

International London Academy

Personal Trainer Course

BODYBUILDING

with coach

Ibrahim Abd Elhady

ASKÖ cpt certified- **Austria**

Fitness Instructor certified NSA-USA

icsspe cpt certified

SNS certified

اهمية ممارسة كمال الاجسام لاي شخص (اهمية الجيم)

- زيادة القوة والنشاط
- زيادة الكتلة العضلية
- تحسين شكل الجسم وضبط القوام وشد ترهلات الجسم وتنسيقه خصوصاً بعد تخفيف الوزن
- زيادة الثقة بالنفس
- المساعدة على التحكم بالوزن
- حرق المزيد من السعرات الحرارية
- تحسين انتاج الهرمونات وخصوصا هرمون الذكورة
- تحسين المزاج والتخلص من التوتر والقلق
- تعلم الانظمة الغذائية الصحية المناسبة لك
- تحسين كفاءة القلب والرئتين
- مقاومة اقوى للامراض
- عامل أساسي في التأهيل العضلي لكل الرياضات مثل كرة القدم و السلة و العاب القوى ولذلك سميت أم الرياضات
- زيادة كثافة العظام
- تقليل فرص الاصابة بخشونة المفاصل
- تساعد في علاج تمزق الأربطة و العضلات و إصابات المفاصل
- التعرف على المزيد من الاصدقاء

الفرق بين المنشطات والمكملات لكمال الاجسام

اولا تعريف المكملات الغذائية

المكملات الغذائية من اسمها فهي مواد تكمل الناقص من نظامك الغذائي فمثلا جسمك يحتاج 150 جرام بروتين يوميا ونظامك الغذائي تستطيع الحصول منه على 100 جرام بروتين فقط اذا انت تستخدم مكمل بروتين للحصول على 50 جرام اضافية لتكملة احتياجك اليومي من البروتين.

المكملات الغذائية يتم استخلاصها من اشياء طبيعية تماما فمثلا الواى بروتين يتم استخلاصه من اللبن فهو ما يتبقى عند عملية صنع الجبن .

مميزات استخدام المكملات الغذائية

- سهولة الاستخدام فى اى وقت واى مكان
- سرعة وسهولة التحضير
- سرعة الامتصاص
- بعض المكملات تزودك بمواد قد يصعب الحصول عليها من النظام الغذائى مثل الكرياتين .

اشهر المكملات الغذائية فى كمال الاجسام

يوجد العديد والكثير من انواع المكملات الغذائية مثل :

مكملات الفيتامينات والمعادن

وهى عبارى عن مكمل يحتوى على معظم الفيتامينات والمعادن بنسب مختلفة مثل مكمل سنترولاميريكي او مكمل اوبتي مين للرجال وايضا يوجد مكملات لفيتامين واحد او معدن واحد مثل الزنك والكورميوم .

مكملات زيادة الوزن

وهى عبارة عن مكمل عنى بالبروتين والكاربوهيدرات والدهون والسكريات والسرعات الحرارية وهدفة زيادة الوزن والعضلات ومناسب للاشخاص النحيفين .

مكملات البروتين

واشهرها الواى بروتين وهو بروتين شرش اللبن او مصلى اللبن وهو قليل او منزوع الكاربوهيدرات والدهون والسكر ويمدك بكميات ممتازة من البروتين والاحماض الامينية .

مكملات الاحماض الامينية (الامينو)

الاحماض الامينية باختصار وببساطة هى الجزيئات الصغيرة المكونة للبروتين ويتم استخدامها فى صورة اقراص او بودر او سائل .

مكملات ال BCAA

ال-BCAA عبارة عن ثلاث احماض امينية(ليوسين-ايزوليوسين-فالين) تدعى الشركات المنتجة انها تقوم بالحفاظ على العضلات ومحاربة الهدم العضلى وزيادة تخليق البروتين فى العضلات واذا كنت تتناول احتياجك اليومي من البروتين فلن تحتاج الى مكمل bcaa منفصل .

الجلوتامين

الجلوتامين هو حمض اميني مهم له العديد من الوظائف في الجسم، وهو لبنة اساسيه من البروتين وجزء مهم من الجهاز المناو عى تنتج اجسامنا الجلوتامين بشكل طبيعي ويوجد في العديد من الاطعمه واذا كنت تتناول احتياجك اليومى من البروتين فلن تحتاج الى مكمل جلوتامين منفصل .

مكملات الطاقة (مكملات ما قبل التمرين)

مكملات يتم اخذها قبل التمرين مباشرة للحصول على طاقة وقوة وزيادة نشاطك وتركيزك اثناء التمرين واهم مركبات موجودة بها هى الكافيين والسيترولين والبيتا الانين .

مكملات الكرياتين

الكرياتين هو مركب نيتروجينى يساعد على اعطاء قوة اكثر فى رفع الاوزان وفى التمرين ويعطى حجم اكبر للخلية العضلية .

حوارق الدهون

هى مكملات مركبة من العديد من المراد اشهرها الكافيين والشاي الاخضر والقهوة الخضراء وهى تساعدك على حرق دهون الجسم . يوجد الكثير من انواع المكملات الموجودة التى لا يسعنا هذا المقال لذكرها و كان هذا اشهرها كما اننا نقوم بشرح معظم المكملات الغذائية الموجودة فى السوق .

الايوميجا 3

هى مجموعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة المتعددة وتُعد هذه الأحماض أساسية لجسم الإنسان، أي أنّ الجسم لا يستطيع تصنيعها ويحتاج إليها من مصدر خارجى سواء من الطعام او المكملات.

السيترولين

لسترولين I-citrulline هو حمض أميني موجود في الطعام ، مثل البطيخ ، وأيضاً يتم صناعته في الجسم. يتم تحويل السترولين I-citrulline فى الجسم إلى حمض أميني آخر يسمى أرجينين ويتحول الارجينين أيضاً لأكسيد النيتريك وقد يساعد L-citrulline في زيادة كمية المكونات التي يحتاجها الجسم لصنع بعض البروتينات. و يساعد أيضا فى توسيع الأوردة و الشرايين لتحسين تدفق وضخ الدم وتقليل ضغط الدم.

ما الفرق بين المكملات الغذائية والمنشطات ؟

المكملات الغذائية مستخلصة من اشياء طبيعية وليس لها اضرار اذا ما استخدمتها وفق الارشادات والجرعات السليمة واذا كنت لا تعاني من اى امراض .

اما المنشطات والهرمونات فهى اشياء ليست طبيعية وهى اما هرمونات او مواد منشطة وهى خطيرة جدا وتسبب العديد من المشكل الصحية ولا ننصح باستخدامها ولا يتم استخدامها الا فى حالات محدودة وتحت اشراف طبي كامل.

اشهر المنشطات فى كمال الاجسام

- هرمون الذكورة ومشتقاته

- هرمون النمو

- الانسولين

- الكلين بترول

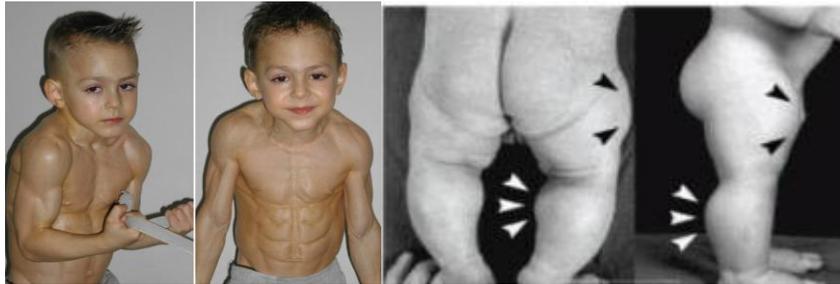
الحدود الطبيعية للاعب كمال الاجسام

هذه من النقاط المهمة جدا فحينما يرى الشخص المبتدئ لاعب كمال الاجسام المحترف الذي يتعاطى منشطات يظن انه طبيعي ويضع في ذهنه انه بالتغذية والتمرين والاجتهاد سيصل الى مستوى هذا الشخص المحترف وقالها لى احد الاشخاص بالنص " كنت فاكر انى ممكن اوصل لمستوى هذا البطل بالمكملات " وللأسف لا يعرف ان المكملات مثلها مثل الطعام فلو ان اللاعب ياخذ جميع احتياجات جسمه من الطعام فما فائدة المكملات فى هذه الحالة الا اهدار المال فلابد ان يعي المدرب والمتدرب انه يوجد حدودا جينية تمنع او تكبح الزيادة العضلية والمسئول عنها هنا هو جين يسمى (الميوستاتين Myostatin) .

لماذا يوجد حدودا طبيعية للزيادة العضلية

الجسم يزيد حجم العضلات فقط إذا كان هناك سبب للقيام بذلك، من ممارسة التدريب بشدة عالية حتى يقوم الجسم بالتحفيز المطلوب للنمو هذا هو السبب في صعوبة الحصول على العضلات الضخمة، و من ثم تناول الغذاء اللازم لدعم هذا النمو . الميوستاتين Myostatin هو بروتين موجود في البشر والحيوانات على حد سواء، يعمل على تنظيم نمو العضلات. فهو مسئول عن تحديد حجم العضلة في الجسم، و يرسل الإشارة الى توقيف بناء أي حجم جديد عند حد ما.

الدكتور ماركوس سخولك، سجل في مجلة نيو انجلاند الطبية أول حالة بشرية ذات طفرة في الحمض النووي تحول دون انتاج بروتين الميوستاتين. هذه الطفرة الوراثية جعلت الكتلة العضلية لدى الطفل ضعف الأطفال الآخرين من عمره.



جدول يبين ما يمكن ان يكتسبه لاعب كمال الاجسام الطبيعي خلال 4 سنوات تمرين مستمر

Lyle McDonald Model	
Natural Gains Expectations	من 16 الى 21 كبلوا زيادة عضلية فى اول 4 سنوات تمرين طبيعي
Year of Training	Potential Yearly Rate of Muscle Gain
1	من 9 الى 11.5 ك 20-25 pounds (2 pounds per month)
2	من 4.5 الى 5.5 ك 10-12 pounds (1 pound per month)
3	من 2.2 الى 2.7 ك 5-6 pounds (0.5 pound per month)
4+	من 0.9 الى 1.36 ك 2-3 pounds (not worth calculating)

المدرسة القديمة (Pyramid Training + BRO SPLIT)

تعتمد المدرسة القديمة فى كمال الاجسام على نظام التدريب الهرمى التصاعدى ونظام تدريب BRO split .

Bro Split اشهر نظام تدريبيى فى الوطن العربى وكان يعتمد عليه معظم ابطال كمال الاجسام فى فترة التسعينيات والى الان يعتمد عليه بعض ابطال كمال الاجسام ويقوم مبدأ نظام البرو سبليت على تمرين عضلة واحدة فى اليوم ومرة واحدة اسبوعيا .

مثال :

السبت : تمرين عضلات الصدر (Chest)

الاحد : تمرين عضلات الظهر (Back)

الاثنين : تمرين عضلات الارجل (Quads/Hamstrings /Calves)

الثلاثاء : راحة

الاربعاء : تمرين عضلات الكتف (Shoulders)

الخميس : تمرين عضلات الذراع (Biceps/Triceps)

الجمعة : راحة

النظام الهرمى حيث البدء بوزن قليل ومن ثم زيادة الوزن فى كل مجموعة الى ان تصل فى اخر مجموعة لاقصى وزن يمكنك حمله واداء 8 الى 10 تكرارات به .

عيوب هذا النظام :

- تمرين العضلة كل سبع ايام مرة واحدة فقط
- لعب الكثير من التمارين للعضلة الواحدة خلال نفس التمرين وهو ما قد يؤدي الى الاجهاد او الاصابات
- عندما تتمرن 5 تمرينات مختلفة لعضلة واحدة من العضلات الكبيرة كل تمرين 4 مجموعات فى 8 الى 12 تكرار حينما تصل الى اخر تمرين ستكون قد فقدت الكثير من قوتك مما سيضعف من ادائك فى هذا التمرين كثيرا ، ولكن اذا قمنا بتقسيم هذه التمارين على يومين فى الاسبوع واضفنا لهم تمرين سادس بمعنى انك ستلعب لنفس العضلة مرتين اسبوعيا كل مرة ثلاث تمارين فستجد انك حينما تصل الى اخر تمرين للعضلة وهو التمرين الثالث ستجد مفسك تتمتع بقدر جيد جدا من القوة مما يؤدي الى اداء افضل فى التمرين وزيادة عضلية افضل وهذا ما اسميه برامج التدريب الحديثه .

برامج التدريب الحديثة والافضل فى كمال الاجسام

(push/pull/legs split - upper/lower split - full body routine)

المدرسة القديمة فى كمال الاجسام كانت تعتمد على تمرين العضلة مرة واحدة اسبوعيا اى 52 مرة فقط فى السنة عكس المدارس الحديثة والتي تعتمد على تمرين العضلة مرتين او ثلاثة فى الاسبوع فبدلا من تمرين العضلة مرة واحدة اسبوعيا 52 مرة فى السنة نمرنها مرتين على الاقل بمعدل 104 مرة فى السنة .

(full body routine)

يتم تمرين عضلات الجسم بالكامل فى هذا النظام فى يوم واحد 3 مرات اسبوعيا مناسب جدا للمبتدئين وفى اوقات التنشيف عندما يكون نظامك الغذائى خالى من الكربوهيدرات او نظام غذائى قليل الكربوهيدرات .

(upper/lower split)

يتم تقسيم الجسم فى هذا النظام الى قسمين قسم العلوى والقسم السفلى ويتم تمرين الجزء العلوى فى يوم والجزء السفلى فى يوم وتكون ايام التمرين فى هذا البرنامج 4 ايام فى الاسبوع ومن الممكن زيادة يوم خامس يتم تمرين عضلات البطن فيه مع تمارين الكارديو .

(push/pull/legs split)

ويتم تقسيم الجسم الى ثلاثة اقسام فى هذا النظام قسم عضلات الدفع وهى العضلات التى تستخدم عند دفع شىء معين مثل الصدر والتراى والكتف وقسم لعضلات السحب التى تستخدم عند سحب جسم ما مثل الظهر والبأى والترايبس والقسم السفلى وهو عضلات الارجل ويتم تمرين كل جزء مرتين اسبوعيا او حسب فكر المدرب .

ايهما افضل تمرين العضلة مرة واحدة ام مرتين اسبوعيا

أثبتت الدراسات الحديثه أن تمرين العضلة مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا يحقق نتائج أفضل بكثير جدا من تمرينها مرة واحدة وهناك دراسة مجمعة لعشر دراسات قام بها براد شونفيلد مع جيمس كريجير مع دانيل أوجيرون نشرت فى نوفمبر 2016 بثبت صحة هذا الكلام .

[رابط الراهه : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27102172](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27102172)

كيفية تصميم برنامج تدريبي

اولا قوانين ومبادئ تصميم البرنامج التدريبي فى كمال الاجسام

1 - مبدأ الفروق الفردية

كل شخص منا له خصائصه التي تميزه وجيناته الوراثية المميزة له دوننا عن غيره وكذلك العوامل البيئية المحيطه مثل التغذية وطبيعة العمل وراحة والنوم والعوامل النفسية التي تختلف من شخص لآخر وايضا الهدف والحافز كل تلك الامور تجعل استجابة الاشخاص للبرامج التدريبية مختلفة لذلك لا تتوقع نجاح برنامجك حينما تعطيه لصديقك .

2 - مبدأ التدرج

لا بد من التدرج فى الحمل التدريبي واعطاء كل متدرب برنامج غذائي مناسب له ولكن كيف ستعطى برنامجا لمتدرب عندك وانت لا تعرف مستواه .

تعالوا سويا نتعرف على بعض الاختبارات التي تحدد مستوى المتدرب الجديد عندك .

١ اختبار تمرين الضغط

- يقيس هذا الاختبار مدى قوة الجزء العلوى للمتدرب
- يتم حساب العادات الصحيحة خلال دقيقة وتسجيلها

نتائج اختبار تمرين الضغط للرجال

العمر	19-17	29-20	39-30	49-40	59-50	65-60
النتيجة	أكثر من 56	أكثر من 47	أكثر من 41	أكثر من 34	أكثر من 31	أكثر من 30
ممتاز	56-47	47-39	41-34	34-28	31-25	30-24
جيد	46-35	39-30	33-25	28-21	24-18	23-17
فوق المتوسط	34-19	29-17	24-13	20-11	17-9	16-6
معدل	18-11	16-10	12-8	06/10	8-5	5-3
أقل من المتوسط	10-4	9-4	7-2	5-1	4-1	2-1
فقير	4 أو أقل	4 أو أقل	2 أو أقل	0	0	0
فقير جدا	4 أو أقل	4 أو أقل	2 أو أقل	0	0	0

لل سيدات.

العمر	19-17	29-20	39-30	49-40	59-50	65-60
النتيجة	أكثر من 35	أكثر من 36	أكثر من 37	أكثر من 31	أكثر من 25	أكثر من 23
ممتاز	35-27	36-30	37-30	31-25	25-21	23-19
جيد	27-21	29-23	30-22	24-18	20-15	18-13
فوق المتوسط	20-11	22-12	21-10	17-8	14-7	12-5
معدل	06/10	07/11	9-5	7-4	6-3	4-2
أقل من المتوسط	5-2	6-2	4-1	3-1	2-1	1
فقير	1-0	1-0	0	0	0	0
فقير جدا	1-0	1-0	0	0	0	0

يمكنك معرفة المزيد من الاختبارات بزيادة موقع <http://www.topendsports.com>

3-مبدأ الخصوصية

كل رياضة معينة لها خصوصيتها فبرنامج تدريب لاعب العاب القوى داخل الجيم يختلف عن برنامج تدريب لاعب كرة القدم يختلف عن برنامج تدريب لاعب كمال الاجسام يختلف عن برنامج تدريب لاعب المصارعة فكل لاعب يأتى الى الجيم لتنمية جزء معين مثلا لاعب كرة القدم يستهدف زيادة التحمل العضلى فيذهب الى الجيم ويتمرن بتكرارات تزيد عن 20 عدة او من 15 الى 25 عدة .

جدول العلاقة بين التكرارات والقوة والتحمل والضخامه .

Training emphasis	REPETITIONS			SETS		
	Novice	Intermediate	Advanced	Novice	Intermediate	Advanced
Muscular endurance	10-15	10-15	10-25	1-3	3	3
Hypertrophy	8-12	6-12	6-12	1-3	3	3
Muscular strength*	6	6	6	1-3	3	3
Muscular power**	n/a	3-6	1-6	n/a	1-3	3-6

***خصوصية المجموعات العضلية**

ويتضمن هذه العنصر اختيار التمارين المتشابه التي تستهدف مجموعة عضلية متشابهه .

التمارين المركبة : وهى استخدام اكثر من مجموعة عضلية واكثر من مفصل من اجل اداء تمرين واحد مثل تمرين السكوات او تمرين الصدر على دكة مستوية .

تمارين العزل : هو اى تمرين يتم استخدام فيه عضلة رئيسية واحدة فقط مثل تمرين الرفع بالدمبل

4-مبدأ الزيادة الدورية للاحمال Progressive Overloading

من اهم المبادئ والذي يعتبر حجر الاساس فى نجاح اى برنامج تدريبي .

الجسم البشرى يتكيف دائما مع الضغط الواقع عليه فمثلا اذا لعبت على عضلة معينة بوزن 10 كيلوا وعدد 3 مجموعات وتكرار 10 عدات وهذا اقصى حجم تدريبي يمكنك تحقيقه فسوف تنمو عضلاتك لى تتكيف مع هذا الحجم التدريبي ولكى تحقق زيادة عضلية اخرى لابد من زيادة الحجم التدريبي .

اذا ما هو الحجم التدريبي Volume :

الحجم التدريبي Volume = (عدد المجموعات x التكرارات x الأوزان)

اذا يمكنك زيادة الحمل التدريبي عن طريق زيادة حجم التدريب لعضلة معينة ويتم ذلك بزيادة احد المتغيرات مثل التكرارات او الاوزان او المجموعات .

مثال:

اسلام يؤدي تمرين (bench press) بوزن 100 كيلوا وعدد 6 تكرارات وعدد 3 مجموعات فكيف يمكن تطبيق مبدأ الزيادة الدورية للاحمال هنا ؟

- يمكن تطوير الحمل التدريبي او الحجم التدريبي Volume هنا بزيادة احد المتغيرات التالية :

*زيادة الشدة ورفع الوزن الى 105 كيلوا جرام

*او زيادة التكرارات الى 8 عدات

*او زيادة المجموعات لتصبح اكثر من 3

سؤال هنا : هل يمكن اللعب بوزن ثابت فى جميع المجموعات .

سيطرق بنا هذا السؤال لى نشرح فكرة الوزن المؤثر .

هو اقصى وزن يمكنك اداء 10 تكرارات به ففى برنامج bro split كنا نتبع الطريقة الهرمية التصاعدية من اجل زيادة الاوزن مع مراعاة كثرة التمارين للعضلة الواحدة هنا فممكن ان تصل الى 6 تمارين للعضلة الكبيرة و 4 للعضلة الصغيرة كل ذلك فى 3 الى 4 مجموعات ولكن فى البرامج الحديثة تقوم بتدريب اكثر من عضلة يوميا ففى برنامج push/pull/leg مثلا تقوم بتمرين 3 عضلات كل عضلة 2 الى 3 تمرينات فقط و 2 الى 3 مجموعات ويتم حساب المجموعات هنا على عدد المجموعات التى قمت بتاديتها بالوزن المؤثر اى انه اى مجموعة باقل من الوزن المؤثر تعتبر احماء خاص للعضلة .

هل ساستمر بزيادة الاحمال الى ما لا نهاية ؟

بعد 6 الى 12 اسبوع من الاستمرار فى الزيادة الدورية للاحمال ستواجه ثبات فى المستوى وارهاق وتعب عضلى وهنا تنبهك العضلات انها بحاجة الى راحة ، ولكن هل راحة سلبية ؟ بالطبع لا راحة ايجابية عن طريق تطبيق فكرة (الديلود Deload)

ما هو الديلود Deload وكيفية تطبيقه ؟

هو تقليل الحجم التدريبي للمتدرب بغرض استشفاء الجسم وراحة الجهاز العصبي وحتى يستطيع المتدرب زيادة الحجم التدريبي فيما بعد .

كيفية تطبيقه : يجب تقليل الحجم التدريبي بمعدل 50% وذلك عن طريق تقليل عدد المجموعات أو تقليل الوزن .

*بمعنى انه من الممكن ان تلعب نفس المجموعات (بنصف) الوزن اللي بتتمرن بيه
*او تلعب بنفس الوزن الذى تتمرن به ولكن (نصف) عدد المجموعات
*انا شخصا افضل تقليل عدد المجموعات وتثبيت الوزت حتى لا تقى اوزانى بعد ذلك

5-مبدأ الشدة

وهي درجة الصعوبة او القوة المطلوبة لاداء التمرين وفي تمارين كمال الاجسام نحدد الشدة هنا عن طريق تحديد الوزن المناسب للمتدرب .
 مثلا قلنا ان اسلام سيتدرب هذا التمرين بشدة 70 %
 كيف سنعرف ما هو الوزن المقابل ل 70 %
 يوجد اختبار يسمى 1RM وهو يعنى اقصى وزن يمكن للمتدرب حمله واداء عدة واحدة صحيحة
 فمثلا اسلام الـ 1RM لاسلام فى تمرين البنش برس 100 كيلو اذا رادنا ان نجعل الشدة 70 % ستصبح 70 كيلو جرام
 ويمكن حسابها عن طريق المعادلة الاتية (الشدة المطلوبة X 100/ 1RM)
 مثال اخر : قياس 1rm لاحمد فى تمرين السكوات 110 كيلو نريد ان يتدرب بشدة 70 %

الشدة هنا = $(1.1 = 100/110) \times 70 = 77$ كيلو

جداول تحديد شدة التمرين على اساس الهدف من التدريب

اولا تحديد الشده اذا كان الهدف هو زيادة التحمل العضلى

MUSCULAR ENDURANCE VARIABLES	BEGINNER	INTERMEDIATE	ADVANCED
Duration	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks
Sets per exercise	1 - 3	≥ 3	≥ 3
Reps per set	10 - 15	10 - 15	10 - 25
Rest between sets	≤ 30 s	≤ 30 s	≤ 30 s
Load/intensity (% of 1RM)	65%	70%	75%
Volume/intensity relationship	Moderate/low	Moderate/low	Moderate/low

Adapted, with permission, J.W. Coburn and M.H. Malek (eds.), 2012, NSCA's essentials of personal training, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

ثانياً تحديد الشده اذا كان الهدف هو الضخامه العضلية

HYPERTROPHY VARIABLES	BEGINNER	INTERMEDIATE	ADVANCED
Duration	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks
Sets per exercise	1 - 3	≥ 3	≥ 3
Reps per set	8 - 12	6 - 12	6 - 12
Rest between sets	30 s - 1.5 min	30 s - 1.5 min	30 s - 1.5 min
Load/intensity (% of 1RM)	67 - 80%	67 - 85%	67 - 85%
Volume/intensity relationship	Moderate/moderate	Moderate/moderate	Moderate/moderate

Adapted, with permission, J.W. Coburn and M.H. Malek (eds.), 2012, NSCA's essentials of personal training, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

ثالثاً تحديد الشده اذا كان الهدف هو زيادة القوة العضلية

STRENGTH TRAINING VARIABLES	BEGINNER	INTERMEDIATE	ADVANCED
Duration	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks	2 - 4 weeks
Sets per exercise	1 - 3	≥ 3	≥ 3
Reps per set	≤ 6	≤ 6	≤ 6
Rest between sets	2 - 5 min	2 - 5 min	2 - 5 min
Load/intensity (% of 1RM)	≥ 70%	≥ 80%	≥ 85%
Volume/intensity relationship	Low/high	Low/high	Low/high

Adapted, with permission, J.W. Coburn and M.H. Malek (eds.), 2012, NSCA's essentials of personal training, 2nd ed. (Champaign, IL: Human Kinetics).

6- مبدأ الاختلاف والتنوع

يجب ان يتميز اى برنامج تدريبي بالتنوع حتى لا يتعرض المتدرب للملل او الضيق وكراهية التمرين مما يؤثر بالسلب على نتائج .
على سبيل المثال يجب ان تاخذ بعين الاعتبار التمرين المحبب للمتدرب وتضع قبلة تمرين صعب فحين ينهى التمرين الصعب يذهب لتمرينه المحبب وهكذا لابد ان يتسم البرنامج التدريبي بالتنوع والذكاء مع الالتزام بفترات الراحة المحددة .

7- مبدأ الاحماء والتهدئة

يجب ان تحتوى وحدة التدريب او البرنامج التدريبي على وقت مخصص للاحماء والتهدئة

الاحماء :

الاحماء يكون قبل التمرين ويجب ان يكون احماء عام واحماء خاص بعنى ان يبدأ المتدرب بتمارين الاحماء للجسم بالكامل لمدة 5 الى 7 دقائق ومن ثم يتبعها 5 الى 7 دقائق اخرى احماء للعضلات التى سيقوم بتمرينها مع التركيز على المجموعة العضلية التى سيقوم بتمرينها اولاً .

اهمية الاحماء :

- تنشيط الدورة الدموية .
- تحسين التوافق العضلى العقلى بين اجهزة الجسم .
- رفع درجة حرارة العضلات وزيادة قدرتها .
- كل ذلك يقلل من نسب حدوث الاصابات .

تساعد التهدئة على ارخاء وتهدئة العضلات بعد المجهود الشاق الذي قامت به مع تقليل فرص الاصابة وتحسين معدل الاستشفاء العضلى وتعد مرحلة التهدئة جزءا هاما لا يتجزأ من التمرين وهي تتمثل بإنهاء التمرين بالتدرج من الصعب إلى السهل حيث تتضمن تمرينات تهدئة تدريجية عكس ما بدأنا به التمرين وهذا يفيد بالآتي:

- يسهل عودة القلب والدورة الدموية إلى الحالة الطبيعية

- تقلل نسبة حدوث الدوار والإغماء بعد التمرين الذي يسببه تجمع الدم الوريدي في الأطراف

- تساعد على الاسترخاء البدني والنفسي

- تعزز إزالة حمض اللاكتيك مما يقلل ألم العضلات بعد التمرين

يمكن أن تتضمن هذه المرحلة المشي الخفيف مع حركات تساعد على التنفس العميق وبعض الإطالات الثابتة التي تحقق أيضا فائدة كبيرة لأن العضلات ساخنة ومهيأة للتمدد.

*مدة ممارسة تمارين التهدئة من 5 إلى 10 دقائق .

اساسيات لنجاح البرنامج التدريبي

- ١ -نظام غذائي + برنامج تدريبي + نوم وراحة = وصول للهدف
- ٢ -تقسيم وحدة التدريب الى (الإحماء – التدريب المستهدف – التهدئة)
- ٣ -التأكد من عوامل الامان والسلامة
- ٤ -استخدام بيانات الاختبارات فى تصميم برنامج مناسب للمتدرب
- ٥ -لاتهمل معرفة الحالة الصحية للمتدرب
- ٦ -اعطاء نموذج للاداء الصحيح
- ٧ -متابعة تنفيذ البرنامج التدريبي بشكل كامل وسليم

خطوات تصميم البرنامج التدريبي

- اعطاء استمارة للمتدرب لمعرفة بياناته مثل (الاسم-السن-الوظيفة-الحالة الصحية والتاريخ المرضى-التاريخ الرياضى –تاريخ الاصابات ان وجدت)
- تحديد هدف المتدرب مثل (علاج النحافة- تحسين الصحة العامة- زيادة العضلات - خسارة الدهون – تقوية العضلات لعلاج اصابة معينة – بطولات)
- تحديد مستوى المتدرب عن طريق الاختبارات والتاريخ الرياضى
- تحديد البرنامج التدريبي المناسب لمستوى المتدرب مثلا برنامج bro split وبرنامج full body مناسبين للمبتدئين بشكل اكبر اما المستوى المتوسط يناسبة برنامج upper/lower وبرنامج push/pull/legs ومناسبين ايضا للمستوى المتقدم اما لاعبين البطولات فيناسبهم اى نظام وذلك حسب الفترة التى يمرون بها وحسب الهدف الذى يتبعونه .
- ادخال تمارين الكارديو فى البرنامج التدريبي وذلك حسب الهدف ومستوى المتدرب ولا ينصح بها لاصحاب الاوزان الثقيلة حيث تضر مفاصلهم .
- مراعاة المبادئ والقوانين التى ذكرتها سابقا .

الآن ساترك لكم هدية متواضعة وهي نماذج للبرامج التدريبية التي ذكرتها في المحاضرة

اولا نموذج برنامج BRO SPLIT

Five Day Training Split

MONDAY				THURSDAY			
Muscle group	Exercise	Sets	Reps	Muscle group	Exercise	Sets	Reps
Chest	Smith machine incline press	4	6-10	Shoulders	Barbell shoulder press	3	6-8
	Dumbbell bench press	3	8-10		Dumbbell shoulder press	3	8-10
	Decline dumbbell press	3	8-10		Cable upright row	3	8-10
	Incline dumbbell fly	3	10-12		Seated dumbbell lateral raise	3	10-12
	Cable fly	3	10-12		Reverse pec deck	3	10-12
Abdominals	Hanging leg raise	3	12-15	Trapezius	Smith machine shrug	3	6-8
	Oblique crunch	3	12-15		Dumbbell shrug	3	8-10
	Cable crunch	3	10-12	Abdominals	Reverse crunch	3	12-15
TUESDAY				Standing cable crunch	3	10-12	
Quadriceps	Squat	4	6-10	V-up	3	12-15	
	Hack squat	3	8-10	FRIDAY			
	Lunge	3	8-10	Triceps	Lying triceps extension	3	8-10
	Leg extension	3	10-12		Reverse-grip cable pressdown	3	8-10
Hamstrings	Romanian deadlift	3	8-10	Overhead dumbbell extension		3	8-10
	Lying leg curl	3	10-12		Dumbbell kickback	2	12-15
Calves	Standing calf raise	3	10-12	Biceps	Barbell curl	3	8-10
	Donkey calf raise	3	12-15		EZ bar preacher curl	3	8-10
	Seated calf raise	3	15-20		Prone incline dumbbell curl	3	8-10
WEDNESDAY				Forearms	Seated hammer curl	2	10-12
Back	Pull-up	3	6-10		Dumbbell wrist curl	3	10-12
	Barbell row	3	6-8		Dumbbell reverse wrist curl	3	10-12
	One-arm dumbbell row	3	8-10				
	Reverse-grip pulldown	3	10-12				
	Straight-arm pressdown	3	10-12				

UPPER / LOWER نموذج برنامج

Day 1		
Upper Body		
Exercise	Sets	Reps
Bench Press	3	6-12
Barbell Row	3	6-12
Seated Overhead Dumbbell Press	3	8-12
Pec Dec - 3 sec negative	2	10-12
V-Bar Lat Pull Down - 3 sec negative	2	10-12
Side Lateral Raise	2	10-15
Cable Tricep Extensions - 3 sec negative	3	8-12
Cable Curls - 3 sec negative	3	8-12

Day 2		
Lower Body		
Exercise	Sets	Reps
Squats	3	6-12
Stiff Leg Deadlifts	3	8-12
Standing Calf Raise	3	10-15
Leg Extensions - 3 sec negative	2	10-12
Leg Curl - 3 sec negative	2	10-12
Seated Calf Raise - 3 sec negative	2	10-12
Cable Crunch - 3 sec negative	3	10-12
Cable Pull Through w/Rope	3	10-12

Day 4
Upper Body

Exercise	Sets	Reps
Incline Dumbbell Bench Press	3	8-12
Rack Deadlifts - 3" to 5" off ground	3	5-8
Military Press	3	8-12
Machine Chest Press - 3 sec negative	2	8-12
Pull Ups or Machine Rows - 3 sec negative	2	8-12
Machine Shoulder Press - 3 sec negative	2	8-12
Dumbbell Curls - 3 sec negative	3	8-12
Machine Tricep Dip - 3 sec negative	3	8-12

Day 5
Lower Body

Exercise	Sets	Reps
Leg Press	3	10-20
Dumbbell Stiff Leg Deadlifts	3	8-12
Leg Press Calf Raise	3	10-15
Hack Squat	2	8-12
Seated Leg Curl - 3 sec negative	2	10-12
Seated Calf Raise - 3 sec negative	2	10-12
Planks	3	60 sec
Hyperextension	3	10-12

PUSH - PULL - LEGS نموذج برنامج

Workout 1: Push Day

1 **Barbell Bench Press - Medium Grip**

3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)



2 **Incline Dumbbell Press**

3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)



3 **Incline Dumbbell Flyes**

3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)



4 **Barbell Shoulder Press**

3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)



5 **Smith Machine Upright Row**

3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)



6 **Side Lateral Raise**

3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)



7 **Close-Grip Barbell Bench Press**

3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)



8 **Seated Triceps Press**

3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)



9 **Triceps Pushdown**

3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)



Workout 2: Legs Day**1 Barbell Squat**

3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)

**2 Leg Press**

3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)

**3 Leg Extensions**

3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)

**4 Lying Leg Curls**

3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)

**5 Standing Calf Raise**

3 sets, 20-25 reps (2-3 minutes rest)

**6 Seated Calf Raise**

3 sets, 20-25 reps (1-2 minutes rest)

**7 Reverse Crunch**

3 sets, to failure (1-2 minutes rest)

**8 Crunches**

3 sets, to failure (1-2 minutes rest)

**9 Oblique Crunches**

3 sets, to failure (1-2 minutes rest)



Workout 3: Pull Day

- 1 Bent Over Barbell Row**
3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)
- 2 Wide-Grip Lat Pulldown**
3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)
- 3 Seated Cable Rows**
3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)
- 4 Barbell Shrug**
3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)
- 5 Barbell Curl**
3 sets, 6-8 reps (2-3 minutes rest)
- 6 Incline Dumbbell Curl**
3 sets, 8-10 reps (2-3 minutes rest)
- 7 Preacher Curl**
3 sets, 12-15 reps (2-3 minutes rest)
- 8 Palms-Up Barbell Wrist Curl Over A Bench**
3 sets, 10-12 reps (1-2 minutes rest)



FULL BODY WORKOUTS نموذج برنامج

Day 1: Moderate volume and intensity		Print
1 Barbell Squat Alternating sets 4 sets, 6-8 reps (1 minute rest)		
2 Chin-Up weighted 4 sets, 6-8 reps (2 minutes rest)		
3 Standing Military Press Alternating sets 4 sets, 6-8 reps (1 minute rest)		
4 Romanian Deadlift single leg 4 sets, 8-10 reps (2 minutes rest)		
5 Sit-Up Alternating sets 4 sets, 20-30 reps (no rest)		
6 EZ-Bar Curl weighted 4 sets, 8-10 reps (1 minute rest)		
7 Running, Treadmill weighted 1 set, 15 minutes		

Day 2: High intensity		Print
1 Clean Pull 4 sets, 3-6 reps (2 minutes rest)		
2 Front Squat (Bodybuilder) Alternating sets 5 sets, 3-5 reps (90 seconds rest)		
3 Bent Over Barbell Row 5 sets, 5 reps (2 minutes rest)		
4 Barbell Bench Press - Medium Grip Alternating sets 5 sets, 3-5 reps (90 seconds rest)		
5 Romanian Deadlift 5 sets, 5 reps (2 minutes rest)		
6 Hanging Leg Raise 4 sets, 10-15 reps (2 minutes rest)		
7 Running, Treadmill 1 set, 2 miles		

Day 3: High volume		Print
1 Barbell Squat Alternating sets 4 sets, 12-15 reps (90 seconds rest)		
2 Pullups 4 sets, max reps (90 seconds rest)		
3 Barbell Incline Bench Press Medium-Grip Alternating sets 4 sets, 12-15 reps (90 seconds rest)		
4 One Leg Barbell Squat 4 sets, 15-20 reps (90 seconds rest)		
5 Preacher Curl Alternating sets 4 sets, 12-15 reps (no rest)		
6 Dumbbell One-Arm Triceps Extension 4 sets, 12-15 reps (no rest)		
7 Ab Roller 4 sets, 15 reps (1 minute rest)		
8 Running, Treadmill 1 set, 2.5 miles		

في النهاية

أَتَمَنَى أَنْ أَكُونَ قَدْ أَفَدْتُكُمْ وَلَوْ بِشَيْءٍ قَلِيلٍ



Coach/ Ibrahim Abd Elhady

facebook : <https://www.facebook.com/ELCoach73>