

المحاضرة الثامنة : أنظمة التدريب الاسبوعي في كمال الاجسام :

أنواع التمارين في كمال الاجسام :

هناك نوعان أساسيان من تمارين رفع الأثقال : التمارين المركبة و تمارين العزل

التمارين المركبة :

و هي التمارين التي يتم فيها إستخدام أكثر من مجموعة عضلية (الظهر + البايسيس)
ويتستخدم فيها أكثر من مفصل (كتف + مرفق) ، بمعنى أنه في التمارين المركبة يدخل أكثر من
مفصل و أكثر من عضلة أثناء تأدية التمرين ، مثل تمرين القرفصاء Squat و التي يتحرك فيها
مفصل الركبة و الحوض و ينقبض فيها عضلات كثيرة ، من أماميات و خلفيات الرجل و السمانة و
أسفل الظهر ، لذلك فتمرين القرفصاء من التمارين المركبة ، والتمارين المركبة فعالة جداً لزيادة القوة و
تقوية المفاصل و الأربطة .

أمثلة على التمارين المركبة : القرفصاء Squat ، ضغط الصدر Bench Press ، الرفعة الميثة
Deadlift ، ضغط الكتف Military Press .

تمارين العزل :

بالمعنى الحرفي لها فكلمة عزل تعني عزل شئ عن شئ آخر ، فتمارين العزل هي للتركيز على
عضلة معينة دون غيرها من العضلات ، فيتم إستخدام مفصل واحد فقط لمجموعة عضلية واحدة
فقط ، (مثل البايسيس فقط أو الترايسيس فقط) ، ومن فوائد تمارين العزل زيادة التركيز على
عضلة معينة و بالتالي معالجة نقاط الضعف و تحسين التناسق العضلي و تدعيم العضلات الضعيفة ،
فتمارين العزل هي تمارين وضع اللمسات النهائية للعضلة و إضافة مزيد من التشكيل و التحديد و
البروز لها .

أمثلة على تمارين العزل : البايسيس Biceps Curl ، الفلاي Cable Fly ، الرفع الجانبي
Side Lateral Raise

ملاحظة :

ان التمارين المركبة يفضل القيام بأدائها قبل تمارين العزل لأنها تحتاج إلي كم طاقة أكبر ، كما
يفضل للمبتدئ أن يركز إهتمامه علي التمارين المركبة لأن العضلة تكون غير مكتملة أو غير قوية
حتى يمارس عليها تمارين العزل لتحديدتها و تشكيلها ، و لبناء أقصى قدر من العضلات و القوة ،

فيجب التركيز على التمارين المركبة في التدريبات ، كما يجب استخدام تمارين العزل لتطوير العضلات الصغيرة والعنيدة مثل الذراعين لدعم نمو العضلات الأكبر ، ولكن لا ينبغي أبداً أن تكون تمارين العزل محور الجدول التدريبي ، لذلك يجب المزج بين التمارين المركبة و تمارين العزل للحصول على أفضل النتائج .

توزيع أيام التدريب على الأسبوع :

1- أمثلة عن نظام التدريب لمدة 3 أيام أسبوعياً :

أولاً : نظام دفع سحب أرجل (Push Pull Legs) :

هو نظام تدريبي يقوم بتقسيم الجسم الي 3 مجموعات تدريبية كما يلي :

دفع Push : هو تدريب عضلات الجزء العلوي من الجسم التي تشمل الصدر والكتفين و الترابيسبس .

سحب Pull : هو تدريب عضلات الجزء العلوي من الجسم التي تشمل عضلات الظهر وعضلات البايسبيس .

الارجل Legs : وهو تدريب الجزء السفلي بأكمله ويشمل عضلات الرجل الامامية و الخلفية والسمانة .

مثال لتوزيع التمارين على ثلاثة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
دفع	اليوم الاول	دفع	اليوم الاول
راحة	اليوم الثاني	راحة	اليوم الثاني
سحب	اليوم الثالث	سحب	اليوم الثالث
راحة	اليوم الرابع	راحة	اليوم الرابع
أرجل	اليوم الخامس	أرجل	اليوم الخامس
راحة	اليوم السادس	راحة	اليوم السادس
راحة	اليوم السابع	راحة	اليوم السابع

- كما يمكن وضع يومي راحة بين السحب و الأرجل :

مثال لتوزيع التمارين على ثلاثة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
دفع	اليوم الاول	دفع	اليوم الاول
سحب	اليوم الثاني	سحب	اليوم الثاني
راحة	اليوم الثالث	راحة	اليوم الثالث
راحة	اليوم الرابع	راحة	اليوم الرابع
أرجل	اليوم الخامس	أرجل	اليوم الخامس
راحة	اليوم السادس	راحة	اليوم السادس
راحة	اليوم السابع	راحة	اليوم السابع

ثانيا : نظام المدرسة القديمة لكمال الأجسام :

نظام المدرسة القديمة هو نظام تدريبي يقوم بتقسيم الجسم الي 3 مجموعات تدريبية كما يلي :

الصدر و الترايسبيس : تشارك عضلة الترايسبيس بشكل كبير في تدريب عضلة الصدر ، لذا من المنطقي تدريبها معاً بشكل مباشر .

الظهر و البايسبيس : العلاقة بين الظهر و البايسبس تشبه العلاقة بين الصدر و الترايسبيس ، ولهذا السبب يتم الجمع بينهما عادة .

الرجل و الكتف : من الواضح أن هذه المجموعات العضلية غير مرتبطة تماماً ، لكنها ما تبقى ليتم وضعهما معاً .

مثال لتوزيع التمارين على ثلاثة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
الصدر و الترايسبيس	اليوم الاول	الصدر و الترايسبيس	اليوم الاول
راحة	اليوم الثاني	راحة	اليوم الثاني
الظهر و البايسبيس	اليوم الثالث	الظهر و البايسبيس	اليوم الثالث
راحة	اليوم الرابع	راحة	اليوم الرابع

اليوم الخامس	الرجل و الكتف	اليوم الخامس	الرجل و الكتف
اليوم السادس	راحة	اليوم السادس	راحة
اليوم السابع	راحة	اليوم السابع	راحة

- كما يمكن وضع يومي راحة بين الظهر و الأرجل مثل :

مثال لتوزيع التمارين على ثلاثة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
اليوم الاول	الصدر و الترايسبس	اليوم الاول	الصدر و الترايسبس
اليوم الثاني	الظهر و البايسبس	اليوم الثاني	الظهر و البايسبس
اليوم الثالث	راحة	اليوم الثالث	راحة
اليوم الرابع	راحة	اليوم الرابع	راحة
اليوم الخامس	الرجل و الكتف	اليوم الخامس	الرجل و الكتف
اليوم السادس	راحة	اليوم السادس	راحة
اليوم السابع	راحة	اليوم السابع	راحة

ملاحظة : يسمح نظام المدرسة القديمة لكمال الأجسام بتدريب الصدر والكتفين بشكل منفصل مما يسمح بتدريب كل منهما بشكل مكثف .

2- أمثلة عن نظام التدريب لمدة 4 أيام أسبوعياً :

أولاً : نظام الجزء العلوي ثم الجزء السفلي (Upper Lower) :

هو نظام تدريبي يقوم بتقسيم الجسم الي مجموعتين تدريبيتين

علوي Upper : ويتم فيها تدريب عضلات الجزء العلوي بالكامل و تشمل الصدر و الظهر و الكتفين و البايسبس ، و الترايسبس .

سفلي Lower : و يتم فيها تدريب عضلات الجزء السفلي بالكامل و تشمل الفخذ الأمامي و الفخذ الخلفي و الجلوتس و السمانة .

مثال لتوزيع التمارين على ثلاثة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
علوي	اليوم الاول	علوي	اليوم الاول
سفلي	اليوم الثاني	سفلي	اليوم الثاني
راحة	اليوم الثالث	راحة	اليوم الثالث
علوي	اليوم الرابع	علوي	اليوم الرابع
سفلي	اليوم الخامس	سفلي	اليوم الخامس
راحة	اليوم السادس	راحة	اليوم السادس
راحة	اليوم السابع	راحة	اليوم السابع

ثانيا : نظام المدرسة القديمة لكمال الاجسام :

هو نظام تدريبي يقوم بتقسيم الجسم الي 4 مجموعات تدريبية كما يلي :

الصدر و الترايسبس : تشارك عضلة الترايسبس بشكل كبير في تدريب عضلة الصدر ، لذا من المنطقي تدريبها معاً بشكل مباشر.

الظهر و البايسبس : علاقة الظهر والبايسبس هي انعكاس للصدر والترايسبس ، ولهذا السبب يتم الجمع بينهما عادة.

الكتف : في هذا النظام يحصل الكتفين على يومهم الخاص ، مما يسمح بالتركيز عليهم أكثر خلال التدريب.

الرجل : تدريب الأرجل هو الأصعب والأكثر إرهاقاً لذلك يفضل منحهم يوماً منفصلاً خاص بها.

مثال لتوزيع التمارين على أربعة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
الصدر و الترايسبس	اليوم الاول	الصدر و الترايسبس	اليوم الاول
راحة	اليوم الثاني	راحة	اليوم الثاني
الظهر و البايسبس	اليوم الثالث	الظهر و البايسبس	اليوم الثالث
راحة	اليوم الرابع	راحة	اليوم الرابع
الكتف	اليوم الخامس	الكتف	اليوم الخامس
الرجل	اليوم السادس	الرجل	اليوم السادس

اليوم السابع	راحة	اليوم السابع	راحة
--------------	------	--------------	------

ملاحظة : اذا كان مستوى الرياضي عالى و يسمح بتدريب العضلة مرتين أسبوعياً و بذل طاقة أكبر وأداء عدد أكبر من التمارين و المجموعات و رفع أوزان أثقل ، فانه يوصى بالاعتماد على نظام علوي سفلي (Upper Lower) .

3- أمثلة عن نظام التدريب لمدة خمسة أيام أسبوعياً :

أولاً : نظام علوي سفلي مع دفع سحب أرجل (Upper Lower PPL) :

وهو روتين تدريبي يعتمد على دمج نظام ال علوي سفلي و نظام دفع سحب أرجل معاً في نفس الجدول التدريبي .

مثال لتوزيع التمارين على خمسة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
علوي	اليوم الاول	علوي	اليوم الاول
سفلي	اليوم الثاني	سفلي	اليوم الثاني
راحة	اليوم الثالث	راحة	اليوم الثالث
دفع	اليوم الرابع	دفع	اليوم الرابع
سحب	اليوم الخامس	سحب	اليوم الخامس
الرجل	اليوم السادس	الرجل	اليوم السادس
راحة	اليوم السابع	راحة	اليوم السابع

ثانياً : نظام البروسبليت (Bro Split) :

هو الروتين التدريبي الأشهر على الإطلاق ، وهو نظام تدريبي قادم من المدرسة القديمة لكمال الأجسام و يقوم بتقسيم الجسم الي 5 مجموعات تدريبية : الصدر ، الظهر ، الكتف ، الذراعين ، الأرجل .

مثال لتوزيع التمارين على خمسة أيام			
الاسبوع الثاني		الاسبوع الاول	
الصدر	اليوم الاول	الصدر	اليوم الاول

اليوم الثاني	الظهر	اليوم الثاني	الظهر
اليوم الثالث	الكتف	اليوم الثالث	الكتف
اليوم الرابع	الذراعين	اليوم الرابع	الذراعين
اليوم الخامس	الارجل	اليوم الخامس	الارجل
اليوم السادس	راحة	اليوم السادس	راحة
اليوم السابع	راحة	اليوم السابع	راحة

ملاحظة: الجيد في هذا النظام الاخير أن كل يوم تدريبي يستغرق حوالي 45 دقيقة ، كما تحصل كل مجموعة عضلية على أقصى قدر من التحفيز ، كما تحصل المجموعات العضلية و الجهاز العصبي المركزي على وقت كافي للتعافي ، كما يمنح هذا النظام أيضاً مساحة لإضافة بعض المجموعات الإضافية لنقاط الضعف لدى الرياضي .