ال taper

- وهي مشابهة للديلود هدفها انك تكون في افضل اداء لك في اسبوع الاختبار.

- فيها راح نقلل من حجم التمرين ل 10 مجموعات / عضلة.

– بنحافظ على شدة عالية بين – **RPE 9-7**.

– حافظ على نفس الأوزان.

الأسبوع الثاني بنسوي فيه البطولة أو بنقيس التقدم
– اذا هدفك البناء العضلي

سوي أقصى نطاق عدات تقدر تسويه **AMRAP** على التمارين
اللي تبغى تسوي عليها الاختبار لكن ما تسويهم كلهم في
يوم واحد وزعها على مدار الاسبوع وباقي التمارين قلل فيها
حجم التمرين للنصف
ملحوظة الاختبار يكون على جلسة واحدة فقط.

- اذا الهدف زيادة القوة
سوي اختبار **1RM** على الرفعات الأساسية في اخر يوم
بالاسبوع.

وقبلها تمرن يومين الى **3** ايام وسوي فيها عدة واحدة لكل
رفعه اساسية وشدة التمرين تكون كالتالي:

اول يوم يكون RPE 7

ثاني يوم RPE 6

ثالث يوم RPE 5

وقل حجم التمرين
التمارين للنصف لباقي
تمارين الاكسسوار.

الزبدة

المرحلة /البلوك/	الهدف	المدة	الهدف	التفاصيل
Accumulation phase	حجم تمرين عالي - شدة اقل	6 أسابيع	التركيز على البناء عضلي	- البداية 12 - بنوصل ل مجموعة /عضلة 22 - تمرين العضلة من 2-3 مرات بالاسبوع - الشدة من 6-8 RPE - نطاق العدات من 4 ل 15
Intensification phase	شده عالي حجم تمرين اقل	4 أسابيع	-التركيز على زيادة القوة	- البداية 18 بنوصل ل 18 مجموعة/عضلة - تمرين العضلة 3 مرات بالاسبوع - الشدة من 8 - 10 RPE - نطاق العدات من 2 ل 10
Realization	النتائج	اسبوع	تقليل الحمل	-حجم التمرين 10 مجموعات /عضلة - الشدة من 7-9 RPE - نطاق العدات من 2 ل 10 - حافظ على نفس الأوزان
		اسبوع	الاختبار	- اذا الهدف بناء عضلي سوي أقصى نطاق عدات تقدر تسويه AMRAP - اذا الهدف قوه سوي اختبار 1RM

3. التطور بالتأقلم الذاتي

– فيه يتم التلاعب بشكل أكبر في نطاق العدادات والشدة خلال فترة زمنية أقل بهدف الحفاظ على تأقلم الجسم للأهداف المختلفة من قوة وبناء عضلي ومهارة.

انواعه

1. التطور بالتأقلم الذاتي اليومي DUP

راح يتم التلاعب في نطاق العدادات والشدة

الأسبوع مثال:

1- راح نخصص اليوم للبناء العضلي

– نطاق عدادات عالي 8-12 عدة.

– شدة متوسطة **RPE 5-8 / 70 - 80 % 1RM**.

– حجم تمرين عالي .

- 2- راح نخصص اليوم الثاني لتحسين المهارة من خلال تمارين القوة الانفجارية
- نطاق المعدات من 6 ل 8.
 - شدة التمرين **RPE 6-8 / 75 - 85 % 1RM**.
 - حجم التمرين متوسط.
-

- 3- راح نخصص اليوم الثالث للقوة
- نطاق معدات قليل 1-5 معدات.
 - شدة عالية **RPE 8-10 / 85 - 90 % 1RM**.
 - حجم تمرين منخفض.
-

مثال:

تمرين البنش بريس Barbell bench press

- اليوم الأول مخصص للبناء العضلي :
- حجم التمرين 3 جلسات.
 - نطاق المعدات 8 الي 12.
 - شدة التمرين **RPE 5-8 ، 75-80 % 1RM**.

اليوم الثاني مخصص للمهارة

- حجم التمرين 3 جلسات.
 - نطاق العدادات: 6 تكرارات.
 - شدة التمرين 80-85% 1RM ، RPE 8-6.
-

اليوم الثالث مخصص للقوة:

- حجم التمرين جليستين.
 - نطاق العدادات الي 3 تكرارات.
 - شدة التمرين 85-95% 1RM ، RPE 9-7.
-

2. التطور بالتأقلم الذاتي الاسبوعي WUP

وهنا بنحط هدف مختلف كل أسبوع «داخل البلوك الواحد»

– على سبيل المثال

تمرين البنش بريس

1- خصص الأسبوع الأول كامل للقوة «حجم تمرين قليل بشدة عالية»

اليوم الأول:

– حجم التمرين جلستين

– نطاق العدات 5-3

– شدة التمرين $1RM \times 85$ ، RPE 8

اليوم الثاني:

– حجم التمرين جلستين

– نطاق العدات 3-1

– شدة التمرين $1RM \times 90$ ، RPE 9

٢- خصص الأسبوع الثاني للبناء العضلي

اليوم الأول

- حجم التمرين 3 جلسات
 - نطاق المعدات عدة
 - شدة التمرين **70% 1RM ، RPE 6**
-

اليوم الثاني

- حجم التمرين 3 جلسات
 - نطاق المعدات **10-12** عدة
 - شدة التمرين **75% 1RM ، RPE 7**
-

اليوم الثالث

- حجم التمرين 3 جلسات
- نطاق المعدات **8-10** معدات
- شدة التمرين **77.5% 1RM ، RPE 8**

3- خصص الأسبوع الثالث للمهارة

اليوم الأول

- حجم التمرين 3 جلسات
 - نطاق العدادات 8-6
 - شدة التمرين $75\% 1RM$ ، RPE 6
-

اليوم الثاني:

- حجم التمرين 3 جلسات
- نطاق العدادات 8-6
- شدة الجلسات $80\% 1RM$ ، RPE 7

اختيار التمارين

تختلف أهمية مبدأ اختيار التمارين حسب نوع الرياضة التي تمارسها ف **على سبيل المثال:**

في تمارين القوة، اختيار التمارين يكون جدا ضروري لانك من الاساس تبغي تتحسن في تمارين معينة (الرفعات الثلاثة السكوات **Squat** – البنش بريس **Bench press** – الديدليفت **Deadlift**) وعشان تحقق التحسن ذا ف ضروري يكونوا اساس جدولك التدريبي وضروري يكون اختيار باقي التمارين يساعدك على التحسن والتطور في الرفعات الثلاثة الأساسية.

بعكس اذا كان هدفك فقط هو البناء العضلي تقل أهمية مبدأ التخصيص في اختيار التمارين لأن البناء العضلي يصير لما يكون فيه ضغط ميكانيكي مناسب على العضلة وحجم تمرين مناسب والتطور على مدار الأسابيع «**مثل ما وضحنا سابقا**»

فبيكون عندك مجموعة كبيرة من التمارين تقدر تختار بينها وكلهم راح يحفزوا العضلة على انها تكبر مع الوضع بعين الاعتبار ان بعض التمارين تكون أكثر فعالية لك من تمارين أخرى لعدة أسباب منها:

- 1- نقاط الضعف.
- 2- اختلاف الاطوال.
- 3- مهارتك في أداء التمارين.

مبدأ التخصيص

– عشان تصير أقوى وتتطور في تمرين معين فانت لازم تمارس التمرين ذا وهنا تجي أهمية مبدأ التخصيص في التمارين.

– **على سبيل المثال** اذا فيه شخصين الأول يتمرن سكوات فقط **Squat** والثاني يتمرن تمرين الدفع أو الدفاش **Leg press** فقط (بنفس حجم التمرين) بعد فترة من الوقت بنلقى ان:

- 1- الاثنين عندهم كتلة عضلية بعضلة الفخذ الأمامية.
- 2- لكن اذا سوينا لهم اختبار لتمرين السكوات، ف النتيجة بتكون ان اللي كان يسوي سكوات يقدر يتمرن بأوزان أعلى.

ليش؟

ببساطة لأنه كان يمارس السكوات لفترة طويلة ف تحسنت عنده المهارة وحصل عنده تكيف عصبي عضلي في اداء التمرين بعكس اللي كان يسوي تمرين الدفع. صحيح ان عنده كتلة عضلية ممتازة لكنه ما قد يمارس تمرين السكوات قبل بالتالي اللي كان يمارس تمرين السكوات أقوى منه بسبب تطبيقه لمبدأ التخصيص.

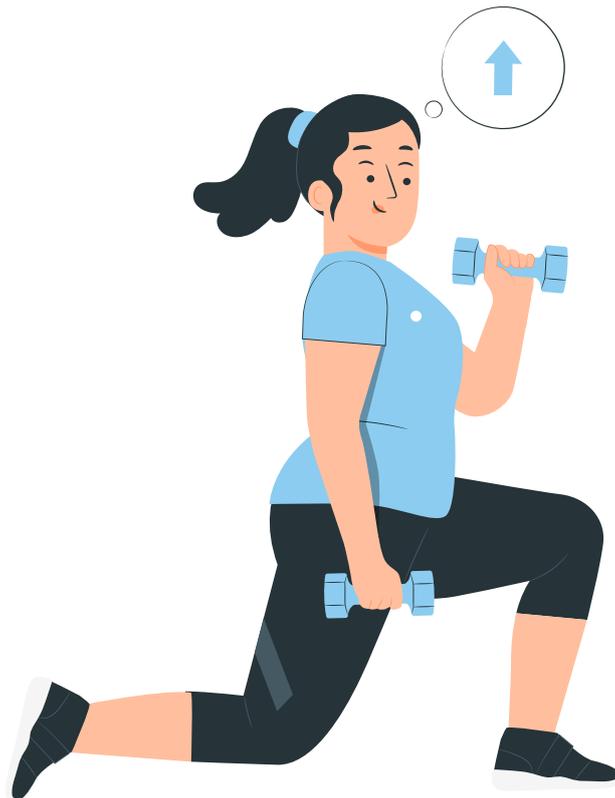
– أيضا فيه علاقة قوية بين مبدأ التخصيص وشدة التمرين.

على سبيل المثال: اذا فيه شخصين الأول يتمرن سكوات بأوزان عالية وعدات قليلة **1-5** عدات بـ بشدة عالية «أكبر من **85%** من الـ **1RM**» وشخص ثاني يتمرن في نطاق عدات اعلى **6-8** وشدة تمرين أقل من **85%** من الـ **1RM** (مع ثبات حجم التمرين) بنلقي اذا سوينا اختبار للـ **1RM** ف:
الشخص الأول بيوصل لرقم أعلى من الشخص الثاني لأنه كان يمارس عدات اقل وعنده تكيف عصبي عضلي ومهارة اعلى في نطاق العادات هذي من الشخص الثاني.

في حالة ان كان هدفك البناء العضلي فقط.
– دائما تسمع انك محتاج تغيير التمارين كل اسبوع أو اسبوعين عشان تفاجئ العضلة وتكبر وهذا شئ خاطئ تماما.

– عشان تزيد من الحجم العضلي ف ضروري تحط العضلة تحت ضغط معين وتزيد الضغط مع الوقت عن طريق تطبيق مبدأ الزيادة التدريجية اللي تكلمنا عنه بالسابق.

– شي ثاني ان في بداية أدائك لأي تمرين جديد بتلقى تطور سريع وذا مو بسبب ان العضلة تكبر لا ذا بسبب انه حصل تكييف عصبي عضلي وجسمك بدأ يكتسب مهارة أداء التمرين ذا خلال اول اسبوعين أو 3 أسابيع خصوصاً للتمرين المركبة ف الموضوع يحتاج له وقت واذا استمررت في تغيير التمارين كل اسبوع أو اسبوعين أو حتى شهر فما بتحصل افضل نتيجة من ناحية البناء العضلي.



هل معناه ان ابدأ ما نغير التمارين؟

– لا تقدر تغيير التمارين مع الوضع بعين الاعتبار:
1- إذا كان هدفك زيادة القوة خصص 50 ل 75 من حجم التمرين للرفعات ال 3.

2- إذا كان هدفك زيادة القوة تقدر تغيير في تمارين الاكسسوار كل 2-4 اسابيع أو اكثر.

3- إذا كان هدفك بناء عضلي حافظ على التمارين المركبة لفترة كافية (بحدود 8 ل 12 اسبوع أو اكثر) عشان تاخذها كمقياس لك لقياس التطور التدريجي.

4- تقدر تغيير تمارين العزل مثل تمارين الباي والثراي عشان ماتطفش من الروتين (كل 2-4 أسابيع).

اختيار التمارين والتفضيل الشخصي؟

خصوصا اذا كان هدفك البناء العضلي فبيكون متاح لك نطاق واسع من التمارين تقدر تفاضل بينهم عشان كذا في اختيار التمارين اهتم ب :

- 1- اختار التمرين اللي تحس بمتعته فيه.
- 2- اختار التمرين اللي يمثل لك تحدي.
- 3- اختار التمرين اللي يكون مناسب لجسمك.

عشان تقدر تلتزم لأطول فترة ممكنة وتطور فيه بعكس اذا كان في جدولك تمارين محددة مو من اختيارك على الأغلب ما بتكمل على الجدول أو بتكمل عليه وانت متغصب بالتالي احتمالية الاستمرار عليها والتطور فيها تكون أقل.

التمارين المركبة ضد تمارين العزل
– بعد ما عرفنا حجم التمرين اللي مفترض نسويه وعرفنا متى اغير التمرين بيحيي بالنا سؤال
«اختار تمارين مركبة أو تمرين عزل؟»

ايش التمارين المركبة و تمارين العزل؟

وجه المقارنة	التمارين المركبة	تمارين العزل
التعريف	هي التمارين اللي تحرك فيها مفصلين أثناء أداء التمرين وتعمل أكثر من عضلة	هي تمارين بنحرك فيها مفصل واحد وتعمل عضلة واحدة على الأغلب
المميزات	<ul style="list-style-type: none"> - تفعيل أكثر من عضلة بنفس الوقت. - تعطيك حجم تمرين عالي. - القدرة على الزيادة التدريجية بشكل سريع. - تحسن مهارة التوازن. 	<ul style="list-style-type: none"> - تعطي أقصى تفعيل للعضلة. - اجهاد اقل. - فرص الاصابة اقل. - ما تحتاج وقت عشان تتعلمها.
العيوب	<ul style="list-style-type: none"> - اجهاد عالي. - تحتاج وقت لتعلم المهارة. - زيادة فرص التعرض للإصابة. 	<ul style="list-style-type: none"> - صعوبة تحقيق الزيادة التدريجية خصوصا من ناحية الأوزان بشكل أسبوعي. - تعطي حجم تمرين اقل من التمارين المركبة.
الامثلة	<ul style="list-style-type: none"> - السكوات Squat - الديدليفت Deadlift - البنش برس Bench press 	<ul style="list-style-type: none"> - تمرين الرفرفة الامامية للرجل Leg extension - تمرين الرفرفة الجانبي للكتف Lateral raises - تمارين الباى Bicep curl

امثله

إذا كان هدفك زيادة قوة

- من 50 من 50 إلى 75% من تمارينك تكون للرفعات ال 3.
- باقي التمارين تكون اكسسوار تساعدك على زيادة القوة على الرفعات ال 3 وتقوية نقاط الضعف سواء كانت تمارين مركبة أو تمارين عزل (من 25 ل 50% من تمارينك).

في حالة التركيز على البناء العضلي

- في حالة انك كنت مبتدئ من الافضل انك تتعلم مهارة أداء التمارين المركبة عشان كذا ضروري تكون ضمن تمارينك.
- كل ما يزيد تقدمك وتنتقل من مبتدئ إلى متوسط تقدر تزيد من تمارين العزل.
- كبداية خلي لكل عضلة من 1-2 تمرين مركب مع 2 الي 3 تمرين عزل.

نقاط الضعف

– تشير اما الى نقص القوة أو عدم تطور عضلة أو مجموعة عضلات معينة.

في حالة التركيز على البناء العضلي
هنا نقصد نقص التطور العضلي في عضلة معينة.
الأسباب قد تكون:

1- جيناتك (مثال ان عظام الحوض تكون عريضة وعظام الكتف والقفص الصدري يكون ضيق).

هنا ما تقدر تغيير من ذا الشيء لكن كل اللي عليك تسويه انك تضيف حجم عضلي في منطقة الكتف والرجول عشان تزيد عندك ال **V shape**.

2- أداء غير صحيح ف ما قاعد تفعل العضلة.
مثال: اثناء تمرين البنش بريس قاعد تفعل الكتف والترابي اكثر
من الصدر وهنا ببساطة بمجرد ما تتمرن بشكل صحيح أو
تعديل وضعية الجسم بتلقي تطور فى العضلة.

إذا هدفك زيادة القوة

– ممكن نقطه الضعف تكون بسبب:

1- الجينات مثال أطوال الأطراف أو طول الجذع.

مثال: شخص عنده طول فى عظمة الفخذ بالمقارنة بطول
الجذع هنا يكون صعب عليه انه يسوي سكوات **squats** لان
بيكون فيه ثني كبير للحوض وثنى قليل للركبة بالتالي تفعيل
اقل لعضلات الفخذ الامامية وحمل اعلى على اسفل الظهر.

وهنا عشان يحصل على تفعيل وتطور الفخذ الأمامي ضروري
يضيف تمارين زيادة مثل الدفاش **leg press**.

2- ضعف في جزء معين بالجسم.

مثال: انك تقدر ترفع وزن أعلى باستعمال الستراب من لما تستعمل قبضة يدك مع التشالك في تمرين الديدليفت.

وهنا عشان تقوي القبضة تقدر تسوي تمارين أخرى مثل: الديدليفت الجزئي من الراك **partial deadlift from the rack** وتثبت بالاعلى بشوي بحيث تمسك البار لفترة أطول.

3- ضعف في جزء معين من الرفع مو الرفع كامله.

مثال ضعف في البنش بريس عند اسفل نقطه أو قبلها بشوي.
او ضعف في تمرين الديدليفت تحت الركبة عند منتصف الساق.

وهنا احد الحلول انك تسوي تنوع آخر للرفع مثل:
1- الثبات قبل أو بعد المنطقه اللي فيها نقطة ضعف Paused deadlift - Paused bench press

2- تمارين tempo والتي فيها ننتحكم بالحركة السلبية (اثناء النزول) بشكل أكبر.

3- تطبيق تمارين مساعدة مشابهه للرفعات الأساسية راح تساعدك تتحسن في الرفعات الأساسية.

ترتيب التمارين

بعد اختيار التمارين يجي سؤال
كيف ارتب التمارين وهل يفرق من الاساس اني
التزم بترتيب معين على مدار الأسابيع؟

– اي ترتيب التمارين جدا ضروري والالتزام بنفس الترتيب كل اسبوع ايضا مهم لأنك ببساطة في بداية التمرين بيكون عندك قوة أكبر من منتصف أو آخر التمرين **فعلى سبيل المثال:**

تمرين البنش بريس بالدمبل **Dumbbell press** اذا سويته في بداية التمرين بيكون عندك طاقة عالية فراح تقدر تتمرّن بال **30** كيلو ل **8** تكرارات.

بعكس اذا سويته في منتصف التمرين وكنت بالفعل تمرنت
تمرين اضافي للصدر مثل تمرين البنش بالكيبل **Cable**
press ممكن تتمرن بال 30 لكن بتحقق 6 تكرارات أو اقل.

وإذا أجلته لآخر التمرين فعلى الأغلب بتتمرن بوزن أقل 25
كيلو على سبيل المثال
ف انت هنا راح تظلم نفسك وما راح تقدر تقيس التطور خلال
الأسابيع وبتكون امورك عشوائية.
بعكس ما تتمرن بنفس الترتيب كل اسبوع ف بتكون المقارنة
واقعية.

حلوين كيف ارتب التمارين؟

– بما اننا في البداية يكون نشاطنا اكبر في بداية التمارين
وعندنا طاقة اعلى ف الأولوية تكون ل:

**1- الأولوية للرفعات ال 3 (حسب جدولك) إذا كان هدفك
زيادة القوة.**

2- التمارين المركبة قبل تمارين العزل.(تبدأ من التمرين الاثقل الى التمرين الاخف)

3- العضلات اللي فيها نقاط ضعف.

مدة الراحة

دايما يجي ببالك سؤال:

كم ارتاح بين الجلسات؟

نظرية الهرمونات

– فى اواخر **1980** كان يعتقد ان ارتفاع الهرمونات (خاصة **هرمون النمو**) اللي بيحصل بعد تمارين المقاومة لفترة قصيرة هو المسبب للبناء العضلي، وكان مقترح انك اذا تبغى تزيد من عملية البناء العضلي يكون جدولك مصمم بطريقة انك تحصل أعلى ارتفاع لهرمون النمو بعد التمارين.

- وعشان تحصل الفايذة ذي أعطوا توصيات:
- 1- التركيز على التمارين المركبة.
 - 2- ركز على نطاق عدات متوسط أو عالي.
 - 3- خذ فترات راحة قصيرة بين الجلسات.

استمر الوضع لين اواخر ال **2000** لما مجموعة من الابحاث تمت إعادة النظر في موضوع زيادة هرمون النمو بعد التمارين وعلاقتها بالبناء العضلي. وتوصلوا لأن عملية البناء العضلي ما تحصل بسبب الزيادة المؤقتة لهرمون النمو بعد التمرين لكن بسبب التمارين نفسها

(حجم التمارين والضغط الميكانيكي).

في دراسة كانت تقارن بين مجموعتين:

المجموعة الأولى كانت تاخذ دقيقة راحة بين الجلسات (تحصل أعلى ارتفاع لهرمون النمو بعد التمرين)

المجموعة الثانية تاخذ راحة لمدة دقيقتين ونصف بين
الجلسات.

طلبوا منهم ان آخر جلسة يختاروا وزن ويوصلوا للفشل
العضلي.

– كانت النتيجة ان **المجموعة الثانية** تحصلت على بناء
عضلي أكبر في الذراع وذا ببساطة بسبب أنهم لما أخذوا
راحة أكبر كان عندهم القدرة أنهم يتمرنوا بأوزان أعلى.

اذا عرفنا ان الارتفاع المؤقت للهرمونات ماله علاقة بالبناء
العضلي. بالتالي مو شرط ناخذ فترات راحة اقل عشان نحصل
افضل بناء عضلي.

الاجهاد الايضي

– بما ان فيه علاقة بين الإجهاد الأيضي والبناء العضلي.
ف كان مقترح انك اذا قللت من فترات الراحة راح تزيد من
الإجهاد الأيضي بالتالي راح تحصل بناء عضلي افضل.

– لكن على العكس نتيجة للإجهاد الأيضي الزايد بسبب
فترات الراحة القليلة ف انت راح تقلل من الوزن أو التكرارات
ف انت بالطريقة هذي بتضحى ب حجم تدريبي أعلى وكلنا
نعرف ان كل ما زاد حجم التمرين كل ما زاد البناء العضلي
بالتالي اذا كان عندك الاختيار انك
1- اما تزيد من حجم التمرين
2- تقلل وقت الراحة
عشان تحقق إجهاد ايضي أعلى ف الاختيار الافضل يكون انك
تزيد من حجم التمرين حتى إذا أخذت وقت راحة أعلى.

الفشل العضلي

– وهنا المقصود ان التقليل من فترات الراحة راح يسبب فشل
عضلي أعلى بالتالي راح نحصل بناء عضلي اكبر.

– في البداية لازم تعرف ان مافي علاقة مباشرة أو علاقة واضحة بين تقليل فترات الراحة وتحقيق الفشل العضلي وأنها تختلف من شخص للثاني.

– ثاني نقطة ان مو ضروري تتمرن للفشل العضلي عشان تحقق أقصى بناء عضلي بالعكس تحقيق الفشل العضلي بشكل مبالغ فيه ممكن يقلل حجم التمرين على المدى البعيد لأنك راح تختار وزن أقل بالمقارنة اذا ما وصلت للفشل العضلي وممكن ايضاً يسبب تعارض مع البناء العضلي.

«وذا في حالة زيادة الإجهاد المتراكم والوصول للإجهاد الكلي ف النتيجة راح تكون ان الاداء يقل على مدار الأسابيع».

– حتى إذا تمرنا للفشل العضلي يكون في تمارين العزل مو كل التمارين.

هل فيه طريقة نقلل في وقت الراحة بدون ما نأثر على حجم التمرين؟

1. السوبر ست

- في طريقة التمرين التقليدية بتتمرن جلسة بعدها تاخذ راحة بعدها تبدأ الجلسة الثانية.
- لكن في السوبر ست بتتمرن جلسة وبعدها مباشرة تبدأ في جلسة ثانية لكن من العضلة المعاكسة للعضلة اللي تتمرنها بدون ما تاخذ راحة بينهم.

- **مثال** تتمرن جلسة من تمرين صدر بعدها مباشرة جلسة لتمرين الظهر بدون راحة بينها (**الظهر عضلة معاكسة للصدر**)

- **مثال** ثاني تتمرن جلسة من تمرين باي مع جلسة من تمرين تراي مباشرة (التراي معاكسه للباي) وبكذا تكون سويت جلسة واحده بعدها تقدر تاخذ فترة راحة.

– طريقة اخرى للسوبر سيت انك تسوي تمرينين ولكن من نفس العضلة مثال تمرين بنش بريس بار مع تمرين تفتيح للصدر **barbell bench press & chest fly machine** (ذول تمرينين لعضلة للصدر) ما يفضل انك تتمرن سوبر سيت بالطريقة ذي لانك لما تبدأ التمرين الثاني لنفس العضلة بدون ما تاخذ راحة العضلة بتكون مجهددة بالتالي بتلقي انك اما بتقلل الوزن أو العدرات في التمرين الثاني بالتالي حجم التمرين أقل واحنا ما نبغي الشئ ذا.

– لا يفضل انك تسوي سوبر سيت للتمارين اللي تفعل فيها اغلب عضلات الجسم مثل السكوات والديدليفت **Squat & Deadlift**

٢. الدروب سيت

– في طريقة التمرين التقليدية انت بتسوي تكرارات معينة لين تقرب من الفشل العضلي أو توصل للفشل العضلي وتوقف وتأخذ فترة راحة.

– في الدروب سبيت بتسوي جلسة للفشل العضلي بعدها بدون راحة بتقلل الوزن بنسبة معينة (**10%** على سبيل المثال) بدون ما تاخذ راحه وتسوي تكرارات الى ما توصل للفشل العضلي لمدة جلسة أو جلسيتين حسب حجم التمرين في جدولك.

– **مثال** إذا تتمرن باي بالكيبيل بوزن **30** كيلو اوصل للفشل العضلي بعدها قلل الوزن ل **25** كيلو وسوي تكرارات لين توصل للفشل العضلي بعدها قلل الوزن ل **20** وسوي تكرارات لين توصل للفشل العضلي.

– ما يفضل انك تسوي دروب سبيت في التمارين المركبة بسبب الإجهاد الناتج عنها.

الدروب سبت	السوبر سبت	الطريقة التقليدية
<p>بتسوي جلسة للفشل العضلي بعدها بدون راحة بتقلل الوزن بنسبة معينة (10% على سبيل المثال) بدون ما تاخذ راحه وتسوي تكرارات لين توصل للفشل العضلي لمدة جلسة أو جليستين</p>	<p>بتتمرن جلسة وبعدها مباشرة تبدأ في جلسة ثانية لكن من العضلة المعاكسة للعضلة اللي تتمرنها بدون ما تاخذ راحه بينهم</p>	<p>تتمرن جلسة قريبة من الفشل العضلي وتاخذ راحة وتبدأ في الجلسة الثانية وهكذا.</p>
<p>Dumbbell press & Lat pulldown تمرين باي بوزن 30 كيلو اول جلسة لين الفشل العضلي ثم تقلل الوزن مباشرة ل 25 وتوصل للفشل العضلي ثم تقلل الوزن بدون راحة وتوصل للفشل العضلي</p>	<p>جلسة من تمرين الصدر مع جلسة من تمرين الظهر مباشرة</p>	<p>تمرين للصدر 3 جلسات تمرين للظهر 3 جلسات تمرين التراي 3 جلسات بالترتيب</p>

رأينا عن الراحة القصيرة بين الجلسات.

– سواء كان هدفك البناء العضلي أو زيادة القوة ف ضروري
تاخذ وقت راحة كافي عشان تقدر تتمرّن بوزن عالي وبالتالي
يكون إجمالي حجم التمرين أعلى بالتالي تقدر تحصل نتيجة
افضل.

عشان كذا ضروري تاخذ وقت راحة مناسب (راح نوضح أكثر
في التوصيات).

بعض التوصيات بخصوص الراحة:

بشكل عام ما في وقت راحة محدد لانها تفرق بين كل
شخص والثاني وتفرق من تمرين للثاني عشان كذا ضروري
تاخذ راحتك بين الجلسات وبمجرد ما تستعيد طاقتك أبدأ
الجلسة اللي بعدها.

خذ بعين الاعتبار ان:

- 1- في التمارين المركبة راح تحتاج فترات راحة اطول من تمارين العزل.
مثال تمرين السكوات ممكن تحتاج فيه **3** دقائق أو اكثر بعكس تمرين الباي اللي ممكن تتمرن بعد دقيقة.
- 2- ارتاح الى ما تحس نفسك جاهز للجلسة اللي بعدها.
- 3- عشان تقلل وقت التمرين راح نخلي وقت الراحة بين الجلسات **1-3** دقائق.
- 4- طبق السوبر سيت والدروب سيت في حالة ان عندك وقت ضيق للتمرين.

الوقت تحت الضغط وسرعة التكرار

– هنا المقصود الوقت اللي تقضيه خلال الرفع / العدة الواحدة.

- يعتقد انه كل ما زاد وقت الرفع اللي تحط فيه ضغط على العضلة كل ما تحصل بناء عضلي اكبر. الحركة السلبية:
- هي الجزء السالب من الحركة (اللي ما يكون عليه تحكم من العضلة) أو الجزء اللي نسوي فيه انبساط العضلة.

مثال:

تمرين الباي بالدمبل Dumbbell curl:

هي الجزء اثناء نزول الدمبل لاسفل.

الحركة اليجابية	الحركة السلبية
<ul style="list-style-type: none"> - الحركة اللي يكون فيها تحكم من العضلة في تحريك الوزن - يحصل انقباض عضلي 	<ul style="list-style-type: none"> - الحركة اللي ما يكون فيها تحكم من العضلة في تحريك الوزن - يحصل انبساط عضلي

مثال:

- ١- تمرين الباى **Bicep curl**
- ٢- السحب العالى
- Lat pulldown**

- ١- اثناء تحريك الوزن لأسفل
- ٢- اثناء تحريك الوزن لأعلى

- ١- اثناء تحريك الوزن لأعلى
- ٢- اثناء تحريك الوزن لأسفل

في تمارين القوة

– ما في توصيات بخصوص التحكم في سرعة الحركة لتمرين القوة أثناء الحركة الإيجابية (أثناء رفع الوزن لأعلى) لأن الوزن هو اللي راح يحدد سرعة الحركة ف كل ما يزيد الوزن كل ما بيزيد وقت رفع البار لأعلى (البار تصير حركته أبطأ لأعلى) وبتلقى ان عند **100%** من الـ **1RM** حركة البار تكون جدا بطيئة أثناء الصعود لأعلى.

– ضروري يكون فيه التحكم في حركة البار السلبية (اثناء نزول البار لأسفل) لأنه على سبيل المثال اذا ما كان فيه تحكم في تمرين مثل السكوات **Squats** اثناء النزول واعتمد فقط على الجاذبية ف قد تتعرض للاصابة – لا سمح الله–.

– التحكم في النزول ايضا يفرق حسب جدول التمرين الخاص فيك فعلى سبيل المثال في السكوات **Squats** ما يكون فيه تحكم كبير في الحركة السلبية لكن في تنوع آخر للسكوات مثل **Tempo squat** هنا بنتحكم في الحركة السلبية اثناء النزول بدرجة أكبر.

في تمارين البناء العضلي
– دائما ينصح انك تتحكم في الحركة السلبية وما تكون سريعة بحيث لا تترك الوزن للجاذبية تحركه عشان تخلي العضلة تحت ضغط أكبر اثناء الحركة السلبية بالتالي تحصل افضل حجم عضلي.

ايش خصائص الحركة السلبية؟

- ١- تحتاج طاقة اقل عشان تقاوم الوزن.
 - ٢- بيحصل تمدد أو انبساط للعضلة وذا نوع آخر من المقاومة على العضلة ولكن مقاومة اقل من الحركة الإيجابية ..
- عشان كذا دائما تكون أقوى في الحركة السلبية عن الحركة الإيجابية (دائما يكون سهل عليك في تمرين السكوات انك تنزل البار لاسفل وبيكون اصعب انك تطلع البار لأعلى).

حلوين، كيف ممكن نستفيد من الحركة السلبية في التمارين؟

- ببساطة لما تتحكم في الحركة السلبية في التمارين ذا بيزيد الوقت اللي بتحط فيه العضلة تحت ضغط وضغط أعلى يساوي شدة أكبر بالتالي بناء عضلي افضل.

- لكن فيه حد معين للتحكم في النزول، التحكم بالنزول بطريقة مبالغ فيها ما راح يفيدنا وذا لانك بتضطر تقلل الوزن عشان تزيد التحكم في الحركة بالتالي راح تكون محصلة حجم التمرين أقل بالمقارنة لو تحكمت بشكل طبيعي الحركة السلبية.
- عشان كذا تحكم في الحركة السلبية لكن لا تبالغ بالأمر وتصير هي الأولوية بالنسبة لك.
- الوقت تحت الضغط
- مثل ما وضحنا بالسابق ان الهدف من زيادة الوقت اللي تقضيه خلال الرفع الواحدة هو انك تحط العضلة تحت ضغط أكبر.

– الوقت تحت ضغط مهم صحيح لكن هو مهم بحد ذاته.

– **على سبيل المثال** احنا دائما موجودين تحت ضغط بسبب الجاذبية مع ذلك الحجم العضلي ما بيزيد بسبب الجاذبية وذا بسبب ان مافي مقاومة عالية. اذا فانت تحتاج لمقدار مقاومة مناسبة أثناء وجودك تحت ضغط.

– وجود المقاومة المناسبة مع الوقت تحت ضغط بيعطيك الدافع لزيادة الحجم العضلي.

– **بمعنى اذا فيه شخصين:**

الأول تمرن بأوزان جدا خفيفه ويزيد من وقت العضلة تحت ضغط.

والثاني يتمرن بأوزان عالية لكن بوقت ضغط أقل من الأول.

الثاني راح يحصل نتيجة افضل.
لأنه تمرن بوزن أعلى فكانت المحصلة ان حجم التمرين اكبر.
عشان كذا لا تركز بطريقة مبالغ فيها على الوقت تحت
الضغط أكثر ما تركز على الصورة كاملة من الوزن اللي تتمرن
فيه وإجمالي حجم التمرين.

حالات يكون فيها الوقت تحت ضغط مفيد

- 1- إعادة التأهيل
- 2- الام الاوتار

بعض التوصيات

– تمرن بشكل طبيعي ولا تبالغ في التحكم بزيادة الوقت
تحت الضغط وسرعة التكرار.

– خلي فيه تحكم بالحركة السلبية الي حد ما ولا تخلي الجاذبية هي اللي تتحكم بالوزن.

– في حالة تمارين القوة ما هو ضروري تتحكم في الحركة السلبية إلا إذا كانت جزء من الخطة.

– دائما تأكد ان التكنيك صحيح وعامل كل عدة بشكل مميز.

طريقة تصميم جدول التمرين

- الخطوة الأولى:

الالتزام

– دائما خلي اختيارك لعدد ايام التمرين حسب نمط حياتك بحيث ما يضيف عليك ضغط زايد بيومك أو اسبوعك «تقدر تختار بين 2 - 6 ايام».

– حدد ايش الانسب لك هل تمرين عدد ايام اقل لوقت طويل
(تمرين 3 ايام لمدة ساعتين) أو عدد ايام اكثر بوقت
تمرين أقل (5 ايام لمدة ساعة أو 45 دقيقة).

– بعد تقدم مستواك من مرحلة المبتدئ راح تحتاج على
الاقل 3 ايام تمرين عشان تقدر تلاحظ تطور تدريجي (اختيارك
ليومين تمرين وانت مستواك متوسط أو متقدم بيكون
للحفاظ على نفس مستواك).

– بمجرد انك تحدد عدد ايام التمرين بعدها حدد نظام
التمرين اللي حاب تمشي عليه «دائما في اختيارك لنظام
التمرين حاول انك تمرن العضلة مرتين على الاقل
في الاسبوع».

مثال على تقسيم الأسبوع حسب ايام التمرين لتمارين القوة

كم مرة تمرن الرفعات ال 3 خلال الأسبوع (بنش - سكوات - ديدليفت)

عدد الأيام	2	3	4	5	6
2	اليوم 1: سكوات + بنش اليوم 2: بنش + ديدليفت				
3	اليوم 1: سكوات + بنش اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت	اليوم 1: سكوات + بنش اليوم 2: بنش + ديدليفت اليوم 3: سكوات + بنش			
4	اليوم 1: سكوات اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: بنش	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات اليوم 4: بنش	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات+بنش اليوم 4: بنش+ديدليفت		
5	اليوم 1: سكوات اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: بنش اليوم 5: اكسسوارات	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات+بنش اليوم 4: بنش+ديدليفت اليوم 5: اكسسوارات	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات+بنش اليوم 4: بنش+ديدليفت اليوم 5: سكوات+بنش	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات+بنش اليوم 4: بنش+ديدليفت اليوم 5: سكوات+بنش	
6	اليوم 1: سكوات اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: بنش اليوم 5: اكسسوارات اليوم 6: اكسسوارات	اليوم 1: سكوات اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: بنش اليوم 5: سكوات+بنش اليوم 6: بنش+ديدليفت	اليوم 1: سكوات اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: بنش اليوم 5: سكوات+بنش اليوم 6: بنش+ديدليفت	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش اليوم 3: ديدليفت اليوم 4: سكوات+بنش اليوم 5: بنش+ديدليفت اليوم 6: سكوات+بنش	اليوم 1: سكوات+بنش اليوم 2: بنش+ديدليفت اليوم 3: سكوات+بنش اليوم 4: بنش+ديدليفت اليوم 5: سكوات+بنش اليوم 6: بنش+ديدليفت

مثال على تقسيم الأسبوع حسب أيام التمرين لتمارين البناء العضلي

كم مرة تمرن العضلة في الأسبوع

عدد
الأيام

6	5	4	3	2	
				اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل	2
			اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل	اليوم 1: الجزء السفلي اليوم 2: الجزء العلوي اليوم 3: الجسم كامل	3
		اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: الجسم كامل	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: سفلي اليوم 4: علوي	اليوم 1: سفلي اليوم 2: علوي اليوم 3: سفلي اليوم 4: علوي	4
	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: الجسم كامل اليوم 5: الجسم كامل	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: علوي اليوم 5: سفلي	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: رجل اليوم 4: دفع اليوم 5: سحب	اليوم 1: رجل اليوم 2: دفع اليوم 3: سحب اليوم 4: سفلي اليوم 5: علوي	5
اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: الجسم كامل اليوم 5: الجسم كامل اليوم 6: الجسم كامل	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: الجسم كامل اليوم 5: علوي اليوم 6: سفلي	اليوم 1: الجسم كامل اليوم 2: الجسم كامل اليوم 3: الجسم كامل اليوم 4: الجسم كامل اليوم 5: الجسم كامل اليوم 6: الجسم كامل	اليوم 1: علوي اليوم 2: سفلي اليوم 3: علوي اليوم 4: سفلي اليوم 5: علوي اليوم 6: سفلي	اليوم 1: رجل اليوم 2: دفع اليوم 3: سحب اليوم 4: رجل اليوم 5: دفع اليوم 6: سحب	6

– بناءا علي اختيارك لتقسيم التمرين راح يتحدد حجم التمارين لكل عضلة والوقت اللي راح تقضيه في النادي.

– **على سبيل المثال** إذا اخترت يومين فقط

– بتلقى نفسك بتتمرن بحجم تمرين عالي خلال اليوم وبتقعد وقت طويل بالنادي.

وإذا اخترت ٥ أيام

– بتلقى نفسك بتتمرن بحجم تمرين

أقل خلال اليوم وبتقضي في النادي وقت اقل بكل مرة تروح فيها للنادي.

– كمتوسط خليك دايمًا بين **3** ل **5** ايام لا تزيد حتى اذا كنت متفرغ خلال الاسبوع عشان تراعي استشفاء الجسم خصوصا ببدايتك وايضا عشان تضمن انك تستمر في التمارين ومهما حصل لك من ظروف تقدر تروح للنادي.

الخطوة الثانية:

حجم التمرين، شدة التمرين والتكرار

حجم التمرين: من 10 ل 20 جلسة للعضلة الواحدة خلال الأسبوع.

شدة التمرين

1- هدفك القوة: بين $3/2$ - $4/3$ من إجمالي حجم التمرين يكون في نطاق عدات 1 الى 6 عدات وباقي التمارين تكون من 6 الي 15 عدة بشدة **RPE 10-5**

2- هدفك البناء العضلي: بين $3/2$ - $4/3$ من إجمالي حجم التمرين يكون في نطاق عدات 6 الي 15 عدة وباقي التمارين تكون بين 12 الي 20 عدة بشدة **RPE 10-5**

- 3- التكرار:** تمرن العضلة مرتين أو أكثر بالاسبوع « **2+** ».
- اختيار حجم التمرين يعتمد على أكثر من عامل مثل:
- 1- العمر التدريبي.
 - 2- الجينات.
 - 3- عدد ساعات وجودة النوم.
 - 4- العمر.
 - 5- الكتلة العضلية.
 - 6- نظامك الغذائي.
 - 7- مرونتك النفسية وتقبلك للضغوطات.
 - 8- تفضيلك الشخصي.
 - 9- الجنس.

بعض التوصيات

حجم التمرين والتكرار الموصى به حسب العمر التدريبي		
العمر التدريبي	عدد الجلسات / اسبوع / عضلة	التكرار خلال الأسبوع
مبتدئ	12-10	3-2
متوسط	15-13	4-3
متقدم	20-16	5-3

بعض التوصيات الخاصة بشدة التمرين

توصيات لنطاق العادات وشدة التمارين إذا كان الهدف البناء العضلي		
شدة التمرين RPE	نطاق العادات	التمرين
8-5	8-3	التمارين الحرة المركبة للجزء السفلي / Lower Free Weight Compound (سكوات بالبار - ديدليفت) Squat - Deadlift
9-6	12-6	تمارين الأجهزة المركبة للجزء السفلي / Lower Machine Compound (سكوات على الجهاز - الدفع أو الدفّاش) Hack squat - leg press
10-7	20-8	تمارين الأجهزة العزل للجزء السفلي / Lower Isolation (البطّات - الرفرفة الامامية) Seated calf raises - leg extension
9-6	12-3	تمارين الحرة المركبة للجزء العلوي / Upper Free Weight Compound (بنش بريس بالبار أو الدمبل) Barbell - Dumbbell bench press
10-6	15-6	تمارين الأجهزة المركبة للجزء العلوي / Upper Machine Compound (جهاز السحب العالي للظهر) Lat pulldown
10-7	20-8	تمارين العزل للجزء العلوي / Upper Isolation (الباي - التراي - الكتف الجانبي) Triceps pushdown - bicep curl - lateral raises

توصيات لنطاق العادات وشدة التمارين إذا كان هدفك القوة

شدة التمرين	نطاق العادات	التمرين
10-7	5-1	<p>Main Lift / الرفعات الأساسية للقوة / Strength (الديديلفت – السكوات – البنش – وأشكالهم) Squats - Deadlift - Bench press and variants</p>
8-5	8-4	<p>الرفعات الأساسية لزيادة حجم التمرين (لزيادة البناء العضلي) Main Lift Volume</p>
7-4	3-1	<p>الرفعات الأساسية لتحسين في التكنيك Main Lift Technique (لتحسين المهارة – للاستشفاء)</p>
9-6	8-4	<p>تمارين مركبة اكسسوار Compound Accessory (تمارين بالبار للكتف أو الدمبل للصدر والظهر) OHP - Dumbbell press - bentover row</p>
10-7	15-8	<p>تمارين عزل اكسسوار / Machine or Isolation Accessory (تمارين الباي والتراي) Triceps pushdown - bicep curl</p>

– اذا تلاحظ ان بالتمارين المركبة ما نوصل للفشل العضلي بعكس تمارين العزل والسبب ببساطة عشان تتجنب الإجهاد الناتج من التمارين المركبة كيف ما وضحنا سابقا

– جميع الأرقام والتوصيات اللي تم ذكرها هي توصيات مبدئية ما هي قاعدة ثابتة، قد تكون اكثر أو اقل والموضوع يحتاج تجريبه ف لازم نجرب ونشوف وتعتبر نقطة بداية جيدة عشان تنطلق منها الي ما تشوف الانسب لك وتمشي عليه.

الخطوة الثالثة:

متابعة التطور والزيادة التدريجية
طرق متابعة التطور في التمارين

طرق متابعة التطور

الطريقة	استخدامها مناسب ل	مثال
التطور الخطي	تمارين المركبة خصوصا للشخص المبتدئ	الاسبوع 1 اليوم 1: تتمرن بال 100 كيلو ل 8 عدات الاسبوع 2 اليوم 1: تتمرن بال 102.5 كيلو ل 8 عدات
التطور الخطي التموجي	تمارين المركبة للشخص المتوسط وتمارين العزل للمبتدئ	الاسبوع 1 اليوم 1 : 100 كيلو ل 8 عدات الاسبوع 2 اليوم 2 : 102.5 كيلو ل 7 عدات الاسبوع 3 اليوم 1 : 105 كيلو ل 6 عدات
التطور بالبلوكات	تمارين المركبة للشخص المتقدم	المرحلة الأولى (6 أسابيع) : Accumulation - الجلسات تزيد بالتدرج ل 20 جلسة. - نطاق العدات 10 - 20 عدة. - شدة التمارين RPE 6 - 8 المرحلة الثانية (4 أسابيع) : Intensification - الجلسات تقل ل 14 جلسة تدريجيا. - نطاق العدات تقل من 12 عدة الي 6 عدات - شدة التمارين RPE 8-10 المرحلة الثالثة : Relization Taper - الهدف انك تكون في أفضل أداء لك في أسبوع الاختبار - حجم التمرين 10 مجموعات /عضلة - الشدة من RPE 7-9 - نطاق العدات من 2 ل 10 - حافظ على نفس الأوزان Test - اذا الهدف بناء عضلي سوي أقصى نطاق عدات تقدر تسويه AMRAP - اذا الهدف قوه سوي اختبار 1RM
التطور المزدوج	تمارين العزل للشخص المتوسط والمتقدم	فيها راح نثبت الوزن ونركز على زيادة العدات خلال نطاق عدات معين (من 8 عدات ل 12 عدة) ولما توصل ل 12 عدة لل 3 جلسات بعيد عن الفشل العضلي بنزيد الوزن
التطور بتأقلم الذات اليومي DUP	راح نتلاعب في نطاق العدات وشدة التمرين داخل الأسبوع.	مثال: تمرين البنش بريس اليوم الأول مخصص للبناء العضلي : حجم التمرين 3 جلسات نطاق العدات 8 الي 12 شدة التمرين RPE 5-8 ، 75-80% 1RM اليوم الثاني مخصص للمهارة حجم التمرين 3 جلسات نطاق العدات: 6 تكرارات شدة التمرين RPE 6-8 ، 80-85% 1RM اليوم الثالث مخصص للقوة: حجم التمرين جليستين نطاق العدات 1 الي 3 تكرارات شدة التمرين RPE 7-9 ، 85-95% 1RM
التطور بتأقلم الذات الاسبوعي WUP	راح نتلاعب في نطاق العدات وشدة التمرين خلال الشهر «كل أسبوع يكون مختلف»	1- خصص الأسبوع الأول للقوة: اليوم الأول : - حجم التمرين جليستين - نطاق العدات 3-5 - شدة التمرين RPE 8 ، 85% 1RM اليوم الثاني: - حجم التمرين جليستين - نطاق العدات 1-3 - شدة التمرين RPE 9 ، 90% 1RM 2- خصص الأسبوع الثاني للبناء العضلي اليوم الأول: - حجم التمرين 3 جلسات - نطاق العدات 10-12 عدة - شدة التمرين RPE 6 ، 70% 1RM اليوم الثاني: - حجم التمرين 3 جلسات - نطاق العدات 10-12 عدة - شدة التمرين RPE 7 ، 75% 1RM اليوم الثالث: - حجم التمرين 3 جلسات - نطاق العدات 8-10 عدات - شدة التمرين RPE 8 ، 77.5% 1RM 3- خصص الأسبوع الثالث للمهارة اليوم الأول: - حجم التمرين 3 جلسات - نطاق العدات 6-8 - شدة التمرين RPE 6 ، 75% 1RM اليوم الثاني: - حجم التمرين 3 جلسات - نطاق العدات 6-8 - شدة الجلسات RPE 7 ، 80% 1RM

الشخص المبتدئ:

– وزع من **10** ل **12** جلسة لكل عضلة خلال الأسبوع وحاول
تزيد الوزن بكل اسبوع تروح فيها للنادي.

الشخص المتوسط:

وزع من **13-15** جلسة لكل عضلة خلال الأسبوع.
في التمارين المركبة طبق نظام التطور الخطي التموجي.
في تمارين العزل طبق التطور المضاعف.

الشخص المتقدم: طبق التطور بالبلوكات.

مبدأ الزيادة التدريجية:

– هو الاستمرار في التحسن والتطور في التمارين على مدار
الأسابيع عشان تضمن انك مستمر في زيادة القوة والبناء
العضلي.

طرق الزيادة التدريجية

- 1- زيادة الوزن.
- 2- زيادة عدد جلسات التمارين.
- 3- زيادة التكرارات في التمرين (ولو عدة واحده زيادة).
- 4- التحسن في الأداء بالتمرين نفسه.
- 5- تأخذ فترات راحة اقل.

الخطوة الرابعة: اختيار التمارين

- إذا كان هدفك البناء العضلي فبيكون متاح لك نطاق واسع من التمارين تقدر تختار بينهم اختار حسب:
- 1- نقاط الضعف اللي عندك.
 - 2- الاكثر متعه لك.
 - 3- يمثل لك تحدي.

– كبداية تقدر تخلي من 1-2 تمرين مركب ومن 1 - 3 تمرين عزل لكل عضلة.

- تأكد ان خطة التمرين تشمل :

التمرين العضلة المستهدفة (تمارين لزيادة الحجم العضلي)		
العضلة المساعدة	العضلة الاساسيه المستهدفة	التمرين
عضلات أسفل الظهر Erectors	العضلة الأمامية للارجل - المؤخرة Quads - Glutes	سكوات «وأشكاله المختلفة» Squat and variations
عضلات في الظهر العلوي Scapular Retractors	المؤخرة - الخلفية للأرجل - أسفل الظهر Glutes - Hamstrings - Erectors	(تمرين يتحرك فيه مفصل الحوض) Hip hinge الديدليفت «وأشكاله المختلفة» Deadlift and variants
الكتف الخلفي Rear Delts	اللاتس - الباي Lats, Biceps	سحب عمودي (العقلة - أو السحب العالي للظهر) Vertical Pull chins, lat pull
كتف الخلفي - الباي - الكتف الجانبي Rear Delts, Bis, Middle Delts	اللاتس - الظهر العلوي Lats, Scapular Retractors	سحب افقي Horizontal Pull row variations
الكتف الجانبي Middle Delts	الكتف الأمامي - التراي Anterior Delts, Tris	دفع رأسي (تمرين الدفع للكتف) Vertical Push OHP variations
التراي - الكتف الجانبي Triceps - middle delts	الصدر - الكتف الأمامي Chest, Anterior Delts	دفع افقي (بنش بريس بالبار) Horizontal Push flat, incline, decline) (pushing variants
الخلفيه Hamstrings	المؤخرة Glutes	تمديد الحوض بشكل افقي (تمارين المؤخرة) Horizontal Hip Extension hip thrust..etc
	حسب العضلة المستهدفة	تمرين عزل

تمارين القوة	
امثله	التمرين
<p>البنش بريس (بأنواعه) وكل تمارين الدفع الرأسسي والأفقي Bench and variants , horizontal and vertical pushing, triceps work</p>	<p>دفع للجزء العلوي Upper Body Push</p>
<p>الديدليفت (بأنواعه) والسحب الأفقي والرأسسي Deadlift and variants (RDL, pause deadlift etc.), horizontal and vertical pulling</p>	<p>سحب للجزء العلوي Upper Body Pull</p>
<p>الديدليفت والسكوات (بأنواعهم) Deadlift, squat and variant s, all lower body accessories</p>	<p>ارجل Lower Body</p>

إذا كان هدفك زيادة قوة

– من **50** إلى **75%** من تمارينك تكون للرفعات ال **3** (واشكالها).

– باقي التمارين تكون اكسسوار تساعدك على زيادة القوة على الرفعات ال **3** وتقوية نقاط الضعف سواء كانت تمارين مركبة أو تمارين عزل (من **25** ل **50%** من تمارينك).

الخطوة الخامسة: مدة الراحة

ما في وقت محدد للراحة لكن بشكل عام:

1- في التمارين المركبة راح تحتاج فترات راحة اطول من تمارين العزل.

2- ارتاح الى ما تحس نفسك جاهز للجلسه اللي بعدها.

3- عشان تقلل وقت التمرين بنخلي وقت الراحة بين 1-3 دقائق.

4- طبق السوبر سييت والدروب سييت في حالة ان عندك وقت ضيق للتمرين.

الخطوة السادسة: الاستشفاء العضلي

ايش نقصد بالاستشفاء؟

– وهي عودة النظم الفسيولوجية إلى خط الأساس والتي يؤدي إلى استعادة الأداء الرياضي إلى مستويات ما قبل الإجهاد، بحيث تسمح بزيادة الحمل التدريبي بالتالي تقدر تطبق الزيادة التدريجية على مدار الأسابيع.

عشان نتأكد ان فيه استشفاء كافي للجسم لازم نراعي عدة عوامل منها:
حجم التمرين، شدة التمرين، تكرار التمرين.

هم الأساس وضروري تكون مناسبة حسب الشخص وطبيعة حياته.

وجود التوازن بين عدد ايام التمرين وايام الراحة حسب شدة تمرينك **(كل ما تزيد الشدة كل ما تزيد أيام الراحة)** وهذي سبق وتكلمنا عليها واعطينا التوصيات المناسبة لها.

الراحة السلبية:

وهي الراحة اللي ما تسوي فيها اي مجهود.
وهنا نقصد:

1/ عدد ساعات وجودة النوم

حاول تنام بين 7 ل 9 ساعات بجودة عالية.

أشياء تساعدك على تحسين جودة النوم:

- ابتعد عن الإضاءة العالية قبل النوم بساعة.
- ابتعد عن الكافيين قبل النوم ب 7 - 10 ساعات.
- خلي الوجبة الأخيرة قبل النوم ب 3 ساعات كمتوسط عشان ما تأثر على جودة نومك.
- قلل شرب المويا قبل النوم ب 3 ساعات.

2/ تقليل الضغوطات اليومية وتعديل التمرين حسب الضغوطات.

ففي الايام اللي يكون فيها ضغوطات مثل الاختبارات قلل من عدد ايام التمرين.

3/ الراحة خلال اليوم خصوصا قبل النوم بساعة أو ساعتين.

التغذية

افضل شي هو انك تكون في زيادة من السعرات الحرارية لانها تزيد من الاستشفاء وذا بينعكس على زيادة حجم التمرين على المدى البعيد.

في حالة انك مسوي عجز في السعرات:

1- ضروري انك تغطي احتياجك من البروتين والدهون.

2- ما تكون مسوي عجز كبير في إجمالي السعرات الحرارية.

الراحة الايجابية والديلود

الراحة الايجابية هي انك تسوي نشاط خفيف في يوم الراحة مثل الخطوات أو اي رياضة ثانية تكون بشدة قليلة.

– اما الديلود ف سبق وتكلمنا عنه بالتفصيل. تقدر تنسق بين أوقات الضغوطات العالية وأسابيع الديلود أيضا بحيث تضمن ان التمرين ما يكون ضغط إضافي عليك.

-
- تقدر تطبق الديلود أيضا في حالة:
- 1- حسيت باجهاد خلال التمارين بالتالي اوزانك بتقل.
 - 2- تعب بالمفاصل.
 - 3- تحس بالتهابات مزمنة خلال اليوم.
 - 4- جودة النوم تأثرت بالسلب.
 - 5- شهية أقل.
 - 6- مالك خلق للتمرين.

عوامل مكملة أخرى مثل:

الماء البارد – الحار – الثلج – المساج – أجهزة مثل مسدس المساج والكهرباء.

أمثلة برامج مجانية:

– قبل ما نعطي أمثلة للبرامج نحتاج نتكلم شوي عن الاحماء.

الاحماء

- الهدف منه:

- 1- تهيئة الجسم ويخليك جاهز للتمرين.
- 2- تتمرن بافضل اداء لك.
- 3- تقلل من فرص التعرض للإصابات.



بنقسم الإحماء الى مراحل

المرحلة الأولى وهي الكارديو.

– سوي اي نشاط / كارديو بشدة قليلة الى متوسطة من 5 الي 10 دقائق.

– هدفها هو أننا نزيد من درجة حرارة الجسم.

المرحلة الثانية وهي الاطالات الحركية.

– وفيها بنسوي بعض الاطالات للجزء العلوي أو / والجزء السفلي.

– هدفنا اننا نهيئ المفاصل قبل التمرين.

المرحلة الثالثة وهي جلسات الاحماء.

– هي جلسات تكون بعيدة عن الفشل العضلي نتدرج فيها بالاوزان الى ما نوصل للوزن اللي تتمرن فيه بالعادة.

– هدفنا هو تهيئة المفاصل والعضلات والجهاز العضلي للاوزان الثقيلة.

– وهنا بأول تمرين نتمرّن جلسّتين إلى 3 جلسّات بأوزان أخفّ من الأوزان الّلي تتمرّن فيها بالعادة.

– في حالة كان تمرينك الجسم كامل تقدر تسوي جلسّات احماء لأول تمرين للعضلات الكبيرة (**صدر - ظهر - رجل**).

– في حالة كان تمرينك للجزء العلوي كامل تقدر تسوي جلسّات احماء لأول تمرين للعضلات الكبيرة (**صدر - ظهر**).



جدول توضيحي لاشكال التمارين

مثال	اسم التمرين	
Bench press - paused bench press - larsen press - tempo bench press - close grip bench press	Bench variant	البنش وأشكاله
Squats *high or low bar* - tempo squats- paused squats- front squats- safety bar squats	Squat variant	السكوات وأشكاله
Deadlift *sumo or conventional* - paused - tempo - deficit deadlift - romanian deadlift - stiff leg deadlift	Deadlift variant	الديدليفت وأشكاله
Hip hinge - good morning - hyperextension- Hip thrust - glute bridges	Deadlift variant	تمرين يتحرك فيها مفصل الحوض
Bulgarian squats - rack assisted squats - lunges	Single leg variant	تمرين رجل فردي
Lat pulldown - pull-ups - chin ups - pullover -upperback pulldown	Vertical pull	سحب عمودي
Seated row-dumbbell row - barbell row - upperback row	Horizontal pull	سحب افقي
Shoulder press *barbell or dumbbell* - incline dumbbell press	Vertical push	دفع رأسي / عمودي
Dumbbell press - machine chest press	Horizontal push	دفع افقي

مثال لجدول تمرين الجسم كامل ٤ ايام

– إذا كان هدفك زيادة القوة

الأسبوع الأول

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
5	3	1	Tempo Paused Squat	سكوات Top set
10	5	2	Tempo Paused Squat	سكوات Backoff set
5	3	1	Barbell Bench Press	بنش بريس
10	5	2	Barbell Bench Press	بنش بريس
9-8	10	2	Leg Extensions	عزل الفخذ الأمامي
9-8	10	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9-8	12-10	2	Seated incline db curls	تمرين عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
5	3	1	Sumo-deadlift	ديديفت Top set
10	5	2	Sumo-deadlift	ديديفت Backoff set
7	8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
8	8	3	Machine shoulder press	كتف امامي وجانبي
8	12-10	3	Hammer strength plate loaded lat row	سحب افقي
9-8	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراي
9-8	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
5	3	1	Squats	سكوات Top set
10	5	2	Squats	سكوات Backoff set
6	6	3	Larsen press	تنوع للبنش بريس
8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
8	10-8	2	Dumbbell Press	صدر مستوي
9-8	12-10	2	Iliac Lat Pull Arounds	سحب عمودي
9-8	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9-8	12-10	2	Hammer Curls	عزل للباي

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
5	6	1	Romanian Deadlift	ديديفت Top set
10	6	2	Romanian Deadlift	ديديفت Backoff set
8	8	3	Bulgarian Split Squats	الفخذ الامامي والمؤخره
8	12-10	3	Chest Supported DB Lateral Raises	عزل الكتف الجانبى
9-8	12-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
9-8	12-10	3	Cross body cable extensions	عزل للتراي
9-8	12-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

الأسبوع الثاني

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	3	1	Tempo Paused Squat	سكوات Top set
10	5	2	Tempo Paused Squat	سكوات Backoff set
6	3	1	Barbell Bench Press	بنش بريس
10	5	2	Barbell Bench Press	بنش بريس
9-8	10	2	Leg Extensions	عزل الفخذ الأمامي
9-8	10	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
9-8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9-8	12-10	2	Seated incline db curls	تمرين عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	3	1	Sumo-deadlift	ديديفت Top set
10	5	2	Sumo-deadlift	ديديفت Backoff set
8	8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9-8	8	3	Machine shoulder press	كتف امامي وجانبي
9-8	12-10	3	Hammer strength plate loaded lat row	سحب افقي
9-8	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراي
9-8	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	3	1	Squats	سكوات Top set
10	5	2	Squats	سكوات Backoff set
6	6	3	Larsen press	تنوع للبنش بريس
9-8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
9-8	10-8	2	Dumbbell Press	صدر مستوي
9-8	12-10	2	Iliac Lat Pull Arounds	سحب عمودي
9-8	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9-8	12-10	2	Hammer Curls	عزل للباي

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	6	1	Romanian Deadlift	ديديفت Top set
10	6	2	Romanian Deadlift	ديديفت Backoff set
8	8	3	Bulgarian Split Squats	الفخذ الامامي والمؤخرة
9-8	12-10	3	Chest Supported DB Lateral Raises	عزل الكتف الجانبى
9-8	12-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
9-8	12-10	3	Cross body cable extensions	عزل للتراي
9-8	12-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

الأسبوع الثالث

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	3	1	Tempo Paused Squat	سكوات Top set
10	5	2	Tempo Paused Squat	سكوات Backoff set
7	3	1	Barbell Bench Press	بنش بريس
10	5	2	Barbell Bench Press	بنش بريس
9.5-9	10	2	Leg Extensions	عزل الفخذ الأمامي
9.5-9	10	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
9-8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9.5-9	12-10	2	Seated incline db curls	تمرين عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	3	1	Sumo-deadlift	ديديفت Top set
10	5	2	Sumo-deadlift	ديديفت Backoff set
7	8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9-8	8	3	Machine shoulder press	كتف امامي وجانبي
9-8	12-10	3	Hammer strength plate loaded lat row	سحب افقي
9.5-9	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراي
9.5-9	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	3	1	Squats	سكوات Top set
10	5	2	Squats	سكوات Backoff set
7	6	3	Larsen press	تنوع للبنش بريس
9-8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
9-8	10-8	2	Dumbbell Press	صدر مستوي
9-5-9	12-10	2	Iliac Lat Pull Arouds	سحب عمودي
9-5-9	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9-5-9	12-10	2	Hammer Curls	عزل للباي

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	6	1	Romanian Deadlift	ديديفت Top set
10	6	2	Romanian Deadlift	ديديفت Backoff set
9-8	8	3	Bulgarian Split Squats	الغذ الامامي والمؤخرة
9.5-9	12-10	3	Chest Supported DB Lateral Raises	عزل الكتف الجانبى
9.5-9	12-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
9.5-9	12-10	3	Cross body cable extensions	عزل للتراي
9.5-9	12-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

الأسبوع الرابع

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	3	1	Tempo Paused Squat	سكوات Top set
10	5	2	Tempo Paused Squat	سكوات Backoff set
8	3	1	Barbell Bench Press	بنش بريس
10	5	2	Barbell Bench Press	بنش بريس
10-9.5	10	2	Leg Extensions	عزل الفخذ الأمامي
10-9.5	10	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
9.5-9	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
10-9.5	12-10	2	Seated incline db curls	تمرين عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	3	1	Sumo-deadlift	ديديفت Top set
10	5	2	Sumo-deadlift	ديديفت Backoff set
8	8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9.5-9	8	3	Machine shoulder press	كتف امامي وجانبي
9.5-9	12-10	3	Hammer strength plate loaded lat row	سحب افقي
10-9	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراي
9.5-9	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	3	1	Squats	سكوات Top set
10	5	2	Squats	سكوات Backoff set
8	6	3	Larsen press	تنوع للبنش بريس
9.5-9	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
9.5-9	10-8	2	Dumbbell Press	صدر مستوي
10-9.5	12-10	2	Iliac Lat Pull Around	سحب عمودي
10-9.5	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
10-9.5	12-10	2	Hammer Curls	عزل للباي

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	6	1	Romanian Deadlift	ديديفت Top set
10	6	2	Romanian Deadlift	ديديفت Backoff set
10-9.5	8	3	Bulgarian Split Squats	الفخذ الامامي والمؤخرة
10-9.5	12-10	3	Chest Supported DB Lateral Raises	عزل الكتف الجانبى
10-9.5	12-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
10-9.5	12-10	3	Cross body cable extensions	عزل للتراي
10-9.5	12-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

بعض الملاحظات

حجم التمرين

هذي تعتبر توصيات تعطيك نقطة بداية ممتازة لكن تقدر تزيد أو تقلل من حجم التمرين حسب مستواك وحسب وين نقطة بدايتك

راح نوضح لك في صورة أمثلة

في حالة انك مبتدأ:

– تقدر تبدأ من حجم التمرين هذا أو أقل بجلسة لكل تمرين فعلى سبيل المثال تقدر تخلي نقطة بدايتك بكل التمارين جلستين فقط وتستمر عليها طالما فيه زيادة تدريجية في الاوزان أو العادات.

في حالة كان مستواك متوسط أو متقدم:

– تقدر تبدأ من حجم التمرين هذا وتزيد على مدار الأسابيع سواء في الرفعات الأساسية أو في تمارين الاكسسوار حسب استجابة الجسم وسرعة الاستشفاء.
شدة التمارين

– اذا تلاحظ ان شدة التمرين تزيد بالتدرج على مدار الأسابيع
عشان نضمن اننا قاعدين نطبق الزيادة التدريجية.

– في حالة كنت مبتدأ ما يحتاج تزيد من شدة التمرين لانك
كل اسبوع بتلقى تطور بالاوزان والعدات حتى إذا حافظت
على نفس شدة التمرين.

بعض التمارين تقدر تسويها حسب تفضيلك الشخصي
على سبيل المثال:

– السكوات تقدر تسويه **High bar - Low bar**.

– الديدليفت **sumo - conventional**.

– تمارين العزل مثل الكتف الجانبي والباي والتراي.

– إذا كان هدفك البناء العضلي:

الأسبوع الأول

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	8	3	Hack squat	جهاز سكوات
7	8	3	Dumbbell press	صدر مستوي
8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
8	12-10	3	Shoulder press	كتف امامي وجانبي
9-8	15-12	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الظفي
9-8	15-12	3	Rope pushdown	عزل تراي
9-8	15-12	3	dumbbell curls	عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	10-8	3	Leg press	فخذ امامي
7	10-8	3	T-bar row	سحب افقي
8	10-8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9-8	12-10	3	Unilateral front row	سحب افقي
9-8	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9-8	15-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
6	8	3	Romanian Deadlift	ديديفت
7	10-8	3	Machine incline press	صدر علوي
8	12-10	3	Cable rear delts fly	عزل الكتف الخلفي
8	12-10	2	Cable chest press	صدر أوسط
9-8	12-10	3	Leg extension	عزل فخذ امامي
9-8	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبى
9-8	-30 90sec	3	Plank	كور

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	8	3	Bulgarian Split Squats	الفضذ الامامي والمؤخرة
8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
8	12-10	2	Cable lateral raises	عزل الكتف الجانبى
9-8	15-10	3	Lying leg curl	فضذ خلفى
9-8	15-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباى
9-8	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراى

الأسبوع الثاني

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	8	3	Hack squat	جهاز سكوات
8	8	3	Dumbbell press	صدر مستوي
9-8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9-8	12-10	3	Shoulder press	كتف امامي وجانبي
9-8	15-12	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
9-8	15-12	3	Rope pushdown	عزل تراي
9-8	15-12	3	dumbbell curls	عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	10-8	3	Leg press	فخذ امامي
8	10-8	3	T-bar row	سحب افقي
9-8	10-8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9-8	12-10	3	Unilateral front row	سحب افقي
9-8	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9-8	15-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
7	8	3	Romanian Deadlift	ديديفت
8	10-8	3	Machine incline press	صدر علوي
9-8	12-10	3	Cable rear delts fly	عزل الكتف الخلفي
9-8	12-10	2	Cable chest press	صدر أوسط
9-8	12-10	3	Leg extension	عزل فخذ امامي
9-8	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي
9-8	90sec-30	3	Plank	كور

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	8	3	Bulgarian Split Squats	الفخذ الامامي والمؤخرة
8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
9-8	12-10	2	Cable lateral raises	عزل الكتف الجانبى
9-8	15-10	3	Lying leg curl	فخذ خلفي
9-8	15-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
9-8	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراي

الأسبوع الثالث

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	8	3	Hack squat	جهاز سكوات
9-8	8	3	Dumbbell press	صدر مستوي
9-8	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9-8	12-10	3	Shoulder press	كتف امامي وجانبي
9.5-9	15-12	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
9.5-9	15-12	3	Rope pushdown	عزل تراي
9.5-9	15-12	3	dumbbell curls	عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
9-8	10-8	3	Leg press	فخذ امامي
9-8	10-8	3	T-bar row	سحب افقي
9-8	10-8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
9.5-9	12-10	3	Unilateral front row	سحب افقي
9.5-9	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
9.5-9	15-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	8	3	Romanian Deadlift	ديديفت
9-8	10-8	3	Machine incline press	صدر علوي
9-8	12-10	3	Cable rear delts fly	عزل الكتف الخلفي
9.5-9	12-10	2	Cable chest press	صدر أوسط
9.5-9	12-10	3	Leg extension	عزل فخذ امامي
9.5-9	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبى
9.5-9	90sec-30	3	Plank	كور

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
8	8	3	Bulgarian Split Squats	الفخذ الامامي والمؤخرة
9-8	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
9,5-9	12-10	2	Cable lateral raises	عزل الكتف الجانبى
9,5-9	15-10	3	Lying leg curl	فخذ خلفي
9,5-9	15-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباي
9,5-9	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للترابي

الاسبوع الرابع

اليوم الأول				
شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
9-8	8	3	Hack squat	جهاز سكوات
9.5-9	8	3	Dumbbell press	صدر مستوي
9.5-9	12-10	3	Lat pulldown	سحب عمودي
9.5-9	12-10	3	Shoulder press	كتف امامي وجانبي
10-9.5	15-12	3	Lying Leg Curls	عزل الفخذ الخلفي
10-9.5	15-12	3	Rope pushdown	عزل تراي
10-9.5	15-12	3	dumbbell curls	عزل للباي

اليوم الثاني

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
9.5-9	10-8	3	Leg press	فخذ امامي
9.5-9	10-8	3	T-bar row	سحب افقي
9.5-9	10-8	3	Incline Dumbbell Press	صدر علوي
10-9.5	12-10	3	Unilateral front row	سحب افقي
10-9.5	12-10	2	Degrees 45 Glute Extensions	عزل للمؤخرة
10-9.5	12-10	3	Standing calves raises	عزل للبطات

اليوم الثالث

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
9-8	8	3	Romanian Deadlift	ديديفت
9.5-9	10-8	3	Machine incline press	صدر علوي
9.5-9	12-10	3	Cable rear delts fly	عزل الكتف الخلفي
10-9.5	12-10	2	Cable chest press	صدر أوسط
10-9.5	12-10	3	Leg extension	عزل فخذ امامي
10-9.5	12-10	2	Lateral Raise	عزل الكتف الجانبي
10-9.5	90sec-30	3	Plank	كور

اليوم الرابع

شدة الجلسات	مدى التكرارات	عدد الجلسات	اسم التمرين	
9-8	8	3	Bulgarian Split Squats	الفضذ الامامي والمؤخرة
9.5-9	8	3	Seated row upper back	سحب افقي
10-9.5	12-10	2	Cable lateral raises	عزل الكتف الجانبى
10-9.5	15-10	3	Lying leg curl	فضذ خلفى
10-9.5	15-10	2	Dumbbell Curls	عزل للباى
10-9.5	12-10	2	Overhead cable extension	عزل للتراى

بعض الملاحظات

حجم التمرين:

هذي تعتبر توصيات تعطيك نقطة بداية ممتازة لكن تقدر تزيد أو تقلل من حجم التمرين حسب مستواك وحسب وين نقطة بدايتك

علي سبيل المثال

في حالة انك مبتدئ:

– تقدر تبدأ من حجم التمرين ذا أو أقل بجلسة لكل تمرين فعلي سبيل المثال تقدر تخلي نقطة بدايتك بكل التمارين جلستين فقط وتستمر عليها طالما فيه زيادة تدريجية في الاوزان أو العدرات.

في حالة كان مستواك متوسط أو متقدم:

– تقدر تبدأ من حجم التمرين ذا وتزيد على مدار الأسابيع حسب استجابة جسمك وسرعة الاستشفاء.

شدة التمارين:

إذا تلاحظ أن شدة التمرين تزيد بالتدرج على مدار الأسابيع
عشان نضمن اننا قاعدين نطبق الزيادة التدريجية.

في حالة كنت مبتدأ ما يحتاج تزيد من شدة التمرين لانك كل
اسبوع بتلقي تطور بالاوزان والعدات حتى إذا حافظت على
نفس شدة التمرين.

التمارين تقدر تسويها حسب تفضيلك الشخصي علي سبيل المثال:

- السكوات تقدر تسويه سواء بالجهاز أو بالبار حر.
- الديدليفت تقدر تسوي اي نوع تفضله.
- الصدر تقدر تسويه سواء البار أو الدمبل.
- تمارين العزل مثل الكتف الجانبي والباي والتراي تقدر تسوي
اي تنوع اخر تفضله.

مصادر إضافية

موقع اكاديمية على البنش

[/http://onthebenchsa.com](http://onthebenchsa.com)

بودكاست على البنش

Youtube

Instagram

يزيد اليحيى

Youtube

Instagram

أحمد الغامدي

Youtube

Instagram

محمد آل سعود

Youtube

Instagram

عبدالعزیز دلحي

Youtube

Instagram

رسالة المؤلف

من أعظم القدرات التي اتخذتها بحق نفسي هو تغيير نمط معيشتي بشكل كامل والسبب أن جسمي و صحتي من أكبر النعم التي وهبني ربي إياها .. ف لا بد إنى أحافظ عليها وأعيش بأفضل وأقوى نسخة من نفسي علشان استمتع فى حياتي وما أكون فى نهاية عمري عالة على أحد.

و من هنا بدأت الرحلة، ف البداية وكأي شخص حاب يبدأ فى حاجة جديدة بديت وغلطت مرة واثنين وثلاثة لكن وبفضل من الله إنى ما استسلمت ورجعت وتعلمت كل شي بيساعدنى فى تحقيق هدفى "بشكل صحيح" من الصفر، ولهاذي النقطة الحصة الاكبر من التأثير على قراري فى دخول السوشيال ميديا و المشاركة فى بناء هذا الكتاب لكي لا يقع أحد بعدي فى نفس الأغلاط اللي وقعت فيها ف النهاية اللي حاب أوصله أن كل شخص فينا يقدر يلتزم ويوصل لهدفه مهما كانت ظروفه اذا قرر إنه يبدأ و يأخذ خطوة للأمام.

يزيد اليحى

بداياتي في الرياضة ف عام **2011** قبل وجود او انتشار مواقع التواصل الاجتماعي بين الناس و قبل وجود مصادر تعليمية موثوقة على الانترنت سواء باللغة العربية أو حتى الانجليزية واجهت صعوبة في معرفة أبسط الأساسيات في التمارين والتغذية وكان الموضوع أشبه بتجارب تأخذها من ناس طبقو تجارب أشخاص آخرين واستمرت سنتين في تخطب بين معلومات خاطئة ونصائح غير فعالة وكانت نقطة التحول هي من خلال القراءة والبحث خلف كل معلومة لأن كل معلومة لها مصدر وإن كانت بلا مصدر فهي ليست معلومة وهنا أدركت أن التعلم هو وسيلة فعالة لتحقيق النجاح ومن خلال هذه التجربة تغيرت مفاهيم كثيرة وقدرت أوصل لأهدافي اكن الأهم كان هو تغير عقليتي وطريقة تفكيري وأثرها على عاداتي اليومية اللي ساعدتني من خلالها أنى أعيش بنمط حياة أفضل فأتمنى أن اكون صاحب أثر لكل متابع وقارئ حتى يعيش بصحة وحياة أفضل .

أحمد الغامدي

بديت رحلتي بالتمرين والتغذية في عام **2016** وقتها كان عمري ١٦، شخص نحيف هزيل وبدون عضلات، ومثل أي شخص كنت ابي أن أطور من شكل جسمي وقوتي، فدخلت انادي واكتشفت أن كل شخص كان يعطيني معلومة مختلفة عن الثاني، فبدأت ابحث بالنت وتعمقت بالبحث إلى أن وجدت الطريق الصحيح، ومع دخولي تخصص جامعي صحي ساعدتني خلفيتي الطبية في البحث أكثر والتفكير بطريقة مختلفة، فانتقلت من شخص هزيل ونحيف إلى بطل المملكة وآسيا في رياضة الباورلغتنق ومدرب لأكثر من **1000** شخص، وفي هذي السنين تعلمت كيف افرق بين المعلومة الصح والخطأ، وعرفت كيف اتعامل مع أشخاص مختلفين، فلذلك كتبنا هذا الكتاب عشان نعطيكم زبدة الزبدة لكي يكون عندكم الأساسيات اللازمة عشان تبدوون مسيرتكم ونشوفكم أبطال .

محمد آل مسعود

التحدي الحقيقي هو بس في الوصول إلى الجسم اللي تحلم فيه، بل في القدرة على المحافظة عليه على المدى الطويل . لازم إنك تفكر دائما في كيفية الالتزام بنمط حياة صحي ومتوازن يمكنك الاستمرار عليه لسنوات طويلة. والأهم من هذا ، هو التركيز على بناء عادات صحية تدوم معك أكثر من السعي وراء نتائج سريعة قد تكون زائلة وغير مستدامة.

الصبر و المثابرة هما مفتاحا النجاح في رحلتك للحياة الصحية والرياضية المتوازنة ، التزم و حط خطة واضحة وبسط وسهل الأمور على نفسك وادعس أسطورتني.

عبدالعزیز دلحي