



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



مطبوعة مادة:

- الثقافة البدنية -

محاضرات وأعمال تطبيقية مقدمة لطلبة السنة الثانية ليسانس في ميدان
علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية

- الوحدة: أساسية.

- المستوى: ليسانس.

- السداسي: 3.

- الحجم الساعي في السداسي: 49 (سا).

- محاضرة: ساعة ونصف (1.5 سا).

- أعمال تطبيقية: ساعتين (2 سا).

- من إعداد:

د. بن صابر محمد أستاذ محاضر أ

د. سيفي بلقاسم أستاذ محاضر أ

السنة الجامعية: 2023/2022

قائمة المحتويات

- 01..... قائمة المحتويات
- 08..... ملخص
- 09..... مقدمة

المحاضرة رقم : 01 تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية

- 11..... 1- تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية
- 13..... 2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية
- 14..... 2-1- الثقافة البدنية
- 14..... 2-2- التقوية العضلية
- 15..... 2-3- كمال الأجسام
- 15..... 2-4- رياضة اللياقة البدنية
- 16..... 2-4-1- مكونات (عناصر) اللياقة البدنية
- 17..... 2-4-2- أغراض اللياقة البدنية

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

- 20..... 1- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية
- 21..... 1-1- الأهمية البدنية والصحية
- 23..... 1-2- الأهمية النفسية
- 24..... 2- نصائح من أجل لياقة أفضل
- 24..... 2-1- الملل
- 24..... 2-2- الشريك الرياضي
- 25..... 2-3- فقدان التركيز
- 25..... 2-4- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي

- 25-2-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي.....25
- 25-2-6- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية.....25
- 25-2-7- بسط العضلات.....25
- 26-2-8- التغاضي عن الألم.....26
- 26-2-9- استشارة مدرب محترف.....26
- 26-2-10- مراقبة النظام الغذائي.....26
- 26-3- الأدوات والأجهزة الأساسية لرياضة الثقافة البدنية.....26
- 27-3-1- الأوزان (الأثقال) الحرة les poids libres.....27
- 27-3-1-1- الدمبلات (الدامبل les haltères).....27
- 27-3-1-2- القضبان الحديدية أو البار les barres.....27
- 27-3-1-3- الأقراص الحديدية les disques.....27
- 28-3-2- الأجهزة les presses.....28
- 28-3-3- الكراسي.....28

المحاضرة رقم : 03 جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

- 30-1- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان.....30
- 30-2- التنظيم العام لجسم الإنسان.....30
- 30-3- أعضاء وأجهزة الجسم.....30
- 31-3-1- الجهاز الحركي للإنسان.....31
- 31-3-1-1- الجهاز العظمي.....31
- 32-3-1-2- الجهاز العضلي.....32
- 35-4- أنماط الجسم.....35
- 36-4-1- النمط السمين Endomorph.....36

- 36..... 4-2- النمط العضلي Mesomorph
- 36..... 4-3- النمط النحيف Ectomorph
- 37..... 5- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم
- 37..... 5-1- المجموعة العضلية العلوية
- 37..... 5-2- المجموعة العضلية الوسطى
- 37..... 5-3- المجموعة العضلية السفلية

محاضرة 4 : قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

- 39..... 1- قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية
- 40..... 2- أهم المجاميع العضلية التي تدرب في رياضة الثقافة البدنية
- 41..... 3- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدرب في قاعة التقوية العضلية
- 42..... 4- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية
- 43..... 5- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية
- 43..... 5-1- تمرينات حرة بدون أدوات
- 43..... 5-2- تمرينات الأثقال الحرة
- 43..... 5-3- تمرينات باستخدام آلات الأثقال
- 43..... 5-4- اختيار التمارين
- 44..... 6- المجموعات
- 44..... 6-1- أنواع المجموعات

المحاضرة رقم 05: تقوية عضلات الكتفين

- 48..... 1- وصف عضلات الكتفين
- 48..... 2- تقوية عضلات الكتفين
- 49..... 2-1- وضعيات التمارين

- 50.....2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين
- 50.....2-2-1- تمارين الأكتاف الأمامية
- 51.....2-2-2- تمارين الأكتاف الخلفية
- 51.....2-2-3- تمارين الأكتاف الوسطى

المحاضرة رقم 06: تقوية عضلات الصدر

- 55.....1- وصف عضلات الصدر
- 55.....1- تقوية عضلات الصدر
- 56.....2-1- وضعيات التمارين
- 57.....2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر

المحاضرة رقم 07: تقوية عضلات الذراعين

- 60.....- تمهيد
- 60.....1- العضلة ثنائية الرؤوس le biceps
- 60.....1-1- وصف العضلة
- 61.....1-2- تقوية العضلة ثنائية الرؤوس
- 61.....1-3- وضعيات التمارين
- 62.....1-4- بعض التمارين لتقوية العضلة ثنائية الرؤوس
- 67.....2- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية le triceps
- 67.....2-1- وصف العضلة
- 67.....2-2- تقوية العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
- 68.....2-3- بعض التمارين لتقوية العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية
- 70.....3- عضلات الساعد l'avant-bras
- 70.....3-1- وصف العضلة

70.....3-2- بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين.....70

المحاضرة رقم 08 : تقوية عضلات الظهر

75.....1- عضلات الظهر muscles du dos.....75

75.....1-1- وصف العضلة.....75

76.....1-2- تقوية عضلات الظهر.....76

77.....1-3- وضعيات التمارين.....77

78.....1-4- بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.....78

المحاضرة رقم 09 : تقوية عضلات الرجلين

82.....1- عضلات الرجلين.....82

83.....1-1- عضلات الفخذ الأمامية(العضلة رباعية الرؤوس Le quadriceps).....83

83.....1-2- عضلة الفخذ الخلفية(العضلات الوترية الأسكية ischio jambiers).....83

84.....1-3- عضلات السمانتين les mollets.....84

84.....1-3-1- بطن الساقية.....84

84.....1-3-2- الأخمصية ثانية الكاحل.....84

84.....1-4- وضعيات التمارين les positions des exercices.....84

86.....1-5- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين.....86

المحاضرة رقم 10 : تقوية عضلات البطن

91.....1- عضلات البطن.....91

91.....1-1- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن.....91

المحاضرة رقم 11: أنواع البرامج في الثقافة البدنية

94.....تمهيد.....94

94.....1- مهام التخطيط في حصة الثقافة البدنية.....94

- 2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية.....94
- 3- أنواع البرامج التدريبية.....94
- 3-1- برنامج تدريب خاص بالتنشيف.....94
- 3-1-1- خصائص البرنامج.....95
- 3-1-2- محتوى البرنامج.....95
- 3-1-3- برنامج غذائي خاص بالتنشيف.....100
- 3-1-4- مميزات البرنامج.....100
- 3-2- برنامج تدريب خاص بالتضخيم.....101
- 3-2-1- خصائص البرنامج.....101
- 3-2-2- محتوى البرنامج.....101
- 3-2-3- برنامج غذائي خاص بالتضخيم.....102
- 3-2-4- مميزات البرنامج.....102

المحاضرة رقم 12 : الثقافة البدنية والرياضات الأخرى

- تمهيد.....104
- 1- رياضة الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية.....104
- 2- الثقافة البدنية وأهميتها للأنشطة الرياضية.....105
- 3- الثقافة البدنية والرياضات الجماعية.....105
- 3-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية.....106
- 3-4- الثقافة البدنية والرياضات الفردية.....106
- 4-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية.....106

المحاضرة رقم 13 : الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية

- تمهيد.....108

- 1- تعريف التحضير البدني 108
- 2- التحضير البدني العام 108
- 3- التحضير البدني الخاص 108
- 4- أهمية رياضة الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني العام..... 109
- 5- أهمية الثقافة البدنية في مرحلة التحضير الخاص..... 109
- 6- الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمر 109
- 7- السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية..... 110
- 8- الثقافة البدنية والتقدم في السن..... 111

المحاضرة رقم : 14 التغذية في الثقافة البدنية

- تمهيد..... 113
- 1- مفهوم علم التغذية..... 113
- 2- التعريف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذية..... 114
- 3- تقسيم عمليات التغذية..... 116
- 4- مصادر الغذاء ووظائفه..... 116
- 5- العناصر الغذائية..... 116
- 6- مواصفات الغذاء الكامل 119
- 7- أهمية الغذاء 119
- 8- العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية للإنسان..... 120
- 9- الشروط التي يجب توفرها في تغذية الرياضيين..... 120
- 10- الوجبات الغذائية في رياضة الثقافة البدنية 121
- المراجع..... 122

- ملخص المطبوعة :

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

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

- مقدمة :

الثقافة البدنية هي أسلوب حياة، هي منهج حياة يبحث عن الحالة المثلى للعقل والجسم، هدفها الرئيسي هو امتلاك الإنسان لجسم سليم وعقل سليم، بحكم أن الفرد يعيش الحياة بجسمه وعقله يؤثر ويتأثر بالآخرين، يصارع الحياة طلباً للصحة والسعادة وبالتالي هذا يتطلب أن يكون مؤهلاً جسمياً ونفسياً وعقلياً، وليكون كذلك ينبغي عليه أن يمتلك لياقة بدنية شاملة تتضمن جميع الأبعاد المكونة لسعادته سواء كانت بدنية أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية التي تؤهله للعيش بصورة متزنة، وتهتم الثقافة البدنية بالرياضة، والتغذية، وفسولوجيا جسم الإنسان، وهي تشمل مجموعة من البرامج و التمارين الرياضية بالإضافة إلى التغذية الجيدة و المتوازنة والعادات الصحية السليمة، وبهذه الطريقة يخلق جسماً متوازناً بين الصحة البدنية والعقلية مما يؤدي إلى رفاة متكاملة.

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

المحاضرة رقم : 01 تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية

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



المحاضرة رقم : 01 تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية

1- تاريخ تطور رياضة الثقافة البدنية:

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

تعددت الروايات والأساطير التي اهتمت بتاريخ بداية اهتمام الإنسان بمظهره البدني وبتقوية عضلاته، ففي حقيقة الأمر لا يوجد تاريخ ثابت لرياضة الثقافة البدنية وإنما جاءت القراءات المتوفرة في هذا المجال نتيجة لبعض المشاهدات والاستنتاجات المتوفرة من التاريخ القديم خاصة عند أيام المصريين القدماء والرومان والإغريق، ودليل ذلك تلك الرسوم والنقوش التي رسمت على جدران مقابرهم ومعابدهم، والأرجح أنه يعتبر اليونانيون القدامى هم أول من اهتموا بقيمة الجسم ومظهره الخارجي، بعدها جاء الرومان ليركزوا على العضلات الضخمة من خلال التدريب بالصخور والتحضير للحروب والتركيز على الجسد المفتول العضلات الذي يبرز مدى قوة المقاتلين، حيث كانت الألعاب الرياضية أيام الإغريق القدماء تلبس ثوب دينيا، وكان الرياضيون يعتقدون أن انتصاراتهم تقربهم من الآلهة فكانت قوانين الألعاب مقدسة لديهم والعبث بها من المحرمات، وكانوا لا يسمحون لأي لاعب أن يشترك في المسابقات إلا إذا اثبت كفاءته وصلاحيته، وعندما يفوز البطل منهم يتغنى به الشعراء ويتنافس النحاتون على صنع تماثيل له ليخلدوا ذكرى انتصاراته على مدى الدهر، فاليونانيون والرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة بصفة عامة والتدريب باستعمال الأثقال بصفة خاصة، وما نسميه اليوم بالتقوية كان يعرف لدى اليونانيون باسم الجمباز "

Gymnastique " وكان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب التي كانت مزدهرة عندهم، أو الانضمام إلى المدارس العسكرية، كما يعتبرون أول من استخدم المرايا المساعدة على تصحيح الأخطاء أثناء التمرينات، أما وسائل التدريب فبدأت تستعمل مع مجيء الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات، حيث استعملوا أكياس القمح على شاكلة أكياس الملاكمة لأصحاب الأذرع الضعيفة وأكياس الرمل لأصحاب الأذرع القوية (ديورانت، 1961).

وقد اتفقت بعض الآراء في هذا الميدان أن أول ظهور للثقافة البدنية بمفهومها الحديث كان في ألمانيا في منتصف القرن التاسع عشر، وتم نقلها من قبل المهاجرين الألمان إلى الولايات المتحدة في نهاية القرن نفسه، وقد تولد هذا الاهتمام بالثقافة البدنية من زيادة القلق من الحالة البدنية للعاملين في المكاتب، الذين يقضون معظم أوقاتهم جالسين على مكاتب دون حركة، الأمر الذي تولدت عنه مخاوف على الحالة البدنية و الصحية بصفة عامة، و انتقلت هذه المخاوف فيما بعد إلى كل أطراف المجتمع التي تتميز حياتهم بقلة الحركة كالنساء الماكثات بالبيت و كبار السن و الأطفال المولعون بالألعاب الالكترونية و الأنشطة التي لا تتطلب حركة كبيرة، وهذا الأمر دفع بالمسؤولين في مختلف القطاعات و بتوصيات من بعض الهيئات و الأخصائيين في الصحة العامة إلى إدراج الثقافة البدنية في كل القطاعات بداية بالمدارس و الكليات و مرورا بالأنظمة التدريب العسكري وصولا إلى رياضة في العمل، و استمرت الثقافة البدنية في التطور عبر التاريخ إلى غاية وصول القرن العشرين أين استطاعت هذه الرياضة أن تفرض منطقتها وتجد لنفسها قوانين تميزها عن نطاق الهواية والصدفة، ففي 1936 م تم تنظيم مسابقة في فرنسا لاختيار أحسن رياضي كمال الأجسام، تلتها الولايات المتحدة الأمريكية في سنة 1939 م حيث تم تنظيم مسابقة " Athletic Amateur Union " ، لتأتي بعدها المبادرة الكندية سنة 1946 م التي قامت بتنظيم مسابقة أقوى رجل في كندا التي شهدت مشاركة الأخوان ويدر " Ben et Joe Weider " ، هذه العائلة كان لها الفضل في تأسيس الإتحاد الدولي لرياضة كمال الأجسام IFBB سنة 1946 م Federation International of Body building وأصبحت هذه الممارسة اليوم لها شعبية (كمال الاجسام، 2023) كونها تعتبر من الركائز الأساسية

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

1-1- تاريخ الثقافة البدنية في الجزائر:

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

2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية:

قبل أن نتطرق لهذه الرياضة يجب أن نقف عند تحديد المصطلح الصحيح الذي يناسب هدفها خاصة وأن التسميات تختلف في عدة دول عربية وأخرى أوروبية، فهناك من يصطلح عليها رياضة كمال الاجسام "Musclation" ، ومنهم من يعطيها اسم التقوية العضلية "Culturisme" ، ومنهم

من يتركها باسمها الغربي " bodybuilding بناء الأجسام"، وهناك من يسميها تمارين اللياقة البدنية "Fitness"، أما عن محتوى هذه المادة فسنتعامل بمصطلح رياضة التقوية العضلية بطابعها الهاوي البعيد عن المنافسة التي تحتاج إلى عتاد ونموذج تدريب وبرنامج حياة احترافي (كمال الاجسام، 2023)

2-1- الثقافة البدنية :

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

والثقافة البدنية هي ظاهرة اجتماعية وثقافية تحيط بالتمارين واللياقة البدنية عادة ما ترتبط بثقافة الصالة الرياضية، إذ إن ممارسة التمارين البدنية في مواقع مثل الصالات الرياضية والمراكز الصحية والنوادي الصحية هو نشاط شائع، وجدت دراسة استقصائية دولية أن أكثر من 27% من إجمالي السكان البالغين في العالم يحضرون مراكز اللياقة البدنية، وأن 61% من المتمرنين المنتظمين يقومون حاليًا بأنشطة من نوع الصالة الرياضية (Rachel، 2014)، وثبت أن الحصول على اللياقة البدنية والحفاظ عليها يفيد صحة الأفراد، ورُوج لثقافة اللياقة البدنية بشكل كبير من خلال التكنولوجيا الحديثة ومن خلال زيادة شعبية منصات وسائل التواصل الاجتماعي (Lacey، 2021).

2-2- التقوية العضلية:

التقوية العضلية هي نشاط رياضي يهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة الكتلة العضلية بواسطة جهد بدني متواصل، هذا النشاط يجب أن يخضع لتدريب ممنهج ومستمر بواسطة تمارين دقيقة وآلات خاصة. (Leonard، 2017)

2-3- كمال الأجسام:

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

و كمال الأجسام بالإنجليزية (Bodybuilding) لعبة رياضية نشأت في أواخر القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين، مبدؤها تضخيم عضلات الجسم وإبرازها، واستعراضها مقارنة بعضلات المنافسين الآخرين وفق قواعد محددة تخضع للحكم النسبي على كل من (الكثافة، والتحديد، والوضوح، ولون الجلد)، حيث يمنح سبعة حكام نقاطاً للمتنافسين يأخذون على أساسها مراكزهم تنازلياً، ويحصل على اللقب من يأخذ أقل عدد من النقاط. (كمال الاجسام، 2023)

2-4- رياضة اللياقة البدنية:

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

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

لقد أجمع الخبراء والمتخصصون في مجال التربية البدنية عامة واللياقة البدنية خاصة على أن اللياقة البدنية هي قدرة الفرد على العمل وأداء الواجبات والمتطلبات الحياتية دون الشعور بالتعب مع وجود فائض من الطاقة لاستغلاله عند الضرورة وفي الحالات الطارئة، ويجمع غالبية الخبراء على أن اللياقة البدنية تتكون من عدة عناصر يطلق عليها عناصر اللياقة البدنية وهي (فرحات، 1998):

2-4-1-1-1- القوة العضلية:

إن عنصر القوة ليس فقط أحد عناصر اللياقة البدنية فحسب بل هو المكون الأول في اللياقة البدنية و ذلك بإجماع العلماء الذين اجمعوا على أن القوة العضلية أحد المكونات الأساسية لها، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، ويقصد بها كذلك قدرة العضلة على أن تؤدي عملاً وتبذل جهداً ضد مقاومة ما (فرحات، 1998).

2-4-1-1-2- التحمل(الجهاز الدوري التنفسي) :

يعني بالتحمل عامة مقدرة الفرد الرياضي على الاستمرار في الأداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته، أو مقدرته على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (فرحات، 1998).

2-4-1-3- السرعة:

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

2-4-1-4- الرشاقة:

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

2-4-1-5- المرونة:

يقصد بها مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة، كما تعني قدرة الفرد الرياضي على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى حركي تسمح به المفاصل وبحرية في اتجاهات معينة دون حدوث إصابات كالتمزق العضلي (فرحات، 1998).

2-4-1-6- التوافق :

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

2-4-1-7- التوازن:

وهو القدرة على الاحتفاظ بالجسم من السقوط لأطول فترة ممكنة العوامل المؤثرة فيها سلامة الجسم العضوية قاعدة الاتزان وارتفاع مركز الثقل وخط الجاذبية الأرضية والعوامل النفسية (فريق، 2023).

2-4-2- أغراض اللياقة البدنية:

من أهم القرارات الشخصية التي يتخذها الإنسان في حياته هو قرار مزاوله الرياضة اليومية حيث يؤثر ذلك مباشرة على سلوكه ونشاطه ومظهره وصحته، فقد أكدت الدراسات والأبحاث العلمية على مدى تأثير ممارسة الرياضة على أجهزة الجسم المختلفة ومدى الآثار الضارة الناتجة عن عدم ممارسة النشاط الرياضي، ونذكر منها شعور الإنسان بالتعب من أقل مجهود وعدم قدرته على الإنتاج (على اعتبار أنه لا يعاني من أي مرض)، وكذلك بعض الأمراض النفسية التي تنتج عن عدم رضاه عن قوامه وشكل جسمه والزيادة الكبيرة في وزن الجسم بسبب الدهون، وقد أكدت الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية وأنشطتها المختلفة على أن اللياقة البدنية تهدف إلى ما يلي:

- تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة، والمحافظة على جسم الإنسان سليم صحيح خالي من الأمراض والتشوهات التي تصيب القوام نتيجة للتعود على القيام بعمل يومي تعمل فيه أعضاء من الجسم دون غيرها أو نتيجة التعود على عادة غير سليمة وخاطئة كالتعود على المذاكرة

على طاولة وكروسي غير مناسبين.

- رفع مستوى اللياقة البدنية لجميع الأفراد ومن مختلف الأعمار.
- تنمية صفات الفرد الاجتماعية كالشجاعة والمثابرة والتعاون وضبط النفس.
- التأهيل إلى حياة سعيدة وخلق مواطن صالح قادر على العمل وخدمة المجتمع المحيط به.
- مساعدة الأفراد على التقليل من بعض حالات الصداع وتصلب الشرايين والآلام التي تصيب أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة وإكساب الأفراد المظهر العام السليم.
- زيادة قدرة الأفراد على مقاومة الأمراض المختلفة كأمراض القلب والأوعية الدموية.
- زيادة كفاءة الأفراد الإنتاجية مع الاقتصاد في الجهد المبذول في الأعمال البدنية والعقلية.
- التقليل من حالات الشعور بالتعب المزمن والإصابات الرياضية التي تعترض خط سير الحياة اليومية.
- تحسين مقدرة الفرد على الاسترخاء والتحكم في تقليل التوتر العضلي.
- وسيلة مفيدة للترويح عن النفس وقضاء وقت الفراغ.
- تقوية ورفع أداء مفاصل الجسم والأوتار والأربطة التي تدعمها.
- المساعدة على تقليل آثار الشيخوخة وتحسين عمل الوظائف الحيوية للجسم عند الكبار. (فريق، 2023).

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

1- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

1-1- الأهمية البدنية والصحية.

1-2- الأهمية النفسية.

2- نصائح من أجل لياقة أفضل .

1-2- الملل .

2-2- الشريك الرياضي.

2-3- فقدان التركيز.

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

2-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي.

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

2-7- بسط العضلات .

2-8- التغاضي عن الألم.

2-9- استشارة مدرب محترف.

2-10- مراقبة النظام الغذائي.

3- الأدوات والأجهزة الأساسية لرياضة الثقافة البدنية.

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

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

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

3-1-3- الأقراص الحديدية. les disques

3-2- الأجهزة. les presses

3-3- الكراسي.

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

1- أهمية ممارسة رياضة الثقافة البدنية:

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

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

مجموع هذه التصرفات والأفعال يستكمل الشخص مقومات الثقافة البدنية لتصبح جزء لا يتجزأ من حياته اليومية ومن ثم حياته كلها.

واللياقة البدنية بالإنجليزية (Physical fitness) هي مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الإنسان الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته، والتي تقاس بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل، أو عبارة عن قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في الحياة دون إجهاد أو تعب، و تنقسم اللياقة البدنية إلى قسمين :

- اللياقة العامة (الصحة والرفاهية) .
- اللياقة الخاصة (يعتمد تعريفها على أساس القدرة على تنفيذ جوانب محددة من الرياضة أو أي وظيفة أخرى).

وتتحقق اللياقة البدنية عادة من خلال التغذية الطبيعية الصحيحة، ممارسة التمارين، والراحة الكافية، وقد عرفت اللياقة في السنوات السابقة بالقدرة على القيام بالأنشطة اليومية دون تعب مفرط، غير أن التغيرات في أنماط الحياة عقب الثورة الصناعية وزيادة أوقات الترفيه تجعل هذا التعريف غير كاف في هذه الأيام، وتعتبر اللياقة البدنية مقياس لقدرة الجسم على العمل بكفاءة وفعالية في أنشطة العمل وأوقات الترفيه لتكون صحية، ومقاومة لأمراض نقص الحركة، ومواجهة الحالات الطارئة، والعناصر الأساسية للياقة البدنية هي: المرونة، والإطالة، والسرعة، والقوة العضلية، والرشاقة، والقدرة العضلية، والتوازن، والدقة، والتحمل العضلي، والتحمل الدوري التنفسي، وأخيرًا التوافق (REGGIANI، 2017).

1 - 1 - الأهمية البدنية والصحية:

إن التدريب المنهجي السليم له تأثير إيجابي على صحة الممارس، فكلما زاد نمو وقوة العضلة وكلما كان التدريب منتظماً فإن ذلك يقوي ويحسن الكفاءة الوظيفية لأعضاء الجسم (عمل القلب، الرئتين)....، ومن جهة أخرى تعتبر التقوية العضلية سبيلاً مباشراً في إعادة تأهيل المصابين خاصة الذين تعرضوا لكسور، كما أن ممارسة هذه الرياضة وفق نسق معين وثابت يعمل على إحراق الدهون

الزائدة في الجسم، وكذا تقوية جهاز المناعة، كما أنها تؤخر مظاهر الشيخوخة، ويمكن إجمال الفوائد التي تنعكس على أجهزة الجسم المختلفة بالنقاط التالية:

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

*يزيد حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة.

*انخفاض عدد دقات القلب (النبض) لدى الرياضيين وهذا يعني أن القلب يغذي الجسم وهو مرتاح.

*عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين.

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

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

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

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

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

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

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

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

- زيادة الكتلة العضلية.

- المساعدة على التحكم في وزن الجسم.

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

- الوقاية من تشوهات القوام.

1-2- الأهمية النفسية:

تتيح للفرد فرصا متعددة كي يمتلك القدرة على التعبير عن نفسيته، وعلى تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة، كما تعمل على تكوين الشخصية المتزنة والمتصفة بالشمول والتكامل، والالتزان النفسي والسرور والنجاح والرضا (الفتاح، 2022).

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

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

بإمكاناته وكذا الشعور بالرضا.

- الوقاية من الأمراض النفسية: الممارسة الرياضية تخلص الممارس من التوتر والاكتئاب والقلق وتمنح التفاؤل مما ينعكس على الصحة النفسية.
- المتعة والترويح عن النفس: تحتل هذه الغاية حيزا كبيرا من حيث عدد المقبلين على التقوية العضلية لأجلها، فالكثير من الممارسين لهذه الرياضة يجدون شعورا بالسعادة يعكس تحقيق ذاتهم من خلال هذا النشاط وبالتالي يجد الرياضي راحة ذهنية كبيرة بعد كل حصة تدريبية.
- خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية، حيث يفرز الجسم هرمون الأندروفين الذي يمكن الإنسان من الشعور بالاسترخاء.
- تحسين بعض القدرات العقلية والنفسية للشخص الممارس.
- اكتساب قيم ومفاهيم إيجابية ذاتية وإنسانية مثل الصبر، التحمل، الإيثار، التسامح وتقبل الآخر (فريق، 2023).

2- نصائح من أجل لياقة أفضل:

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

2-1- الملل:

خطأ، عليك بالتنوع فيما تمارسه من أنشطة وذلك لكسر الرتابة والذي يساهم أيضا وبشكل غير مباشر في لياقة الجسم بوجه عام. (محمد، 2022)

2-2- الشريك الرياضي:

صحيح، إذا كان وجود الحافز هو مشكلتك الأساسية سيكون الشريك هو الحل لأنه سيشجعك على الاستمرار وعلى الارتقاء بمستواك وبذل مجهود أكبر للتنافس معه، بشرط أن تتكافأ قدراته مع قدراتك لذلك نجد أن من أهم الأمور التي تؤدي إلى التقليل من الملل عند ممارسة الرياضة، هو قيام الأفراد بممارسة الرياضة مع الأصدقاء؛ حيث أنه عندما يصبح الصديق هو الشريك في ممارسة التمارين

الرياضية واحدة من أهم الأمور لكسر الملل. من الممكن أن يقوم الفرد بالطلب من صديقه أو أحد أفراد أسرته الانضمام إليه؛ لكن لا بد من التنويه على أهمية أن يمتلك الفرد وصديقه القدرة البدنية العامة المتشابهة، والمهارات المماثلة. (محمد، 2022)

2-3- فقدان التركيز:

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

2-4- الاعتدال عند البدء في أي نشاط رياضي:

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

2-5- الإفراط في ممارسة النشاط الرياضي:

خطأ، فمن الخطأ ممارسة أي نشاط بشكل مكثف أو زائد عن الحد، فجسدك يحتاج إلى الراحة وذلك لتحقيق أقصى استفادة من النشاط الذي تمارسه وبأقل ضرر ممكن، فعندما تعرض عضلات جسمك لإجهاد شديد لابد أن تنال قسطاً من الراحة على الأقل لمدة 24 ساعة، وينبغي التنوع بين الأنشطة التي تتطلب مجهود بسيط أو كبير مثل التنوع بين تمارين الوزن والعجلة الهوائية.

2-6- تهيئة العضلات قبل البدء في أية تمارين رياضية:

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

2-7- بسط العضلات:

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

2-8- التغاضي عن الألم :

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

2-9- استشارة مدرب محترف:

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

ويحتاج الرياضيون إلى الالتزام بمجموعة من القواعد، وإذا تم تجاهل هذه القواعد فالرياضي مسؤول عن الانضباط، ولثقة بين الرياضي والمدرب أهمية قصوى في جميع الأوقات وضرورية لنجاح التدريب، حيث يضع المدرب الناجح قواعد واضحة للسلوك ويلتزم بها الرياضي، وتظهر الأدلة أنه كي ينجح الانضباط في تغيير السلوك، يجب أن يكون معتدلاً وفورياً. (Athlete363, 2023)

2-10- مراقبة النظام الغذائي:

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

3- الأدوات والأجهزة الأساسية لرياضة الثقافة البدنية:

تعتمد كل رياضة على مجموعة من الوسائل والعتاد اللازم لإنجاح الأهداف التدريبية المرجوة، ورياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) من بين الرياضات التي تتطلب عتاد رياضي خاص يتنوع بين: (فاروق، 2016)

3-1-1- les poids libres (الأثقال الحرة):

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

3-1-1-1- les haltères "الدامبل":

هي عبارة عن أوزان فردية تحمل باليد وهي تأتي بأحجام وأشكال ومواد مختلفة مثل الكروم والبلاستيك والفولاذ والمطاط، والأوزان المعدنية والمسطحة أكثر متانة لكن الأوزان المطاطية أقل إحداثًا للضجيج، وهي متوفرة بأوزان مختلفة تبدأ من كيلوا غرام إلى 75 كيلوغرام، وهي تتميز بأنها اقتصادية أكثر من الأجهزة الأخرى، وهي عادة تستعمل في التقوية العضلية للذراعين والكتفين ويمكن مسكها بأصابع اليد الواحدة). ادارة(2023,)

3-1-2- les barres (القضبان الحديدية أو البار):

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

3-1-3- les disques (الأقراص الحديدية):

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



3-2- الأجهزة les presses : هي أجهزة ظهرت حديثا وهي مصممة من أجل تمرين مجموعة واحدة من العضلات فقط مثل عضلات الأطراف السفلية أو عضلات الصدر، وتوجد أنواع أخرى من الأجهزة وهي متعددة الاستعمالات وتكون مزودة بعدة مجموعات من الأوزان، وهي تعمل بنظام البكرات والكابلات وهذا من أجل تحريك الأوزان، ويمكن تغيير الوزن عبر تحريك المسمار والذي يحدد مقدار الأطباق المراد استعمالها، وهي تساعد العضلات على العمل من جميع الزوايا، بالإضافة إلى تنويع التمارين وهي مناسبة لجميع المستويات، بحيث تسمح بأداء الحركات بسهولة خاصة عند المبتدئين الغير قادرين على التحكم في وزن جسمهم ولديهم صعوبات في التنسيق، والرياضيين الذين يعانون من إصابة في مناطق معينة من أجسامهم، وهي سهلة التحكم بالأوزان، ومريحة للوقت والجهد، وهي في معظم الحالات تهدف إلى عزل العضلة أو المجموعة العضلية المراد تنميتها، ومن أمثلتها جهاز البكرات والكابلات المتعدد الوضعيات وجهاز تنمية عضلات الأطراف السفلية.



3-3- الكراسي: يتطلب التدريب في هذه الرياضة كراسي خاصة منها ما هو بزاوية 180 درجة، ومنها ما هو مائل للأعلى ب 45 درجة أو مائل للأسفل بنفس الزاوية. (ادارة، 2023)



المحاضرة رقم 03 : جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

1- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان .

2- التنظيم العام لجسم الإنسان.

3- أعضاء وأجهزة الجسم.

3-1- الجهاز الحركي للإنسان .

3-2- الجهاز العظمي .

3-3- الجهاز العضلي .

4- أنماط الجسم.

4-1- النمط السمين . Endomorph

4-2- النمط العضلي . Mesomorph

4-3- النمط النحيف . Ectomorph

5- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم .

5-1- المجموعة العضلية العلوية.

5-2- المجموعة العضلية الوسطى.

5-3- المجموعة العضلية السفلية.

المحاضرة رقم 03 : جسم الإنسان وقواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية

1- عموميات مختلفة حول جسم الإنسان :

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

2- التنظيم العام لجسم الإنسان:

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

• الرأس :

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

• الجذع :

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

• الأطراف :

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

3- أعضاء وأجهزة الجسم:

يتكون جسم الإنسان من ملايين الخلايا التي تتم فيها جميع التفاعلات الكيميائية الضرورية للحياة، ومجموع الخلايا يشكل أنسجة، تتجمع الأنسجة لتشكيل الأعضاء، والعضو له شكل معين

ومظهر ثابت ومكان محدد وله دور معين في الجسم (مثل القلب) لكن دور كل عضو لا تكون له قيمة إلا إذا شارك مع أعضاء أخرى في عمل جماعي يسمى وظيفة، وإن تجمع عدة أعضاء للقيام بوظيفة معينة يشكل جهازاً، وتوجد في جسم الإنسان عدة أجهزة يؤدي كل منها وظيفة معينة، ولكن يوجد تنسيق تام وتعاون للأجهزة فيما بينها حتى يؤدي كل جهاز وظيفته على أكمل وجه.

3-1-1- الجهاز الحركي للإنسان :

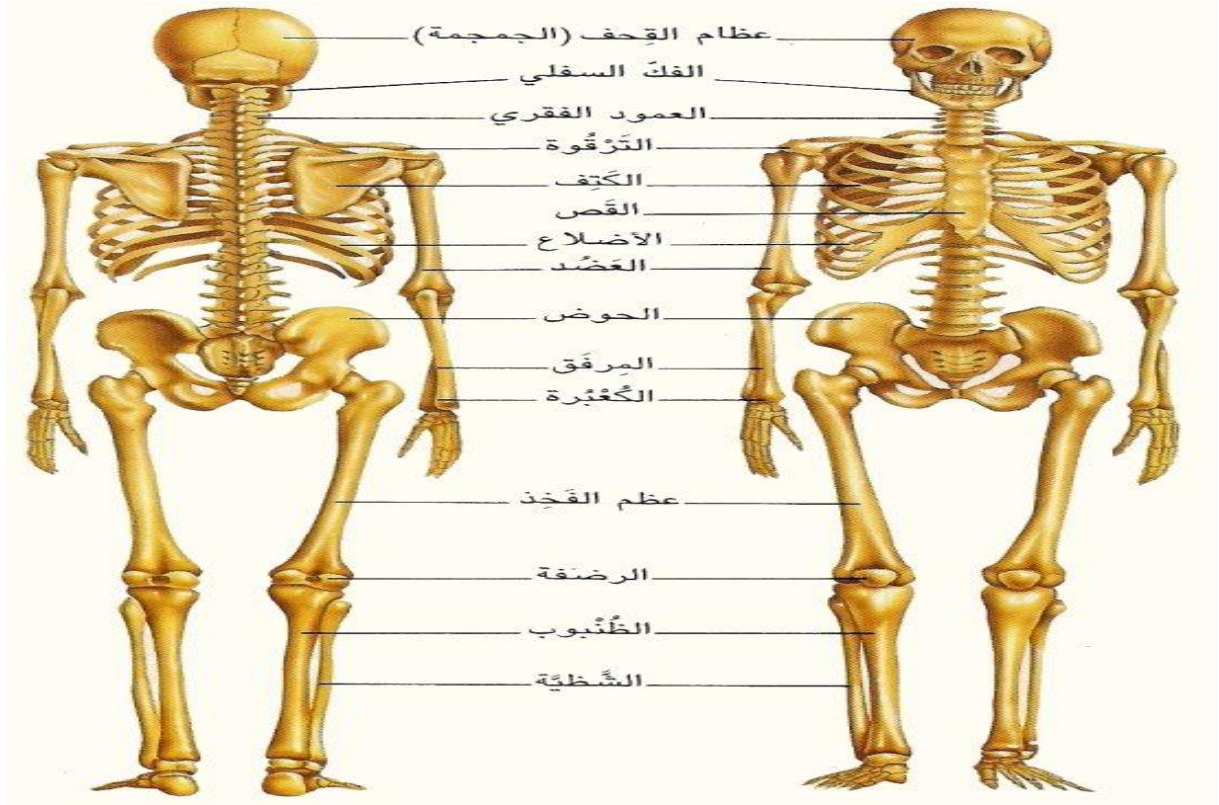
يتكون الجهاز الحركي للإنسان من قسمين هما الجهاز العظمي والجهاز العضلي:

3-1-1-3- الجهاز العظمي :

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

3-1-1-3- أهمية الجهاز العظمي:

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



شكل رقم 01 - يوضح الجهاز العظمي للإنسان -

3-1-2- الجهاز العضلي:

العضلات هي الأجزاء التي تعرف باسم اللحم وهي مكونة من ألياف تجتمع مشكلة أنسجة يحيط بها غشاء، ويعتبر الجهاز العضلي هو المسؤول عن تحريك أعضاء الجسم، والعضلات هي أكثر من ثلاث أضعاف عدد العظام، حيث يشمل الجسم على حوالي أكثر من 600 عضلة جميعها مزودة بالأوعية الدموية، والأعصاب وهي متنوعة الشكل والحجم والنوع تبعاً للعمل التي تقوم به، فهي في الأساس تعمل على توليد حركة الجسم عن طريق عمليات الانقباض، حيث أن لكل عضلة وظيفة وعمل معين لتحريك العظم المتصل بها من قبض أو بسط، أو تقريب أو تبعيد للجسم المتصل به من الجسم، وأحياناً تشترك مجموعة من العضلات معاً لتؤدي وظيفة محددة، والعضلات تحتوي على الآلاف من الخلايا التي تشكل الألياف العضلية، ويختلف طول هذه الألياف على حسب المهمة التي تستخدم فيها، بحيث يوجد ثلاث أنواع من العضلات التي تولد أنواعاً مختلفة من الحركة، هي: (الخطيب، 2000)

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

تتصل بالعظام إما مباشرة أو بواسطة أوتار وهي ذات لون أحمر غالبا، تقلصها سريع وإرادي، وتتألف من ألياف يمكن أن تصبح أقصر وأشد (أو ما يعرف بالتقلص) بسرعة وقوة بالرغم من أنها تصاب بالتعب بسهولة مما يجعلها بحاجة إلى الراحة بعد كل نشاط قوي، وتوجد بأشكال عديدة في مختلف أنحاء الجسم وتتفاوت من حيث الحجم والشكل تبعا للموضع الذي توجد فيه، ويلعب حجم العضلة وشكلها دورا في تحديد مقدار القوة التي يمكن أن تولدها، ومدى سرعة انقباضها وقدرة تحملها ومن أنواعها:

*العضلات الطويلة مثل العضلة رباعية الرؤوس، والعضلات المسطحة مثل عضلة لوح الكتف، والعضلات الدائرية مثل عضلة الفم.

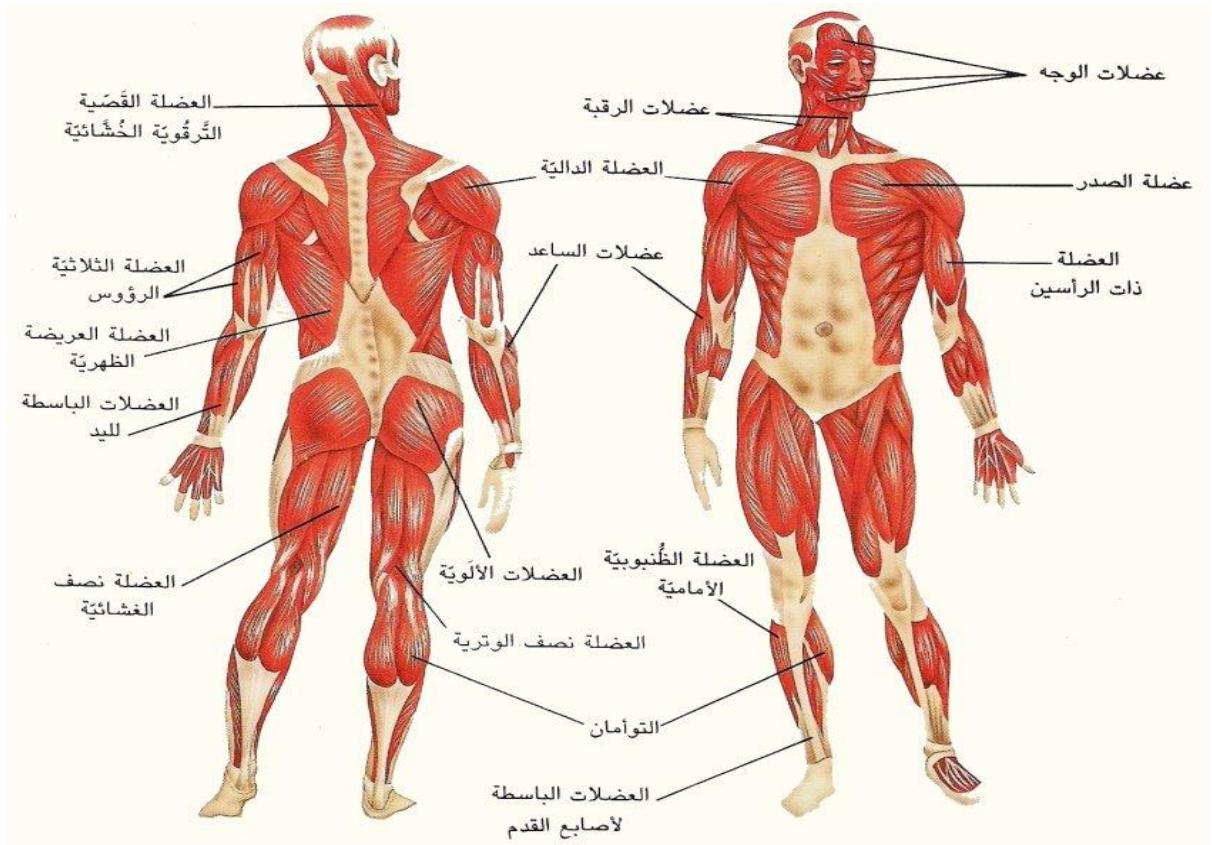
ب- العضلات الملساء (muscle involontaires (lisses, au niveau des organes)

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

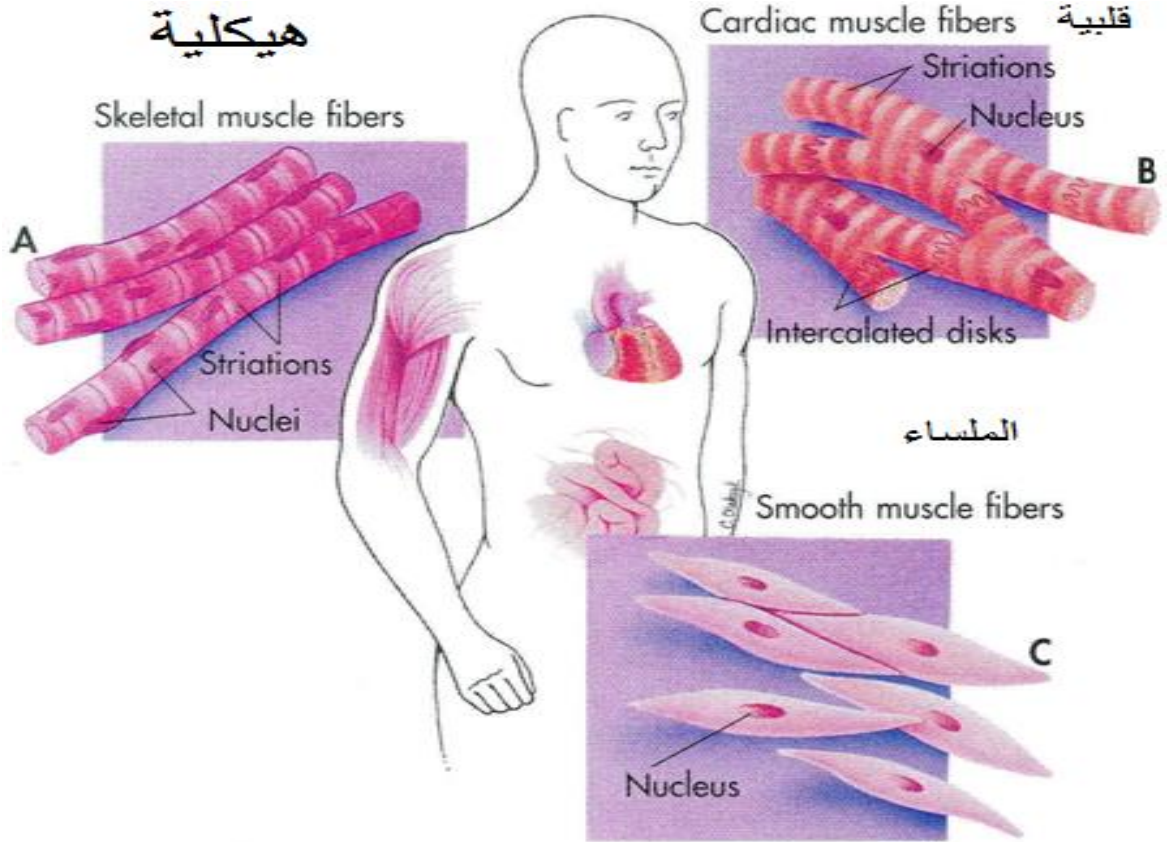
(الخطيب، 2000)

ج- عضلة القلب : le muscle cardiaque

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



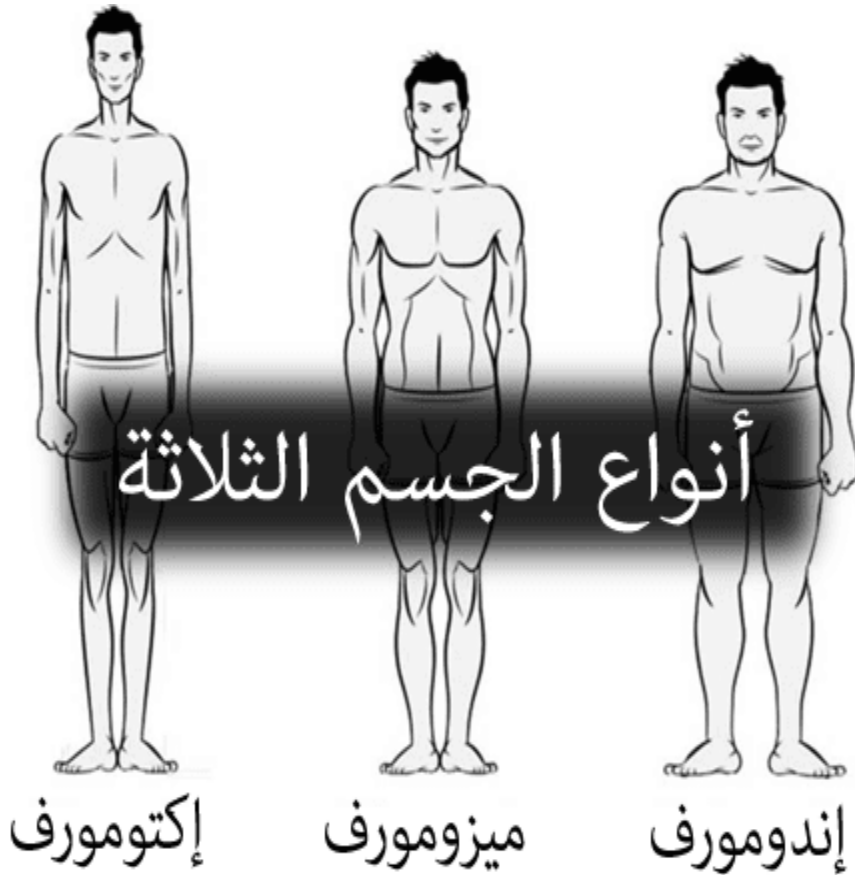
هيكلية



شكل رقم 02 - يوضح الجهاز العضلي-

4- أنماط الجسم:

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



- شكل رقم 03: يوضح أنماط الجسم (أنواع الجسم الثلاثة) -

4-1- النمط السمين Endomorph : ويتصف بالخصائص الآتية:

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

4-2- النمط العضلي Mesomorph : ويتصف بالخصائص الآتية:

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

4-3- النمط النحيف Ectomorph : ويتصف بالخصائص الآتية:

- جسم نحيل (نحيف)، وكتفان غير عريضين.
- أطراف طويلة.
- نسبة الشحوم منخفضة.
- عضلات غير متضخمة.
- القوة العضلية والقدرة أقل من النمط العضلي.
- من أمثلة هذا النمط الجسمي، رياضيو جري المسافات الطويلة، والماراتون. (سليمان، 2017)

5- المجموعات العضلية الموجودة في الجسم :

من بين أهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم هي:

5-1- المجموعة العضلية العلوية:

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

5-2- المجموعة العضلية الوسطى:

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

5-3- المجموعة العضلية السفلية:

تتكون من عضلات الحوض الخلفية، وعضلات الفخذ الأمامية، وعضلات الفخذ الخلفية، وعضلات الساق الأمامي، وعضلات الساق الخلفية. (سليمان، 2017)

Vue de face :

Le cou : trapèze / peaucier du cou

Les épaules : deltoïde

La poitrine : le grand pectoral / le petit pectoral

Le bras : le biceps brachial

Avant-bras : longue supinateur/ grand palmaire

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

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

Mollets : jambier antérieur / soléaire

Vue de dos :

Triceps : vaste externe / vaste interne / longue portion.

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

Fessiers : petit fessier / moyen fessier / grand fessier.

Ischio-jambiers : biceps crural / grand adducteur / demi-tendineux. Mollets : jumeaux externe / jumeaux interne.

محاضرة رقم 04: قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

1- قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

2- أهم المجاميع العضلية التي تدرب في رياضة الثقافة البدنية .

3- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدريب في قاعة التقوية العضلية.

4- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية .

5- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية.

5-1- تمرينات حرة بدون أدوات.

5-2- تمرينات الأثقال الحرة.

5-3- تمرينات باستخدام آلات الأثقال.

5-4- اختيار التمارين.

6- المجموعات.

6-1- أنواع المجموعات.

محاضرة رقم 04: قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية.

1- قواعد ممارسة رياضة الثقافة البدنية :

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

- إجراء الفحص الطبي قبل البدء بالتدريب.
- ارتداء اللباس المناسب.
- اختيار الوقت والمكان المناسب.
- البدء التدريجي.
- الإحماء عند بداية الحصة التدريبية.
- عدم إجهاد النفس فوق طاقتها.
- التوقف عند الشعور بالأم.

- تجنب الحمام الساخن بعد التدريب مباشرة.
- عدم مزاوله التدريبات إذا كانت لديك أعراض مرضية أو ارتفاع في درجة الحرارة (طب، 2023)
- *أما فيما يخص نظام المكان الخاص بالقاعة فيجب:
- التأكد من مدى نظافة المكان.
- التأكد من تهوية القاعة.
- التأكد من أن القاعة ليست صغيرة ومزدحمة بالأجهزة والأوزان.
- التأكد من أن الأثقال غير متناثرة بشكل فوضوي داخل القاعة.
- التأكد من وجود أشخاص مسؤولين بالقاعة (مدربين) ومستعدين لتوجيه الرياضي على الأداء الصحيح.
- التأكد من أن القاعة غير مزدحمة بالمتدربين وهذا ما سيعيق من ال تركيز في التدريب.
- التأكد من الإمكانيات الموجودة في القاعة من حيث أجهزة وأدوات التدريب، الحمامات ودورات للمياه ومدى نظافتها.

2- أهم المجاميع العضلية التي تدرب في رياضة الثقافة البدنية :

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

أ- عضلات كبيرة الحجم:

*عضلات (الصدر، الفخذ، الظهر).

ب- عضلات متوسطة الحجم :

*عضلات الكتفين.

ج- عضلات صغيرة الحجم :

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

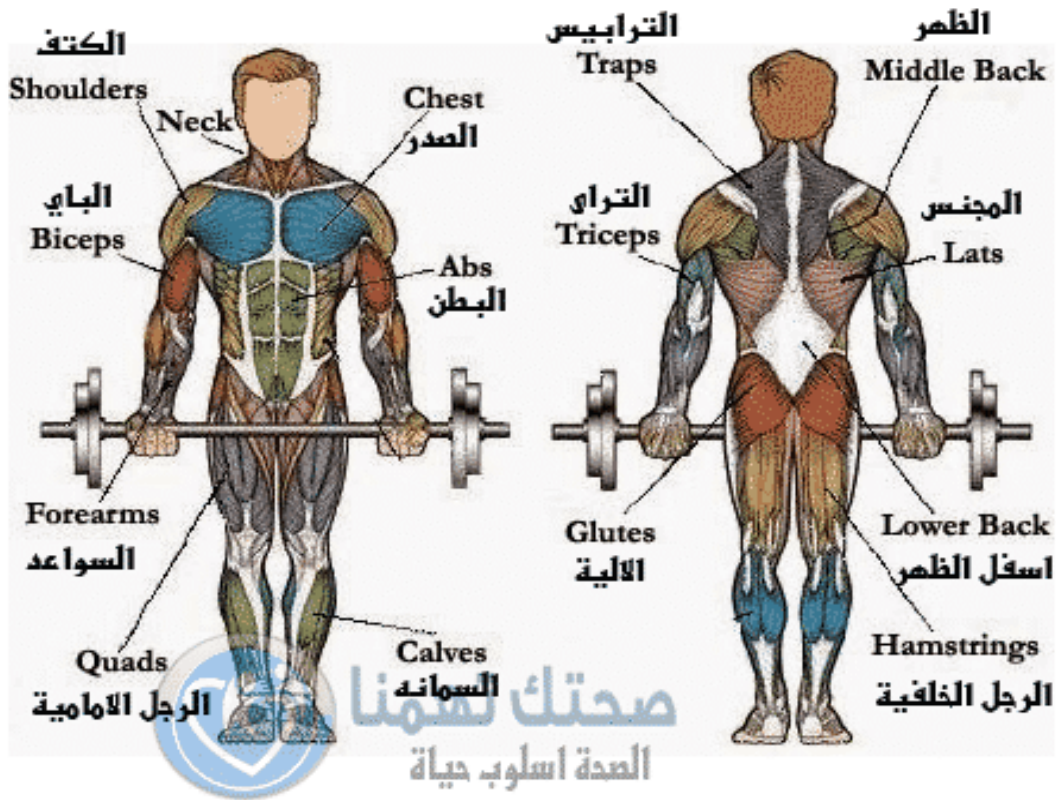
د- عضلات مقاومة للجهد (تتحمل وتحتاج إلى جهد):

* عضلات البطن.

* عضلات الورك.

* العضلات القطنية.

* عضلات سمانة الساق.



شكل رقم 04 : يوضح أهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم-

3- الأخطاء الواجب تجنبها أثناء التدريب في قاعة التقوية العضلية:

- التدريب بصفة فردية (عدم الاستعانة بمدرب أو زميل).
- الاستعانة ببرامج تدريبية مجهولة المصدر ولا تتكيف مع مستوى المتدرب.
- إهمال التسخين وعدم إجراء التمديدات العضلية (تمديدات خفيفة.)
- التدريب لمدة طويلة.
- عدم احترام معايير الراحة والاسترجاع ونقص التروية.

- تكرار نفس التمارين.
- الذهاب إلى قاعة التقوية العضلية ببطن مملوءة أو خاوية.
- التدريب بأحمال ثقيلة وزائدة عن مقدرة المتدرب، والمقارنة بالآخرين.
- التدريب بتجهيزات ناقصة.
- غير مسموح برفع أثقال قصوى على الإطلاق.
- لا يتم زيادة الثقل حتى يتم التمكن من إتقان أسلوب الأداء بدون ثقل.

4- الأهداف التدريبية في رياضة الثقافة البدنية:

أ- القوة العضلية القصوى:

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

ب- تحمل القوة:

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

ج- التضخم العضلي:

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

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

5- أنواع التمرينات في تدريبات رياضة الثقافة البدنية:

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

5-1 - تمرينات حرة بدون أدوات:

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

5-2 - تمرينات الأثقال الحرة:

تتم باستخدام بعض الوسائل كالمضبان الحديدية المزودة بأقراص الحديد، الدامبل، الصناديق والكرات الطبية ... الخ.

5-3 - تمرينات باستخدام آلات الأثقال:

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

5-4 - اختيار التمارين:

تقسم التمارين بدورها إلى قسمين:

أ- التمارين المركبة (القاعدية): وهي التمارين المتعددة المفاصل أي توظف أكثر من مفصل خلال أداء حركة معينة، وهي قادرة على استهداف أكبر عدد من العضلات إضافة إلى العضلة أو المجموعة العضلية المراد تدريبها، ويمكن لهذا النوع من التمارين العمل بأحمال ثقيلة نسبيا وهذا راجع إلى تعدد العضلات المشاركة في العملية، وتعتبر التمارين القاعدية جيدة من ناحية اكتساب القوة

والكتلة العضلية وأيضا هي فعالة بصفة عالية في تحفيز النظام العصبي العضلي وبالتالي تحسن عملية تأقلم الجسم مع الأحمال تدريجيا، حيث تقول القاعدة كلما تم تجنيد كتلة عضلية أكبر خلال مجهود معين كلما أثير الجسم أكثر وبالتالي تلقي إشارات أكبر للتأقلم مع الجهد.

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

6- المجموعات: Sets

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

6-1- أنواع المجموعات:

أ- نظام المجموعة الواحدة:

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

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

ج- المجموعة الهرمية (النظام الهرمي): سمي هذا النظام بنظام المجموعات الخفيفة - الثقيلة - الخفيفة، أي يبدأ بمقاومات خفيفة ثم تزداد المقاومة ويقل عدد التكرارات على مدى عدة مجموعات حتى الوصول إلى أقصى ثقل تم تحديده مسبقا، ثم يتم تقليل المقاومة تدريجيا على عدة مجموعات (بطريقة عكسية) ويزيد من عدد التكرارات حتى ينتهي التمرين بالمجموعة الواحدة التي بدأت بها، والنظام الهرمي الكامل يتكون من نوعين رئيسيين أولهما من المقاومة الأقل إلى المقاومة الأكثر شدة بطريقة تصاعدية ويمثل نصف الهرم المتزايد المقاومة، وثانيهما من المقاومة الأكثر شدة إلى المقاومة الأقل بطريقة تنازلية ويمثل نصف الهرم المتناقص المقاومة، ففي هذه المجموعة بدل من استخدام نفس الوزن ونفس عدد التكرارات في كل المرات أو في نفس المجموعات سوف تزيد من الوزن وتقل من التكرار حتى تصل إلى قمة هرم لتصل إلى أقصى وزن، ثم تعيد مرة ثانية تقلل الوزن وتكثر من التكرارات (وزن خفيف تكرار كثير، أكبر وزن وأقل تكرار)، وميزة الطريقة الهرمية أنها تبدأ العضلات بالتدرج وتبدأ بأوزان خفيفة لتتصعد تدريجيا حتى الوصول إلى أقصى وزن وهذا يسخن العضلات بشكل جيد ويتركها تتدرج في الارتفاع بالأوزان قبل حمل الأوزان الثقيلة وبالتالي يقلل من فرص حدوث إصابات.

جدول رقم (01) يبين المجموعة الهرمية.

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

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

وهو أن يعمل النصف الأول فقط من المجموعة الهرمية بمعنى نبدأ بوزن خفيف وتكرار كثير لنتتهي عند أقصى وزن بأقل تكرار، ويطلق عليها كذلك بنظام النصف الهرمي من الخفيف إلى الثقيل، وعند التدريب بهذه الطريقة فإننا نبدأ بمجموعة ذات شدة منخفضة ثم تزيد الشدة كل مجموعة تالية تدريجياً حتى تصل إلى مقاومة سبق تحديدها، وميزة هذه المجموعة إحماء العضلة بالتدرج حتى تتسخن جيداً قبل الوصول إلى أقصى وزن، ولكن سلبيات هذه الطريقة هو أن العضلة عندما تصل إلى أقصى وزن تكون العضلة تعبت بعض الشيء واستنفذت كامل طاقتها قبل أن تصل إلى الوزن الأقصى. (Lacey، 2021)

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

وهو أنه تعمل النصف الثاني أو النصف النازل من المجموعة الهرمية يعني نبدأ بأعلى وزن وتكرار قليل وتنتهي بأقل وزن مع تكرار كثير، هذا النظام عكس النظام السابق، فبعد الإحماء الجيد تؤدي أصعب مجموعة (أشد المجموعات) أولاً ثم تؤدي مجموعات أقل في الصعوبة (الشدة) بشكل متدرج بعد ذلك، ويطلق عليه أيضاً اسم النظام النصف الهرمي من الثقيل إلى الخفيف، وميزة هذه المجموعة هو أنه العضلة تكون في كامل طاقتها وبالتالي تستطيع حمل وزن أكبر ولا تكون استهلكت بالأوزان الخفيفة حتى تصل إلى آخر مجموعة الوزن الثقيل، لكن سلبيات هذه الطريقة هو عدم التدرج وعدم تجهيز العضلة لغاية الوصول إلى الوزن الثقيل وبالتالي تدخل على العضلة مباشرة بوزن كبير بدون تدرج، وهذا ما يزيد من احتمال فرص الإصابة، ولأن الإصابة شيء غير مرغوب فيه فالكثير من اللاعبين يؤدون مجموعات بأوزان خفيفة وتكرار كثير قبل الدخول على المجموعة الهرمية التنازلية.

المحاضرة رقم 05: تقوية عضلات الكتفين.

1- وصف عضلات الكتفين.

2 - تقوية عضلات الكتفين.

2-1- وضعيات التمارين.

2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين.

2-2-1- تمارين الأكتاف الأمامية.

2-2-2- تمارين الأكتاف الخلفية.

2-2-3- تمارين الأكتاف الوسطى.

المحاضرة رقم 05 : تقوية عضلات الكتفين

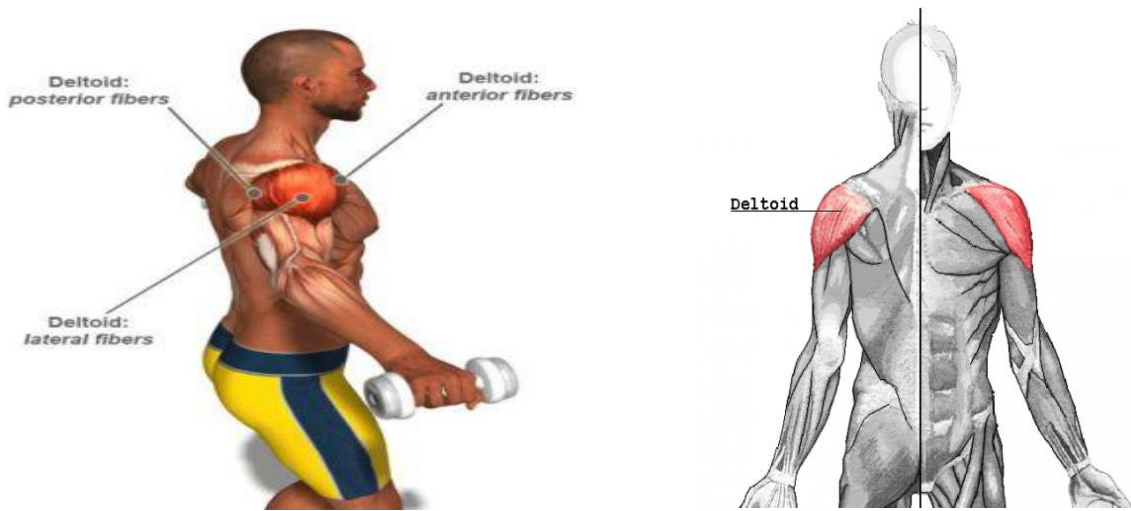
1- وصف عضلات الكتفين:

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

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

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

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



شكل رقم 05: يوضح عضلات الكتفين

2- تقوية عضلات الكتفين :

من الممكن أن تؤدي تدريبات بناء عضلات الكتفين على تغيير شكل وبنية الجسم الكامل، حيث تجدر الإشارة إلى أن عضلات الكتفين التي يتم الاهتمام بها وإنماؤها بشكل جيد تجذب مزيد من

الانتباه، وتتسبب في إيجاد شكل جمالي للجسم، علاوة على ذلك فإن قوة الكتفين تعد من المميزات في معظم الرياضات التي لها حركة للجزء العلوي للجسم، ويستعان بعضلات الكتف مثلا في لعبة الإرسال في رياضة التنس، وحوائط الصد في رياضة كرة الطائرة، ورمي الكرة من مستوى عال في كرة السلة...، ومن الجدير بالذكر هنا أنه بسبب موقع ووظيفة هذه العضلات فإن الكثير من التمارين التالية التي تستهدف العضلات الدالية تفيد أيضا بعض العضلات في الظهر والصدر.

- يطلق على تمارين الكتفين مصطلحين أساسيين، إذا كانت الأثقال تنطلق من مستوى الكتفين فما فوق يطلق عليها بمصطلح تنمية *développement* ، أما إذا كانت الأثقال تأتي من أسفل مستوى الكتفين نطلق عليها مصطلح الرفع *élévation*.

- يتم تقوية عضلات الكتفين بوضعيات مختلفة من الوقوف *debout* إلى الجلوس *assis* إلى الوضعية المائلة العلوية 30° إلى 45° *incliné* ، إلى وضعية الانحناء إلى الأمام *buste penché en avant*.

- يستخدم في تقوية عضلات الكتفين الأوزان الحرة والأجهزة على اختلاف أنواعها *les poids libres et les presses*.

- يفضل في تمارين تقوية عضلة الكتفين فيها أخذ وقت كافي خلال عملية رفع الأثقال إلى الأعلى وهذا للزيادة في درجة تركيز ومقاومة العضلات .

- طريقة مسك البار تكون بوضعية *pronation* في معظم الحالات.

- التنفس يكون زفير في حالة الانقباض وشهيق في حالة الانبساط.

2-1- وضعيات التمارين:

- بالنسبة لتمرين الوقوف يجب أن يكون الجسم معتدلا وتجنب الاهتزازات الكثيرة .

- تمارين الوقوف يتم فيها تحفيز مجموعات عضلية أكبر من وضعية الجلوس، لذا فهي لا تتطلب أثقال كبيرة و إنما أثقال معتدلة .

- عدم التسرع في عملية الرفع والخفض *flexion et extension* للعضلة مع إعطاء حوالي ثانيتين

- كوقت للتركيز للعضلة خلال وضعية الانبساط extension .
- في حالة العمل بوضعية الجلوس يجب أن يقابل الرياضي المرآة وهذا من أجل إعادة البار إلى مكانه الصحيح، وهذا لتجنب سقوط أحد جوانبه على الرياضي.
- يجب عدم ملامسة الأثقال لأي عضو من أعضاء الجسم أثناء الخفض la flexion .
- في تمرين Oiseau يجب أن يستقيم الظهر جيدا نحو الأمام وهذا عكس تمارين تنمية عضلات الظهر.
- في تمارين الرفع les exercices d'élévations يجب أن يتم التركيز فقط على عضلة الكتف دون غيرها من العضلات الأخرى وهذا من أجل إعطاء أحسن النتائج.



- شكل رقم 06: يوضح طريقة مسك البار -

2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الكتفين:

2-2-1- تمارين الأكتاف الأمامية:

- تمارين الكتف بالبار أمامي.
- تمارين الكتف بالبار خلفي.
- تمارين الكتف بالدامبل أمامي.
- تمارين أرنولد بريس.
- تمارين أرنولد بريس مطرقة.
- رفع أمامي بالدامبل.
- رفع أمامي بالكابل.
- رفع أمامي بالدمبل مطرقة.
- رفع أمامي بالوزن. (دايلي، 2023)

2-2-2- تمرين الأكتاف الخلفية:

- تمرين رفرقة بالكابل خلفي.
- تمرين رفرقة بالدامبل خلفي oiseau .
- تمرين سحب بالبار علوي.
- تمرين سحب خلفي بالكابل .
- تمرين رفرقة بالدامبل خلفي .
- تمرين ارجاع خلفي بالبار .
- تمرين رفرقة بالدامبل .

2-2-3- تمرين الأكتاف الوسطى:

- تمرين رفرقة بالدامبل جانبي .
- تمرين سحب أفقي بالبار .
- تمرين رفرقة بالدامبل جانبي .
- تمرين رفرقة بالكابل جانبي .
- تمرين سحب أفقي بالدامبل .
- تمرين رفرقة بالدامبل خلفي . (برنامج، 2021)

تمارين الأكتاف الأمامية

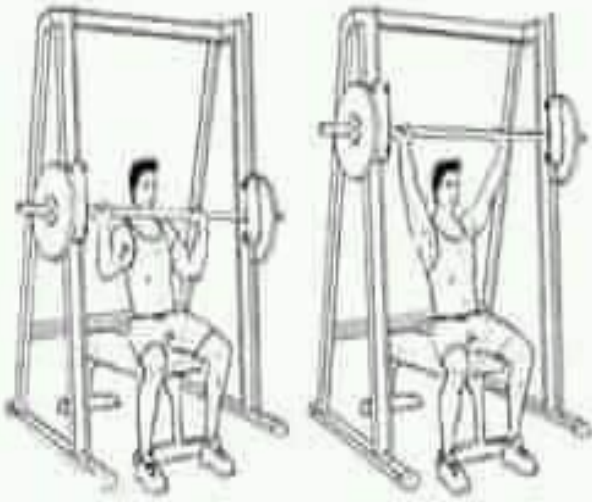


تمارين الأكتاف الخلفية

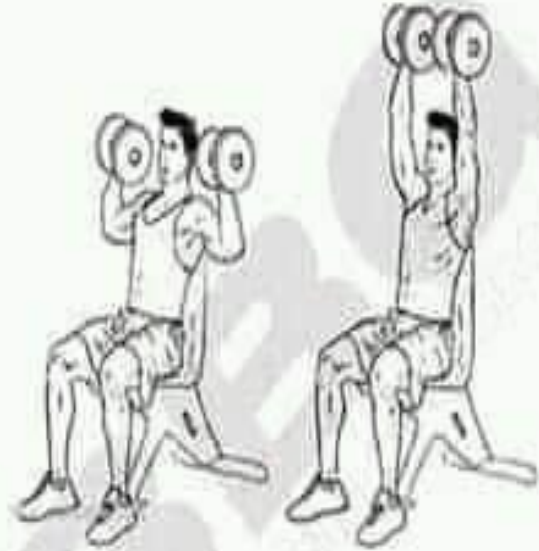


تمارين الأكتاف الوسطى





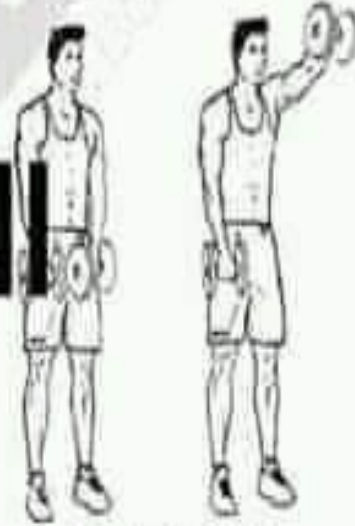
ضغط بار أمامي



ضغط دامل جالساً



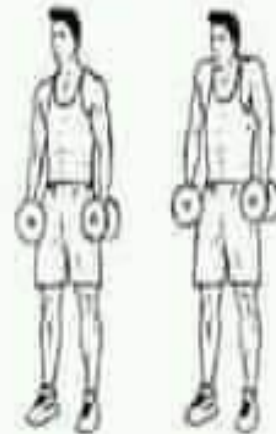
رفرفة جانبية



رفرفة أمامية



رفرفة منحنية



هز أكتاف بالدامبل

الأكتاف

المحاضرة رقم 06 : تقوية عضلات الصدر

1- وصف عضلات الصدر.

2- تقوية عضلات الصدر

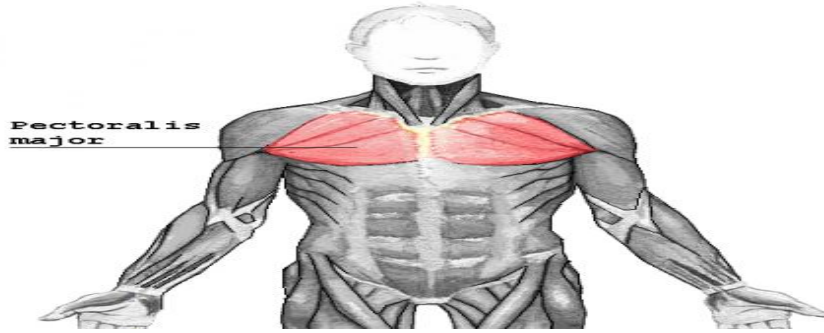
2-1- وضعيات التمارين.

2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر.

المحاضرة رقم 06 : تقوية عضلات الصدر

1- وصف عضلات الصدر:

تحتل عضلات الصدر أولى اهتمامات لاعبي كمال الأجسام لما تحمله من جمال وأناقة، ويعتبر التعرف عليها وتحديدها و التركيز عليها في العملية التدريبية ضروري لبناء صدر ممتاز (إبراهيم، 2017، صفحة 93)، وتشكل عضلة الصدر الواجهة الأمامية والعلوية للجسم، وهي من العضلات الأكثر بروزا في جسم الإنسان، وهي عضلة سطحية كبيرة الحجم مثلثة الشكل تقريبا، توجد على الجزء العلوي الأمامي من القفص الصدري، وهي تكون الجدار الأمامي للحفرة الإبطية، وهي تنقسم إلى عضلة صدر كبرى وعضلة صدر صغرى، بالنسبة إلى عضلة الصدر الكبرى والتي تنطلق من الجهة العلوية للذراع وصولا إلى المنطقة المقابلة لها فهي تعمل على تقريب حركة الذراع إلى القفص الصدري، أما عضلة الصدر الصغرى فهي تنطلق من مفصل الكتف وصولا إلى الجهة الأخرى من نفس المفصل وهي تعمل على تقريب الكتف من القفص الصدري، وإليك الشكل الآتي لتوضح ذلك.



- شكل رقم : 07 يوضح عضلات الصدر -

2- تقوية عضلات الصدر:

- تختلف وضعيات تقوية هذه العضلة من الوضعية المستوية الأفقية le développé couché إلى الوضعية المائلة العلوية من 30° إلى 45° le développé incliné إلى الوضعية المائلة السفلية من 30° إلى 45° le développé° décliné ، وأيضا وضعيات الوقوف أو ما يعرف ب vis-à-vis الموجود في جهاز la poulie 4 positions ، إلى وضعية الجلوس أو ما

يعرف بتمرين Pec-Deck .

- تستعمل في تنمية عضلة الصدر الأوزان الحرة والأجهزة على حد سواء les poids libres et les presses .
- بالنسبة للأوزان الحرة يستعمل البار les barres a disques والدمبلات les haltères في جميع الوضعيات المذكورة سالفًا، ما عدا وضعيتي الوقوف والجلوس.
- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات مثل تمرين pec-Deck في وضعيتي الجلوس .
- بالنسبة لطريقة مسك البار في تمارين الضغط على الصدر تكون بوضعية pronation .
- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تتقبض وتنبسط فيها العضلة، أي بمعنى أنه في حالة انبساط العضلة تكون عملية الشهيق inspiration وفي حالة انقباض العضلة تكون عليّة الزفير expiration ، وبهذه الطريقة يقل مقدار الضغط الداخلي ويزداد معدل الضغط الخارجي، لأن كتم التنفس وأداء أقصى قوة ممكنة من التكرارات يمنع انسياب الدم إلى أجزاء الجسم، مما يخلق ضغطًا داخليًا على أجهزة الجسم، وقد يؤدي إلى الشعور بالدوار أو فقدان الوعي نظرا لنقص الأكسجين في خلايا المخ.

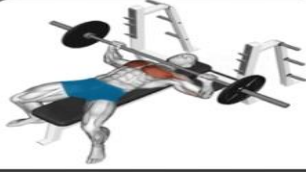
2-1- وضعيات التمارين :

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

2-2- بعض التمارين لتقوية عضلات الصدر :

- تمرين الصدر بالبار مستوي .
- تمرين الصدر بالدامبل مستوي .
- تمرين الرفرفة بالدامبل مستوي .
- تمرين الصدر بالكابل مستوي .
- تمرين الصدر بالبار علوي .
- تمرين الصدر بالدامبل علوي .
- تمرين الرفرفة بالدامبل علوي .
- تمرين الصدر بالبار سفلي .
- تمرين الرفرفة بالدامبل سفلي .
- تمرين الصدر بجهاز الفراشة .
- تمرن الصدر بآلة الضغط .
- تمرين الصدر بالكابل علوي .
- تمرين الصدر بالكابل سفلي .
- تمرين الصدر بالكابل متوسط .
- تمرين SVEND PRESS .
- تمرين الغطس المتوازي .
- تمرين هامر بالدامبل سفلي .(برنامج، 2021)

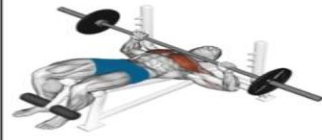
تمارين الصدر



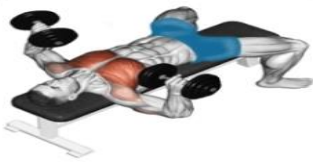
تمرين الصدر
بالبار مستوي



تمرين الصدر
بالبار علوي



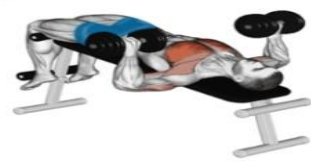
تمرين الصدر
بالبار سفلي



تمرين الصدر
بالدامبل مستوي



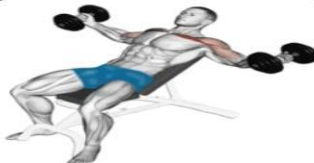
تمرين الصدر
بالدامبل علوي



تمرين الصدر
بالدامبل سفلي



تمرين الرقبة
بالدامبل مستوي



تمرين الرقبة
بالدامبل علوي



تمرين الرقبة
بالدامبل سفلي



تمرين الصدر
بجهاز الفراشة



تمرين الصدر
بالة الضغط



تمرين الصدر
بالكابل مستوي



تمرين الصدر
بالكابل علوي



تمرين الصدر
بالكابل سفلي



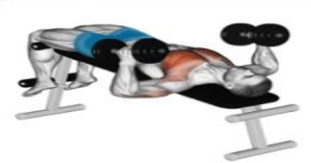
تمرين الصدر
بالكابل متوسط



تمرين
SVEND PRESS



تمرين الخيطس
المتوازي



تمرين هامر
بالدامبل سفلي

المحاضرة رقم 07 : تقوية عضلات الذراعين

- تمهيد.

1- العضلة ثنائية الرؤوس **le biceps**.

1-1- وصف العضلة .

1-2- تقوية العضلة ثنائية الرؤوس.

1-3- وضعيات التمارين.

1-4- بعض التمارين لتقوية العضلة ثنائية الرؤوس.

2- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية **le triceps** .

2-1- وصف العضلة .

2-2- تقوية العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

2-3- بعض التمارين لتقوية عضلة ثنائية الرؤوس .

3- عضلات الساعد **l'avant-bras** .

3-1- وصف العضلة .

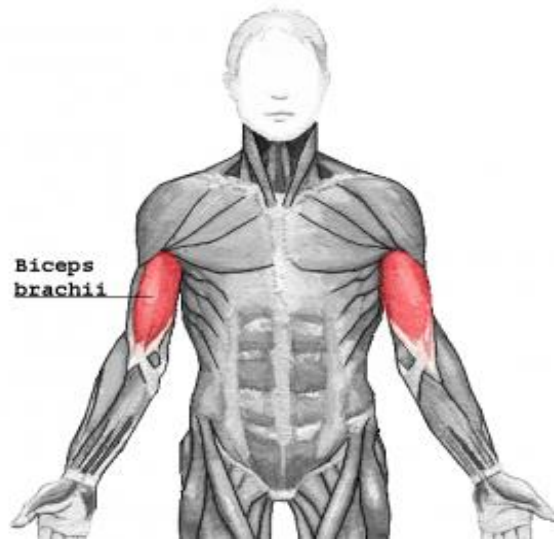
3-2- بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين.

المحاضرة رقم 07 : تقوية عضلات الذراعين

- **تمهيد:** يعتبر التعرف على عضلات الذراعين وكيفية التركيز عليها في العملية التدريبية هام لإحداث طفرة متميزة في بناء ذراعين ممتازين، فعضلات الذراعين ستساعد فيما بعد لتدريب وتقوية أجزاء أخرى من الجسم، كما أنها من أكثر العضلات بروزا في جسم الإنسان، وهي التي تفرق بين لاعب يتدرب جيدا أو لاعب لا يجيد التدريب (إبراهيم، 2017، صفحة 191)، وتشتمل عضلات الذراعين على العضلات الآتية:

1- العضلة ثنائية الرؤوس **le biceps**:

1-1- وصف العضلة: عضلة الذراع الأمامية **biceps** هي واحدة من أكثر العضلات المدربة في الغالب، يريد معظم الرجال بشكل نمطي عضلات ذات الرأسين كبيرة، فهي عضلة قوية ذات رأسين تسمى بالعضلة الثنائية تقع على الطرف العلوي بين الكتف والمرفق، وتعرف بأنها مرادفة للقوة والصلابة، وهي مركبة من نهايتين علويتين تنتهيان عند مفصل الكتف و النهاية السفلية تنتهي عند الحافة السفلية لعظم العضد وتكون واضحة لدى الرياضيين، وهي عضلة قابضة تنقبض عند ارتفاع الساعد **l'avant-bras** عكس العضلة الثلاثية الرؤوس، كما هي تصنف ضمن العضلات الصغيرة عكس عضلة الصدر، وإليك هذا الشكل لتوضيح عضلة ثنائية الرؤوس. (برنامج، 2021)



- شكل رقم : 08 يوضح عضلات الذراع الأمامية-

1-2- تقوية العضلة ثنائية الرؤوس:

- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين.
- تختلف وضعيات تنمية هذه العضلة من الوقوف *debout* إلى الجلوس *assise* والجلوس المائل العلوي 30° إلى 45° *incliné*.
- يستعمل في تنمية *biceps* البار *la barre a disques* وهي بنوعيتها (*la barre droite et la barre coudée EZ*)
- تستعمل الدمبلات *les haltères* في الوضعيات الثلاث.
- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات.
- بالنسبة لطريقة المسك على البار *la barre a disques* توجد طريقتين أساسيتين هما *la prise en supination et la prise en pronation*
- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تتقبض وتنبسط فيها العضلة، أي بمعنى أنه في حالة انبساط العضلة تكون عملية الشهيق *inspiration* وفي حالة انقباض العضلة تكون عملية الزفير *expiration*.

1-3- وضعيات التمارين:

- بالنسبة لتمرين الوقوف باستعمال البار توجد طريقتين للمسك *la prise en supination et la prise en pronation* لكن في حالة استعمال (*la barre EZ*) تكون طريقة المسك *supination* فقط.
- يجب أن يركز الرياضي على عملية الوقوف الصحيح وأن يتجنب التصاق الذراعين بجانب بالذراع.
- يجب أن يتجنب الرياضي اهتزازات الجسم المتكررة وأن يركز على عمل العضلة فقط.
- بالنسبة للعمل بالدمبلات *les haltères* يكون بثلاث وضعيات (جالس *assis*، مائل *incliné*، واقف *debout*)

- بالنسبة للأجهزة فهي تستعمل كامل الوضعيات مثل جهاز la poulie 4 positions
- ملاحظة : وضعية الكف إلى أسفل pronation تتدخل فيها مجموعات عضلية أكثر من وضعية الكف إلى أعلى supination.



- شكل رقم 09 يوضح طريقة مسك البار-

1-4- بعض التمارين لتقوية العضلة ثنائية الرؤوس biceps :

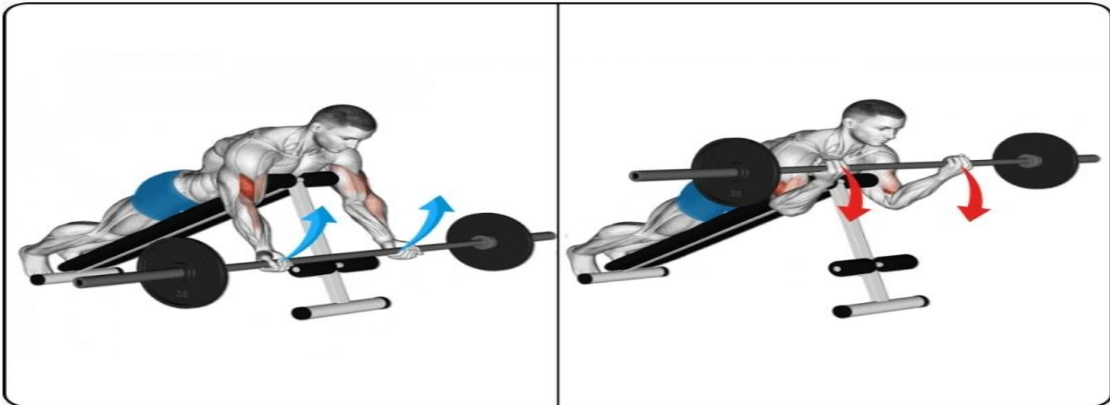
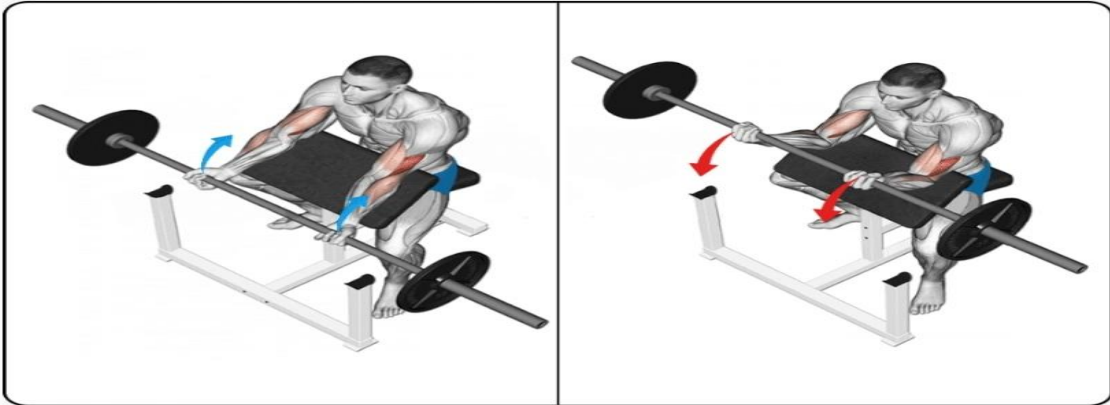
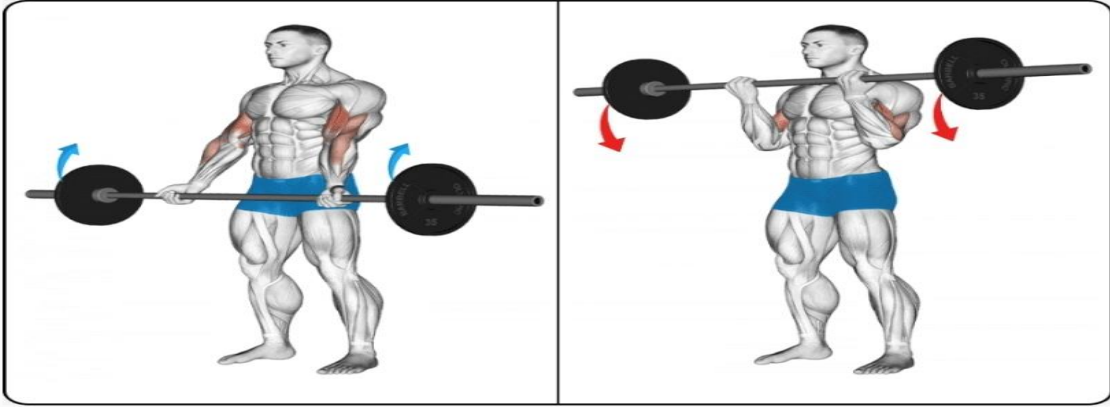
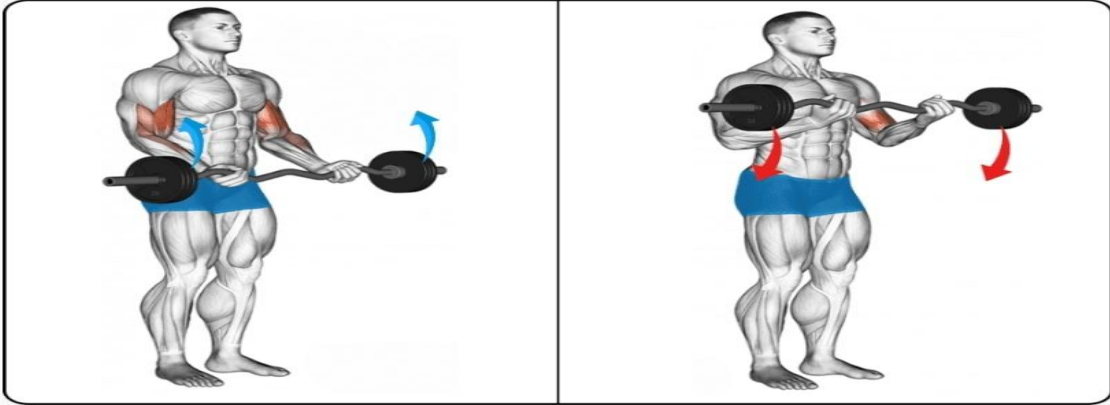
- التقاف قائم مع شريط اليدين.
- التقاف قائم مع القضيب بأيدي متحدبة.
- التقاف قائم مع قضيب بزاوية (EZ).
- ثني الدمبل أثناء الوقوف بيد مستقيمة.
- ثني واقف مع دمبل بقبضة مطرقة.
- التقاف قائم مع قبضة المطرقة على الدمبل نحو الاستلقاء.
- ثني جالس بأوزان خلفية مستقيمة ، 3 مقابض (بسط ، مطرقة ، مطرقة باتجاه الاستلقاء)
- ثني جالس مع دمبل مائل ، 3 مقابض (بسط ، مطرقة ، مطرقة باتجاه الاستلقاء)
- ثني واحد مُركّز مُركّز.
- مقعد لاري سكوت مع قضيب مثني (EZ).
- لاري سكوت حلقة مقاعد البدلاء مع الدمبل ، كلا المقبضين (الاستلقاء ، المطرقة)
- حلقة العنكبوت.
- كيرل جيروندا.
- كيرل زوتمان.

- بكرة 4 مواضع.
- عمليات السحب (هاي بار).

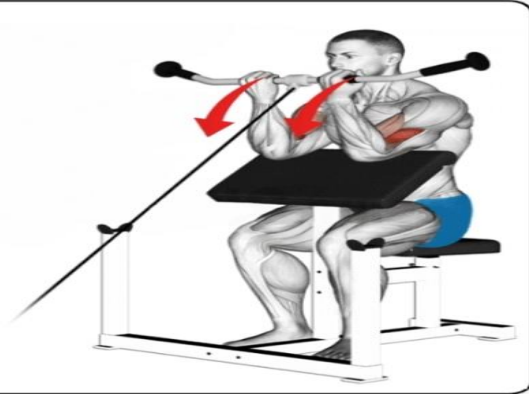
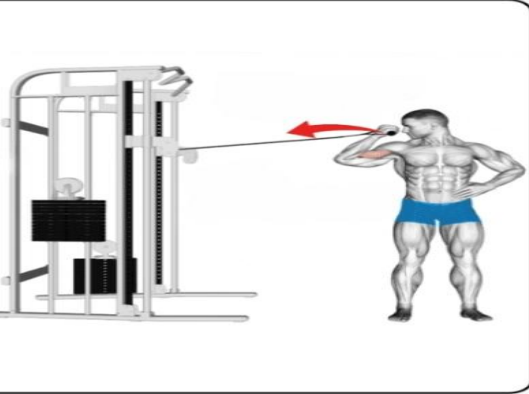
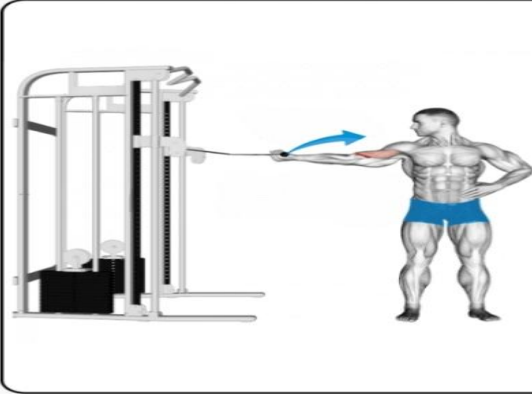
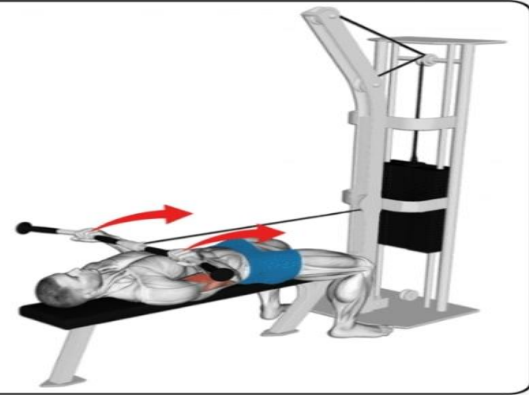
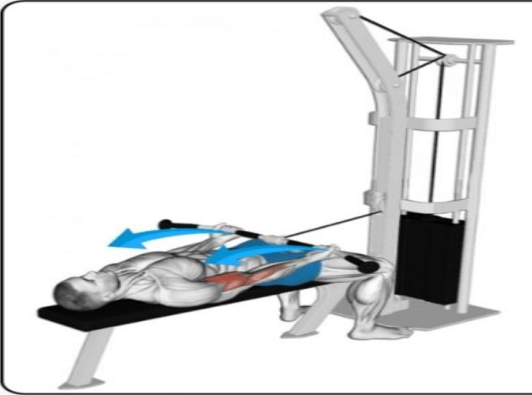
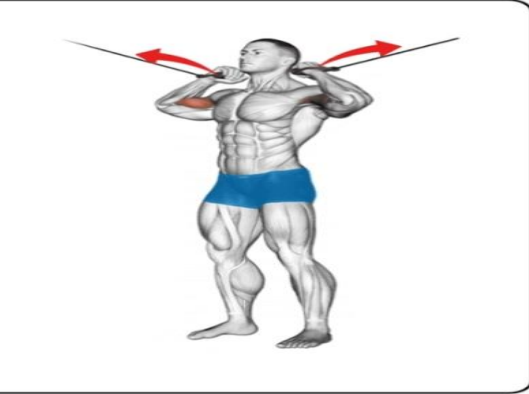
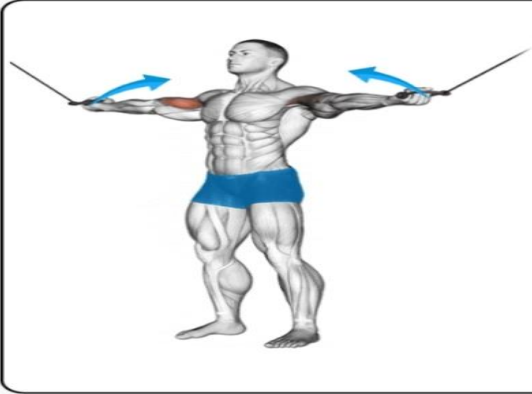
les exercices des biceps :

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

تمارين البايسبس بالبار



تمارين البايكس بالكيبل





2- العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية le triceps :

2-1- وصف العضلة : العضلة ثلاثية الرؤوس هي إحدى العضلات القوية والتي تقع في الطرف العلوي خلف عظم العضد وهي تغطي كامل المنطقة الخلفية للذراع، وتنشأ من ثلاثة رؤوس لذلك جاءت تسميتها هكذا، وهم " الرأس الطويل، الرأس الخارجي(الوحشي)، الرأس الداخلي(الإنسي)" وتتدغم في أسفل منتصف العضد عن طريق اتحاد الثلاثة رؤوس في وتر كبير أسفل عظم العضد، وإليك الشكل الآتي لتوضيح ذلك.



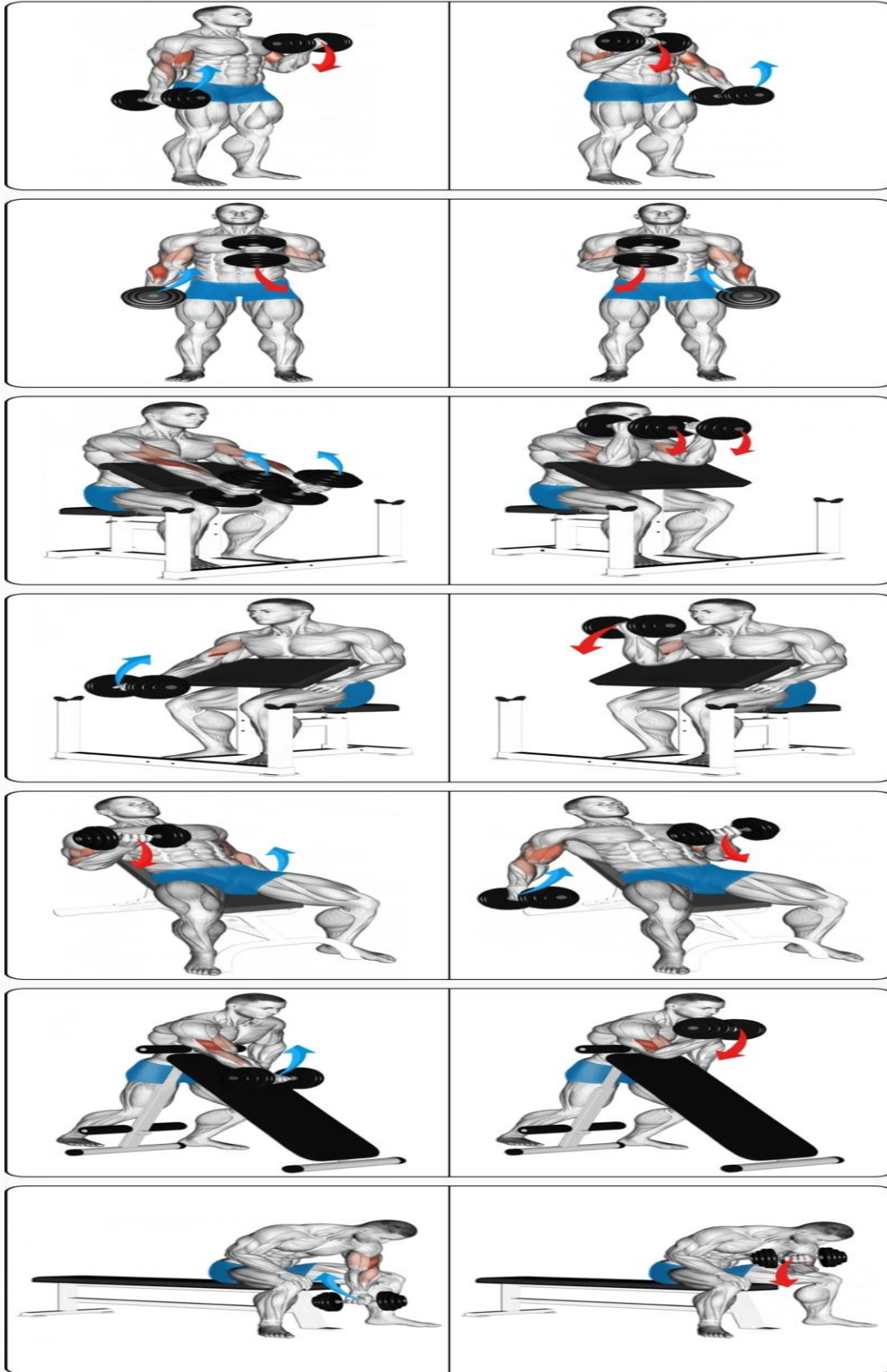
- شكل رقم 10 : يوضح عضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية-

2-2- تقوية عضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية:

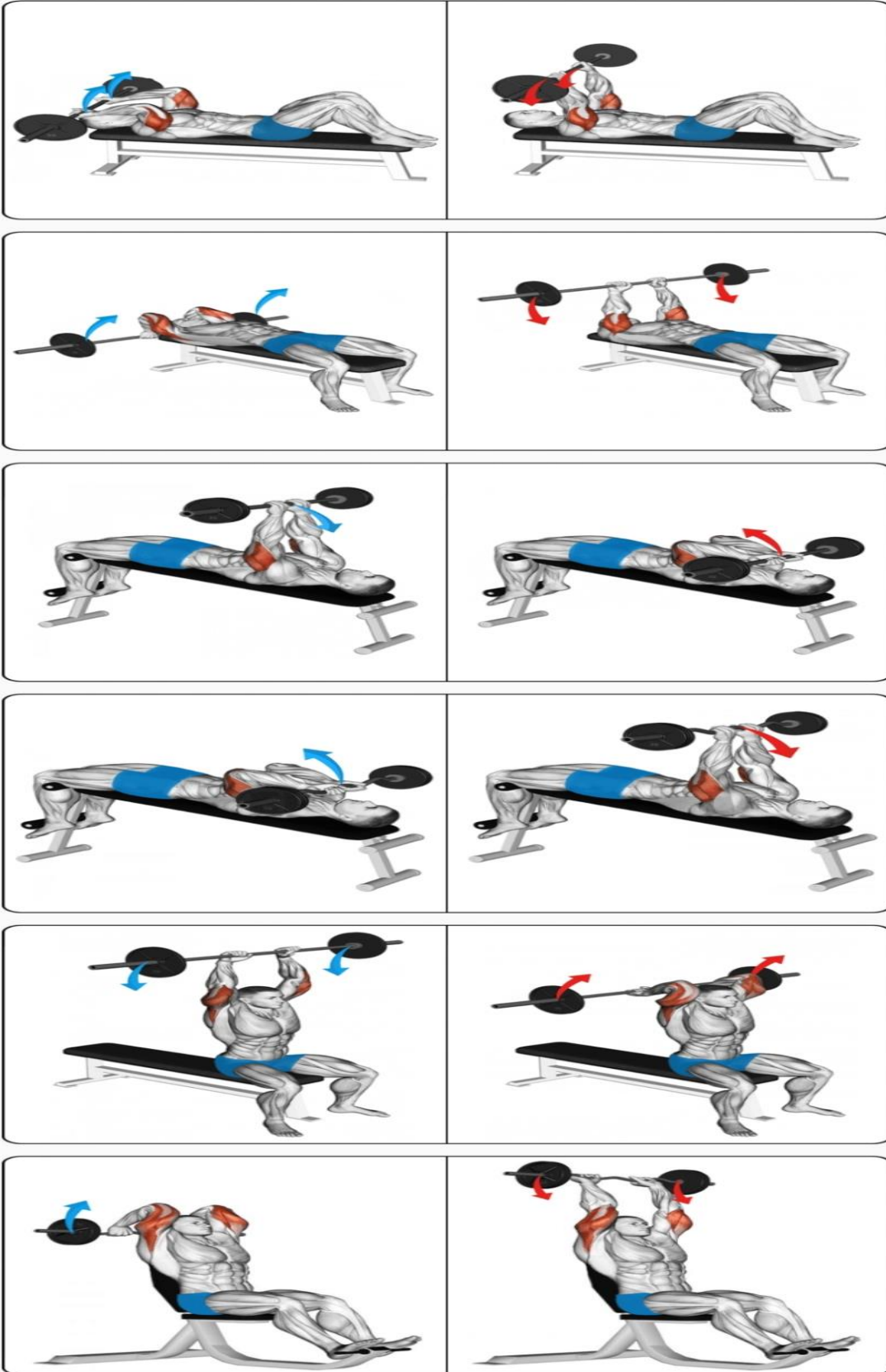
- تقوية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين يطلق عليها اسم التمديد extension.
- تختلف تنمية عضلة triceps من الوقوف debout إلى وضعية الجلوس assis إلى الوضعية المستوية الأفقية position allongé .
- تستعمل في تنمية عضلة triceps البار بنوعيه (barre droite et barre coudée EZ) ، وهذا في الوضعيات الثلاثة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

- 2-3 - بعض التمارين لتقوية العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية:

تمارين اليايبيس بالدامل



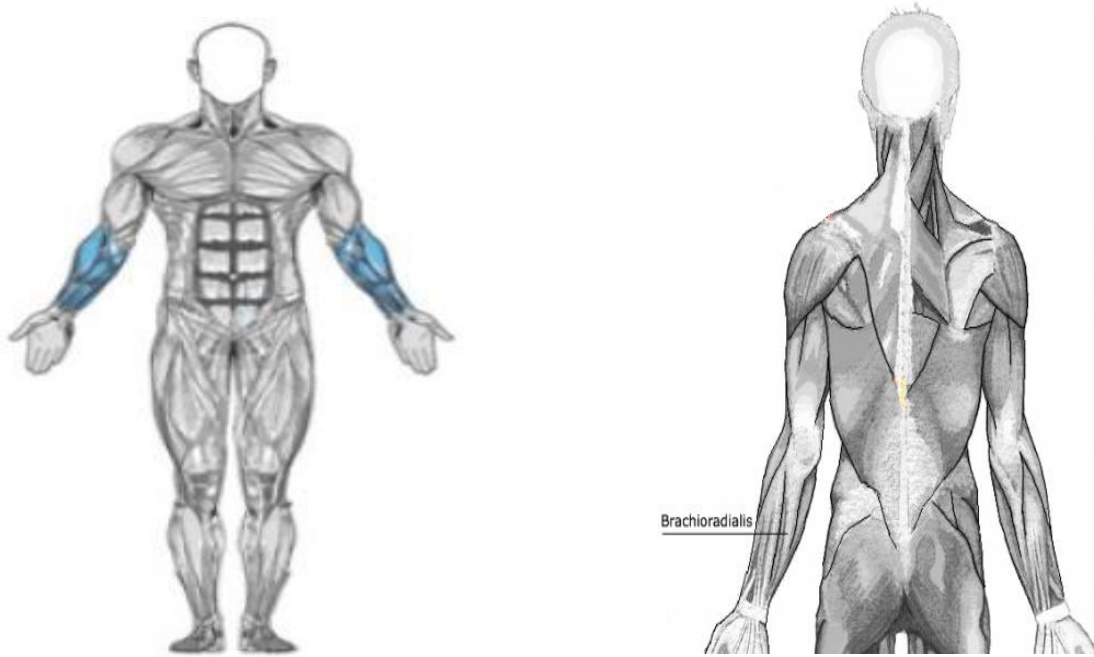
تمارين الترايبس بالبار



3- عضلات الساعد: l'avant bras

3-1- وصف العضلة :

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

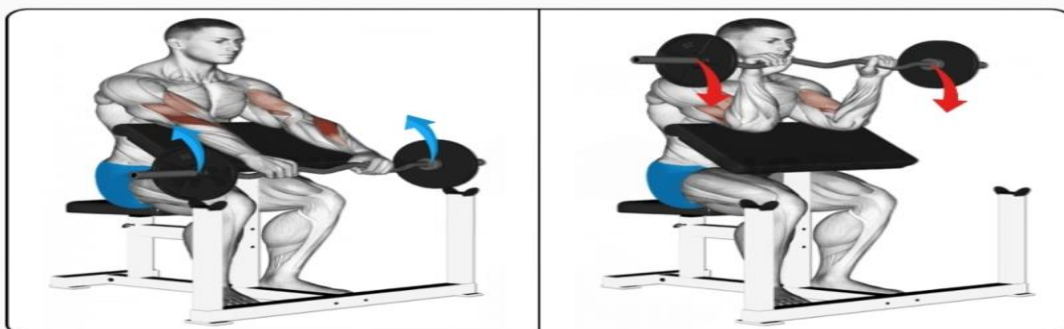
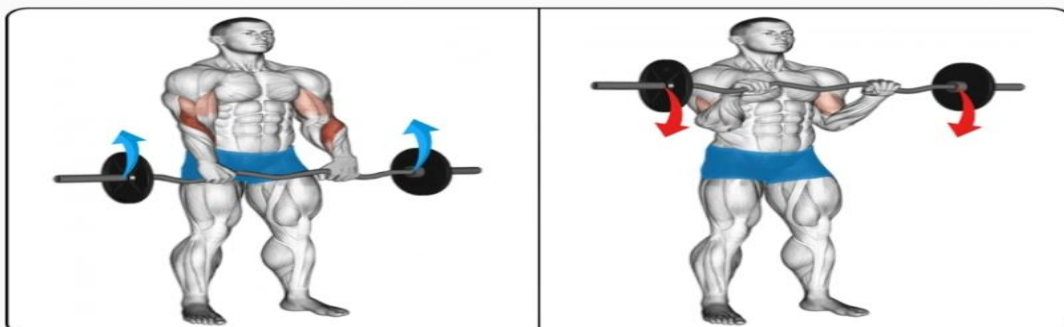
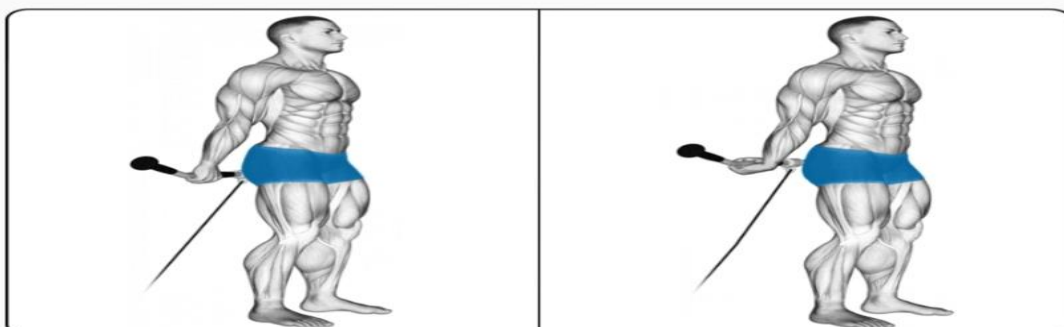
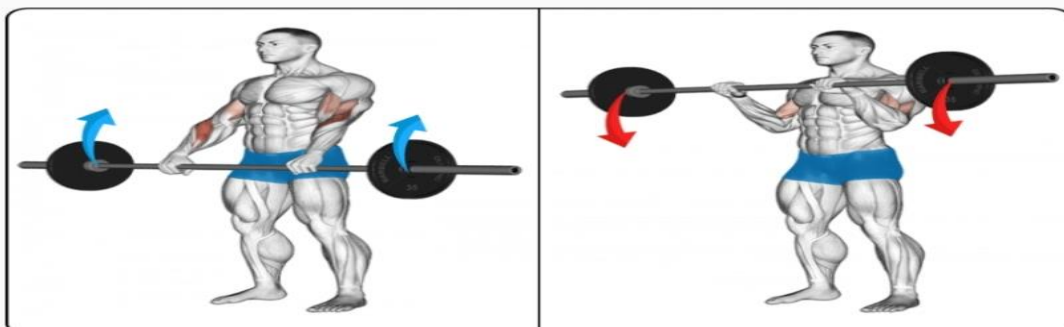
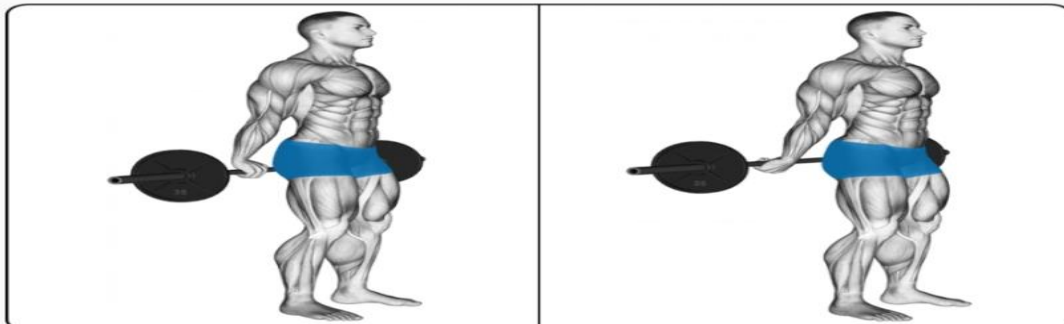


- شكل رقم 11: يوضح عضلة الساعدين -

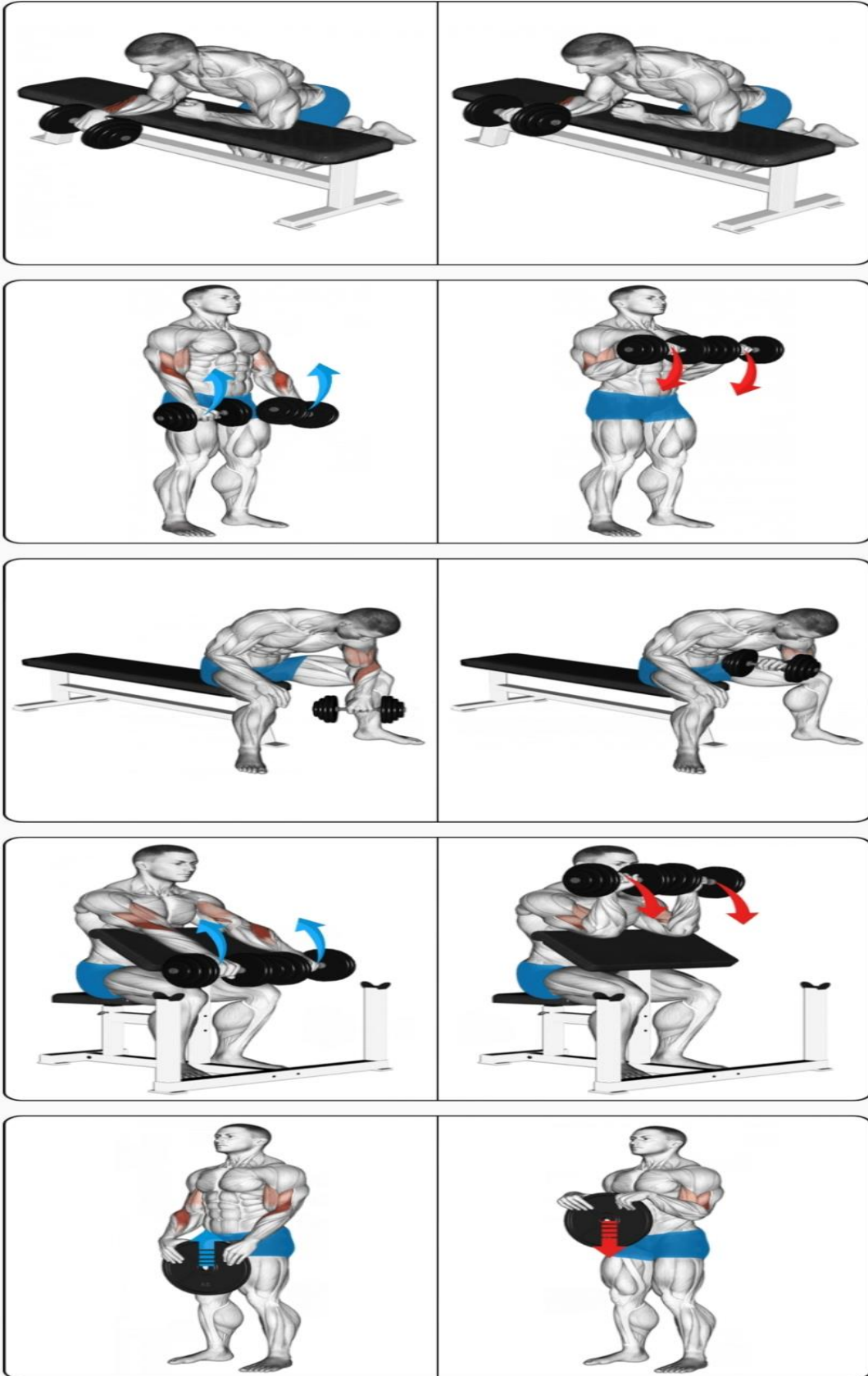
- يطلق على تمارين تنمية عضلة الساعد **avant-bras** مصطلح **extension** لأنها تعتمد في تنميتها على حركة مقبض اليد **le poignet** ، ومن بين التمارين نذكر ما يلي:
- تمديد المعصم بالبار من وضعية الجلوس بطريقة المسك إلى أسفل .
- تمديد المعصم بالبار من وضعية الجلوس بطريقة المسك إلى أعلى.

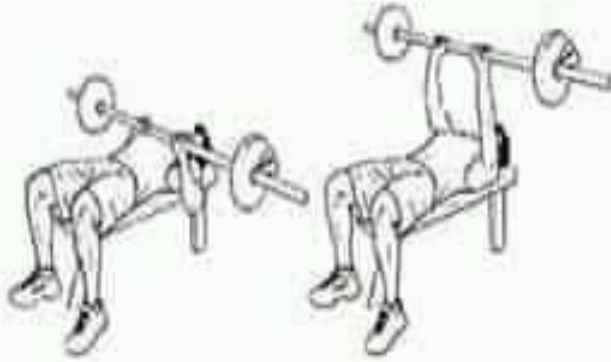
3-2- بعض التمارين لتقوية عضلة الساعدين:

تمارين الساعد بالبار

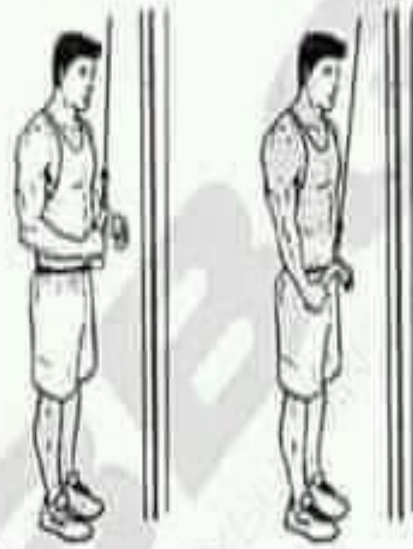


تمارين الساعد بالدامبل





ضغط ضيق مستوي

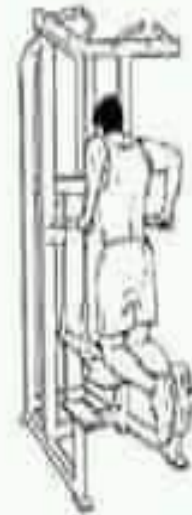


دفع للأسفل بالكبل

ترايبسبس



ثني اليد للخلف



غطس على المتوازي

المحاضرة رقم 08 : تقوية عضلات الظهر

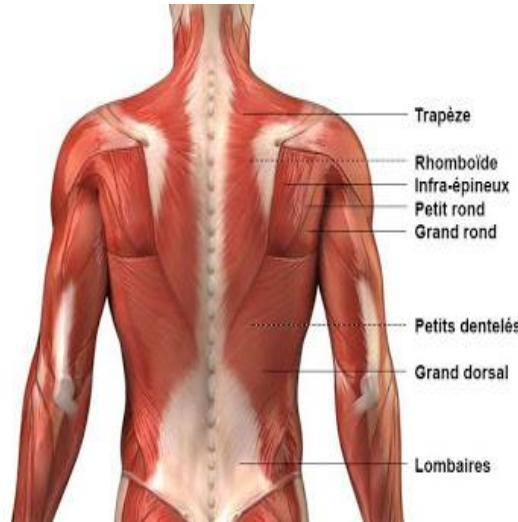
- 1- عضلات الظهر muscles du dos .
 - 1-1- وصف العضلة.
 - 1-2- تقوية عضلات الظهر.
 - 1-3- وضعيات التمارين.
 - 1-4- بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.

المحاضرة رقم 08: تقوية عضلات الظهر

1- عضلات الظهر muscles du dos :

1-1- وصف العضلة:

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



- شكل رقم 12: يوضح عضلات الظهر -

تعتبر عضلات الظهر أهم عضلة لدى لاعبي كمال الأجسام، فمن كان يملك عضلات ظهر قوية استطاع أن يحصل على جسم قوي وقوة بدنية وهي قاعدة يؤمن بها الممارسين لرياضة كمال الأجسام، ومن أجل الحصول على عضلة ظهر قوية يجب أن تركز وتستخدم العقل والهدوء في

التدريب لأداء حركات التمرين والتنفس بطريقة صحيحة، وحتى لا تؤذي ظهرك يجب أن تكون الأوزان مناسبة لك لأن إصابة عضلة الظهر تكون صعبة، و عضلات الظهر كبيرة وعريضة وتنقسم لعدة عضلات، وهي ثاني أكبر عضلات الجسم بعد عضلات الرجل بالرغم من ذلك نجد المبتدئين يهملون هذه العضلة لقلة خبرتهم، وهناك بعض النقاط التي يجب أن تراعيها أثناء التمرين مثل تعلم الوقوف الصحيح وضبط الجسم عند أداء التمرين وضبط حركة الذراعين والتركيز على عضلات الظهر عند رفع الأثقال، ويعد تمرين الظهر من التمرينات الصعبة للمبتدئين نظرا لصعوبة تعلم الوقوف بشكل صحيح في البداية وقد يؤدي بعض المتدربين ظهورهم عند القيام برفع الوزن بطرق خاطئة مثل تمرينات التجديف بالبار أو الدامبل الأمر الذي يجعلهم يكرهون تمرينات الظهر ويهملونها. (العامري، 2003، صفحة 78)

وتنقسم عضلات الظهر إلى قسمين أعلى الظهر le haut du dos وهو الذي يتكون من le bas du dos والذي يتكون من عضلات petit rond, grand rond rhomboïde, muscle trapèze . grand dorsal et les lombes (muscles lombaires) من مهام عضلات الظهر تقريب الذراعين إلى الجسم من عدة زوايا.

1-2- تقوية عضلات الظهر:

- تقوية عضلات الظهر تكون بوضعيات مختلفة من الوقوف إلى الجلوس إلى الوضعية المائلة إلى الأمام، إلى وضعية الاستلقاء.
- تستعمل في تنمية عضلات الظهر الأوزان الحرة les poids libres والأجهزة على اختلاف أنواعها مثل la poulie 4 positions .
- طريقة مسك البار la barre a disque تكون بوضعيتين مختلفتين prise pronation et prise supination في تمارين تنمية عضلات الظهر العلوية .
- muscle trapèze نطلق عليها اسمين وهما Shrugs (haussement d'épaules) والثاني Rowing (tirage menton)

- في حال تنمية عضلات الظهر السفلية grand dorsal نطلق عليها اسم Rowing .
- في حال استعمال جهاز la poulie 4 position نطلق على التمارين تسمية Tirage .
- عملية التنفس تطبق بنفس القاعدة كما باقي العضلات شهيق أثناء الانبساط وزفير أثناء الانقباض (برنامج، 2021).

1-3- وضعيات التمارين les positions des exercices :

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

وليست بنسبة 100%.

- في حالة استعمال الدمبلات les haltères تكون درجة انقباض عضلات الظهر اكبر منها عند استعمال البار la barre a disques وهذا يرجع إلى حركة المرفقين إلى الخلف.
- يجب تجنب إضافة أحمال كبيرة عند تنمية عضلة الظهر باستعمال البار les barres a disque خاصة في وضعية buste penché en avant وهذا يرجع إلى الضغط الكبير الذي يعود على العضلات القطنية les muscles lombaires وينصح بالعمل بأثقال يستطيع الجسم تحملها دون عناء.
- ينصح دائما بأداء التمارين المحفزة للعضلات القطنية les muscles lombaires مع تمارين عضلات الظهر وهذا للحد من الإصابة.
- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعية التي تتقبض وتنبسط فيها العضلة.
- الإبقاء على الحوض ملتصقا بالمقعد.
- يجب عدم التسرع أثناء أداء التمارين.

1-4- بعض التمارين لتقوية عضلة الظهر.

- سحب خلفي واسع.
- سحب أمامي ضيق.
- سحب أمامي ضيق عكسي.
- سحب أمامي ضيق V.
- تمرين سحب كابل.
- سحب أمامي كابل واسع.
- تمرين سحب بار.
- سحب بار قبضة معكوسة.
- تمرين الحصان.

- تمرين جذب البار T-BAR.
- تمرين سحب ضيق بالجهاز.
- سحب أفقي بالكابل.
- سحب متوسط بالكابل.
- تمرين سحب بالدامل فردي.
- تمرين سحب بالدامل زوجي.
- دامل بول أوفر.
- تمرين العلقة واسع-BARFIX .
- تمرين العلقة ضيق-BARFIX .
- تمرين متوسط بالكابل.
- سحب بالبار معكوس (برنامج، 2021).

تمارين الظهر



المحاضرة رقم 09: تقوية عضلات الرجلين

- 1- عضلات الرجلين .
- 1-1- عضلات الفخذ الامامية (العضلة رباعية الرؤوس . Le quadriceps)
- 1-2- عضلة الفخذ الخلفية (العضلات الوترية الأسكية . jambiers-ischio)
- 1-3- عضلات السمانتين . les mollets
- 1-3-1- بطن الساقية .
- 1-3-2- الأخمصية ثانياة الكاحل .
- 1-4- وضعيات التمارين.
- 1-5- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين .

المحاضرة رقم 08 : تقوية عضلات الرجلين

1- عضلات الرجلين:

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

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

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

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

وتنقسم إلى **grand fessier, moyen fessier, petit fessier** وهي تعتبر أكبر عضلة في

جسم الإنسان من حيث الحجم والمقاومة.

ب- عضلات الفخذ **la cuisse** :

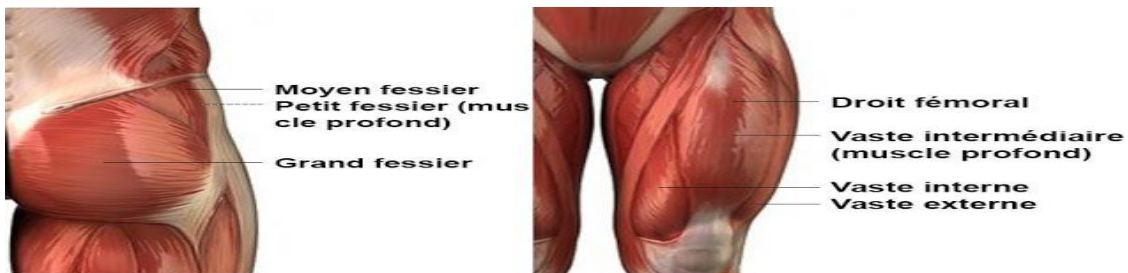
ينقسم الفخذ إلى عضلات فخذية أمامية وعضلات فخذية خلفية، وتحتوي الفخذ على عدد كبير من العضلات وهي ذات حجم كبير لها دور أساسي في ثبات الجسم والتنقل، وأهم من ذلك لها أهمية كاملة في أداء الحركات الرياضية (القفز، المشي، الجري، الصعود الخ)، وعضلات الفخذ تنقسم إلى:

1-1- عضلات الفخذ الأمامية (العضلة رباعية الرؤوس Le quadriceps):

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

1-2- عضلة الفخذ الخلفية (العضلات الوترية الأسكية ischio-jambiers):

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



- شكل رقم 13: يوضح تشريح عضلات الفخذ والمؤخرة -

1-3-3- عضلات السمانتين les mollets :

تشمل السمانة عضلتين:

1-3-1- بطن الساقية: وهي العضلة الظاهرة للسمانة وتنشأ من السطح الخلفي لعظمة الفخذ، فوق مفصل الركبة مباشرة.

1-3-2- الأخمصية ثانية الكاحل لعظمة: وتقع تحت طبقة العضلة بطن الساقية، ومن أهم العضلات المكونة لها *jumeau interne jumeau externe, muscle soléaire* وهي تعتبر من أقوى العضلات لأنها تتحمل كامل ثقل الجسم.



- شكل رقم 14: يوضح عضلات السمانتين -

1-4- وضعيات التمارين les positions des exercices :

- يتم تقوية عضلات الرجلين بوضعيات مختلفة.
- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين.
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الفخذ *la cuisse* اسم *squat* .
- يطلق على تمارين تنمية العضلة رباعية الرؤوس *quadriceps* اسم *extension* .
- يطلق على تمارين تنمية عضلة الفخذ الخلفية *ischio-jambiers* اسم *curl* .
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الساق *les mollets* اسم *extension* .
- بالنسبة لعضلات المؤخرة تختلف تسمياتها تباعا للوضعيات المختلفة التي تنمى بها .
- يستعمل في تنمية العضلات السفلية للجسم *les barres a disques, les haltères et les*

.presses

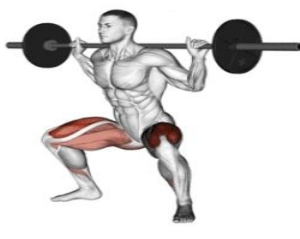
- توجد وضعيتين لوضع البار الخلفية (barre nuque (arrière) والأمامية barre avant (militaire)).
- تعتبر وضعية البار الأمامي أكثر أرياحية من وضعية البار الخلفي، لكن في حالة استعمال أثقال كبيرة يحدب استعمال طريقة البار الخلفي.
- في حالة الوضع الخلفي للبار ينصح بوضع منشفة من أجل تجنب الضغط على الفقرات العنقية.
- في حالة الوضع الأمامي للبار يجب أن يكون فوق العضلة الأمامية للكتف deltoïde antérieure وهذا من أجل تجنب الضغط على عظم الترقوة la clavicule مع مراعاة رفع المرفقين إلى مستوى الكتفين من أجل تجنب انزلاق البار وسقوطه.
- عند تنفيذ تمرين squat يجب الهبوط بعضلات المؤخرة عوضاً عن الركبة وهذا من أجل تجنب الضغط الكبير الذي قد يقع على الركبتين، مع مراعاة الصعود بعضلات الفخذ.
- حتى يكون تنفيذ تمرين squat صحيحاً يجب أن تكون عضلات الفخذ الخلفية ischio-jambiers عند النزول بالثقل (la flexion) موازية للأرضية.
- عند القيام بتمرين squat écart يجب التأكد من وضعية القدم أن تكون على نفس اتجاه الفخذ.
- عند القيام بتمارين les fentes يجب التأكد من زاوية 90° للركبة الأمامية وعدم ملامسة الركبة الخلفية للأرضية.
- إذا كانت la fente كبيرة يتم تحفيز العضلات الخلفية للفخذ، أما إذا كانت la fente صغيرة يتم تحفيز العضلات الأمامية للفخذ.
- بالنسبة لتمرين les mollets نطلق عليها تسمية extension لأنها تشبه تمارين الساعد وهي بذلك تعتمد على حركة القدمين extension des pieds .
- بالنسبة لتمرين الوقوف يجب أن يركز الرياضي على عملية الوقوف الصحيح.
- عدم التسرع أثناء أداء التمارين.

- يمكن أداء تمرين القرفصاء بالبار مع وضع قطعة خشبية تحت العقبين.
- يمكن استخدام حزام واقى لمنطقة أسفل الظهر.
- 1-5- بعض التمارين لتقوية عضلات الرجلين:**
- عضلات الأرجل الأمامية.
- تمرين إحماء عضلة الرجل.
- تمرين السكوات بالبار خلفي.
- تمرين السكوات بالبار أمامي.
- تمرين المشي بالدامبل.
- تمرين المشي بالبار.
- تمرين الدرج بالدامبل.
- تمرين مرجحة رجل أمامي.
- تمرين ضغط الرجلين.
- تمرين السكوات السميث خلفي.
- عضلات الأرجل الخلفية:
- مرجحة رجل خلفي بالدامبل.
- تمرين مرجحة رجل خلفي.
- تمرين مرجحة رجل خلفي.
- عضلة السمانة:
- تمرين ضغط سمانة بالدامبل.
- تمرين سمانة في الآلة.
- ضغط سمانة جالس في الآلة.
- ضغط سمانة في الآلة. (برنامج، 2021)

عضلات الأرجل الامامية



تمرين احماء
عضلة الرجل



تمرين السكوات
بالبار خلفي



تمرين السكوات
بالبار أمامي



تمرين السكوات
بالبار أمامي



تمرين المشي
بالدامبل



تمرين المشي بالبار



تمرين الدرج
بالدامبل



تمرين مرجحة
رجل امامي



تمرين ضغط
الرجلين



تمرين السكوات
السميث خلفي

عضلات الأرجل الخلفية



مرجحة رجل
خلفي بالدامبل



تمرين مرجحة
رجل خلفي



تمرين مرجحة
رجل خلفي

عضلة السمانة



تمرين ضغط
سمانة بالدامبل



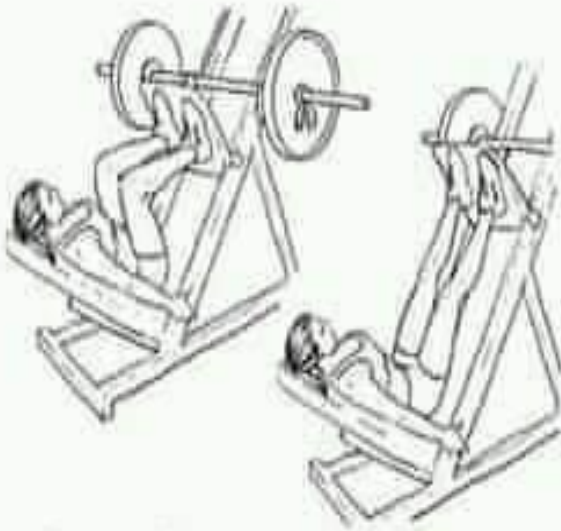
تمرين سمانة
في الألة



ضغط سمانة
جالس في الألة



ضغط سمانة
في الألة



مكبس القدمين مسافة عريضة



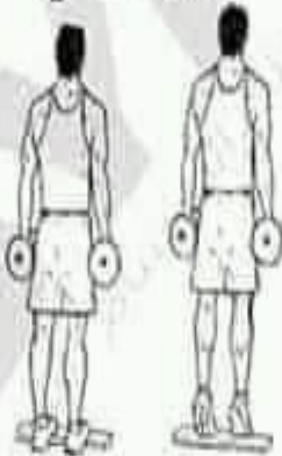
مكبس القدمين مسافة ضيقة



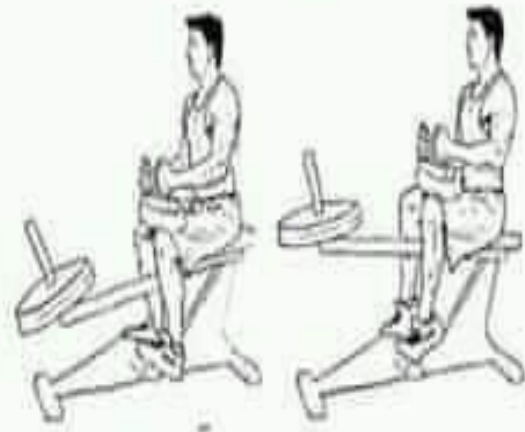
طاولة أمامي



طاولة خلفي



رفع واقفا



رفع جالسا

الأرجل

المحاضرة رقم 10: تقوية عضلات البطن

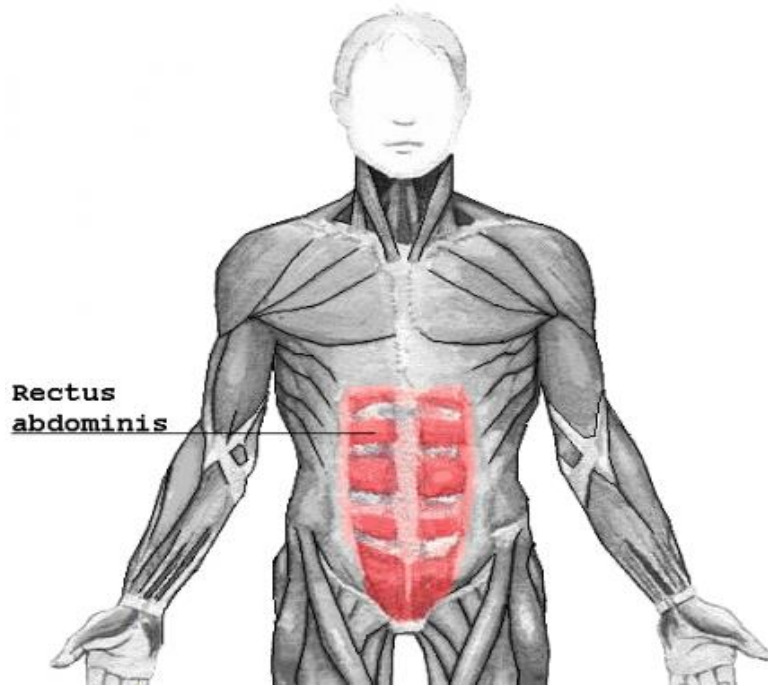
1- عضلات البطن.

1-1- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن.

المحاضرة رقم 10: تقوية عضلات البطن

1- عضلات البطن:

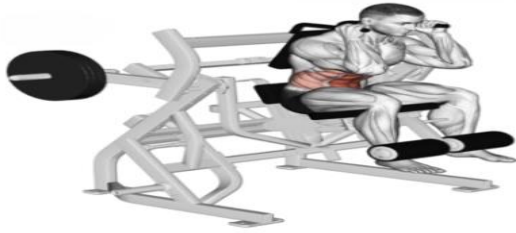
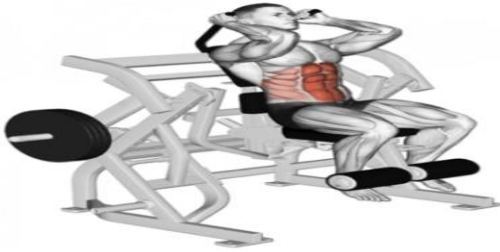
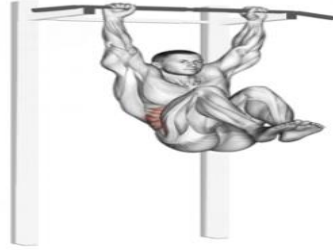
من الناحية الجمالية يُنظر إلى عضلات البطن على أنها واحدة من أكثر العضلات المرغوبة لامتلاكها بالنسبة لغالبية الناس، تتكون عضلات البطن من "6 عبوات" فقط، وهي تشمل وظائف أكثر أهمية فهي مسؤولة إلى حد كبير عن استقرار العمود الفقري، والتي لها تطبيقات واضحة في الحياة اليومية بالإضافة إلى الأنشطة الرياضية، وتتكون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



- شكل رقم 15: يوضح عضلات البطن -

1-1- بعض التمارين لتقوية عضلات البطن:

عضلات المعدة الوسطى



المحاضرة رقم 11: أنواع البرامج في رياضة الثقافة البدنية

- تمهيد .

1- مهام التخطيط في حصة الثقافة البدنية .

2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية .

3- أنواع البرامج التدريبية.

3-1- برامج تدريب خاص بالتنشيف .

3-1-1- خصائص البرنامج.

3-1-2- محتوى البرنامج.

3-1-3- برنامج غذائي خاص بالتنشيف .

3-1-4- مميزات البرنامج.

3-2- برامج تدريب خاص بالتضخيم.

3-2-1- خصائص البرنامج.

3-2-2- محتوى البرنامج.

3-2-3- برنامج غذائي خاص بالتضخيم.

3-2-4- مميزات البرنامج.

المحاضرة رقم 11 : التخطيط و البرمجة في رياضة الثقافة البدنية

- تمهيد:

تحتاج أي عملية تدريبية إلى احترام المبادئ الأساسية المتعلقة بالتخطيط و البرمجة، وكغيرها من الرياضات الأخرى فرياضة الثقافة البدنية(التقوية العضلية) تحتاج إلى تخطيط جيد و برمجة ذكية لتحقيق مختلف الأهداف التدريبية المنتظرة.

1- مهام التخطيط في حصة الثقافة البدنية :

مثل باقي الرياضات لا شك أن الثقافة البدنية تحتاج إلى مخطط سنوي ينقسم بدوره إلى مخططات مرحلية في شكل دوريات متوسطة، هذه الأخيرة يمكن تنظيمها في شكل دوريات أسبوعية بحيث تكون النواة الأساسية لكل تخطيط هي الوحدات التدريبية اليومية.

2- محاور التخطيط في حصة الثقافة البدنية:

1-2- الهدف التدريبي:

و يتعلق بالبرمجة السنوية و التي تحدد مجموعة أهداف لكل دورة متوسطة تتحقق هي بدورها من خلال أهداف مسطرة لكل دورة صغيرة(أسبوع) و الذي ينقسم بدوره إلى وحدات تدريبية في شكل أهداف إجرائية تخص مجموعة من العضلات المقصودة في كل حصة.

*طرق تنمية التضخم العضلي:

و تنقسم إلى:

- التقلص المتحرك (بالتقصير، بالتطويل)

- التقلص الثابت.

3- أنواع البرامج التدريبية:

1-3- برنامج تدريب خاص بالتنشيف :

يهدف هذا البرنامج إلى التنشيف و إنقاص الوزن، و نقصد بالتنشيف عملية تخليص الجسم من الدهون الزائدة المتراكمة فيه لكي تبدأ العضلات بالظهور بشكل أكثر وضوحا ولكي يظهر الشكل

العام للجسم مشدود وخالي من الترهلات، ولكن هذا اللفظ دارج في صالات الجيم، لأن لاعبي كمال الأجسام المحترفين يقومون بالتخلص من مياه الجسم الزائدة قبل الصعود على المسرح بأيام معدودة وبالتالي يصبح جسمهم "ناشف" من المياه أو عضلاتهم ناشفة، ولكن المقصود به هنا هو التخسيس وحرق الدهون، خاصة لشخص لديه كتلة عضلية ويتمرن بالحديد، أما عملية تنزيل المياه الزائدة من الجسم، فنقوم بها قبل البطولة أو جلسة التصوير بأيام قليلة، وليس مع نسبة دهون مرتفعة.

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

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

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

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

3-1-1- خصائص البرنامج:

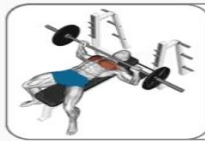
- نسبة تمارين كمال الأجسام 60% و 40% تمارين الكارديو.
- استعمال أوزان متوسطة مع تكرار أكثر .
- خمس حصص تدريب في الأسبوع.
- مدة التدريب لا تتعدى الساعة و عشرة دقائق .
- مدة البرنامج ستة أسابيع.

3-1-2- محتوى البرنامج:

- اليوم الأول(الأرجل السمانة المساعد).
- اليوم الثاني(صدر ترايبس معدة).

- اليوم الثالث(كارديو:جري حوالي 60 دقيقة بريتم متوسط، تمارين الحبل 5 جولات، مدة كل جولة 1دقيقة مع راحة 30 ثانية بين الجولات).
- اليوم الرابع(ظهر تربييز)
- اليوم الخامس(أكثاف باسبس).
- اليوم السادس و السابع راحة .(برنامج، 2021)

اليوم 1: صدر، بايسبس



تمرين الصدر بالبار مستوي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



تمرين الصدر بالبار علوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين الصدر بالدامبل مستوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين الصدر بالدامبل علوي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين الصدر بجهاز الفراشة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين SVEND PRESS

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين الغطس المتوازي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمارين عضلة الباييسبس

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



تمارين عضلة الساعد

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



اليوم 2 : أرجل، سمانة، معدة



تمرين احماء عضلة الرجل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين السكوات بالبار خلفي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



تمرين المشي بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين مرجحة رجل امامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين مرجحة رجل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين ضغط سمانة بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين ضغط الرجلين

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين ضغط سمانة جالس في الآلة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمارين عضلة المعدة

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



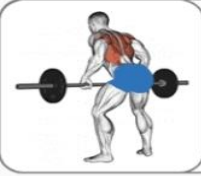
اليوم 3: راحة

اليوم 4 : ظهر، ترايبز، ترايسبس



تمرين ديدليفت

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



تمرين السحب بالبار

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين سحب أمامي ضيق v

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين سحب أمامي كيبل واسع

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين سحب ضيق بالجهاز

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين سحب متوسط بالكيبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين سحب بالدامبل فردي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمارين عضلة الترايسبس

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



اليوم 5 : أكتاف، معدة



تمرين الكتف بالبار أمامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين الكتف بالدامبل أمامي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين ارنولد بريس مطرقة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين رفع أمامي بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين رفع أمامي بالدامبل مطرقة

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين رفرقة بالكاييل جانبي

4 جولات تكرار 8 - 10 - 12 - 15



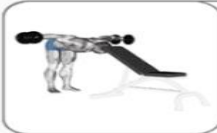
تمرين رفرقة بالدامبل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين رفرقة بالكاييل خلفي

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمرين رفرقة بالدامبل

3 جولات تكرار 8 - 10 - 12



تمارين عضلة المعدة

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



اليوم 6 و 7 : راحة

3-1-3- برنامج غذائي خاص بالتنشيف:

أنسب عدد وجبات للتنشيف، هو العدد الذي يساعدك على الالتزام بالدايت، إن أفضل توزيع البروتين اليومي على 4 - 3 وجبات بشكل متساوي.

- لا مانع من الالتزام بالصيام المتقطع أو تقليل عدد وجباتك إلى اثنين، لو هذا يساعدك على الالتزام أكثر.

- ما ينصح به في هذه البرامج هو توزيع كمية البروتين المطلوبة 1.6 (جرام بروتين لكل كجم من وزنك) على 4 وجبات، هذا هو التوزيع الأمثل لزيادة تخليق بروتين العضلات، 1.6 جرام بروتين لكل كجم من وزن جسمك، لو وزنك تحت ال 100 كجم.

- أما لو وزن جسمك فوق ال 100 كجم، يتم حساب جرامات البروتين على كتلتك العضلية اللادهنية وليس وزنك الكلي.

- فلو وزنك 100 كجم ونسبة دهونك 35% ، إذا كتلتك اللادهنية هي 65 كجم وبالتالي تناول 2.5 جرام بروتين لكل كجم من وزنك بدون دهون، أي $162.5 = 65 * 2.5$ جرام بروتين (تقريبا نفس نتيجة $100 * 1.6$).

- 0.5 جرام دهون لكل كجم من وزنك. بقية السعرات من الكاربوهيدرات.

- 15 جرام ألياف غذائية لكل 1000 سعر حراري تأكله، فلو تأكل 2500 سعر حراري يوميا، يكون المطلوب من الألياف حوالي 30 إلى 35 جرام يوميا.

3-1-4- مميزات البرنامج:

- مدة البرنامج 8 أسابيع.

- عدد السعرات الحرارية 2000 حريرية.

- الوزن المستهدف 80 كغ.

- المكملات الغذائية المطلوبة الواي بروتين و الملتي فيتامين بالإضافة إلى الاوميغا 3 .

- يستحسن التقليل من الفواكه و التركيز على مصادر البروتين التالية (سمك معلب، سمك سردين،

كفئة لحم خروف بدون دهون، صدر الديك الرومي، كبد الدجاج.

- بالنسبة للكربوهيدرات يمكن استبدال الأرز بالبطاطس، البطاطا الحلوة، قمح، العدس، الفاصوليا .
- بالنسبة لمصادر الدهون اللوز، الجوز ، الفسوق و الفول السوداني.
- يمكن استبدال الواي بروتين ب 7 بياض بيض.

3-2- برنامج تدريب خاص بالتضخيم:

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

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

3-2-1- خصائص البرنامج:

- نسبة تمارين كمال الأجسام 82% .
- 50 % أوزان متوسطة و 50% أوزان ثقيلة.
- أربعة حصص تدريبات في الاسبوع.
- مدة الحصة لا تتعدى الساعة.
- مدة البرنامج ستة أسابيع. (برنامج، 2021)

3-2-2- محتوى البرنامج:

اليوم الأول(الصدر البايستس).

اليوم الثاني (الأرجل السمانة الساعد).

اليوم الثالث (راحة).

اليوم الرابع (ظهر ترايبز ترايبس).

اليوم الخامس (أكتاف معدة).

اليوم السادس و السابع راحة.

3-2-3 - برنامج غذائي خاص بالتضخيم:

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

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

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

3-2-4 - مميزات البرنامج:

- مدة البرنامج 8 أسابيع.
- عدد السعرات الحرارية 2800 حريرية.
- الوزن المستهدف 80 كغ.
- المكملات الغذائية المطلوبة الواي بروتين و الملتي فيتامين بالإضافة إلى الاوميغا3.
- يستحسن أن تركز على مصادر البروتين التالية (سمك معلب، سمك سردين، كفتة لحم خروف بدون دهون، صدر الديك الرومي، كبد الدجاج).
- بالنسبة للكربوهيدرات يمكن استبدال الأرز بالبطاطس، البطاطا الحلوة، قمح، العدس، الفاصوليا .
- بالنسبة لمصادر الدهون اللوز، الجوز، الفسحق و الفول السوداني.

المحاضرة رقم 12: الثقافة البدنية والرياضات الأخرى

- تمهيد.

- 1- رياضة الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية.
- 2 - الثقافة البدنية وأهميتها للأنشطة الرياضية.
- 3 - الثقافة البدنية والرياضات الجماعية .
- 3-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية .
- 4- الثقافة البدنية والرياضات الفردية .
- 4-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية .

- المحاضرة رقم 12: الثقافة البدنية والرياضات الأخرى -

- تمهيد :

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

1- رياضة الثقافة البدنية في الأنشطة الرياضية:

يشبه البعض رياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) في الأنشطة الرياضية بأساس البيت الذي يمثل الدعامة الأساسية له والذي يبني عليه جميع أدوار المنزل دورا بعد آخر إلى أن يكتمل، فإذا كان الأساس قويا ثابتا ظل المنزل متماسكا قويا صلبا أمام جميع عوامل التعرية، فالتقوية العضلية تلعب دورا أساسيا في ممارسة جميع الأنشطة الرياضية وإجادتها، ويختلف حجم هذا الدور وأهميته طبقا لنوع النشاط وطبيعته، كما يختلف نوع اللياقة البدنية من لعبة إلى أخرى وهو ما يعرف باللياقة الخاصة.

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

- الصحة والتغذية.
- اللياقة البدنية العامة.
- اللياقة البدنية الخاصة.
- المهارات الأساسية للعبة.
- الخطط وطريقة اللعب.

2- الثقافة البدنية وأهميتها للأنشطة الرياضية:

رياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) أحد أهم أساليب التدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بأنواعها مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني في مختلف الأنشطة الرياضية، حيث يذكر "مختار سالم" أن التقوية العضلية عن طريق التدريب بالأثقال يعمل على زيادة قوة العضلات، ويذكر أيضا أن نتائج جميع الدراسات والآراء لخبراء التدريب في العالم اتفقت على أنه ليس هناك طريقة أفضل وأكثر فاعلية وأسرع نتيجة في تحقيق زيادة تنمية وتطوير القوة العضلية من التدريب بالأثقال، حيث هذه الدراسات جاءت ردا على تضارب أفكار كثير من اللاعبين والمدربين حول معرفة أهمية وفوائد التقوية العضلية عن طريق تدريبات الأثقال في عملية الإعداد والتأهيل البدني لجميع الرياضيين على مختلف أنشطتهم الرياضية التخصصية، حيث كانوا يعتقدون أن التركيز على هذا التدريب له نتائج عكسية ضارة على اللاعبين مثل فقدان عناصر المرونة والرشاقة والسرعة ودرجة التوافق العضلي العصبي، والتقليل من القدرات الحركية بل وأحيانا درجة الذكاء، ويؤكد الخبير الفرنسي للتدريب الرياضي " بروفيسور إدمون " أن تدريبات الأثقال للاعبين تعتبر بمثابة أجدية التدريب والإعداد لجميع أنواع الألعاب (محمد، صفحة 100).

3- الثقافة البدنية والرياضات الجماعية :

إن رياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) باتت ضرورة ملحة تدخل في تكوين الأداء العام مثل أي مكون آخر، فلاعب كرة القدم مثلا يجب أن يمارس حصصا للتقوية العضلية، حيث تعتبر هذه الأخيرة القاعدة التي يركز عليها البناء البدني للاعب كرة القدم من خلال التدريبات المنتظمة والمبينة على أسس علمية مضبوطة وموجهة من المحاضر البدني، ويجب على اللاعب أن يطور الأطراف السفلية من ناحية القدرة العضلية، كما يدعم طرف القسم العلوي بحجم عضلي يخدم مهام المنصب الذي يشغله، وهو الأمر بالنسبة لكرة اليد أو كرة السلة أو حتى الطائرة.

3-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الجماعية :

- المساعدة على فقدان الوزن.
- تطوير القوة الانفجارية.
- تطوير القوة المميزة بالسرعة.
- تطوير القوة القصوى.
- تعديل الخصائص المرفولوجية في قوام يخدم مهام المنصب.
- طريقة مهمة للاسترجاع بعد المجهود الهوائي عالي الحمولة.
- تبرمج كحصى تحفيزية لمواصلة التدريب الشاق فيما بعد.
- وسيلة فعالة لتجنب وقوع الإصابات. (الله، صفحة 37)

4- الثقافة البدنية والرياضات الفردية :

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

4-1- أهمية الثقافة البدنية في الرياضات الفردية :

- المحافظة على الوزن.
- زيادة مستويات القوة بكل أشكالها.
- تفادي الوقوع في الإصابات.
- زيادة القدرات الإسترجاعية.
- زيادة قدرات التحمل الخاص.
- تحسين مستوى تسيير الطاقة النفسية. (الله، صفحة 38)

المحاضرة رقم 13 : الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية

-تمهيد .

- 1-تعريف التحضير البدني .
- 2-التحضير البدني العام .
- 3-التحضير البدني الخاص .
- 4-أهمية رياضة الثقافة البدنية في مرحلة التحضير البدني العام .
- 5-أهمية الثقافة البدنية في مرحلة التحضير الخاص .
- 6-الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمر.
- 7- السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية .
- 8- الثقافة البدنية والتقدم في السن .

المحاضرة رقم 13 : الثقافة البدنية والمراحل التحضيرية

- تمهيد:

إن رياضة الثقافة البدنية (التقوية العضلية) استخدمها معظم الرياضيين كقاعدة للإعداد البدني في مختلف الأنشطة الرياضية كونها تعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم، وتعد مرحلة التحضير البدني من المراحل الضرورية والأساسية في كل رياضة في سبيل تحقيق أهداف الموسم الرياضي، ومع تطور مستوى جميع الرياضات بتطور منهجية التدريب وظروف المدرب والمتدرب، ظهرت طرق حديثة في المجال وأفكار جديدة ساهمت في إحداث ثورة في عملية التحضير البدني، لكن تبقى القوة العضلية بمختلف أصنافها دعامة أساسية في هرم الصفات البدنية لكل الرياضات.

1- تعريف التحضير البدني :

يعرف التحضير البدني بأنه رفع مستوى الأداء البدني للفرد الرياضي لأقصى مدى تسمح به قدراته، كما يعرف على أنه إكساب الفرد الرياضي اللياقة البدنية (حماد، 2001، صفحة 143)، كما يقصد بالإعداد البدني كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى قمة لياقته البدنية، وبدونها لا يستطيع الرياضي بأن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمقتضيات النشاط الممارس.

2- التحضير البدني العام :

يعرف بأنه العملية التي من خلالها لرفع مكونات (عناصر) اللياقة البدنية بصورة شاملة ومنتزعة لدى الفرد الرياضي، ومهما كان نوع الرياضة فإن التحضير البدني لها لا بد أن يمر أولاً من خلال التطوير الشامل المتزن لكافة العناصر البدنية (حماد، 2001، صفحة 145)

3- التحضير البدني الخاص :

يقصد به رفع كفاءة مكونات (عناصر) اللياقة البدنية الأساسية والضرورية لنوع الرياضة التخصصية لأقصى درجة ممكنة، ولكل رياضة طبيعة خاصة في الأداء الحركي، وبالتالي فإن لها

مكونات (عناصر) اللياقة البدنية تسهم في إخراج هذا الاداء الحركي في أفضل صورة ممكنة (حماد، 2001، صفحة 145).

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

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

5- أهمية الثقافة البدنية في مرحلة التحضير الخاص :

- زيادة مستوى القوة الانفجارية للأطراف السفلى.
- زيادة مستوى القوة المميزة بالسرعة.
- زيادة مستوى تحمل القوة الخاصة.
- تعديل المكتسبات بما يتناسب والأهداف التناسبية- .
- المساعدة في تطوير الفوارق الفردية من الناحية البدنية.
- تعزيز التحضير البدني الفردي.
- تطوير متطلبات المنصب كل على حدا فيما يخص عناصر القوة.
- دمج التحضير البدني مع التحضير الخططي والتقني (الله، صفحة 40).

6- الثقافة البدنية وعلاقتها بالعمر:

يظن الكثير من الأشخاص أن رياضة التقوية العضلية هي رياضة فئة الشبان وهي

مخصصة فقط للأفراد الذين يتمتعون بكفاءة بدنية طبيعية وربما قد تكون حتى وراثية، لكن هذه الاعتقادات خاطئة من أصلها، فالتدريب المنتظم وبأحمال متنوعة يعطي النتيجة ويعود بالفائدة دائماً، مهما كان العمر أو الجنس أو الطول أو الوزن أو مستوى اللياقة البدنية وهي منقسمة إلى ثلاث فئات وهي:

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

- **الفئة الثانية:** وهي فئة كبار السن، رياضة التقوية العضلية قد تكون جد مفيدة لفئة المتقدمين في السن، خاصة من الناحية الصحية والمحافظة على المرونة العضلية والمفصلية، فهي تحارب مظاهر الضمور المصاحب للتقدم في السن، ففي هذا العمر يجب التدريب بنفس الأثقال و ويستحسن أن تكون أوزاناً متوسطة

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

7- السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية :

هناك اختلاف بين المختصين في هذا المجال حول السن المناسب لبداية ممارسة رياضة الثقافة البدنية ومدى إمكانية إشراك الصغار والناشئين في برامج تدريب الأثقال، فمنهم من أيد هذه الفكرة

ومنهم من عارضها بحجة أنها غير آمنة ولها مخاطر في استخدامها، وإن أجسامهم ليست لديهم القدرة على مواجهة أنواع المقاومات وكمية الأثقال التي يرفعها الناشئين، واحتمال حدوث الإصابات كإصابة العمود الفقري أو المفاصل مثلا وبالتالي الاكتفاء بتطوير القوة بالاعتماد على التمارين الطبيعية الخاصة بمقاومات الجسم، ومنهم من حدد سن البلوغ كبداية هذا النوع من التدريب، ومما يمكن قوله حول هذه الخلافات أننا يجب أن نحترم البنية المورفولوجية للفرد الرياضي على النحو الآتي:

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

8- الثقافة البدنية والتقدم في السن :

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

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

المحاضرة رقم 14: التغذية في رياضة الثقافة البدنية

- تمهيد

- 1 - مفهوم علم التغذية.
- 2 - التعريف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذية.
- 3- تقسيم عمليات التغذية.
- 4- مصادر الغذاء ووظائفها.
 - 1-4- الأغذية النباتية.
 - 2-4- الأغذية الحيوانية.
- 5- العناصر الغذائية .
- 6- مواصفات الغذاء الكامل.
- 7- أهمية الغذاء .
- 8- العوامل التي تتحكم في الإحتياجات الغذائية.
- 9- الشروط التي يجب توفرها في تغذية الرياضيين.
- 10- الوجبات الغذائية في رياضة الثقافة البدنية.

المحاضرة رقم 14 : التغذية في الثقافة البدنية

- تمهيد:

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

1- مفهوم علم التغذية:

يحتوي الغذاء على العديد من العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان حيث تأخذ أجسامنا احتياجاتها من هذه العناصر الغذائية عن طريق الأكل، ومع ذلك فإن أغلب الناس لا تأكل لإيفاء أجسامها حاجاتها من هذه العناصر لكنها تأكل إطفاء لحاسة جوع أو إشباعاً لشهية نحو طعام ما وأحياناً إرضاء لبعض القواعد والأصول الاجتماعية وتماشياً معها، فمن الأغذية ما يحتوي على عدد كبير من العناصر الغذائية كالنفاحة مثلاً، ومنها ما يحتوي على عدد قليل جداً كقالب السكر، فكل

عنصر غذائي له أهميته ووظيفته الخاصة به، فاحتياجات الإنسان من هذه العناصر تكون عادة محددة بكميات معينة ولكي نوفر لأجسامنا من هذه الاحتياجات الغذائية لابد إذا من تحديد كمية المأكولات الواجب أكلها ونوعيتها، فالغذاء يمدنا بالطاقة اللازمة لحركتنا وحركة الدم في عروقنا وبالعناصر اللازمة لنمو أنسجتنا وتجديد خلايانا.

2- التعريف ببعض المصطلحات الخاصة بالتغذية:

2-1- الغذاء :

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

2-2- علم التغذية :

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

2-3- الغذاء الكامل أو المتزن :

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

2-4- التغذية المثالية:

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

2-5- التغذية المناسبة :

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

2-6- سوء التغذية: Malnutrition

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

2-7- نقص التغذية sans alimentée :

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

2-8- زيادة التغذية multiplication :

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

2-9- التمثيل الغذائي Metabolism :

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

2-10- التربية الغذائية:

هي تزويد الفرد بالمعلومات و الخبرات الغذائية بهدف تعديل السلوك الغذائي.

2-11- التغذية الرياضية Sport's Nutrition :

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

2-12- التنوع الغذائي:

هو احتواء الوجبة الواحدة قدر الإمكان على جميع العناصر الغذائية من الهرم الغذائي (مجموعة الحليب ومشتقاته، مجموعة اللحوم وبدائلها، مجموعة النشويات والسكريات، مجموعة

الخضروات ،ومجموعة الفواكه.)

2-13- التوازن الغذائي:

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

3- تقسيم عمليات التغذية:

تقسم عمليات التغذية بصورة عامة إلى خمسة مجموعات:

أ - عمليات الحصول علي الغذاء Feeding .

ب- عمليات هضم الغذاء Digestion .

ت- عمليات امتصاص الغذاء المهضوم Absorption .

ث- عمليات طرد فضلات الغذاء التي لم يمكن هضمها Ejection .

ج- عمليات الاستعادة من الغذاء الممتص.

4- مصادر الغذاء ووظائفه:

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

4-1- الأغذية النباتية: وتشمل ما يلي: الحبوب، البقوليات، الخضراوات، الفاكهة، محاصيل

السكر، محاصيل الزيوت.

4-2- الأغذية الحيوانية: اللحوم الحمراء، الدواجن، البيض، الأسماك، الألبان.

5- العناصر الغذائية :

أساس الحركة وأساس العمل هو الطاقة، وأساس الطاقة هي المواد الغذائية وهي المطلوبة لاستمرار الحياة وتدعيم القدرة على استمرار النشاط البدني، وهذه المواد لا يستطيع الجسم تصنيعها

وإنما يحصل عليها من طعامه ويحتاج إليها باستمرار ونقص أي منها يسبب في حدوث أمراض، ويمكننا تقسيم الغذاء إلي ستة أنواع من العناصر الغذائية والتي يؤدي كل منها دورا بارزا في حياة الإنسان وهذه العناصر هي:

- الكربوهيدرات

- الدهون

- البروتين

- الفيتامينات

- المعادن

- الماء

أولا : الكربوهيدرات:

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

ثانيا : الدهون:

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

ثالثا : البروتينات

تعتبر البروتينات من عناصر الغذاء والأطعمة الضرورية لبناء العضلات وهي ضرورية

لعمليات النمو وصيانة الجسم، ويمكن العثور عليها في الأسماك، اللحوم بأنواعها، السمك، البيض، الحليب، ومنتجات الألبان، وبعض المكسرات والخضراوات، البقوليات، والحبوب.

* حاجة الرياضي للبروتين:

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

- رابعا : الفيتامينات:

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

خامسا : الأملاح والمعادن:

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

- سادسا : الماء .

الماء من ضروريات الحياة حيث قال تعالى " وجعلنا من الماء كل شيء حي " لذلك لابد من الاهتمام بشرب الماء حوالي لترين في اليوم الواحد على الأقل خاصة في الأجواء الحارة لضمان جسم

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

6- مواصفات الغذاء الكامل:

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

ترجع أهمية الغذاء للكائن الحي إلى الأدوار المختلفة التي يؤديها الغذاء في حياته وهي:

- أ - يساعد الغذاء على بناء جسم الكائن الحي، كما يقوم بتعويض وترميم ما يتلف من خلايا وأنسجة الجسم ويتمثل ذلك في المواد البروتينية.

ب - الإمداد بالطاقة حتى يستطيع الكائن الحي أن يقوم بدوره في الحياة من حركة وغيرها من مظاهر الحياة، ويتمثل ذلك في الدهون والكربوهيدرات.

ج - المحافظة علي صحة وسلامة الكائن الحي، وانتظام سير العمليات الحيوية في الجسم ، ويتمثل ذلك في الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء والألياف.

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

8- العوامل التي تتحكم في الاحتياجات الغذائية للإنسان :

8-1- السن:

الكبير ليس مثل الطفل الصغير، فهذا الأخير هو في حالة نمو ولهذا فهو يحتاج أكثر إلى البروتينات، والشاب الذي يمارس الرياضة فهو كذلك يحتاج إلى بروتينات أكثر.

8-2- الجنس:

الذكر ليس كالأنثى، فالذكر عنده عضلات أكثر فهو يحتاج إلى بروتينات أكثر.

8-3- طبيعة العمل الذي يقوم به الإنسان:

مثلا واحد عمله مكتبي أكيد انه يحتاج إلى طاقة أقل من إنسان يعمل بيديه أو يكون عمله شاق فهذا يحتاج ربما إلى 4000 سعرة حرارية بينما الأول ربما يحتاج إلى 2000 سعرة حرارية.

8-4- الحالة الفسيولوجية:

لجسم الإنسان فمثلا المرأة في فترات الحمل تحتاج إلى غذاء خاص بها .

8-5- الحالة الصحية:

إنسان مصاب بمرض السكر، يحتاج إلى نوع معين من أنواع الغذاء .

9- الشروط التي يجب توفرها في تغذية الرياضيين:

وضع العالم هارا شروط تغذية الرياضيين في النقاط التالية:

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

10- الوجبات الغذائية في رياضة الثقافة البدنية:

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

- المراجع

1. Athlete363. (2023). *صفات المدرب الرياضي الناجح*. Consulté le 2023, sur OLIMPIC: <https://olympics.com/athlete365/ar>
2. Lacey, R. (2021). *The rise of the fitness culture*. The Seraphim-ويكيبيديا.
3. Leonard, J. (2017, 08 29). *How long does it take to build muscle with exercise?* Consulté le 06 01, 2019, sur medicalnewstoday: www.medicalnewstoday.com
4. Rachel, Z.-C. (2014). *Les Mills Study Finds that Fitness is World's Biggest Sport*. Club Solutions Magazine-ويكيبيديا.
5. REGGIANI, A. H. (2017). Faire des citoyens en Argentine-FITNESS ET LE CORPS NATIONAL: Modernité, culture physique et genre. *Presse de l'Université de Pittsburgh* , pp. 83-101.
- 6- yannick GADEN nicolas DYON .(2005) .MUSCULATION ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE DU SPORTIF .PARIS FRANCE: AMAPHORA SPORTS.
6. ابراهيم حلمي، و فرحات ليلي السيد. (1998). *التربية الرياضية و الترويح للمعاقين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
7. أحمد شفيق الخطيب. (2000). *موسوعة جسم الانسان الشاملة*. لبنان: مكتبة لبنان ناشرون.
8. ادارة (2023). *معدات تقوية العضلات-fitness* . Consulté le 2023, sur fitness-equipments.asia
9. برنامج. (2021, 01 24). *كمال الاجسام -الدليل الشامل*. المغرب: StudApps.
10. حردان عزيز سليمان. (2017). *تمهيد الجسم البشري-مجموعة محاضرات*. بغداد -العراق: الجامعة المستنصرية-كلية التربية و العلوم الرياضية.
11. حسين فاروق. (2016, 03 08). *أدوات رياضية مفيدة في تقوية العضلات*. تاريخ الاسترداد 03 01 2023، من <https://arabic.sport360.com/article>
12. طب. (2023). *نصائح للممارسة الرياضة للمبتدئين* . تاريخ الاسترداد 2023، من ويب طب: <https://www.webteb.com/articles>
13. فريق. (2023, 01 03). *اللياقة البدنية*. تاريخ الاسترداد 06 02 2023، من ويكيبيديا: <https://ar.wikipedia.org/wiki>

14. فريق دايلي. (2023). تمارين الكتف بالصور التوضيحية لتقوية عضلات الكتف. تاريخ الاسترداد 2023، من [dailymedicalinfo: https://dailymedicalinfo.com/view-article](https://dailymedicalinfo.com/view-article)
15. كمال الاجسام. (06 02, 2023). تاريخ الاسترداد 10 02, 2023، من ويكيبيديا: [/https://ar.wikipedia.org/wiki](https://ar.wikipedia.org/wiki)
16. محمد أحمد عبد الفتاح. (14 09, 2022). لياقة بدنية. تاريخ الاسترداد 03 01, 2023، من ويكيبيديا: https://ar.wikipedia.org/wiki/لياقة_بدنية
17. محمد ر. (24 05, 2022). خمس نصائح لتجنب الشعور بالملل عند ممارسة الرياضة. Consulté le 02 03, 2023, sur https://e3arabi.com/sport/صحة_العربي-رياضة_و_صحة
18. ول ديورانت. (1961). تاريخ الحضارة-ترجمة محمد بدران. مصر: القاهرة.
19. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق وقيادة. القاهرة مصر: دار الفكر العربي.
20. منصورى عبد الله. ثقافة بدنية. جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي: معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
21. إبراهيم حلمي، و السيد فرحات ليلي (1998). التربية الرياضية والترفيه للمعاقين (المجلد ط. 1 القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
22. أحمد بني عمر. (1011). الرياضة وأهميتها. تاريخ الاسترداد 1011، من موضوع/ <https://mawdoo3.com>
23. الكاتب. (1011, 01 01). ما هو الوقت المناسب لممارسة الرياضة للجنسين؟ تاريخ الاسترداد 1011، من صوت بيروت انترناشيونال: <https://www.sawtbeirut.com/health/>
24. امام حسن محمد اسامة رياض. (1999). الطب الرياضي و العلاج الطبيعي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

25. خالد العمري.(2004). تدريبات بناء العضلات وزيادة القوة. القاهرة مصر: دار الفاروق للنشر والتوزيع.
26. إيهاب محمد عماد الدين إبراهيم. (2017). تشريح عضلات لاعبي كمال الاجسام. الإسكندرية مصر: مؤسسة عالم الرياضة للنشر.
27. آمنة العبيدي. (1010 , 11 01) .يوم الرياضة للجميع .تاريخ الاسترداد 1011 ، من الوطن / <https://www.al-watan.com/article/221590/Local> :
28. حافظ أحمد .(1011 , 16 01) .التأهيل الحركي والرياضي .تاريخ الاسترداد 01 , 1010 04 ، من مجلة المنال <https://almanalmagazine.com> :
29. منظمة الصحة العالمية .(11 - 11 - 1011 .) WHO النشاط البدني من أجل الصحة تعزيز - نشاط الأشخاص من أجل عالم أوفر صحة مسودة خطة عمل عالمية للنشاط البدني للفترة .