THE BLACK BOOK OF TRAINING SECRETS

ENHANCED EDITION

by CHRISTIAN THIBAUDEAU

Machine Translated by Google

الكتاب الأسود

أسرار التدريب

إصدار محسن

بقلم كريستيان تيبو

مقدمة بقلم كريس شوجارت

المحرر: توني شوارتز

الصور: باتريك ليميو وجان بوتيه جونيور.

واو ليبين للنشر

ردمك 0-6-105-9781105-0

2006إصدار الكتاب الإلكتروني

www.MuscleDriveThru.com

Machine Translated by Google

الفصل 1
مقدمة

في هذا الفصل ...

-عني
-ماذا ستحصل من هذا الكتاب
-عن المحرر

Machine Translated by Google

عن المؤلف

سمسار السلطة مقابلة مع كريستيان ثيبودو بقلم كريس شوجارت (المقالة
الأصلية منشورة على www.t-mag.com)

تستمع T-magلقرائها. عندما نحصل على الكثير من التعليقات حول مقال معين أو مساهم ، فإننا ننتبه. بعد أن نشر كريستيان تيبو بعض المقالات معنا ، كانت الرسالة التي تلقيناها من القراء واضحة جدًا: "نريد أن نسمع المزيد من هذا الرجل!"

Thibaudeau(تُنطق Tee-Bow-Doh)هي ظاهرة كندية فرنسية أخرى في مجتمع القوة والتكييف. لقد نجح في تدريب مجموعة واسعة من الرياضيين من رافعي الألعاب الأولمبية والرجال الأقوياء إلى لاعبي الهوكي والمتزلجين على الجليد. إنه أيضًا رافع أثقال أولمبي تنافسي ، ومدرب كرة قدم ، ويكمل درجة الماجستير. شهادة في علوم التمرين. انطلاقًا من مقالاته حتى الآن في T-mag ، فهو يعرف أيضًا الكثير عن التعبئة على الكتلة.

قررنا الجلوس مع Thibaudeauواختيار عقله حول مجموعة متنوعة من الموضوعات.

التستوستيرون: لنبدأ ببعض التاريخ الشخصي. ما هي خلفيتك الرياضية وكيف أدى ذلك إلى أن تصبح مدربًا بنفسك؟

كريستيان تيبودو: لقد كنت الطفل الذي لم يختره أحد لمراوغة الكرة في المدرسة الابتدائية. أنت تعرف النوع: دهون نحيفة بدون قدرة رياضية ، وقدرات بدنية أقل بكثير. المحزن أنني أحببت الرياضة. شاهدت كل أنواع الرياضة التي كانت تُعرض على التلفزيون يومًا بعد يوم. لقد أحببت ألعاب القوى كثيرًا ولكنني كنت أسوء رياضي في العالم!

T:لقد رأيتك ترفع ومن الواضح أن الكثير قد تغير! ماذا حدث؟

CT:عندما بلغت 11عامًا ، قررت أن هذا يكفي. لقد بدأت بالفعل في ممارسة تمارين الضغط والجلوس وغيرها من التمارين المماثلة كل يوم. على الرغم من أن ذلك لم يحولني إلى لاعب أولمبي في المستقبل ، إلا أنه حسن تقديري لذاتي إلى حد ما. من تلك اللحظة فصاعدًا كنت مدمنًا على التدريب!

في المدرسة الثانوية تمكنت من جعل فريق كرة القدم كمستقبل. هذا عندما بدأت حقا في العمل بجد. كان عمري حوالي 13عامًا وكنت أتدرب كل ساعة غداء.
عندما أنظر إلى الوراء ، يجب أن أقول إنني بدأت مسيرتي التدريبية بفعل عكس ما فعله الآخرون تمامًا. يبدأ معظم الرجال في التدريب على الجزء العلوي من الجسم فقط ؛ عملت ساقي فقط. فكرت في أنني كجهاز استقبال كنت بحاجة فقط إلى أرجل قوية.

بحلول الوقت الذي بلغت فيه السابعة عشرة من عمري ، كنت أتدرب! كنت ألعب في مركز الظهير وقمت بتدريب كل فرصة حصلت عليها. في الصباح ، كنت أقوم بتمرين عضلات البايسبس لأبدو جيدًا في المدرسة (نعم ، لقد كنت ذلك الرجل!) ، في وقت الغداء كنت أقوم بتدريب ساقي ، وفي المساء كنت أعمل على الجزء العلوي من جسدي. ال

Machine Translated by Google

المحزن أنني كنت مدمنًا على ممارسة الرياضة ، لكنني لم أكن أعرف شيئًا عن التغذية. ونتيجة لذلك ، اكتسبت قدرًا ضئيلًا من الكتلة وأنهيت مسيرتي في المدرسة الثانوية عند 5'9"و 175جنيهاً استرلينياً.

في الكلية بدأت بالفعل في التدريب بذكاء. كان لدى فريقنا مدرب قوي جدًا (أعمل معه الآن) وارتفع وزني إلى 225رطلاً في عامين ، وكان لدي القوة للمباراة ، على الأقل بالنسبة لطفل يبلغ من العمر 19عامًا.

في الأساس لم يكن لدي أي موهبة في أي رياضة ؛ هذا ما دفعني إلى الاهتمام بالتدريب.
ومن المفارقات ، أنه لم يكن هناك يوم لا ألعن فيه قلة المواهب لدي. اليوم أفكر في الأمر على أنه نعمة مقنعة. أدركت أنني أحب التدريب أكثر من لعب كرة القدم. لذلك بعد انتهاء "مسيرتي" ، تحولت إلى رياضة الرفع الأولمبي. كما شاركت في منافسات الرجال الأقوياء. لقد قمت بعمل جيد إلى حد ما ، ولكن في 5'9"من الصعب أن تكون قادرًا على المنافسة.

T:ماذا تفعل الآن كمدرب؟ ما هو أسبوعك مثل؟

CT:يختلف الجدول الزمني الخاص بي خلال العام. في الصيف أقضي خمس إلى ثماني ساعات في اليوم في تدريب لاعبي الهوكي. هذا غير موسمهم. خلال الموسم يغادر معظمهم لفريقهم. نحن على اتصال ولكنني لا أدربهم بشكل مباشر. أقوم أيضًا بتدريب لاعبي كرة القدم في مجموعتي. في بعض الأيام ، أتدرب معًا من 15إلى 20رياضيًا. وهذا يخلق جوًا إيجابيًا للغاية ومحفزًا. في فصل الشتاء ، يتألف معظم عملائي من لاعبي كرة القدم والمتزلجين على الجليد.

أنا أيضًا مدرب كرة قدم وهذا يستغرق الكثير من وقتي ، لكني أحب العمل مع الرياضيين الشباب. كما قلت ، لطالما أحببت الرياضيين وأعتبر أي فرصة للعمل معهم نعمة ، بغض النظر عن مستواهم.

T:انطلاقًا من صور التدريب الخاصة بك ، أعتقد أنك الآن أحد SOBقوي وقوي! ما هي أفضل مصاعد لديك؟

CT:حسنًا ، لدي ما أسميه القوة الشاملة الجيدة ؛ أنا لست قويًا للغاية في القليل من المصاعد. لا يمكنني التنافس مع نخبة رافعي الأثقال فيما يتعلق بالرافعة المميتة والقرفصاء والضغط على مقاعد البدلاء وبدأت في الرفع الأولمبي بعد فوات الأوان لأكون قوة دولية ، لكن ليس لدي أي ضعف.

لقد قمت بتنظيف 170كجم 374)رطلاً) من الكتل ، وتم تنظيفها بالطاقة 145كجم 319)رطلاً) من التعليق لأربع تكرارات ، ونظيفة ومرتفعة 162.5كجم 357)رطلاً) ، وخطفت 132.5كجم 291)رطلاً) بأشرطة ، وخطفت الطاقة 120كجم 264)رطلاً) ، ممتلئة مقرفصًا 255كجم 561)رطلاً) بدون بدلة أو لفاف ، أمامي مقرفص 200كجم 440)رطلاً). لا أقوم بتدريب تمرين ضغط البنش لأكثر من ثلاثة أشهر أو نحو ذلك خلال العام ، لكنني قمت بتدريب 180كجم 395)رطلاً). لقد ضغطت أيضًا على 150كجم 330)رطلاً).

لا شيء للكتابة عنه ، لكنه يظهر بعض توازن القوة. وأشعر أنه ليس بهذا السوء بالنسبة لأسوأ علم الوراثة على هذا الكوكب!

T:حسنًا ، قد لا تكون "قوة دولية" ، لكن هذا مثير للإعجاب جدًا لمعظم الناس! عند تبديل التروس ، كتبت ذات مرة أن التكييف الهوائي مبالغ فيه بالنسبة للملاكمين. ماذا عن أي شخص آخر؟

Machine Translated by Google

CT:إنها مبالغة في تقدير الجميع باستثناء الرياضيين عن بعد. لا يقوم الرياضيون بأي عمل هوائي أبدًا. ومع ذلك ، فإنهم سيقومون بالكثير من 50إلى 60ثانية من سباقات السرعة أثناء سحب زلاجة خفيفة ، والكثير من 400متر مع فترات راحة قصيرة والكثير من الجري من نوع HIIT.

أشعر أن طرق التدريب هذه أكثر تحديدًا للرياضة وأكثر فاعلية في حرق الدهون في الجسم. يجب أن ترى جثة لاعب الهوكي أليكس تريمبلاي ، الهداف الرئيسي في لعبة هوكي الجامعة الكندية. معظم لاعبي كمال الأجسام الطبيعيين يبدون مثل فات ألبرت بجانبه!

T:لقد كتبت أيضًا عن شيء يسمى التضخم غير الوظيفي. أخبرنا عن ذلك.

CT:لست أول من تحدث عن تضخم غير وظيفي. ربما يكون الدكتور ميل سي سيف من أوائل الذين شرحوا هذا المفهوم. في الآونة الأخيرة ، قام برايان هايكوك أيضًا بتنظيف الموضوع.

في الأساس ، يشير التضخم غير الوظيفي إلى زيادة في حجم العضلات لا ترتبط بتحسين القدرة على إنتاج القوة. يمكن أن يكون ذلك إما بسبب تضخم العناصر غير القابلة للتقلص في بنية العضلات (الساركوبلازم ، والكولاجين ، وما إلى ذلك) أو زيادة حجم الألياف المفرطة وتؤدي إلى الاحتكاك الداخلي الذي يقلل من إمكانات القوة المركزية.

T:وباللغة الإنجليزية هذا يعني ... ..

التصوير المقطعي المحوسب: يشبه التضخم غير الوظيفي زيادة الوزن إلى سيارتك دون لمس المحرك. سيارتك أثقل ولكن ليس لديك المزيد من القوة لموازنة تلك الزيادة في الوزن. قد يجعلك تبدو جيدًا ، لكنها بالتأكيد لن تجعلك فعالًا! إنها الحالة الكلاسيكية للمظهر مثل طرزان ولكن اللعب مثل جين.

يجب أن يركز الرياضيون على التضخم الوظيفي. للترويج له ، يجب استخدام الأساليب التي تؤدي إلى مستوى عالٍ من التوتر العضلي. نحن نتحدث عن التدريب الثقيل والتدريب على المتفجرات. أفضل مثالين للتضخم الوظيفي هما رافعي Westside Barbell Clubورافعي الأثقال الأولمبيين النخبة.

T:رائع. نرى الكثير من الأشياء هذه الأيام تشجع لاعبي كمال الأجسام على دمج المصاعد الأولمبية في تدريبهم. لماذا يجب على لاعب كمال الأجسام -أو مجرد شخص يريد أن يبدو كبيرًا وقويًا -استخدام الرفع الأولمبي؟

CT:لأنني قلت ذلك! ناه ، أعتقد بجدية أن كل هذا يعود إلى مجموعة متنوعة من التحفيز.
يتمتع لاعبو كمال الأجسام إلى حد كبير بالتمارين البطيئة التي يتم التحكم فيها. إنهم يستخدمون في الغالب أساليب شد معتدلة / طويلة TUTجيدة إلى حد ما ، لكنني كنت أعتقد دائمًا أنك إذا هاجمت عدوًا عبر عدة جبهات ، فستكون لديك فرصة أكبر للفوز.

نفس الشيء يذهب مع التدريب!

Machine Translated by Google

التدريب المتفجر ، ليس فقط المصاعد الأولمبية ، يخلق توترًا عضليًا قصيرًا جدًا ولكنه مرتفع للغاية. هذا محفز قوي للنمو لا ينبغي نسيانه. amF = [القوة تساوي الكتلة مضروبة في التسارع]. باستخدام تمارين التسارع العالي ، فإنك تزيد من قوة الإخراج ، مما يزيد من التوتر العضلي ، مما يزيد من محفز النمو.

ولكن بكل إنصاف ، لا يضطر لاعبو كمال الأجسام إلى استخدام المصاعد الأولمبية. يعد تضمين المصاعد العادية التي يتم إجراؤها بشكل متفجر بداية جيدة.

T: هل يمكنك أن تعطينا مثالاً؟

CT: يستخدم رجال Westside تمرينات مقاعد البدلاء والقرفصاء لأن هذه هي المصاعد الرئيسية للمنافسة ، ولكن يمكن للرياضي أو لاعب كمال الأجسام استخدام نفس الطريقة مع التمارين الأخرى. ومع ذلك ، فإنني أوصي باستخدام التمارين متعددة المفاصل فقط لهذا الغرض.

أود أن أقول إن المصاعد الأولمبية تتفوق على تطوير قوة الجسم بالكامل ، ولكن بالنسبة لبعض اللاعبين الذين لا يمكنهم الوصول إلى مدرب رفع أولمبي ، يمكن أن يكون هذا الخيار الأخير خيارًا قابلاً للتطبيق.

T: حسنًا ، قد يبدو هذا جنونًا ، لكن بالحديث عن الرفع المتفجر ، قرأت شيئًا مرة واحدة عن رمي القضيب من يديك أثناء الجلوس ، ثم الإمساك به. هل هذا أسلوب تدريب حقيقي أم مجرد طريقة براقة للانتحار؟

CT: مضحك يجب أن تذكر ذلك! لقد رأيت شكلاً من أشكال تدريبات رمي الحانات يؤديها العديد من الرياضيين. في الواقع ، استخدم أليكسييف نفسه ما أسماه "رميات الخطف" التي كان يرمي فيها القضيب من أجل الارتفاع ، مثل الرجال الأقوياء ورياضيين ألعاب المرتفعات الذين يرمون الأشياء من أجل الارتفاع.

لقد رأيت أيضًا آدم أرتشوليتا يؤدي رميات ضغط مقاعد البدلاء ، لكنه كان يستخدم أداة غريبة تشبه آلة سميث. أنا أكره آلة سميث ، لكنني أعتقد أن هذا مثال واحد قد يكون مفيدًا فيه بالفعل. لقد استخدمت هذا التمرين بنفسي. أنا أعادلها بقفزة القرفصاء للجزء العلوي من الجسم ، وبالتالي أوصي باستخدام 20 إلى 30٪ من أقصى ضغط على مقاعد البدلاء.

T: مثير جدا للاهتمام! في الواقع ، أعتقد أن TC كتب عن استخدام آلة سميث بهذه الطريقة في الأيام الأولى لـ T-mag. أعتقد أنه أطلق عليهم اسم "كاتزنجاميرس". على أي حال ، دعونا نغير المواضيع. ما هو رأيك العام في المنشطات؟

CT: من الصعب الإجابة على هذا في موقعي ، نظرًا لأنني ما زلت أتنافس في رياضة مُختبرة وأنني أعمل مع الكثير من الرياضيين الشباب ، لكنني أشعر أنهم ليسوا بالسوء الذي يعتقده معظم الناس. بالتأكيد لن أعطيهم للرياضيين ، لكنني أعلم أنه بالنسبة لـ 90٪ من الرياضيين الموجودين هناك ، المنشطات ضرورية للوصول إلى القمة. في بعض الألعاب الرياضية ، لا يمكنك الفوز بدونها. محزن لكن حقيقي.

أشعر أنه من خلال المكملات الغذائية والتغذية المناسبة ، يمكنك الاقتراب من تأثيرات المنشطات ، على الأقل فيما يتعلق بالقوة والقوة. أنا أكره أن أفعل

Machine Translated by Google

التعميمات ، ولكن كومة المكملات المثالية يمكن أن تعطي لمعظم الناس ٪50من نتائج دورة الستيرويد. أعلم أنه يبدو مبتذلًا ، لكنني رأيت أنه يعمل! لقد اكتسب العديد من الرياضيين 20رطلاً من العضلات و 10إلى ٪15في جميع المصاعد الرئيسية في ثلاثة أشهر من التدريب الشاق ونظام المكملات الغذائية الأمثل.

ومع ذلك ، بالنسبة للرياضيين الذين قرروا استخدام المنشطات ، أشعر أن نهج الدورة القصيرة هو الأمثل. من الواضح أن هذه قصة أخرى للاعبي كمال الأجسام.

:Tأي مكملات تعتبرها ضرورية؟

:CTحسنًا ، هذا يعتمد على احتياجات (وميزانية) الرياضي. ولكن إذا كانت ستعطيك فكرة ، فإن خزانة المكملات الخاصة بي تحتوي على زيت بذور الكتان بكميات صناعية ، ، M ، Tribex-500إنزيمات هضم البروتين ، ، !Growفيتامينات متعددة ، ، ZMAو .Power Drive أقوم أيضًا بتقييم Myostatوأستخدم الكرياتين ، ولكن بشكل متقطع فقط. أعتقد أن هذه قائمة رائعة لأي رياضي. بناءً على الأهداف ، قد أضيف بعض الأشياء.

:Tعندما يتعلق الأمر بالرياضيين المحترفين ، أشعر أحيانًا بالدهشة من ضآلة معرفتهم بالنظام الغذائي والتدريب. يبدو أنهم رائعون على الرغم من مستوى معرفتهم. هل هذه شهادة على تفوق الجينات ، أم المدربين الكبار ، أم ماذا؟

:CTقبل عام ، كنت سأقول الجينات المتفوقة ، لكن الآن أعتقد أن التحكم الحركي الفائق هو السبب. أعظم الرياضيين هم عباقرة السيارات. يتم تحديد التحكم في المحرك مسبقًا إلى حد ما ، ولكن يمكن تحسين القدرة الحركية بشكل كبير أثناء الطفولة. في رأيي ، هذه هي الفترة التي يتم خلالها تكوين نخبة الرياضيين.

يعد التخصص المبكر من أكبر الأخطاء التي يرتكبها الآباء. هنا في كندا ، سيقرر الآباء تحويل ابنهم إلى ماريو ليميو القادم عندما يبلغ من العمر خمس سنوات! ومنذ ذلك الحين ، سوف يمارس الهوكي فقط. خطأ فادح! أعتقد أنه من المهم أثناء الطفولة تطوير جميع القدرات الحركية وهذا يتطلب مجموعة واسعة من المحفزات.

يجب أن يشارك الطفل في العديد من الأنشطة المختلفة. على سبيل المثال ، أعتقد أن رياضة الجمباز هي مقدمة رياضية رائعة لمعظم الأطفال.

:Tهيا بنا إلى الأشياء القبيحة. ما الأشياء أو الأشخاص في مجالك الذي يدفعك إلى الجنون ويثير غضبك حقًا؟

:CTهناك شيئان يدفعانني للجنون. أولًا هم المدربون الرياضيون. في معظم الألعاب الرياضية ، هناك "تقليد تدريبي" معين ، على سبيل المثال ، يجب على لاعبي الهوكي القيام بالكثير من الأعمال الهوائية ، ولا يمكن للمتزلجين على الجليد القيام بتمارين القوة أو سيصبحون أكبر من اللازم ، وما إلى ذلك. غالبًا ما يكونون متشككين وبعضهم يعارض ما تفعله. هذا يعقد عملك لأنهم في النهاية يمتلكون الطرف الكبير من العصا.

الشيء الآخر الذي يدفعني للجنون هو الحاجة المستمرة إلى "البيع". يجب أن تكون أكثر إبداعًا من الآخرين ، وأن تبدو أفضل ، وأن تكون أكبر من الحياة. الشيء ، إلى حد كبير أن كل شيء قد تم إنجازه! على الأقل كل شيء فعال حقًا. لكن العديد من المدربين

Machine Translated by Google

-الذين يحاولون الظهور بشكل أفضل مما هم عليه -دائمًا ما يأتون بأشياء جديدة فقط من أجل الجدة. الابتكار جيد ، ولكن ليس على حساب الكفاءة.

:Tلقد كتبت ذات مرة ، "التعقيد هو لغة العقول البسيطة. احذر دائمًا من الرجل الذي يبدو مثيرًا للإعجاب." هل كانت تلك ضربة قوية لبعض الناس في مجال التدريب؟

:CTمن الأفضل أن تصدق ذلك! أشعر أن هناك العديد من المدربين الذين يحاولون ترك بصمتهم من خلال التحدث بالذكاء والتحدث بالكلمات والمفاهيم المعقدة. لن أشير إلى أي أصابع ، لكنهم عمومًا الأشخاص الذين يفتقرون إلى الثقة في أعماقي. يُعرف هؤلاء الأشخاص أيضًا بالتشبث بالمدربين الآخرين المعروفين للمساعدة في تقدمهم ومضاعفة الهجمات الشخصية على المدربين الآخرين.

:Tليس من المستغرب في هذه الصناعة المجنونة! الآن ، أود استخدام مصطلح "المكون المفقود" كثيرًا. ما هي المكونات المفقودة التي تراها في الرياضيين وكمال الأجسام؟ بمعنى آخر ، ما الذي يتجاهلونه والذي يمكن أن يساعدهم حقًا؟

:CTإذا قرأت مقالتي T-magحول أوتار الركبة ، فستحصل على الإجابة: إنهم بحاجة إلى أوتار الركبة بشكل أفضل! سيستفيد معظم الرياضيين على الفور من عمل أوتار الركبة الإضافي.

أعتقد أيضًا أن معظم الرياضيين لا يستخدمون المكملات بحكمة. لقد رأيت طريقتين فقط يتبعهما الرياضيون فيما يتعلق بالمكملات: إما يتجاهلونها أو يطلقونها! أولئك الذين يستخدمون المكملات لا يعرفون ما الذي يتناولونه أو لماذا يأخذونها نصف الوقت. بالإضافة إلى أن الكثير منهم "يتفوق" على المكملات. التوازن والتوقيت أهم من الكمية المطلقة.

:Tمتفق عليه. من أجل المتعة فقط ، أعطني تمرينًا تشعر أنه يجب على جميع الرياضيين المدربين على رفع الأثقال استخدامه ، لكن معظمهم لا يفعل ذلك.

:CTبالنسبة للرياضيين ، سأقول القوة الخاطفة من الكتل. للأفراد العاديين ولاعبي كمال الأجسام ، سأذهب مع قبضة الخطف المميتة والضغط على الضغط.

:Tما هو أسوأ تمرين عديم الفائدة يقوم به الأشخاص في برامجهم؟

:CTلا توجد بالفعل أي تمارين "سيئة". أي تمرين أفضل من عدم القيام بأي شيء.
لكن هناك البعض الذي لا يكون أفضل بكثير من عدم القيام بأي شيء! أنا شخصياً لا أفكر كثيراً في أي جملة تنتهي "على آلة سميث.

:Tبصفتك رافع أولمبي ، ما رأيك في القرفصاء؟

:CTمن الواضح ، أعتقد أن القرفصاء هو أفضل تمرين لتطوير قوة الجزء السفلي من الجسم. لا شيء يضاهيها. ومع ذلك ، أشعر أن إهمال أوتار الركبة أثناء بناء قرفصاء كبير هو وسيلة مؤكدة لإطلاق النار للإصابة. جميع التمارين جيدة ، لكن هناك الكثير من الأشياء الجيدة.

الشيء الوحيد الذي يزعجني بشأن القرفصاء هو أنه تم تحويله إلى رافعة مفتولة العضلات.
سيحمل الرجل الأطباق ، ويصرخ ، ويصيح ، ويفعل واحدًا من ثمانية ممثلين! أشعر بذلك عندما

Machine Translated by Google

بالنسبة إلى القرفصاء ، فإن أهم شيء هو استخدام الشكل المناسب ونطاق الحركة الكامل ؛ أضف وزناً فقط إذا كنت تستطيع تحمل التكرار الكامل!

T: ماذا عن ضغط الساق؟ نسمع الكثير من الآراء المتضاربة حوله من مختلف المدربين.

CT: نادرًا ما أستخدم ضغط الساق في تدريب الرياضيين. الحالة الوحيدة التي استخدمتها فيها كانت رياضيًا يعاني من مشكلة في الكتف ولم يستطع حتى وضع الشريط على كتفيه -كان التمدد كثيرًا! بينما كنت أعمل على إعادة تأهيل كتفيه ، جعلته يتدرب على آلة ضغط الساق وضغط القرفصاء.

أعتقد أيضًا أن تمرين ضغط الساق يمكن أن يكون تمرينًا عمليًا للساق الثالثة ، خلف القرفصاء والاندفاع في البرنامج. لا أرى ضغط الساق كتمرين رئيسي. عندما يتم الأداء بشكل جيد ، فإنه ليس أكثر خطورة من أي تمرين آخر ، لكنه ليس بهذه الفعالية.

T: تقوم بتدريب الرياضيين القتاليين والرافعين والرجال الأقوياء ولكنك تقوم أيضًا بتدريب المتزلجين على الجليد.
هذا صادم بعض الشيء. ماذا تفعل معهم بالضبط؟

CT: [ضحك] حسنًا ، لن أخبرك بما أود أن أفعله مع بعض منهم بالتأكيد!

T: ممم ، ميشيل كوان لا ترتدي سوى الكريمة المخفوقة. أوه آسف ، تفضل.

CT: منذ ثلاث سنوات ، جاءني صديق لي يدعى Martin Gervais للمساعدة. كان ذكيًا بما يكفي لإدراك قيمة المصاعد الأولمبية للمتزلجين. في البداية تم إحضاري لتعليمهم المصاعد الأولمبية وفي النهاية بدأت في تدريبهم بدوام كامل.

سرعان ما أضفنا ناديين آخرين للتزلج على الجليد إلى قائمتنا.

T: كيف فعلوا؟

CT: سأخبرك ، لا تقلل من شأن هؤلاء الفتيات! قد يبدون مثل أميرات الجليد الصغيرات ولكن في صالة الألعاب الرياضية يقصدون العمل. حتى أنني شاركت متزلجًا واحدًا في منافسات الرفع الأولمبي حيث فازت بثلاث ميداليات برونزية في ألعاب كيبيك (أي ما يعادل بطولة ثلاثية الولايات). في سن 14 عامًا ووزنها 128 رطلاً ، تم تنظيفها وتنظيفها بقوة 60 كجم 135) رطلاً) وخطفت القوة 50 كجم 110) رطلاً). حتى أنها قامت أثناء التدريب بأداء مجموعة من خمسة ممثلين بوزن 45 كجم 100) رطل) في انتزاع القوة بعد أقل من ثلاثة أشهر من التدريب!

إنه عمل ممتع مع المتزلجين. بمجرد أن تتخطى الفساتين الصغيرة اللطيفة ، فإنهم مثل أي رياضيين آخرين.

T: يبدو أن كل نوع من الرياضيين يمارس تدريب الأثقال هذه الأيام. أعني ، في الأيام الخوالي ، لم يكن لاعبو الجولف يرفعون الأثقال ، بل كانوا يمارسون لعبة الجولف فقط. الآن أفضلهم يستخدمون تدريبات المقاومة. قرأت أيضًا عن سائقي NASCAR الذين يصلون إلى الأوزان. افكارك؟

CT: أشعر أن كل نشاط يتطلب شكلاً من أشكال القدرة البدنية يمكن تحسينه من خلال تدريب القوة. إنها مجرد مسألة إيجاد التمارين المناسبة.

Machine Translated by Google

من المضحك أن تذكر سائقي .NASCARعملت مع طيار من سلسلة Panozطوال الصيف. تضمن التدريب الكثير من التمارين "الغريبة" ولكن أيضًا بعض الأشياء الأساسية مثل تنظيف الطاقة وحركات أخرى من هذا القبيل. قمنا أيضًا بالكثير من أعمال الرقبة والبطن.

:Tوماذا عن الجانب العقلي أو النفسي للتدريب؟ هل حصلت على أي حيل أو حكايات مثيرة للاهتمام من المعلومات التي يمكننا تطبيقها على التدريبات لدينا؟

:CTيجب أن أعترف أن كلا والديّ كانا فيهما علماء نفس. في الواقع ، عمل والدي ذات مرة كطبيب نفساني رياضي. لكن بكل صدق لا أشعر بضرورة استخدام تقنيات نفسية خاصة. الشيء الأكثر أهمية هو أن يتمتع الرياضي بمستوى مثالي من الإثارة.

قلة الاستثارة وستعاني الشدة ؛ الكثير من الإثارة وقد تتعرض للإرهاق بسبب "المبالغة في الإثارة" لنفسك. أرى رافعين يضربون رؤوسهم ويصرخون قبل رفعهم بقوة. هذا ليس جيدا! قد يكون مفيدًا على المدى القصير ، لكنه قد يكون ضارًا على المدى الطويل. أنا أفضل نهجًا مركّزًا وواثقًا.

لذا فأنا لست من أشد المعجبين بمكدس الإيفيدرين والكافيين لأنني أعتقد أنه يمكن أن يتسبب في إثارة نفسية مفرطة. ومع ذلك ، أعتقد أن Power Driveيمكن أن يساعدك في التركيز على ذلك
منطقة.

:Tعند مناقشة التدريب المفرط مع أفضل المدربين في العالم ، لاحظت أن بعضهم يأخذ الأمر على محمل الجد. إنها أولويتهم الأولى لمنع ذلك. ومع ذلك ، يعتقد البعض الآخر أن الإفراط في التدريب مبالغ فيه ، وأن الناس ينتبهون إليه كثيرًا. ما رأيك؟

:CTأنا آخذ التدريب المفرط على محمل الجد. في الواقع ، لقد أرسلت بعض الرياضيين إلى المنزل بعد تمرين واحد فقط لأنني شعرت أنهم نفدوا الغازات. بغض النظر عن مدى جودة خطة التدريب الخاصة بك ، يجب أن تراقب دائمًا ما يشعر به رياضيك. أنت لا تعرف أبدًا ما الذي يمكن أن يؤدي إلى الإفراط في التدريب: وظيفة مرهقة ، علاقة صعبة ، سمها ما شئت.

أجد أن أخذ معدل ضربات القلب في الصباح مؤشر جيد على الحالة البدنية للرياضي. إذا كان معدل ضربات القلب في الصباح أعلى من المعتاد بمقدار 5-3نبضة في الدقيقة (نبضة في الدقيقة) ، فقد ترغب في خفض مستوى الصوت قليلاً. إذا كانت أعلى من الطبيعي بمقدار 10-5نبضة في الدقيقة ، فيجب تقليل كل من الكثافة والحجم.

:Tنصيحة جيدة! هل تعتقد أنه سيكون هناك "الشيء الكبير التالي" عندما يتعلق الأمر بتدريبات الأثقال ، أو هل توصلنا إلى كل ذلك بالفعل؟ هل هناك أي نظام تدريب موجود الآن يمكنك تسميته "الشيء الكبير التالي" أم أنه مجرد المزيد من الأشياء المبتكرة المصممة "للبيع"؟

:CTفي الغالب مصممة للبيع. والمحزن أن مناهج رواية اليوم هي في الواقع قديمة جدًا! لقد تم نسيانها واكتشافها.

Machine Translated by Google

هناك بعض الأشياء التي تبشر بالخير ، مثل التدريب بالاهتزاز على سبيل المثال ، لكنني لن أسمي ذلك "الشيء الكبير التالي". في رأيي ، سيأتي الاختراق الأكبر التالي من تحسين أساليب التدريب الحالية. لدينا جميع الأدوات ، لكنني لا أعتقد أننا نعرف بالضبط كيفية استخدامها حتى الآن. أعتقد أيضًا أننا سنرى بعض الأساليب الجديدة ، لكن هذه في الغالب ستكون اشتقاقات لما لدينا الآن.

تكمن المشكلة في أنه قد يكون لدينا "الشيء الكبير التالي" ولا ندركه أبدًا. انظر ، هناك الكثير من الثيران ، الكثير من البدع ، من المحتمل أن يتم تقديم "الشيء الكبير التالي" مثل تلك البدع وقد نفوت القارب. لكنني سأبقي عيناي مفتوحتين وأطلعك على كل ما هو جديد!

T:دعنا ندعم ثانية واحدة فقط. ما هو تدريب الاهتزاز؟

CT:تم تطوير التدريب على الاهتزاز بواسطة ، Carmelo Boscoوهو عالم رياضي إيطالي اشتهر بعمله في اختبار خرج الطاقة والقفز العمودي. تتكون هذه الطريقة الجديدة نسبيًا من الوقوف على منصة خاصة يمكن أن تهتز بإيقاعات واتساعات مختلفة. وقد ثبت أن هذا الاهتزاز الشديد يحسن خرج الطاقة ، وقفز الارتفاع ، والقوة.

علاوة على ذلك ، يمكن للمرء القيام بتمارين الإطالة أثناء التواجد على المنصة لتعزيز تأثير الإطالة بشكل كبير. يبدو أن التدريب بالاهتزاز له تأثير عام على الجسم كله. كما أنه يؤثر على إفراز هرمون النمو ويؤدي إلى تنشيط شديد للجهاز العصبي المركزي. حافز التدريب مع التدريب على الاهتزاز مكثف للغاية لأن الحافز يتغير بسرعة كبيرة. هذا يخلق حاجة كبيرة لتنشيط العضلات. بالنسبة لأولئك الذين يرغبون في معرفة المزيد ، قم بزيارة .Power-Plate.com

T:شكرا على الدردشة ، كريستيان. نتطلع إلى رؤية المزيد من المقالات منك في المستقبل في .T-Nation

CT:لقد كان من دواعي سروري ، كريس.

الآن فيما يتعلق بالكتاب. أعتقد حقًا أن هذا الكتاب يحقق شيئًا مميزًا لأنه يوفق بين تدريب رياضي والتدريب من أجل جسم جيد. سيجد كل نوع من الرياضيين شيئًا مفيدًا في الكتاب ويمكنهم تعلم الكثير منه. سيحب الرياضيون بشكل خاص الفصول 2و 3و 4و 5و 6و 7و 8و 11و 12بينما سيحصل لاعبو كمال الأجسام على الكثير من الفصول 2و 3و 5و 6و 7و 8و 9و .10هذا لا يعني أنه لا يجب عليك قراءة الكتاب بأكمله ، فأنت لا تعرف أبدًا أين تمانع في العثور على الحيلة الصغيرة التي ستحول مكاسبك إلى حالة تأهب قصوى.

Machine Translated by Google

عن المحرر

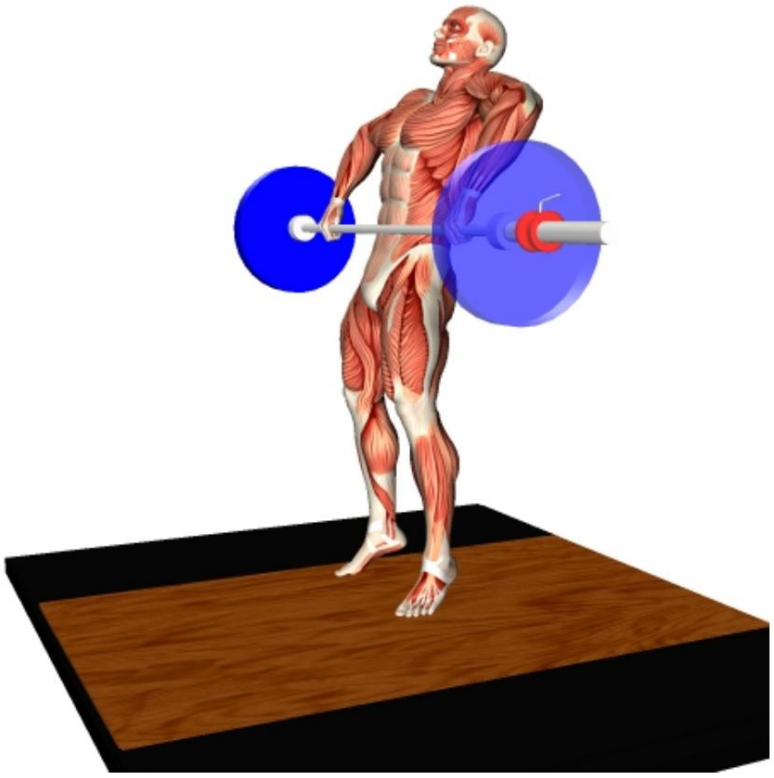
توني شوارتز هو مدرب قوة وتكييف مقيم في منطقة الغرب الأوسط بالولايات المتحدة. توني متخصص في تصميم البرامج لرياضيين القوة والقوة.
وقد وصفت أساليبه وطرائقه لزيادة القوة والسلطة بأنها غير تقليدية وفعالة بشكل غير عادي. يعمل حاليًا على إتقان أنظمة التدريب والتغذية والمكملات التآزرية التي يمكن أن تستخدمها النخبة والرياضيين الهواة على حدٍ سواء.

بالإضافة إلى عمله في مجال القوة والتكييف ، فإن توني شوارتز هو أيضًا مساعد باحث في مجال الميكانيكا الحيوية حيث ينصب تركيزه الرئيسي على تحليل المشي.

توني شوارتز متاح للتدريب الخاص في منطقة شيكاغو ، إلينوي ، وكذلك في منطقة بلومنجتون ، إنديانا. بالإضافة إلى ذلك ، يصمم توني أيضًا برامج تدريب وتغذية ومكملات مخصصة عبر الإنترنت. إذا كنت ترغب في مزيد من المعلومات حول منهجيات وبرامج توني ، فيرجى الاتصال به على tony@hardcorepersonaltraining.com

Machine Translated by Google

الفصل 2
مفاتيح القوة والحجم



في هذا الفصل ...

-المتغيرين الرئيسيين لزيادة القوة والحجم

-أهمية الشد الأقصى

-إجمالي الوقت تحت التوتر

-دور الجهاز العصبي في القوة وتنمية القوة

Machine Translated by Google

"ما الذي يجعل البرنامج التدريبي فعالاً؟"

مفتاحان للتضخم ومكاسب القوة

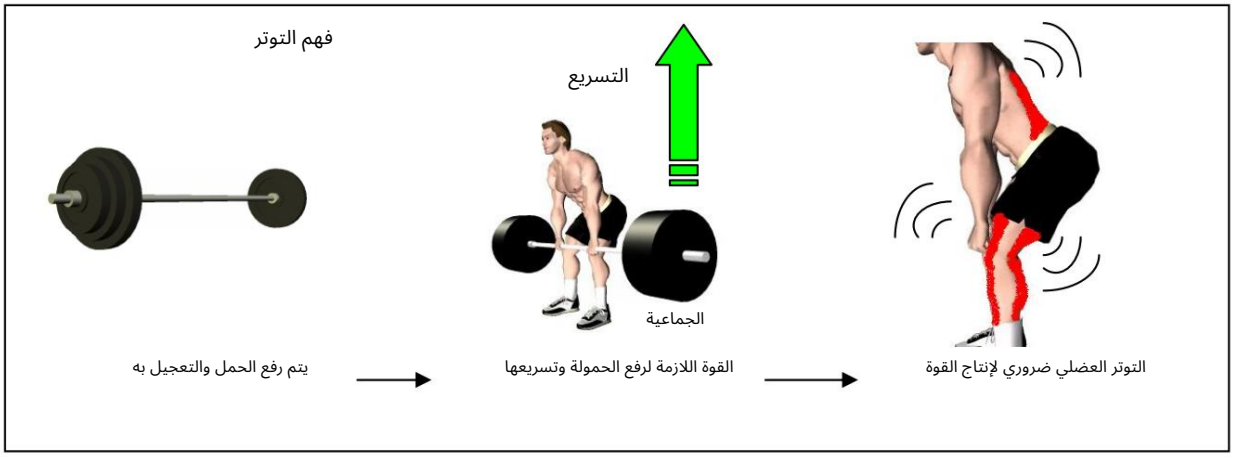
على مدى السنوات القليلة الماضية ، تم إفساد المتحمسين لتدريب القوة وأتباع "الجسد الجميل". الآن ، أكثر من أي وقت مضى ، هناك عدد كبير من برامج التدريب الفعالة المتاحة لكل من يريد تحسين أجسامهم أو قدراتهم. ربما أكون مذنبًا مثل أي مدرب قوة آخر ، بعد أن أغرقت مجتمع التدريب بأكثر من عدد قليل من البرامج التدريبية.

في حين أن وجود خزانة مليئة بأحدث برامج تدريب القوة أمر جيد ، فهي تمنحك مجموعة كاملة من الخيارات. لطالما شعرت أنه من الأفضل فهم "الأسباب" بدلاً من مجرد معرفة "كيف". إذا كنت تعرف سبب نجاح نهج تدريبي معين ، فسوف يسمح لك بتصميم برامج ستكون فعالة مثل أي برامج موجودة! بالطبع ، لن تسمح لك معظم هيئات التدريب بالسرية "لماذا" لأنهم يريدون أن يظلوا لا غنى عنهم! ولكن كما تعلمون بالفعل ، فأنا لست سلطة تدريب متوسطة. بالنسبة للمبتدئين ، ليس لدي نفسية منتفخة ، وأشعر أن التعليم أفضل من الإملاء. لذلك مع أستاذي سأتحدث إليكم اليوم بينما أكشف عن سرّين للتضخم ومكاسب القوة.

المفتاح رقم :1التوتر العضلي

يشير التوتر العضلي إلى جهد العضلات اللازم لإنتاج قوة معينة. نحن نعلم بالفعل أن القوة تساوي تسارع الكتلة ، xلذلك يجب أن يكون واضحًا أيضًا أن التوتر العضلي سيتأثر بحجم الحمل والتسارع الذي يتعين على المرء نقله إلى المقاومة. بكلمات أبسط ، يمكنك زيادة التوتر العضلي عن طريق زيادة الوزن أو التسارع (أو كليهما).

هذا العامل الأول (أهمية التوتر الموجود في العضلات) هو العامل الرئيسي المسؤول عن جودة المكاسب المحفزة ، وكلما زاد التوتر العضلي ، كلما كان التضخم المحفز أكثر وظيفية. علاوة على ذلك ، يزيد التوتر العضلي العالي من معدل تحلل البروتين وامتصاص العضلات لاحقًا للأحماض الأمينية.



Machine Translated by Google

من المهم أن نفهم أن التوتر العضلي ليس مثل "الحرق" أو الشعور بإرهاق العضلات. يعتقد الكثير من الناس أن الانكماش البطيء يضع قدرًا أكبر من التوتر على العضلات لمجرد أنهم "يشعرون" بحروق أو إحساس متوتر ، وهذا ليس هو الحال!

في كل انقباض متحد المركز (التغلب على حمولة أو رفعها) ، يؤدي رفع وزن معين بمزيد من التسارع دائمًا إلى درجة أكبر من التوتر العضلي.

في حالة الانكماش اللامركزي (الذي يؤدي إلى مقاومة أو خفضها) يكون العكس ؛ كلما قلت التسارع الذي تسمح به ، كلما زاد التوتر العضلي.

لماذا الاختلاف؟ حسنًا ، لرفع الحمل بشكل أسرع ، يجب أن تنتج المزيد من القوة. ولكن لخفضه بشكل أسرع يتطلب منك عدم بذل المزيد من القوة ، ولكن أقل (لا يتطلب ترك الشريط ينخفض أي قوة). أثناء الانكماش اللامركزي ، تحتاج إلى إخراج قوة أكبر لخفض القضيب ببطء ، ومن ثم زيادة التوتر.

إذن ماذا يعطينا ذلك بشكل ملموس؟

للجزء المركز

يزداد التوتر العضلي إذا كانت المقاومة أكبر مع الحفاظ على التسارع.

يزداد التوتر العضلي إذا كان التسارع أكبر مع الحفاظ على المقاومة.

يزداد التوتر العضلي إذا زاد كل من التسارع والحمل

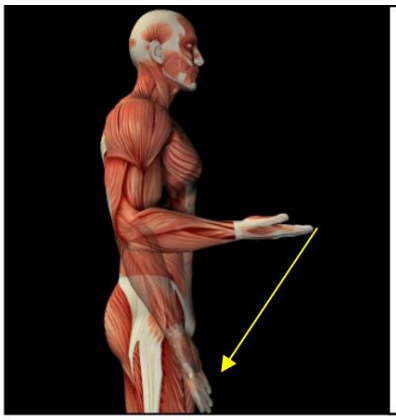
المفتاح الذي يجب تذكره هو أنه بغض النظر عن الحمل المستخدم ، يجب أن تحاول رفع الشريط بأقصى سرعة ممكنة أثناء الجزء المتراكز من التمرين.

للجزء غريب الأطوار

يزداد التوتر العضلي عندما تخفض الوزن بسرعة أقل. في الواقع ، لقد ثبت أن أفضل أجهزة الضغط على مقاعد البدلاء في العالم تخفض الشريط إلى الصدر بوتيرة أبطأ من أجهزة الضغط الأقل. من الواضح أن هذا يعني أن ضمان التوتر المناسب أثناء الجزء غريب الأطوار من المصعد (الأسفل بطيئًا) ورفعه بأسرع ما يمكن (سريعًا) سيؤدي إلى مكاسب أفضل. من الواضح أن هناك حدًا لذلك ، إذا خفضت الشريط ببطء شديد ، فسوف تتعب عضلاتك بشكل أسرع وستفقد بعض القوة المحتملة في الجزء المتراكز اللاحق. كقاعدة عامة ، يكون خفض الحمل في 5-3ثوانٍ هو الأفضل في معظم الحالات. هذا فعال حتى في تمارين رفع الأثقال الأولمبية. رافعو الوقت القديم ، الذين لم يكن لديهم لوحات ممتصة للصدمات ، يتمتعون بجسم أفضل بكثير من رافعي اليوم ، ويرجع ذلك في الغالب إلى ذلك

Machine Translated by Google

كان عليهم خفض الشريط تحت السيطرة. كان أليكسييف نفسه معروفًا بالتحكم دائمًا في الحمولة في الطريق إلى أسفل ، حتى بعد توفر لوحات المصد.



يزداد التوتر العضلي إذا كانت المقاومة أكبر مع الحفاظ على التسارع.

يزداد التوتر العضلي إذا كان التسارع أقل مع الحفاظ على المقاومة.

يزداد التوتر العضلي إذا انخفض التسارع وزاد الحمل

المفتاح رقم :2إجمالي الوقت تحت التوتر

العامل الثاني (TUT)هو العامل الرئيسي المسؤول عن كمية التضخم المحفز. سيؤدي حجم العمل الأكبر إلى تحفيز المزيد من التضخم (طالما أن التحفيز لا يتجاوز القدرة على التعافي). يؤدي المزيد من العمل البدني إلى مزيد من التدهور الكلي للبروتين (بينما يؤثر التوتر فقط على معدل التحلل) وسيؤدي إلى مزيد من التكيف الهيكلي بشرط أن يكون لدى الرياضي ما يكفي من الوقت والمغذيات

للتعافي.

يجب ملاحظة أنني تحدثت عن "إجمالي" .TUTما أعنيه هو أن TUTالتراكمي لجميع مجموعات التمرين سيكون أكثر تأثيرًا من TUTلكل مجموعة. وهذا يفسر سبب وجوب القيام بمزيد من المجموعات عند التدريب بأوزان أثقل وعدات أقل ؛ تكون قيمة TUTلكل مجموعة منخفضة ، لذا لتحقيق أقصى قدر من المكاسب ، يجب زيادة إجمالي الوقت تحت التوتر عن طريق إضافة المزيد من المجموعات.

Machine Translated by Google

اذا، ماذا يقول ذلك لنا؟

1.إذا كان التوتر منخفضًا جدًا أثناء التمرين ، حتى عندما يتم إجراؤه بحجم كبير ، فلن يؤدي ذلك إلى زيادة كبيرة في الحجم أو القوة.

2.إذا كان الحجم منخفضًا جدًا ، حتى لو كان التوتر مرتفعًا جدًا ، فلن يمنحك حجمًا أو قوة مكاسب كبيرة.

3.من الناحية المثالية ، تريد زيادة التوتر إلى أقصى حد باستخدام إما وزن ثقيل ، أو رفع الحمل بأسرع ما يمكن مع خفضه ببطء.

4.إذا حددت حملاً يمكنك القيام به لـ1-5 ممثلين ، فيجب عليك القيام بمزيد من المجموعات للحصول على حافز نمو قوي.

Machine Translated by Google

"لتحقيق مكاسب في الأداء ، فإن الجهاز العصبي هو المفتاح"

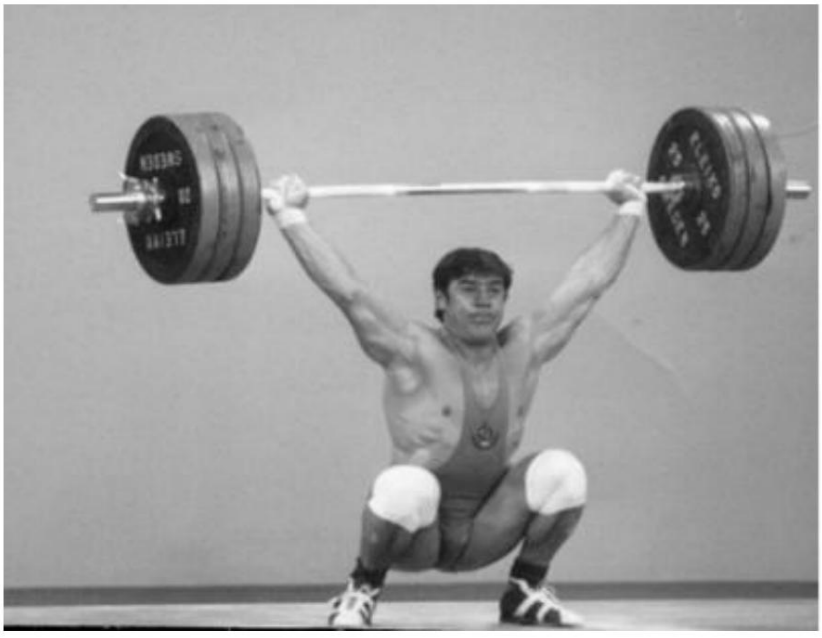
غالبًا ما يكون الجهاز العصبي ، وليس الجهاز العضلي ، هو العامل المحدد في إنتاج القوة. صرح Tsatsoulineأن "عضلاتك لديها بالفعل القوة لرفع السيارة ، فهم لا يعرفون ذلك .(Tsatsouline ، 2000) "دعبأتفق مع هذا البيان وأشعر أنه صورة جيدة للمساعدة في فهم التحسن المحتمل في إنتاج القوة من خلال تطوير الجهاز العصبي.

دعونا نستخدم مثال .Tsatsoulineمآثر القوة من قبل الضعفاء الظاهر شائعة.
فكر فقط في المرأة الضعيفة في منتصف العمر التي تمتلك فجأة قوة خارقة عندما يُحاصر طفلها تحت سيارة أو أي جهاز ثقيل آخر. هناك العديد من الحالات الموثقة التي تمكنت فيها المرأة بالفعل من رفع السيارة عن الأرض لتحرير طفلها. إنجاز لم تستطع تكراره خلال مليون سنة في ظل الظروف العادية. من المؤكد أن قوتها تعززت من خلال الأدرينالين والهرمونات الأخرى ، لكن العضلات التي رفعت السيارة كانت هي نفسها التي كانت تمتلكها بالفعل ، ولم تتفتح عضلات جديدة من العدم لمساعدتها على رفع السيارة! لقد أدى الإجهاد والتحفيز الشديد من الموقف ببساطة إلى تحسين قدرتها على إنتاج القوة بالعضلات التي كانت لديها بالفعل! تم تحسين النقل العصبي ، وإغلاق آليات الحماية ، وتجاهل ردود الفعل الحسية ...

كل هذا جعلها قادرة على العمل بكامل طاقتها ، وهو أمر لم نكن قريبين من القيام به في ظل الظروف العادية.

يجب أن يكون واضحًا لك الآن أن حدود إنتاج القوة تكمن في الجهاز العصبي. كلما زادت نسبة القوة الكامنة التي يمكن للرياضي استخدامها ، كان ذلك أفضل. يُطلق على الفرق بين القوة المطلقة (الإمكانات الكاملة لإنتاج القوة) والقوة الحدية (القوة القصوى الفعلية التي يمكن للفرد إنتاجها طواعية) عجز القوة.

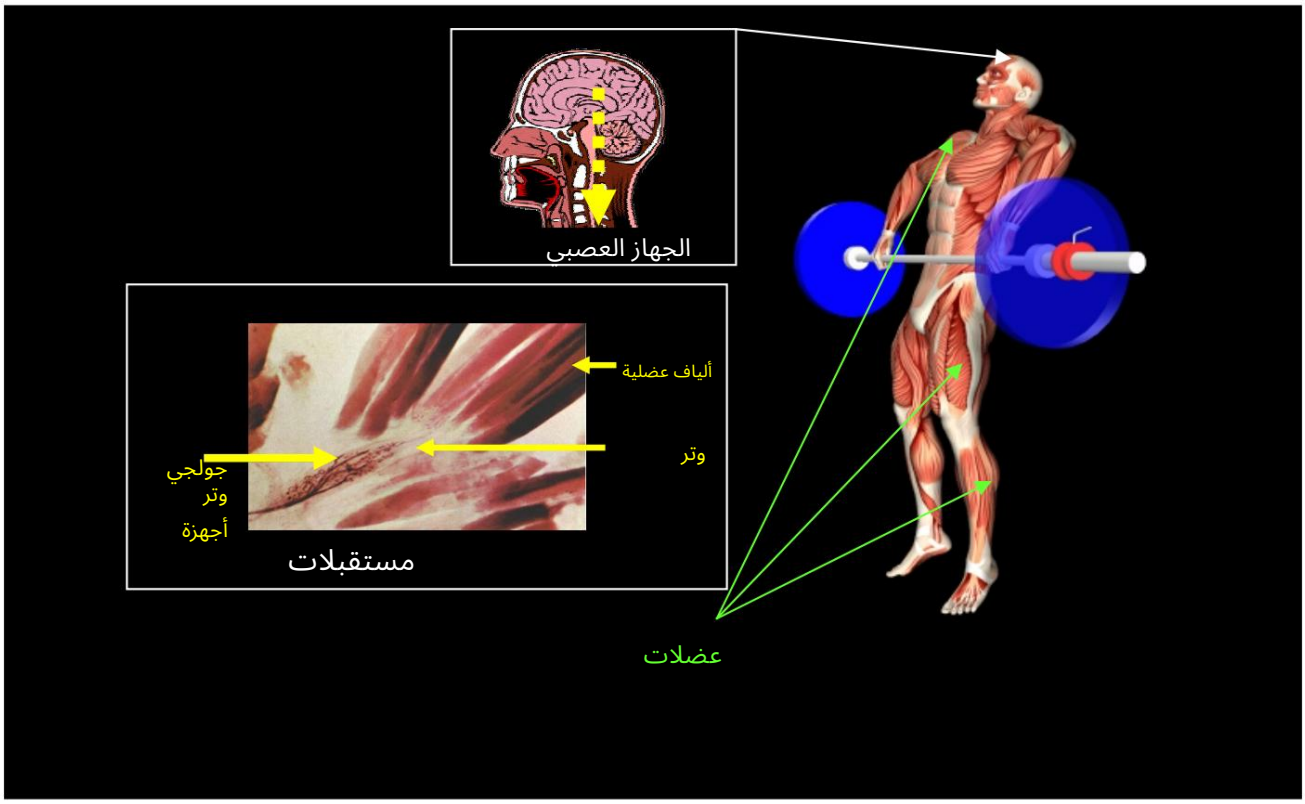
القوة المطلقة -الحد من القوة =عجز القوة



Machine Translated by Google

سأقدم في الفصل الثالث طريقة واحدة لتقدير عجز قوة الرياضي باستخدام تمرين القرفصاء وتمرين البنش.

"ما الذي يجعلني قوية؟"



هذه الهياكل لها التأثير الأكبر على إنتاج القوة:

أ) العضلات: العضلة الكبيرة هي عضلة أقوى يحتمل أن تكون أقوى. القدرات الانقباضية للألياف العضلية ونسبة النشل السريع / الألياف الجليكوليتية لإبطاء النشل / الألياف المؤكسدة لها تأثير أيضًا.

ب) مستقبلات العضلات: تعمل بعض المستقبلات كعامل مثبط في إنتاج القوة. من الجدير بالذكر أن أعضاء ، Golgi Tendonالتي تعمل كآلية وقائية وتؤدي إلى إغلاق جزئي للعضلات إذا كان التوتر الحالي مرتفعًا جدًا. ستزيد المستقبلات الأخرى ، مثل مغازل العضلات ، من إنتاج القوة عن طريق إثارة تأثير مرن (منعكس عضلي) عند شد العضلات.

Machine Translated by Google

ج) الجهاز العصبي: تؤثر فعالية الجهاز العصبي على إنتاج القوة من خلال تعديل تنشيط الوحدة الحركية (ألياف العضلات) وتزامنها ومعدل تقلص الوحدات الحركية.
بعبارات أبسط ، كلما كان الجهاز العصبي المركزي لديك أكثر كفاءة ، زادت قدرتك على التخلص من العضلات التي لديك بالفعل!

د) عوامل أخرى: الدافع ، البيئة ، مستوى التوتر ، التعب ، الإصابات المزعجة ، إلخ.

يوضح لنا هذا الرسم أنه إذا كنت رياضيًا ، أو تدرب رياضيًا ، أو كنت مهتمًا بأقصى قدر من تطوير القوة ، فيجب أن تركز جهودك على عدة عوامل ، وليس العضلات الفعلية فقط. سوف تحتاج إلى تطوير عضلاتك ، وفعالية جهازك العصبي ، والقدرة على الاستفادة من ردود الفعل الإيجابية (منعكس التمدد) ، والقدرة على تثبيط السلبية.

إذا كان كل ما يهمك هو حجم العضلات ، فلا يزال بإمكانك الاستفادة من التركيز على كل هذه العوامل الأربعة لأن زيادة قوتك ستسمح لك بوضع محفز أكبر على عضلاتك وستكتسب حجمًا بمعدل أسرع بكثير.

علاوة على ذلك ، هناك شيء ما لاحظته من التجربة ، أطلق عليه الآن "تسهيل التأسيس للتضخم". هذا يعني أنه بعد فترة من التدريب الذي يركز على القوة والقوة ، يستجيب جسمك بشكل أسرع لأي تدريب لاحق على التضخم.

سأستخدم نفسي كمثال. خلال السنوات الأربع الماضية ، ركزت في الغالب على المصاعد الأولمبية ، وحتى قبل ذلك كنت أتدرب على القوة وليس الحجم. لكن خلال السنتين الأخيرتين لي في الرفع الأولمبي ، كنت سأشمل 6-4أسابيع من تدريب كمال الأجسام مرة أو مرتين في السنة. من الغريب أنني وجدت أنه خلال تلك الأسابيع 6-4يمكنني اكتساب المزيد من حجم العضلات أكثر من معظم اللاعبين الذين يقومون بتدريب كمال الأجسام على مدار العام الذي قد يكسبونه في 6-4أشهر!

في الآونة الأخيرة ، قمت بتحويل تدريبي إلى نهج كمال الأجسام واكتسبت الكثير من العضلات عالية الجودة بشكل طبيعي. لقد اكتسبت حجمًا كبيرًا أثناء اتباع نظام غذائي ، وهذا شيء في حد ذاته.
أعتقد حقًا أنه بدون مؤسستي في تدريب الرفع / القوة الأولمبية لكانت مكاسبي أبطأ بكثير.

على الرغم من عدم وجود دراسات حول هذا الموضوع ، إلا أنني أتوقع أن الطلب المتزايد على القوة وتدريب القوة يحول الجسم إلى آلة أكثر تكيفًا ، مما يمنح جسمك القدرة على التكيف مع ضغوط التدريب. لذلك عندما تتحول إلى تمرين كمال الأجسام ، والذي لا يتطلب تكيفًا معقدًا ، يكون الجسم قادرًا على تحقيق مكاسب بمعدل أسرع بكثير.

هذا لا يعني أنه يجب على المرء أن يتوقف عن ممارسة تدريب كمال الأجسام ، بل يعني أن أي شخص يريد المزيد من الحجم يجب أن يشمل مراحل من تدريب القوة والقوة.

Machine Translated by Google

الفصل 3

تقييم الاحتياجات

في هذا الفصل ...

-طرق بسيطة لتحديد نوع الألياف العضلية للرياضي

-تقييم كفاءة الجهاز العصبي

-اكتشاف مشاكل المرونة عن طريق اختبار العضلات

-تحليل الوضعية

Machine Translated by Google

"اعرف الرياضيين"

إذا كنت ترغب في تصميم برنامج تدريبي يعطي أفضل النتائج الممكنة ، يجب أن تعرف احتياجات وقدرات العميل (أو نفسك). يمكن أن تمثل برامج التدريب على الملابس الجاهزة مشكلة كبيرة لبعض الأفراد. في حين أنها يمكن أن تكون جيدة ، (مهلا ، حتى سأعطيك بعض عينات البرنامج في هذا الكتاب!) عندما يتعلق الأمر بأعلى أداء ، يجب عليك تخصيص برنامج للعميل (أو لنفسك) بشكل مثالي.

لتحقيق ذلك ، يجب أن تعرف نقاط ضعفه ، ونقاط قوته ، وأهدافه ، وتركيبه الفسيولوجي.

نقاط القوة والضعف

ستسمح لك معرفة نقاط القوة والضعف النسبية للرياضي باختيار أساليب التدريب الأنسب لاحتياجاته. على سبيل المثال ، الفرد الذي لديه جهاز عصبي أقل كفاءة سوف يستفيد من وسائل التدريب التي ستزيد من دافعه العصبي. قد يكون لدى رياضي آخر جهاز عصبي فعال للغاية ، لكن لديه كتلة عضلية منخفضة. سيستفيد هذا الرياضي من زيادة "حجم محركه".

علاوة على ذلك ، يعاني بعض الأفراد مما يسمى "اختلالات العضلات". إذا كانت العضلات الناهضة والمضادة للمفصل نفسه غير متوازنة ، فقد يزيد ذلك من خطر الإصابة. ستسمح لك معرفة العضلات الضعيفة جدًا مقارنةً بخصمها باختيار التمارين التي لن تؤدي فقط إلى تحسين الأداء ، بل تقلل أيضًا من خطر الإصابة.

الأهداف

الفرد الذي يريد اكتساب الكثير من العضلات لن يتدرب بنفس طريقة العداء!
من المهم أن تعرف الهدف (الأهداف) النهائي لرياضيك (أو نفسك) وأن تخطط لبرنامج التدريب وفقًا لذلك. ينجذب الكثير من الناس إلى أحدث تدريب "بدعة" وسيقفزون من موضة إلى أخرى ، ولا يتساءلون أبدًا عما إذا كان هذا مناسبًا لأهدافهم أم لا.

أنت تتحسن فيما تتدرب من أجله. لذلك اختر أساليب التدريب التي ستمنحك أفضل النتائج في مجال تخصصك.

التركيب الفسيولوجي

يمكن أن تساعدك معرفة نسبة الألياف العضلية للفرد في تصميم برنامج تدريبي أكثر فاعلية. سيستفيد الأفراد الذين يتسمون بالسيطرة البطيئة أكثر من الأحجام الكبيرة من التدريب ، بينما يتقدم الرياضيون المهيمنون بسرعة أكبر في برنامج تدريبي ذو حجم أقل وشدة أعلى وسرعة أعلى.

من المهم أيضًا تحليل وضع الرياضي. فكر في وضعك كعجلات للسيارة ؛ إذا انحرف أحد إطاراتك قليلاً ، فسيؤدي ذلك إلى تقليل أداء سيارتك

Machine Translated by Google

وكذلك يؤدي إلى بعض الإفراط في الاستخدام. إذا كنت تقود من 10إلى 20ميلاً في اليوم فقط ، فمن المحتمل ألا تكون مشكلة كبيرة ، ولكن إذا كنت تقود 200-100ميل في اليوم ، فسوف تتفاقم المشاكل بسرعة كبيرة.

الشيء نفسه ينطبق على رياضي. يتفاقم نفس الاختلال في الموقف للرياضي بسبب المتطلبات الكبيرة التي يضعها على جسده. في حين أن الوصول إلى الوضع المثالي ليس ممكنًا دائمًا ، فإن تقليل الانحراف قدر الإمكان سيؤدي إلى مهنة أطول وأكثر إنتاجية.

بالنسبة للأفراد الذين يتطلعون فقط إلى الحصول على جسم جميل ، فإن الوضعية الجيدة تخلق حقًا تأثيرًا إيجابيًا على مظهرك. يمكن أن تجعلك الوضعية القذرة تبدو مثل دوامة حتى لو كانت كتلة عضلاتك عالية ودهون الجسم منخفضة.

اختبارات بسيطة للحصول على فكرة عن ماكياج الألياف للرياضي

من المستحيل معرفة النسبة الدقيقة للألياف العضلية داخل العضلة ما لم تستخدم خزعة العضلات المؤلمة والمتطفلة. ومع ذلك ، يمكن لبعض الاختبارات أن تعطينا فكرة جيدة إذا كان الفرد هو المسيطر بطيئًا أو سريع النفض المهيمن. في حين أنه لن يخبرنا أن شخصًا ما لديه 65.786٪من الألياف سريعة الارتعاش ، إلا أنه يمكن أن يعطينا تصورًا عامًا عن تركيبة الفرد. وهذا كل ما نحتاجه حقًا لتصميم برامج تدريب مثالية.

الاختبار رقم :1اختبار التكرار 80٪

هذا هو عدو السحالي ولكن الشيء الجيد. ربما تكون الطريقة الأسهل والأكثر موضوعية لتحديد هيمنة الألياف العضلية. الإجراء بسيط ، بعد الإحماء المناسب ، قم بتحميل الشريط إلى 80٪من الحد الأقصى وقم بأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات في حالة جيدة. سيساعدك الجدول أدناه في تفسير النتائج التي حصلت عليها.

Machine Translated by Google

عدد الممثلين بنسبة 3-1 80٪		الميزة الأكثر فعالية
	نشل سريع مهيمن للغاية حجم عمل منخفض جدًا	تمارين تسارع عالية تمارين حمولة عالية
4-6	نشل سريع مهيمن جدا	حجم العمل المنخفض تمارين تسارع عالية تمارين حمولة عالية
7-10	نشل سريع المهيمن	حجم العمل المنخفض تمارين حمولة عالية تمارين تسارع عالية
11-13	نسبة متساوية	حجم العمل معتدل تسارع عالي وتيرة تدريب أبطأ تمارين الحمل المعتدل
14-17	نشل بطيء المهيمن	حجم كبير من العمل مجموعات طويلة المدة وتيرة أبطأ غريب الأطوار
18-21	نشل بطيء مهيمن جدا	حجم كبير من العمل مجموعات طويلة المدة وتيرة أبطأ غريب الأطوار
+21	نشل بطيء مهيمن للغاية حجم عمل كبير جدًا	مجموعات طويلة المدة وتيرة أبطأ غريب الأطوار

للحصول على أفضل النتائج باستخدام هذا الاختبار ، يجب عليك تضمين تمارين لجميع أجزاء الجسم بأقل قدر ممكن من التقاطع. لن تتمتع جميع العضلات في نفس الأفراد بنفس هيمنة الألياف ، لذلك أقترح استخدام تمارين الاختبار التالية:

ممارسه الرياضه	تم اختبار العضلات
الظهير القرفصاء	العضلة الرباعية ، الألوية
حليقة الساق	أوتار الركبة
ضغط مقاعد البدلاء الدمبل	عضلات الصدر ، ثلاثية الرؤوس
ضغط الكتف بالدمبل	الكتفين ، ثلاثية الرؤوس
التجديف بالبار	أعلى الظهر ، العضلة ذات الرأسين
جالس ربلة الساق	العجول

يجب أن يمنحك هذا فكرة عامة جيدة جدًا عن هيمنة الألياف العضلية. إنها ليست مثالية ، لكنها ستمنحك فكرة جيدة عن كيفية توجيه برنامجك التدريبي.

Machine Translated by Google

اختبار لا. :2اختبار عمق القفز العمودي

يصعب إجراء هذا الاختبار على نفسك لأنك تعرف ما الذي يتم اختباره ويمكن أن يؤثر على نتائجك. ومع ذلك ، فهو اختبار شخصي جيد لأداء على الآخرين.

قم بإجراء اختبار للرياضي في القفز العمودي. أخبره أنه يستطيع الغطس إلى أدنى مستوى يريده ؛ الهدف هو القفز لأعلى مستوى ممكن. سيعتقد الرياضي أنك تختبر قدراته في القفز العمودي بينما تقوم بالفعل باختبار عمق غمسه.

النتيجة الفعلية للقفزة بدون الكثير من العواقب لهذا الاختبار. ما تبحث عنه هو درجة انثناء الركبة على المنحدر قبل القفز العمودي. كلما كانت مرحلة الغمس أعمق أو أبطأ ، كلما كان الرياضي مهيمنًا على نشل بطيء. كلما كانت مرحلة الغمس أقل عمقًا أو أسرع ، كان اللاعب هو المسيطر على نشل سريع.

استخدم الجدول للحصول على فكرة جيدة عن بنية الألياف للفرد:

هيمنة الألياف	خصائص مرحلة الغمس
نشل بطيء مهيمن جدا	تراجع طويل جدًا (موازٍ سابقة) +تراجع بطيء +تحول بطيء بين الغطس والقفز
نشل بطيء المهيمن	تراجع طويل (الوركين والركبة في نفس الخط) +تراجع بطيء +تحول بطيء
نسبة متساوية	تراجع معتدل إلى طويل +متوسط سرعة الانحدار +تحول سريع نسبيًا
نشل سريع المهيمن	تراجع قصير 45)درجة انثناء الركبة) +تراجع سريع +تحول سريع
سريع نشل مهيمن جدا	تراجع قصير جدًا (أقل من 45درجة انثناء الركبة) +تراجع سريع جدا +تحول سريع للغاية

من الواضح أن هذا الاختبار الأخير ليس مثاليًا لأنه يختبر الجزء السفلي من الجسم فقط. ومع ذلك ، فقد وجدت الدراسات علاقة قوية جدًا بين الهيمنة الكلية (أو المتوسط لكامل الجسم) على الألياف ونتائج هذا الاختبار. بالتأكيد لن يضر إضافته إلى اختبار الممثلين بنسبة 80٪للحصول على فكرة أفضل عن هيمنة الألياف للرياضي.

Machine Translated by Google

فعالية الجهاز العصبي

يعد اختبار فعالية الجهاز العصبي أصعب بكثير لأنه من المستحيل على المدرب تحديد الدافع العصبي الفعلي للعضلات. ومع ذلك يمكننا تقدير فعالية الجهاز العصبي بشكل غير مباشر باستخدام عجز القوة.

لقد أوضحت بالفعل أن عجز القوة هو الفرق بين قدرة عضلاتك على إنتاج القوة وإخراج القوة القصوى الفعلية. كيف يمكن لهذا أن يدلنا على فعالية الجهاز العصبي؟ الأمر بسيط إلى حد ما. يعني النقص الكبير في القوة أنه لا يمكنك استخدام معظم إمكانات عضلاتك. يشير هذا إلى أن جهازك العصبي ليس لديه القدرة على تجنيد الكثير من الوحدات الحركية ، وبالتالي فهو أقل كفاءة. يعني النقص الصغير في القوة أنه يمكنك الاستفادة من نسبة كبيرة من إمكانات عضلاتك ، وبالتالي يكون نظامك العصبي فعالاً.

يقدم الجدول التالي طريقة محتملة لتقييم عجز القوة لدى المرء. اكتشف معدل 1RM الخاص بالرياضي في تمرين القرفصاء وضغط مقاعد البدلاء ، وقم بتقييم بنيته وحجم جسمه ، ثم اقسم الإجمالي (المقعد +القرفصاء) على وزن جسم الرياضي وانظر إلى المكان الذي يضعه فيه.

تقييم عجز القوة بضغطة البدلاء والقرفصاء					
عجز القوة في القوة		عجز مهم في القوة	مهم جدا عجز القوة		
من 5إلى 6أرطال / رطل من وزن الجسم	4إلى 5رطل / رطل من وزن الجسم	3إلى 4أرطال / رطل من وزن الجسم	إكتومورف أقل من 3أرطال / رطل من وزن الجسم		قصير (" 5'7 -)
3.5إلى 5.5رطل / رطل من		2.5إلى 3.5 رطل من وزن أبيض	أقل من 3.5رطل / رطل من Endormorph Mesomorph BW أقل من 4رطل / رطل من		
			أقل من 2.5رطل / رطل من BW Ectomorph أقل من 3أرطال / رطل BW Endormorph		
6أرطال / رطل من وزن الجسم			من وزن الجسم		متوسط ("6 - 5'7)
3.5إلى 5.5رطل / رطل من		2.5إلى 3.5 رطل من وزن الجسم	أقل من 3.5رطل / رطل من Mesomorph أقل من 2رطل / رطل من BW Ectomorph		
5.5رطل / رطل من 5 BW			أقل من 2.5رطل / رطل من BW Endormorph أقل من 3رطل / رطل من Mesomorph BW		طويل (+" 6'1)
إلى 6أرطال / رطل من وزن الجسم			من BW		

* = Ectomorphعظام صغيرة ، جسم نحيف ، طويل ، كتلة عضلية منخفضة (الكلمة المفتاحية: العظام)
= Endomorphالعظام الكبيرة ، الدهون الزائدة في الجسم ، الكتلة العضلية المتوسطة إلى الثقيلة (الكلمة الأساسية: الدهون)
= Mesomorphكتلة عضلية ثقيلة ، دهون جسم منخفضة إلى معتدلة ، عظام كبيرة (الكلمة المفتاحية: عضلات)

سيستفيد الفرد الذي يعاني من عجز مهم في القوة أكثر من تقنيات التدريب التي تؤكد على تحسين الجزء العصبي العضلي من القوة

Machine Translated by Google

الإنتاج (حجم أقل ، حمل أكبر و / أو تسارع أكبر) ، بينما الفرد الذي يعاني من عجز صغير في القوة سوف يستفيد من التحسن في كتلة عضلاته إلى حد ما. ومع ذلك ، بغض النظر عن عجز القوة ، يجب أن تشكل طرق التدريب التي تهدف إلى تطوير العوامل العصبية والعضلية جوهر برنامج التدريب الرياضي.

مثل جميع الاختبارات الميدانية ، هذا ليس مثاليًا. يمكن أن تلعب المتغيرات الأخرى خارج فعالية الجهاز العصبي دورًا ، لكننا لسنا في بيئة معملية. لتصميم برنامج فعال ، كل ما نحتاجه هو أدلة ، وهذا الاختبار يمنحك دليلًا قويًا للغاية فيما يتعلق بفعالية الجهاز العصبي.

تحليل وضعية الجسم واختبار مدى الحركة

تأتي الكثير من المعلومات المقدمة في هذا القسم من دكتور مارتن نورماند ، دكتوراه ، دي سي ، وهو أستاذ متفرغ للميكانيكا الحيوية في قسم علوم التمرين في جامعة كيبيك ، بالإضافة إلى مقوم العظام الممارس.

يمكن أن يساعدك تحليل وضع الرياضي وقابلية التمدد النسبي (المرونة) لهياكل عضلاته المختلفة بشكل كبير في اختيار التمرين. تمثل العضلة شديدة التمدد (أو مفرطة التوتر) خطرًا متزايدًا للإصابة ، خاصةً إذا كانت الحركات عالية السرعة متضمنة. من ناحية أخرى ، يمكن أن يؤدي التمدد المفرط (أو نقص التوتر) أيضًا إلى زيادة خطر الإصابة بسبب تراخي المفاصل وعدم استقرارها.

لا يوجد شيء أكثر أهمية للتقدم المستمر للرياضي / لاعب كمال الأجسام من أن يكون خاليًا من الإصابات قدر الإمكان. عند الإصابة ، لا يمكن للرياضي أو لاعب كمال الأجسام اكتساب الحجم أو القوة أو القوة أو المهارات. لذا يجب أن تكون الوقاية من الإصابات أولوية لكل مدرب ورياضي.

إحدى المشكلات الحالية المتعلقة بالتمدد هي أننا إما نكرس الكثير من الوقت لها ، أو لا نخصص وقتًا على الإطلاق ؛ ليس هناك أرضية مشتركة. يمكن أن يؤدي التمدد من أجل التمدد إلى نتائج عكسية. يمكن أن تؤدي التوصية ببرنامج إطالة عام إلى بعض المشكلات ، ليس أقلها أن بعض العضلات التي لا يجب شدها سيتم شدها ، بينما يتم إهمال البعض الآخر الذي يحتاج إلى نطاق محسن من الحركة. هذا هو المكان الذي يأتي فيه اختبار العضلات والتحليل الوضعي. من خلال إجراء سلسلة قصيرة من اختبارات الحركة على مجموعات العضلات الرئيسية ، يمكنك تحديد العضلات التي تكون ضعيفة التمدد (تفتقر إلى نطاق الحركة) ، وقابلة للتمدد المفرط (نطاق كبير جدًا) من الحركة) ، أو كافية. سيمكن هذا المدرب من اختيار تمارين الإطالة المناسبة المطلوبة.

ما نريد القيام به هو شد العضلات المشدودة جدًا (وبالتالي تراكم التوتر المفرط) وتقوية العضلات المرنة للغاية. بينما يجب تضمين تمارين التقوية لجميع مجموعات العضلات الرئيسية ، يجب التركيز بشكل خاص على العضلات شديدة التمدد. سيساعد هذا التركيز الخاص على تقليل عدم استقرار المفصل وبالتالي من خطر الإصابة. لا ينبغي أبدًا شد عضلة مرنة للغاية بالفعل ، ما لم يتطلب ذلك نشاطه المختار (على سبيل المثال ، أداء السيرك ، ولاعبة الجمباز ، إلخ).

Machine Translated by Google

المفتاح الذي يجب تذكره هو أنه لتحقيق أقصى أداء ، يجب أن يكون نطاق حركة كل عضلة هو الأمثل ، وليس مفرطًا أو غير كافٍ.

غالبًا ما تذهب العضلات في أزواج. عندما يكون ناهض المفصل شديد التمدد ، فمن المحتمل أن تكون عضلاته المضادة قابلة للتمدد / مفرطة التوتر. على سبيل المثال ، عندما تكون عضلات الورك (القطنية القطنية والفخذية المستقيمة) قصيرة وضيقة ، فمن المرجح أن تكون الباسطة الورك (الألوية وأوتار الركبة) طويلة وضعيفة (على الأقل بما يتناسب مع عضلات الورك). لقد قيل الكثير عن نسب القوة المثالية بين زوج من العضلات. ومع ذلك ، أشعر أن التوازن في التمدد أهم بكثير من توازن القوة ، على الأقل للوقاية من الإصابة. إذا كانت كلتا عضلات الزوج متكافئة من حيث التوتر والقابلية للتمدد ، فإن خطر الإصابة يقل بشكل كبير.

اختبار العضلات

يشير اختبار العضلات إلى إجراء مجموعة من الاختبارات الميدانية لتحديد نطاق حركة مجموعات العضلات الرئيسية. لاختبار قابلية تمدد العضلة بشكل صحيح ، تقوم بإزاحة يدوية لقطعة من الوضع المرن إلى الوضع الممتد ، وتوقف الحركة عندما تشعر بزيادة ملحوظة في توتر العضلات. عند هذه النقطة لاحظ زاوية المفصل.

أوصي بإجراء الاختبار التالي:

1. Iliopsoas نظرًا لأن هذه العضلة عبارة عن عضلة مثنية للورك ، فسنختبر قابليتها للتمدد أثناء تمدد الورك السلبي. لإجراء الاختبار بشكل صحيح ، يتم تمديد الساق المختبرة (على المنضدة) عند الركبة بحيث يتم تقصير عظم الفخذ المستقيمة (وهو أيضًا مُثني الورك وبسط الركبة) وبالتالي سيكون لها تأثير أقل على نتائج الاختبار .

الاختبار: الموضوع على ظهره ويسحب ببطء على الساق غير المختبرة (إذا قمت باختبار القطرة اليمنى ، تسحب الساق اليسرى) لإحضاره نحوه والحث على الانثناء الذي سيؤدي إلى امتداد نسبي للساق. الساق المختبرة (اختبار توماس).

النتائج: إذا كانت قابلية تمدد القطنية القطنية طبيعية ، فإن الساق المختبرة ستبقى على الطاولة عندما يقوم الشخص المصاب بإحضار الساق الأخرى تجاهه.

إذا رفعت الساق التي تم اختبارها عن الطاولة ، فلدينا قابلية تمدد ضعيفة. لاختبار قابلية التمدد المفرط ، قم بإجراء نفس الاختبار ولكن مع الساق المختبرة معلقة من طرف الطاولة ، إذا كانت تشير لأسفل (أسفل الطاولة) عندما تحضر الساق نحوك ، يكون لديك قابلية للتمدد المفرط.

حذر! يمكن أن تحصل على نتيجة إيجابية خاطئة في هذا الاختبار. إذا غادر أسفل الظهر الطاولة (إذا زاد مرض القعس) ، فيمكن أن يعطيك نتيجة خاطئة في قابلية التمدد. يجب أن يظل أسفل الظهر مسطحًا على الطاولة في جميع الأوقات. للقيام بذلك ، يجب رفع الساق غير المختبرة فقط إلى النقطة التي يمكن فيها الحفاظ على ظهر مسطح.

Machine Translated by Google

قابلية التمدد Psoas(الساق تغادر الطاولة)

التمدد الطبيعي للpsoas

.2المستقيم الفخذي

عظم الفخذ المستقيمة هو مرن للورك وبسط الركبة. لذلك يتم اختبار قابلية التمدد أثناء تمديد الورك وثني الركبة.

الاختبار: الاختبار هو اختبار توماس المعدل. لذلك فهو نفس الإجراء مثل اختبار ، iliopsoasباستثناء أن الجزء العلوي فقط من الساق المختبرة موجود على الطاولة ؛ الجزء السفلي معلق بحرية في نهاية الطاولة ، مما يؤدي إلى ثني الركبة السلبي تلقائيًا.

النتائج: إذا كان لدينا تمدد طبيعي لعظم الفخذ المستقيمة ، فإن الزاوية بين أسفل الساق وأعلى الساق ستكون حوالي 80درجة. إذا كان لدينا نقص في التمدد ، فسوف يرتفع الجزء السفلي من الساق إلى حد ما (التمدد عند الركبة) وإذا كان لدينا تمدد مفرط ، فستكون الساق السفلية المعلقة فضفاضة وستكون قادرًا على إنشاء ثني الركبة السلبي الإضافي دون التسبب في زيادة في توتر العضلات.

المستقيم الفخذي نقص التمدد

تمدد عظم الفخذ المستقيم الطبيعي

Machine Translated by Google

.3العضلة ذات الرأسين الفخذية

العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس القصير) هي ثني الركبة ، لذلك يجب اختبار قابليتها للتمدد أثناء تمديد الركبة.

الاختبار: الموضوع على بطنه لوضع الوركين في وضع محايد ، مما يقلل من تورط الجزء الثنائي المفصل من أوتار الركبة. يتم ثني وضع البداية بالكامل عند الركبتين ويقوم المدرب بإحداث تمدد بطيء للركبة. من المهم أن يكون هذا إجراءً سلبيًا ، في أي اختبار قابلية للتمدد ، يجب ألا يتقلص الشخص أبدًا أي عضلة.

النتائج: الرياضي الذي يتمتع بقابلية تمدد طبيعية تكون ساقه ممدودة بالكامل عند الركبتين دون أي مشاكل. يتم رصد نقص التمدد إذا كان الامتداد عند الركبتين غير مكتمل. يتم رصد فرط التمدد إذا كان هناك تمدد مفرط في الركبتين.

العضلة ذات الرأسين الفخذية نقص التمدد

العضلة ذات الرأسين الطبيعية تمدد الفخذ

وضع البداية لاختبار العضلة ذات الرأسين الفخذية

.4جزء ثنائي المفصل من أوتار الركبة

العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل) ، والعضلة النصفية الغشائية هي عضلات الباسطة للورك وثني الركبة. لذلك نقوم باختبارهم عن طريق ثني الورك السلبي مع تمديد الساق عند الركبة.

الاختبار: الموضوع مستلقي على ظهره ، وكلتا رجليه على الطاولة ، وأسفل الظهر مسطح على المنضدة في جميع الأوقات. مع الحفاظ على الساق ممدودة بالكامل عند الركبة ، يرفع المدرب الساق المختبرة (يقوم بثني الورك السلبي). من المهم أن يظل أسفل الظهر على الطاولة في جميع الأوقات وأن يظل الوركين مستقرين أيضًا.

النتائج: تتميز القابلية للتمدد الطبيعي بزاوية 90-80درجة بين الرجل والطاولة. سيتم اعتبار أكثر من 100درجة قابلية للتمدد المفرط وتحت 80-70درجة تعتبر قابلية التمدد.

Machine Translated by Google

تمدد أوتار المأبض ثنائي المفصل الطبيعي

.5الناصبات العمود الفقري وأوتار الركبة

السنسنة المنتصبة هي من الباسطة الجذع. لذلك ، يجب علينا اختبارها أثناء انثناء الجذع.

الاختبار: وضعية الجلوس ، والساقين ممدودة بالكامل ، والأصابع متجهة للأعلى بشكل مستقيم. يحاول الموضوع لمس أصابع قدميه بأصابعه.

النتائج: إذا ...

أ. لا ينحني الجزء السفلي من الظهر للأمام بعيدًا جدًا ولكن الجزء العلوي من الظهر ينحني للأمام (مما يعطي وضعًا مستديرًا للخلف) ولا يمكن للموضوع أن يلمس أصابع قدمه ، فلدينا قابلية تمدد منخفضة في الناصبات القطنية.

ب. ينحني أسفل الظهر للأمام ولكن الجزء العلوي من الظهر يظل مسطحًا (لا ينحني للأمام) لدينا نقص في التمدد في القواطع الصدرية.

ج. تنثني الساقين عند الركبتين لدينا نقص في تمدد أوتار الركبة.

د. الرياضي قادر على لمس أصابع قدميه لدينا قابلية تمدد طبيعية.

ه. يمكن للرياضي أن يلمس أبعد من أصابع قدميه ولدينا قابلية تمدد مفرطة.

نقص تمدد المنتصب القطني

قلة تمدد الناصب الصدري

القابلية للتمدد بشكل عام جيدة

Machine Translated by Google

6. TFL

اللفافة الموتره لاتيه هي مبعد الورك ، محور دوار داخلي ، مثني الورك ، وبسط الركبة.
لاختبار قابليتها للتوسع ، سنقوم بعمل تقريب الورك السلبي والدوران الخارجي.

الاختبار: الموضوع على جانبه (الرجل المختبرة في الأعلى). تم ثني الساق المختبرة بمقدار 90درجة عند الركبة ويتم سحبها قليلاً للخلف (تمديد الورك) ، والساق الأخرى ممتدة بالكامل وعلى الطاولة. يرفع المدرب الساق المختبرة ويسمح لها بالنزول ببطء.

النتائج: إذا كانت القابلية للتمدد طبيعية ، فستلامس ركبة الرجل المختبرة الطاولة. إذا لم يكن هناك نقص في تمدد .TFLإذا كان هناك تمدد مفرط لـ ، TFLفستكون الساق في الواقع قادرة على النزول إلى أسفل الطاولة.

قابلية التوسيع المقبولة على الحدود

وضع البداية لاختبار TFL

.7دوارات الورك الخارجية
لاختبار مجموعة العضلات المسؤولة عن الدوران الخارجي للورك ، يجب أن نقوم بالدوران الداخلي السلبي للورك.

الاختبار: الموضوع مستلقي على ظهره. تنثني الساق المختبرة 90درجة عند الورك والركبة. يقف المدرب على جانب الرجل المختبرة ويجلب قدم الساق المختبرة تجاهه مع الحفاظ على الساق العلوية متعامدة على الأرض في جميع الأوقات.

النتائج: قابلية التمدد الطبيعي لدوارات الورك الخارجية 45درجة من الحركة.
أقل من 45درجة هي قابلية تمدد مفرطة وأكثر من 60-50درجة هي قابلية تمدد مفرطة.

Machine Translated by Google

.8دوارات الورك الداخلية

لاختبار مجموعة العضلات المسؤولة عن الدوران الداخلي للورك ، يجب أن نقوم بتدوير الورك الخارجي السلبي.

الاختبار: الموضوع مستلقي على ظهره. تنثني الساق المختبرة 90درجة عند الورك والركبة. يقف الحافلة على جانب الرجل التي تم اختبارها ويجلب قدم الساق المختبرة إلى الداخل (القيام بدوران خارجي سلبي للورك) مع الحفاظ على الساق العلوية متعامدة مع الأرض في جميع الأوقات.

النتائج: التمدد الطبيعي لدوارات الورك الداخلية 45درجة من الحركة. أقل من 45درجة هي قابلية التمدد وأكثر من 60-50درجة في قابلية التمدد المفرط.

التنفيذ السليم لاختبار دوارات الورك الداخلية

.9دوارات الكتف الداخلية

يتم اختبار مجموعة العضلات المشاركة في الدوران الداخلي للكتف (العضلة الجزئية ، العضلة المدورة الكبيرة ، العضلة الدالية الأمامية ، العضلة الصدرية الكبرى ، العضلة الظهرية العريضة) عن طريق إجراء دوران خارجي سلبي للكتف.

الاختبار: الموضوع مستلقي على ظهره ، والذراع العلوي المختبَر على نفس الخط مع الكتفين والذراع مثني 90درجة عند الكوع. ينفذ المدرب ببطء دورانًا خارجيًا سلبيًا للكتف (مما يجعل الذراع السفلي قريبة من مستوى الرأس).

النتيجة: تتميز القابلية للتمدد الطبيعي بنطاق حركة يبلغ 90درجة. هذا يعني أن المدرب يجب أن يكون قادرًا على جلب الساعد إلى الطاولة. أقل من ذلك هو قابلية التمدد المفرط وأكثر من ذلك (الذراع أقل من الجدول) هو قابلية التمدد المفرط.

Machine Translated by Google

التمدد الطبيعي للدوارات الداخلية

.10دوارات الكتف الخارجية

يتم اختبار مجموعة العضلات المشاركة في الدوران الخارجي للكتف (تحت الشوكة ، العضلة المدورة الصغرى ، العضلة الدالية الخلفية) عن طريق إجراء دوران داخلي سلبي للكتف.

الاختبار: الموضوع مستلقي على ظهره ، والذراع العلوي المختبَر على نفس الخط مع الكتفين والذراع مثني 90درجة عند الكوع. يقوم المدرب ببطء بتنفيذ دوران داخلي سلبي للكتف (مما يجعل الذراع السفلي قريبة من مستوى الجذع).

النتيجة: تتميز القابلية للتمدد الطبيعي بنطاق حركة يبلغ 90درجة. بمعنى أن المدرب يجب أن يكون قادرًا على جلب الساعد إلى الطاولة. أقل من ذلك هو قابلية التمدد المفرط وأكثر من ذلك (الذراع أقل من الجدول) هو قابلية التمدد المفرط.

التمدد الطبيعي للدوارات الخارجية

هذه هي الاختبارات العشرة الأساسية التي أوصي بها. كما ستلاحظ ، يتم التركيز على الجزء السفلي من الجسم والكتفين ، وهما أكثر المناطق إشكالية. لكن يمكنك تصميم الاختبارات الخاصة بك ، كل ما تحتاج إلى معرفته هو الحركة التي تنشط فيها العضلة.

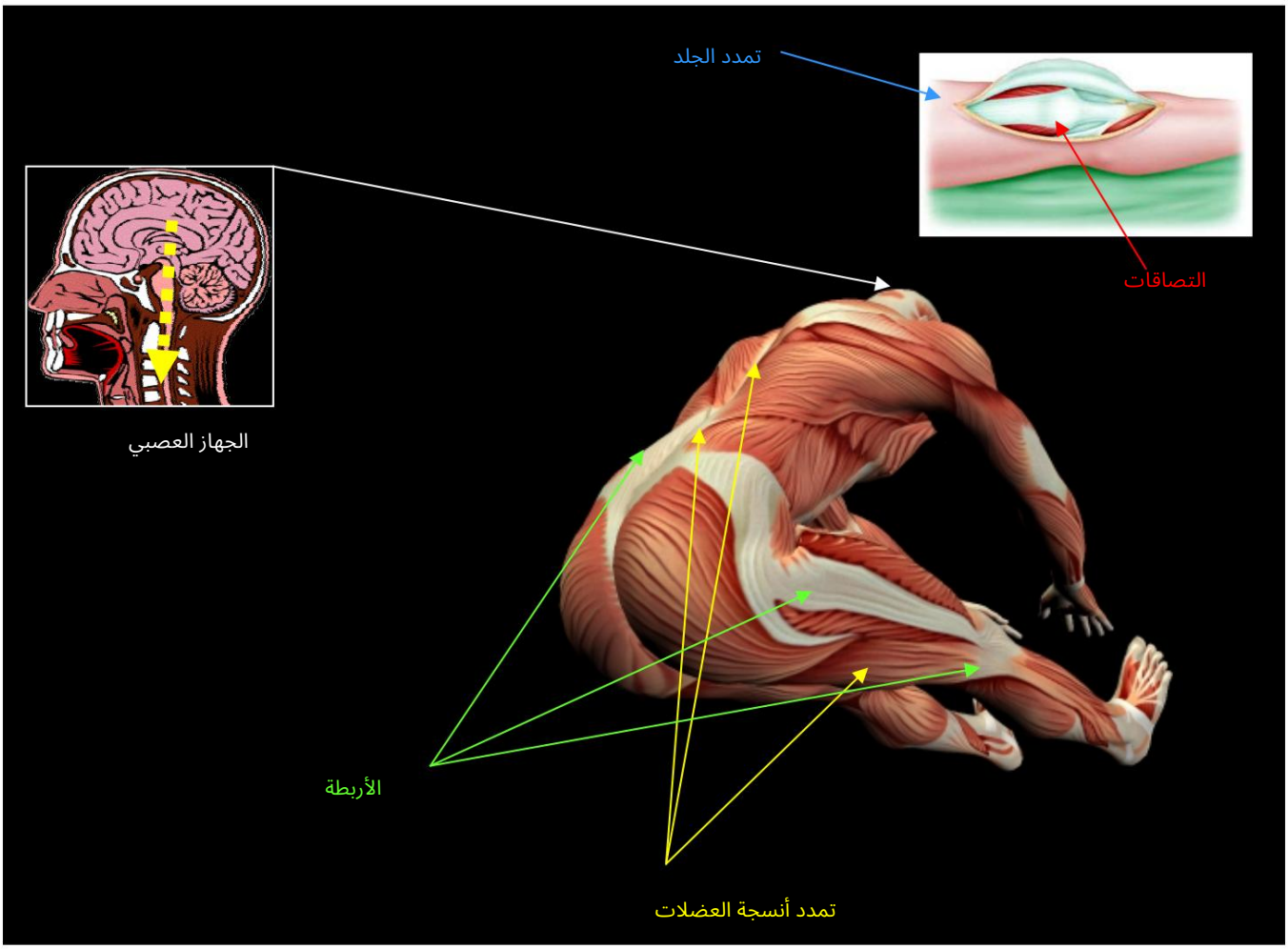
Machine Translated by Google

يعد اختبار التمدد الصدري فكرة جيدة أيضًا لأنه في معظم الرياضيين يكون قابلاً للتمدد. ولكن لتشخيص ضيق الصدر ، كل ما عليك فعله هو إلقاء نظرة على وضعية الرياضي. إذا كانت صدريته ضيقة ، فسيتم تقريب كتفيه للأمام بدلاً من خط مستقيم مع الوركين.

سيستغرق إجراء هذه الاختبارات العشرة حوالي 15-10دقيقة بمجرد أن تعتاد على الإجراء وستثبت المعلومات التي ستحصل عليها منها أنها لا تقدر بثمن في التخطيط السليم للتدريب.

كلمة موجزة عن التمدد / المرونة

سيتطلب التفسير الشامل لإجراءات التمدد المناسبة كتابًا كاملاً في حد ذاته وهو خارج نطاق هذا الكتاب. ومع ذلك ، يوضح الشكل التالي العوامل المختلفة المتضمنة في الحصول على النطاق الأمثل للحركة.



Machine Translated by Google

يمكن أن تؤثر الهياكل التالية على النطاق الفعلي للحركة:

أ) الهياكل العضلية: ترتبط العضلة ذات التمدد المناسب عمومًا بنطاق حركة قابل للاستخدام الأمثل.

ب) الأربطة وهياكل المفاصل: يمكن أن تحد الأربطة من نطاق الحركة بسبب دورها كمثبتات للمفاصل. من ناحية أخرى ، يمكن أن تسبب الأربطة الفضفاضة مشكلة أيضًا ، مما يتسبب في عدم استقرار المفاصل.

ج) الجهاز العصبي: في بعض الأحيان يكون هناك نقص في نطاق الحركة القابل للاستخدام على الرغم من التمدد الكافي للعضلات والأربطة. في هذه الحالة ، يمكن أن يكون الجهاز العصبي هو السبب في عدم وجود نطاق للحركة ، مما لا يسمح للعضلات بالعمل في كامل اتساعها.

د) عوامل أخرى: مرونة الجلد ، التصاقات بين ألياف العضلات ، و
التصاقات بين العضلة ولفافة.

هذا يخبرنا أنه يجب استخدام العديد من تقنيات التمدد. إذا كانت المشكلة هيكلية ، فسيكون التمدد الساكن مناسبًا. لكن التقنيات الأكثر تقدمًا مثل PNFأو التمدد الباليستي أصبحت ضرورية لحل مجموعة من مشاكل الحركة بسبب العوامل العصبية. إذا كانت الالتصاقات هي سبب المشكلة ، فإن العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية هو الحل الأفضل.

Machine Translated by Google

تقييم العميل

.1البيانات المادية

أ) الارتفاع: ____الوزن: ____

ب) تمدد العضلات (تحقق من الحالة المناسبة):

غادر			حق			
+	طبيعي	-	+	طبيعي	-	
						اليوبسواس
						المستقيم الفخذي
						أوتار الركبة أحادية المفصل (العضلة ذات الرأسين الفخذية قصيرة الرأس)
						أوتار الركبة ثنائية المفصل
						منتصبات العمود الفقري
						TFL
						دوارات الورك الخارجية
						دوارات الورك الداخلية
						دوارات الكتف الخارجية
						دوارات الكتف الداخلية

ج) عجز القوة (الاختيار الأنسب):

___ صغير: ___ معتدل: ___ مهم جدا: ___ الأهمية: ___

.2البيانات المورفولوجية / المظهرية

أ) نوع الجسم العام (حدد الخيار الأنسب):

	Mesomorph(هزيل جدا وعضلي)
	الميزو إندو (عضلي ولكن ليس هزيلاً جدًا)
	Meso-ecto(مفاصل عضلية ولكن صغيرة وعظام طويلة)
	إكتومورف (بنية نحيفة وطويلة)
	باطن الجسم (بنية الجسم السميكة والدهنية)

ب) نسبة الدهون في الجسم / درجة النحافة (تحقق من الحالة المناسبة):

	ممزق ٪5-3)ذكور ، ٪11-9إناث)
	محدد ٪8-6)ذكور ، ٪15-12إناث)
	العجاف ٪11-9)ذكور ، ٪21-16إناث)
	متوسط ٪15-12)ذكور ، ٪25-22إناث)
	لينة ٪18-16)ذكور ، ٪28-22إناث)
	الدهون الزائدة ٪23-19)ذكور ، ٪35-29إناث)
	سمين + ٪24)ذكور ؛ + ٪35إناث)

ج) هيمنة نوع الألياف (حدد الأنسب):

نشل بطيء الهيمن جدا		نسبة مختلطة		نشاط سريع الهيمن جدا	مجموعات العضلات
					صدريات
					اعلى الظهر
					عضلات الذراع
					الباسطات للذراع
					عضلات الساق
					الباسطة الساق
					أكتاف

.3الهدف (الأهداف)

___ اللياقة العامة / الصحة / العافية: ___ الأداء الرياضي: ___ الأداء الرياضي من العضلات: ___ فقدان الدهون:

Machine Translated by Google

الفصل 4

أساليب التدريب

في هذا الفصل ...

-عرض ووصف لأساليب تدريب القوة العالية

-إيجابيات وسلبيات و "متى يجب" لجميع الأساليب الموضحة

-كيفية التخطيط لاستخدام هذه الأساليب في تدريب رياضي

Machine Translated by Google

"أهمية القوة"

إنتاج القوة هو الأساس لمعظم الأعمال الرياضية. بدون قوة الإنتاج لا توجد حركة. يجب أن نميز بين القوة والقوة القصوى لأن كلا المفهومين غالبًا ما يتم خلطهما عن طريق الخطأ مع بعضهما البعض. القوة هي القدرة على إنتاج القوة أثناء تقلص العضلات .(Bouchard et al. 1975)القوة نفسها هي نتيجة التوتر الناتج عن العضلات ، والذي يسمح للفرد بمحاربة القصور الذاتي أو تحريك الكتلة أو تسريعها. بدون إنتاج القوة ، لا يمكن للمرء أن يحرك جسده في الفضاء ، ولا يمكنه التغلب على الخصم ، ولا يمكنه الإسراع ، ولا يمكنه فعل أي شيء ينطوي على

حركة.

ونتيجة لذلك ، فإن تطوير القدرة على خلق توتر عضلي وإنتاج القوة إذا أراد المرء أن يصبح رياضيًا ناجحًا هو رأس المال. غالبًا ما ترتبط القدرة على إنتاج القوة بالعضلات الكبيرة. في حين أنه من الصحيح أن العضلات لديها القدرة على إنتاج القوة بما يتناسب مع المقطع العرضي لها (في النهاية لحجمها) ، لا يمكن للمرء أن يستبعد أهمية العوامل العصبية العضلية المشاركة في إنتاج القوة.

صيغة = amF هي رأس مال التخطيط السليم للتدريب. إليك كيف يجب أن تفهمها.

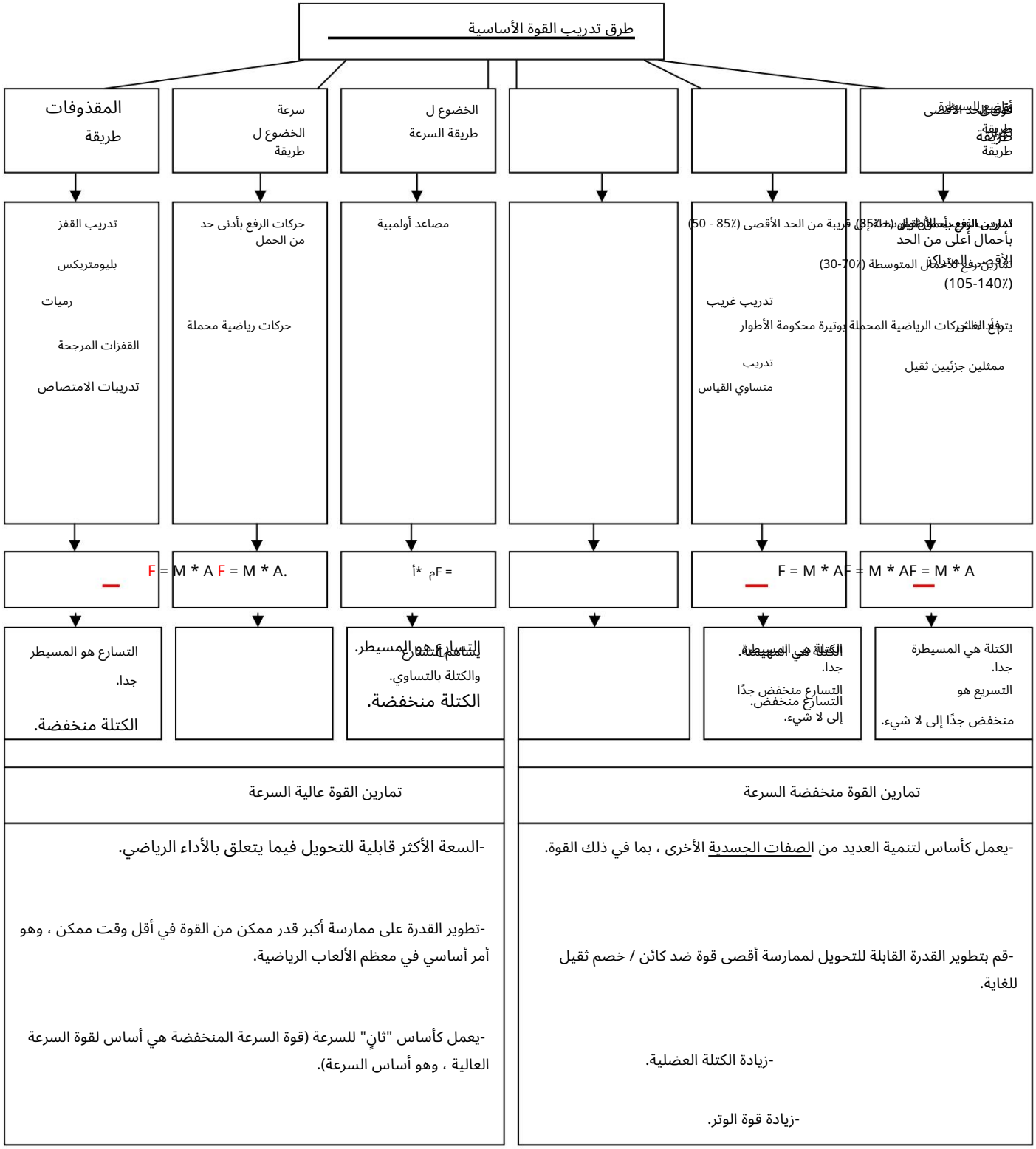
"المقدار الإجمالي للقوة التي تنتجها عضلة أو مجموعة من العضلات يساوي مجموع القوة المطلوبة لتحريك الكتلة والقوة المطلوبة لتسريعها."

بمعنى آخر ، تحتاج إلى استخدام مستوى معين من القوة لمحاربة القصور الذاتي للمقاومة (هذا عمومًا يساوي أكثر قليلاً من الوزن المراد رفعه). بعد ذلك ، كلما أردت نقل التسارع إلى المقاومة ، زادت القوة الإضافية التي ستحتاج إلى إنتاجها. هذا هو السبب في أن التحميل الإضافي ليس ضروريًا أو مناسبًا دائمًا لزيادة القوة.

الآن ، يصنف الرسم التالي طرق التمرين وفقًا لاعتمادها النسبي على عوامل التسارع والكتلة. الأساليب الموجودة في أقصى اليسار تسود التسارع وتصبح أكثر سيطرة جماعية كلما انتقلنا إلى يمين الشكل.

Machine Translated by Google

يتوسع الجدول التالي في العديد من طرق التدريب الممكنة المعروضة في الرسم البياني السابق.



Machine Translated by Google

إن فهم تأثير معادلة amF = مهم جدًا لعدة أسباب:

.1يسمح للمرء بتغيير طرق التدريب المستخدمة لتعظيم القدرة على
إنتاج القوة.

.2إنها تمكن المدرب من تجنب اختيار التمارين الزائدة (عدة تمارين
تطوير نفس القدرات البدنية).

.3يجعل التقدم أكثر أمانًا. لا تحتاج إلى زيادة الحمل باستمرار لزيادة قدرتك على إنتاج القوة ؛ يمكنك التحسين من خلال
إضفاء المزيد من التسارع على الحمل.

.4يمنحك فهمًا أفضل لما يمكن أن يساهم فيه كل تمرين
تحضير رياضيك.

كل من هذه الأساليب الستة ومشتقاتها لها مكانها في التدريب الرياضي. لكن هذا لا يعني أنه يجب استخدامها جميعًا في نفس الوقت من قبل جميع الرياضيين. تذكر أن الرياضيين لديهم قدرة محدودة على تحمل ضغوط التدريب والتكيف معها ، لذا فمن الخطأ محاولة ابتكار "أفضل برنامج في العالم" عن طريق إضافة القليل من كل ما ينجح.

Machine Translated by Google

الطريقة الباليستية

الباليستية تشير إلى الإسقاط الفعلي لمصدر المقاومة. يمكن أن يكون مصدر المقاومة نفسه إما من مصدر خارجي (مثل الكرة الطبية) أو من وزن جسم الرياضي. تختلف شدة هذه التمارين من منخفضة جدًا (تدريبات إحاطة بسيطة) إلى عالية جدًا (تدريبات امتصاص محملة ، منصات عالية التأثير). هذه التدريبات هي التي يكون فيها عامل التسارع هو الأكثر أهمية بالنسبة لإجمالي إنتاج القوة.

هذه التمارين لها تأثير كبير على الجهاز العصبي بسبب المتطلبات المتسارعة العالية. في حين أن التدريبات الباليستية منخفضة الكثافة (تدريبات الإحاطة ، تدريب القفز الأساسي ، رميات الكرة الطبية الخفيفة ، إلخ) ليست مرهقة للغاية (وبالتالي يمكن استخدامها كثيرًا ، غالبًا كأداة إحماء محددة جيدة) ، تمارين باليستية عالية الكثافة (يجب استخدام القفزات العميقة ، والقفزات الموزونة ، ورمي الكرة الطبية الثقيلة ، وتدريبات الامتصاص المحملة) بشكل غير متكرر (مرة أو مرتين في الأسبوع) لفترة زمنية محدودة 6-4)أسابيع). تحمل التدريبات الأخيرة (عالية الكثافة) إمكانات كبيرة لتحسين القوة ، لكنها مرهقة جدًا للجهاز العصبي والأوتار. من المهم أيضًا أن نفهم أن تأثير التدريب للتمارين الباليستية عالية الكثافة قد تأخر ، مما يعني أن التحسينات في القدرة على إنتاج الطاقة يمكن رؤيتها بشكل أفضل بعد 3-2أسابيع من التحفيز الأخير.

الإيجابيات: طريقة رائعة لتنمية القوة في عضلات / حركات معينة ، والحصول على نتائج جيدة بسرعة كبيرة ، والتمارين تحفيز على الأداء. التدريبات منخفضة الشدة طريقة رائعة لبدء التمرين بفاعلية.

السلبيات: التمارين عالية الكثافة تتطلب الكثير من الجهد على الجهاز العصبي ، ومعدل التعود مرتفع (تؤدي التمارين إلى نتائج سريعة ، لكن توقف عن الإنتاج مبكرًا) ، وغالبًا ما يكون خطر الإصابة أعلى من الطرق الأخرى.

متى تستخدم الطريقة: يمكن استخدام التمارين منخفضة الشدة كإحماء قبل معظم التدريبات على الرغم من أن المدرب يجب أن يبتعد عن الحجم الزائد 10-5)دقائق تفي بالغرض ، أكثر من ذلك مفرط). يجب استخدام التمارين عالية الشدة بشكل متقطع خلال العام ، لدورات من 6-4أسابيع في كل مرة ، يجب الحفاظ على التكرار لمرتين إلى مرتين في الأسبوع مع حجم عمل منخفض نسبيًا (المزيد من الرميات والقفزات المرجحة ليست كذلك لتحقيق نتائج أكثر من عمل أقل ... التأثير الرئيسي على الجهاز العصبي الذي لا يتطلب الكثير من الحجم ليتم تحفيزه). لا تبدأ في استخدام هذه التمارين عالية الكثافة بالقرب من اللعبة ، إلا إذا كان للرياضي تاريخ طويل معها.

رميات الكرة الطبية هي تمارين باليستية منخفضة الكثافة ومناسبة تمامًا كأداة إحماء محددة للاعبي الهوكي من خلال تضمين أنواع مختلفة من الرميات ، يمكنك تحضير جميع عضلاتك لها

Machine Translated by Google

طريقة قوة السرعة هذه الطريقة تشبه إلى حد بعيد الطريقة الباليستية ، باستثناء أنه لا يوجد بالضرورة إسقاط لمصدر المقاومة. تكاد تكون الأهمية النسبية للجهد المتسارع كبيرة مثل الطريقة الباليستية.

أفضل مثال على هذا النوع من التدريب هو الحركات الرياضية المحملة. على سبيل المثال ، التزلج بنعل ثقيل في الحذاء (نعل خفيف للغاية) ، والتزلج / الجري أثناء سحب زلاجة خفيفة أو استخدام مظلة رياضية ، وإطلاق النار بعصا زائدة الوزن ، وما إلى ذلك.

كان هذا النوع من التدريب شائعًا جدًا لدى الرياضيين ، ولكنه أصبح أقل استخدامًا في السنوات الأخيرة. العيب الرئيسي لهذا النوع من التدريب هو أنه يمكن أن يضعف التنسيق في الحركة الرياضية إذا أدى الحمل إلى تغيير (حتى الحد الأدنى) في الأسلوب. إذا تم استخدامها بشكل صحيح ، يمكن أن تكون طريقة جيدة لتقوية أنماط الحركة المحددة والعضلات المشاركة في الحركة.

شكل آخر من أشكال هذه الطريقة هو الرفع المتفجر بأقل تحميل ٪20-10)من .(1RM
يفضل استخدام هذا بشكل عام أثناء إحماء جلسة القوة. لكي تكون فعالة ، يجب على الرياضي تسريع الحمل قدر الإمكان.

الإيجابيات: يمكن للحركات الرياضية المحملة أن تقوي العضلات بطريقة محددة للغاية. يمكن أن يساعد أيضًا في التصحيح الفني من خلال ردود الفعل المحسّنة (يمكنك أن تشعر بالحركة بشكل أفضل عندما تكون هناك مقاومة أكبر قليلاً وبالتالي يمكنك تحديد نقاط ضعفك).

السلبيات: من السهل جدًا إساءة الاستخدام وحتى أدنى خطأ في التحميل يمكن أن يؤدي إلى تأثير سلبي على الأداء الرياضي.

متى تستخدم الطريقة: يجب أن يقتصر استخدام الحركات الرياضية المحملة على المدربين ذوي الخبرة العالية الذين يمكنهم اكتشاف أدنى تباين تقني والرياضيين المتقدمين جدًا الذين يتمتعون بإتقان تقني ثابت وثابت. يجب أن تقتصر هذه الطريقة ، إذا تم استخدامها على الإطلاق ، على وقت مبكر من الفترة التحضيرية ويجب استخدامها لمدة 4أسابيع على الأكثر ، مرة أو مرتين في الأسبوع (يفضل مرة واحدة).

طريقة القوة والسرعة تتضمن طريقة سرعة القوة تمارين يكون فيها ناتج القوة نتيجة كل من تسارع عالي وكتلة معتدلة / ثقيلة يتعين تحريكها. أفضل مثال معروف لهذا النوع من التدريب هو المصاعد الأولمبية وتنوعاتها. في الآونة الأخيرة ، تم الترويج لطريقة أخرى لاستخدام هذه الطريقة من قبل مدرب رفع الأثقال .Louie Simmonsيوصي Simmonsباستخدام طريقة الجهد الديناميكي باستخدام ٪60-55من الحد الأقصى للمصاعد مثل تمرين البنش والقرفصاء أثناء رفع الوزن بأسرع ما يمكن. يستخدم عددًا منخفضًا من التكرارات لزيادة التسارع أثناء كل مندوب. أود أن أشير إلى شيئين في هذه المرحلة:

.1يستخدم Simmonsطريقة الجهد الديناميكي مع مقاعد البدلاء والقرفصاء لأن هذه هي المصاعد التي يتم التنافس عليها في رياضته (رفع الأثقال) ، يمكن للرياضي استخدام تمارين أخرى.

Machine Translated by Google

.2أوصى خبراء الرفع الآخرون الذين يوصون برفع المتفجرات بحمولة مختلفة عن سيمونز. يوصي هاتفيلد بنسبة تصل إلى ٪80-70للقوة التفجيرية.

يجب أن أؤكد أنه مع تمارين القوة والسرعة ، فأنت لا تستخدم حقًا نسبة مئوية ثابتة. أنت تحكم على الحمل وفقًا لسرعة التنفيذ. زيادة الحمل طالما يمكن الحفاظ على تسارع عالي وكفاءة فنية.

"يجب أن تنفق ٪30على الأقل من حجم تدريبات القوة والقوة مع التمارين المضمنة في هذه الطريقة."

هذا النوع من التدريب محفز للغاية للجهاز العصبي بسبب المعدل العالي لتطور القوة ، والتسارع العالي ، والتنسيق المطلوب. على هذا النحو ، يجب تقليل حجم التدريب ويجب أن يكون التركيز على التسريع وجودة التنفيذ. عند استخدامه بحجم منخفض ، يمكن استخدام هذا النوع من التدريب في كثير من الأحيان بسبب تأثيره الصغير على الجهاز العضلي الهيكلي (تدهور البروتين المنخفض بسبب الوقت المنخفض تحت التوتر). علاوة على ذلك ، فإن تكرار التدريب العالي على هذه المصاعد يحسن التنسيق بشكل كبير.

الإيجابيات: هذه هي طريقة التدريب التي تتمتع عمومًا بأكبر إنتاج إجمالي للقوة وأكبر إنتاج للطاقة. ونتيجة لذلك فهي من أفضل الطرق لتحسين الأداء الرياضي من خلال التدريب. لا تقتصر الفوائد على الهياكل التي تعمل لأن هناك تأثير عام لتقوية الجهاز العصبي ، مما يجعل الجسم كله أكثر فعالية.

السلبيات: تتطلب بعض هذه المصاعد إتقانًا تقنيًا أكبر وقد تستغرق بعض الوقت لتتعلمها ، خاصةً إذا كان المدرب يفتقر إلى الخبرة في تدريس تلك التمارين. من السهل عمل الكثير من الحجم في جلسة واحدة وبالتالي زيادة الحمل على الجهاز العصبي. تنطوي التمارين الأكثر تعقيدًا على مخاطر أكبر للإصابة.

Machine Translated by Google

تعد أشكال الرفع الأولمبية أفضل الأمثلة على تمارين القوة والسرعة لأنك تحتاج إلى تسريع حمولة ثقيلة نسبيًا لإكمال الرفع.

يمكن أيضًا أن تصبح تمارين القوة "العادية" مثل تمرين القرفصاء أو تمرين البنش من تمارين القوة والسرعة إذا تم تقليل الحمل للسماح بأقصى تسارع للشريط.

متى تستخدم الطريقة: يجب أن تشكل تمارين القوة السريعة جوهر برنامج التدريب الخاص بك. يجب تقديمه في وقت مبكر من فترة الإعداد واستمراره طوال العام. شدد في وقت مبكر من العام على تعلم تقنية المصاعد الأولمبية باستخدام المزيد من الحجم 3-2)تمارين رفع أولمبية لكل تمرين ، 30-20تكرارًا لكل تمرين) ، ومزيد من التكرار 4-2)مرات في الأسبوع) ، وكثافة منخفضة جدًا -60)

٪70على المصاعد الأولمبية). يجب أن يكون هذا العمل دون الحد الأقصى. مع تقدمك في العام ، وبمجرد أن يصبح الرياضي فعالاً للغاية ، قلل من الحجم 2-1)تمرين (تمارين) رفع أولمبي لكل تمرين ، 20-10ممثلين إجمالاً لكل تمرين) والتردد 2-1)مرات في الأسبوع) ولكن زيادة الشدة ٪90-80)على المصاعد الأولمبية). تذكر أنه من الأهمية بمكان أن يكون الرياضي بارعًا في تقنية الرفع الأولمبية قبل زيادة الشدة.

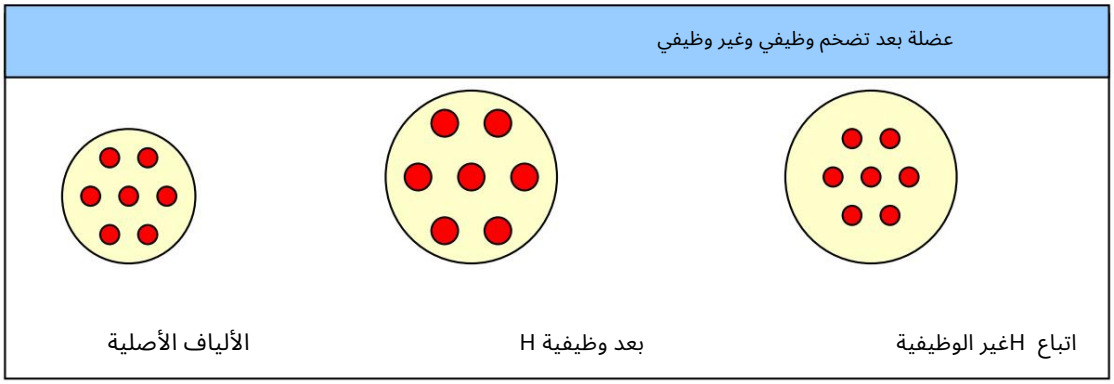
Machine Translated by Google

طريقة التكرار المحكوم يتضمن هذا النوع من التدريب التدريب على التضخم الكلاسيكي (أي كمال الأجسام) والحركات الرياضية التي يتم إجراؤها بوتيرة مضبوطة (غالبًا مع التحميل). أفضل الأمثلة على الحركات الرياضية التي يتم التحكم بها في السرعة هي السحب بالزلاجات الثقيلة وحركات الأداء الرياضي مرتديًا سترة ثقيلة. هذا يؤدي إلى تضخم في العضلات المحددة المشاركة في العمل والتكييف المحدد (تحسين كفاءة نظام الطاقة).

لا يؤدي تدريب المقاومة باستخدام أسلوب كمال الأجسام (الحجم الأكبر ، سرعة العمل المنخفضة ، المزيد من تمارين العزلة) إلى تحسين أداء الرياضي بشكل مباشر. ومع ذلك ، يمكن أن يساعد في تقوية الأوتار ، مما يقلل من خطر الإصابة. ومع ذلك ، تذكر أن زيادة كتلة العضلات يمكن أن تكون ضارة بالأداء لسببين:

.1لا يؤدي التضخم غير الوظيفي (تضخم الساركوبلازم) إلى تحسين القدرة على إنتاج القوة ، ولكنه يؤدي إلى زيادة وزن الجسم (وبالتالي عليك أن تحمل وزناً أكبر دون أن يكون لديك المزيد من القوة).

.2تضخم العضلات المفرط يضيق الأوعية الدموية ، وخاصة الأوعية الدموية والشعيرات الدموية في العضلات ، مما يؤدي إلى نقص الأكسجين وانتقال المغذيات إلى العضلات. وهذا يجعل التخلص من المنتجات الثانوية للنفايات العضلية والتعافي من التدريب أمرًا صعبًا.



التضخم غير الوظيفي هو زيادة في العناصر غير القابلة للتقلص لألياف العضلات وقد ثبت أنه يحدث في الغالب مع تدريب كمال الأجسام .(1996 ، Zatsiorsky)التضخُّم غير الوظيفي يعادل زيادة وزن السيارة وليس قوة محركها (أو إضافة عربات إلى قطار). لذلك في النهاية من المفهوم سبب عدم الرغبة في ذلك.

لكي نكون منصفين ، فإن تدريب كمال الأجسام لا يحفز فقط تضخم غير وظيفي. كما ذكرنا سابقًا ، تؤدي جميع طرق التدريب إلى تضخم وظيفي وغير وظيفي ، ولكن بدرجات مختلفة وبنسب مختلفة. في هذا الصدد ، قد يكون للتدريب الخاضع للرقابة مكان في تدريب الرياضي ، ولكن فقط كوسيلة مساعدة في جوهر التدريب. أعتقد أنه يجب استخدامه لتقوية العضلات المعرضة للإصابات (الكتفين ، الأصفاد المدورة ، أسفل الظهر ، البطن).

Machine Translated by Google

الإيجابيات: يمكن أن تزيد من قوة الأوتار. يمكن أن يؤدي إلى زيادة كتلة العضلات. من الآمن القيام بذلك. لا يوجد ضغط كبير على الجهاز العصبي لذلك من غير المحتمل أن يفرط في التحميل عليه.

السلبيات: معظم مكاسب التضخّم غير وظيفية وقد تؤدي إلى انخفاض الأداء. يتطلب الكثير من الطاقة الفسيولوجية للحصول على نتائج قليلة جدًا.

متى تستخدم الطريقة: أعتقد أنه بالنسبة لأداء النخبة ، يجب أن يتدرب الفرد على الوظيفة ، وسيتبع الشكل. ومع ذلك ، يمكن إضافة عدة تمارين لزيادة تضخم العضلات الضعيفة نسبيًا و / أو الهشة (مثل أوتار الركبة والكتفين).

أعتقد أنه يمكن للمرء أن يركز بشكل أكبر على اكتساب كتلة العضلات في وقت مبكر من العام ، ولكن حتى خلال ذلك الوقت من زيادة تدريب كمال الأجسام من نوع تدريب الجهاز العصبي ، يجب أن يظل التركيز.

الطريقة القصوى تتضمن طريقة التدريب هذه جميع التمارين التي يجب أن تنتج فيها الكثير من التوتر العضلي (قريب من قوتك المحدودة).

.1الرفع الثقيل: استخدام حمولة ٪100-85في مصاعد القوة الكلاسيكية (القرفصاء ، تمرين البنش ، الرفع المميت ، القرفصاء الأمامي ، الضغط المائل ، الضغط بالضغط ، صف الحديد ، إلخ.)

.2التدريب اللامركزي: خفض حمل قريب من (٪100-90) 1RMفي التمرين. يجب أن يكون الهبوط تحت السيطرة 4-2)ثوانٍ). عادة ما يتم ذلك مع الممثلين .(6-3)مطلوب شريك أو اثنين لأداء هذه الطريقة (يجب أن يرفعوا الوزن لإعادته إلى وضع البداية من أجلك).

.3تدريب متساوي القياس: ممارسة القوة ضد مقاومة ثابتة.
يتم إجراؤه عمومًا لبضع مجموعات (5-2)من بضع ثوانٍ (12-6)لتوليد أكبر قدر ممكن من القوة ضد المقاومة الثابتة.

في حين أن هذه الطرق الثلاثة تقع في نفس الفئة ، إلا أن لها تأثيرات مختلفة جدًا على الجسم.

رفع الأحمال الثقيلة (٪100-85)
الرفع عالي الكثافة هو أفضل طريقة لزيادة قوة العضلات. كما أنه يحتوي على مكون عصبي مهم جدًا. كلما اقتربت من الحد الأقصى ، زادت الأهمية النسبية للجهاز العصبي. هذا هو السبب في أن رفع الأثقال هو أداة رائعة للرياضي. عندما يقترن بتمارين القوة والسرعة ، فإنه يخلق أفضل حافز للقوة واكتساب القوة.

ومع ذلك ، نظرًا لأن رفع الأحمال الثقيلة يتطلب الكثير من الجهد على الجهاز العصبي (والأوتار) ، يجب التخطيط للحجم والتردد بعناية. من السهل القيام بالكثير من العمل ، خاصة عندما يكون الرياضي في حالة جيدة ويشعر بـ "الحماس" للتغلب على رقمه القياسي.

Machine Translated by Google

افهم أنه ليس من الضروري (أو حتى من المرغوب فيه) رفع الأوزان المحددة باستمرار في التدريب لتحفيز مكاسب القوة إلى أقصى حد. لا تنس أن مستويات القوة تتقلب ، فهي لا تتحسن خطيًا على مدار موسم التدريب.

علاوة على ذلك ، فإن القدرة على رفع أوزان أكبر في التدريب لا تعني بالضرورة أن العضلات تزداد قوة وفعالية. تذكر أن أداء الصالة الرياضية له علاقة كبيرة بمستوى الإثارة والتحفيز والتعب وما إلى ذلك.

وبالتالي فإن الزيادة والنقصان في أداء الصالة الرياضية ليست طريقة جيدة لقياس التقدم الحقيقي لقوة الرياضي. على هذا النحو ، فإن محاولة رفع الأوزان المحددة دائمًا أمر خاطئ. عندما تحاول التغلب على الرقم القياسي الخاص بك في مصعد معين ، فأنت لا تطور قوتك ، فأنت تتعلم إظهار قوتك في هذا المصعد بالتحديد.

كذلك لا تخطئ في التخطيط لرفع الأثقال خارج السياق. ستقل القدرة على إنتاج القوة بشكل كبير إذا كان حجم العمل في طرق التدريب الأخرى مرتفعًا. خطة نتيجة لذلك.

يشير مصطلح الرفع الثقيل إلى الإجهاد لرفع الوزن. يجب على المرء أن يحاول الرفع بمقاومة شبه قصوى لتطوير قوة محدودة.

يجب على المرء دائمًا استخدام تمارين متعددة المفاصل مع طريقة التدريب هذه.

الإيجابيات: أفضل طريقة لاكتساب قوة محدودة. لديه عامل عصبي مهم يشع عبر الجسم كله. يزيد من قوة العضلات وحجمها عن طريق التضخم الوظيفي.

السلبيات: عند استخدامه خارج السياق ، يمكن أن يعيد الرياضي بضعة أيام إلى الوراء. من السهل إرهاق الجهاز العصبي إذا تم تجاوزه. يمكن أن تكون قاسية على الأوتار.

متى تستخدم الطريقة: يجب استخدام هذه الطريقة على مدار العام ، ولكن بدرجات متفاوتة. في وقت مبكر من الفترة التحضيرية ، تكون أهمية الرفع الثقيل عالية نسبيًا وتزداد حتى منتصف فترة الإعداد التنافسي. بعد هذه النقطة ، يتم تقليله بشكل كبير إلى مستوى الصيانة للسماح به

Machine Translated by Google

واحد ليكون في أفضل حالاتها في المسابقات. حتى خلال فترات الأحجام الكبيرة من رفع الأشياء الثقيلة ، فإنني أفضل استخدام أسلوب الحد الأدنى 3-2)تمارين لكل تمرين ، -15
إجمالي 30ممثلين لكل تمرين ، 4-2مرات في الأسبوع). يجب استخدام التمارين متعددة المفاصل فقط (القرفصاء-تمرين البنش ، الرفعة المميتة ، إلخ) مع هذه الطريقة. لاحظ أنه إذا كنت تخطط لأداء تمرين باستخدام كميات من ٪95-90من 1RM قبل المباراة أو الاختبار ، فيجب أن تخطط لوقت تنازلي من 9إلى 12يومًا بين تلك الجلسة واللعبة / الاختبار. إذا كنت تخطط للارتفاع بنسبة ٪100(أو اختبار حد أقصى جديد) ، فستحتاج إلى تقليل مدته من 12إلى 18يومًا.

الأمر المهم الآخر هو أنه كلما كان الرياضي أقوى ، قل عدد المصاعد بـ -95
مطلوب أوزان ، ٪100سيستفيد هؤلاء الرياضيون أكثر من زيادة حجم المصاعد بحوالي ٪90-85من الحد الأقصى.

يوضح الجدول التالي (المعدل من عمل RA Romanو AS Prilepin)كيف يجب أن تخطط لجلسة معينة لرفع الأحمال الثقيلة.

.1حدد مستوى الشدة المناسب وفقًا لقدرات رياضيك في الوقت الحالي (ما مقدار إجهاد الجهاز العصبي المركزي الذي يمكنه تحمله؟)

.2بمجرد تحديد الشدة ، حدد الحجم في إجمالي التكرارات التي يمكن أن يتحملها رياضيك. هذا يعتمد على مقدار الحجم الذي لديه بالفعل خلال الأسبوع.

.3قرر كيف ستقسّم التكرارات الإجمالية (على سبيل المثال ، هل ستفعل ، 6 × 3أو .(... 1 × 3 + 5 × 3

مستوى الشدة وأهمية الجهاز العصبي المركزي والحجم الأمثل في تمارين رفع الأحمال الثقيلة

القبول/ أهمية نطاق حجم الجهاز العصبي المركزي	ممثلين لكل مجموعة ممثلين إجمالي مثالي			نسبة مئوية
60-69٪ 70-79.9٪ 80-89.9٪ 90-94.5٪ 98-100٪ 3-6204	1-2			
متوسط 1-6	2-4			
كبير 2-12	5-10			
بالقرب من الحد الأقصى 1-2	15			
أقصى 12-24	18	1		
الزائد 18-26	20	1		

التدريب اللامركزي (٪100-90)

من الممكن إنتاج قدر أكبر من القوة في ظل ظروف غريب الأطوار (عائد ، سلبي ، منخفض). في حين أن الفرق بين قوة الحد متحدة المركز (التغلب ، الإيجابي ، الرفع) يختلف بين الرياضيين ، فقد وجد بشكل عام أنه ٪40-20 +لصالح الجزء غريب الأطوار. يتضح هذا من خلال حقيقة أنه يمكنك خفض حمولة أثقل بكثير مما يمكنك رفعه.

على هذا النحو ، من الممكن وضع منبه كبير جدًا على العضلات عن طريق خفض الحمل الأقصى أو الأقصى تحت السيطرة لعدة مرات. آثار هذه الطريقة واضحة جدا. يمكن أن يؤدي إلى تحسن مهم للغاية في قوة الأوتار ، في قدرة العضلات المحدودة ، وفي قدرة الجهاز العصبي على تنشيط

Machine Translated by Google

عضلات. ومع ذلك ، فإن هذه الطريقة تحمل عبئًا كبيرًا على الجهاز العصبي والأوتار.

باستخدام طريقة التدريب اللامركزي ، يمكنك خفض الحمل شبه الأقصى أو الأقصى تحت السيطرة ورفع الوزن بمساعدة مراقب.

الإيجابيات: يمكن أن يمنحك مكاسب مهمة في قوة العضلات والأوتار عند استخدامها بشكل صحيح.
يحسن الدافع العصبي.

السلبيات: من أكثر طرق التدريب إرهاقًا ، سواء على الجهاز العصبي أو الجهاز العضلي الهيكلي. إذا تم استخدامه بشكل زائد يمكن أن يؤدي إلى زيادة الحمل على الجهاز العصبي المركزي وإصابة الأوتار والإفراط في التدريب. يؤدي إلى ألم شديد في العضلات وتيبس بعد التدريب.

متى تستخدم الطريقة: يجب استخدام التدريب اللامركزي القريب من الحد الأقصى إلى الحد الأقصى بشكل نادر وعمومًا في الجزء الأوسط من الفترة التحضيرية ، إذا تم استخدامه على الإطلاق.
يجب على الرياضيين المتقدمين فقط استخدام هذه الطريقة وعندما يفعلون ذلك يجب عليهم القيام بذلك لدورات قصيرة جدًا 4-2) أسابيع) مع أسبوعين على الأقل بين الدورات. يجب أن يظل الحجم منخفضًا جدًا (حوالي 6ممثلين لكل تمرين مرة واحدة في الأسبوع).

تدريب متساوي القياس

كانت هذه الطريقة شائعة جدًا في الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي ، ولكن تم تجاهلها منذ ذلك الحين. يتكون من ممارسة القوة ضد مقاومة ثابتة. المنطق هو أن القوة المتساوية أعلى قليلاً من القوة المركزة. تؤدي هذه الطريقة إلى مكاسب في القوة ، ولكن فقط في زاوية المفصل المحددة. من الممكن اكتساب القوة في النطاق الكامل للحركة عن طريق القيام بحمل متساوي القياس عند كل 15درجة

لكن هذه المكاسب لا يمكن
تحويلها بسهولة إلى حركات ديناميكية.

Machine Translated by Google

الإيجابيات: يمكن أن يؤدي إلى زيادة القوة عند زاوية مفصل محددة.

السلبيات: غير قابلة للتحويل إلى الحركات الديناميكية. يمكن أن يرفع ضغط الدم. من الصعب تحديد التقدم وبالتالي التخطيط للحجم. من الصعب تغيير شدته.

متى تستخدم الطريقة: يمكن استخدام التدريب المتساوي القياس لتقوية نقطة ضعف معينة في التمرين (نقطة شائكة) وأثناء عملية إعادة التأهيل. بشكل عام ، يتم استخدام بضع مجموعات من 12-6ثانية.

طريقة فوق الحد الأقصى يجب حذف هذه الطرق بحذر. فهي تنطوي على مخاطر أكبر للإصابة ويمكن أن تؤدي بسهولة إلى زيادة الحمل العصبي. إنها تتكون من استخدام تمارين ترفع فيها أوزانًا أكبر مما تستطيع. يمكنك القيام بذلك إما عن طريق:

.1القيام بتدريب غريب الأطوار ثقيل للغاية (120-140٪)
.2الغش لتجاوز نقطة الخلاف .3القيام بتمارين جزئية فقط (مثل القرفصاء الربع)

تضع هذه التمارين حافزًا هائلاً على الجهاز العصبي (وبالتالي ، يمكن أن تؤدي إلى نتائج رائعة أو تضعك في ركود فوري ... إنه خط رفيع جدًا في هذه الحالة) وعلى الأوتار (الاعتدال سيقويها ، وسوف يؤدي الإفراط إلى إصابتها). يمكن أن تؤدي هذه الطريقة إلى مكاسب كبيرة في القوة. ومع ذلك ، كما هو الحال مع المقاييس المتساوية ، فإن المكاسب لا يمكن تحويلها دائمًا بشكل مباشر.

الإيجابيات: يمكن أن تسفر عن مكاسب مهمة في القوة. يمكن أن تساعدك على كسر هضبة القوة.
يجعلك "معتادًا" على التعامل مع الأحمال الثقيلة.

السلبيات: إنها أسهل طريقة للإساءة. المكاسب ليست دائما قابلة للتحويل. الأهمية
وجع.

متى تستخدم الطريقة: نادرًا جدًا! كجزء من دورة صغيرة للصدمات ، يمكن أن تكون جيدة. لا أوصي باستخدام أي من هذه الطرق لأكثر من أسبوعين على التوالي.
عند الاستخدام يجب أن يكون الحجم ضئيلاً.

استنتاجات بخصوص طرق التدريب المختلفة

هناك العديد من طرق التدريب المتاحة ، ولكن لا ينبغي استخدامها من قبل جميع الرياضيين خلال الموسم بأكمله. قبل الوقوع ضحية لادعاءات طريقة التدريب ، تأكد من فهمك لمزايا وعيوب كل منها (لكل منها إيجابيات وسلبيات). إليك مخطط سيساعدك على وضع كل شيء في سياقه.

Machine Translated by Google

التحضير المبكر	منافس	التحضير المتأخر		
كثافة منخفضة. المقذوفات + قوة السرعة +++ خاضع للرقابة + الحد الأقصى ++				مبتدأ رياضي 13-15)سنة رياضي)
كثافة منخفضة. المقذوفات + قوة السرعة ++++ خاضع للرقابة + الحد الأقصى ++			كثافة منخفضة. المقذوفات + قوة السرعة ++++ خاضع للرقابة + الحد الأقصى ++	رياضي متوسط 16-17)سنة رياضي)
كثافة منخفضة. المقذوفات + كثافة عالية. المقذوفات + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++		كثافة منخفضة. المقذوفات + كثافة عالية. المقذوفات + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++ Surpramax +	كثافة منخفضة. المقذوفات + قوة السرعة + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++	رياضي متقدم 18-20)سنة رياضي)
كثافة منخفضة. المقذوفات + كثافة عالية. المقذوفات + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++		كثافة منخفضة. المقذوفات + كثافة عالية. المقذوفات + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++ Surpramax +	كثافة منخفضة. المقذوفات + قوة السرعة + قوة السرعة ++++ الحد الأقصى ++	رياضي النخبة (بالنسبة)

يوضح هذا الجدول متى يمكن استخدام كل طريقة تدريب في السنة (وليس متى يجب استخدامها). من أجل الفهم:

= +++تركيز قوي جدًا
= ++تركيز قوي
= ++تركيز كبير
= +تركيز معتدل / مقدمة / صيانة

ويكون التقسيم على فترات كما يلي:

.1الإعدادية المبكرة: من نهاية الموسم إلى 1/3طريق موسمها.

.2الإعداد المتأخر : من 1/3من الطريق خلال غير موسمها إلى 2/3من الطريق خلال موسم الركود.

.3تنافسي: من 2/3الطريق خلال غير موسمها إلى بداية موسم تنافسي.

.4في الموسم : الموسم نفسه

Machine Translated by Google

الفصل 5
حجم التخطيط

في هذا الفصل ...

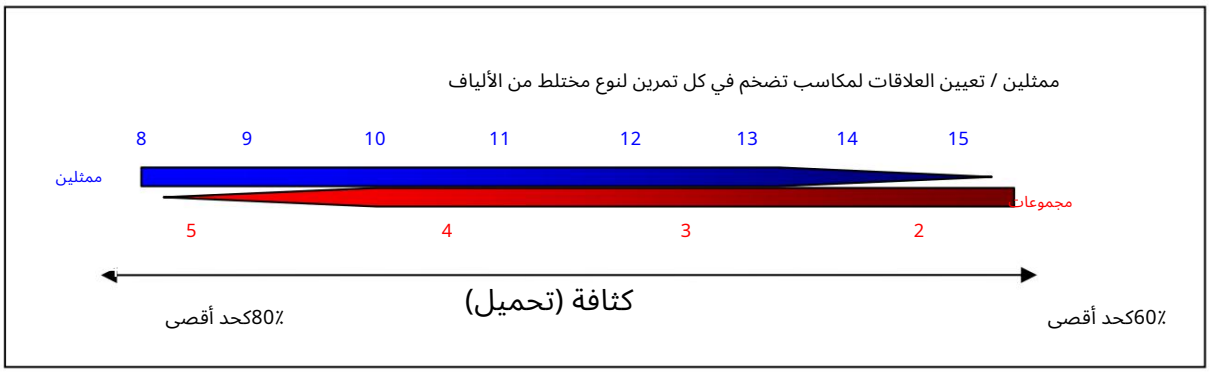
-المندوب المناسب وتعيين العلاقات لحجم العضلات

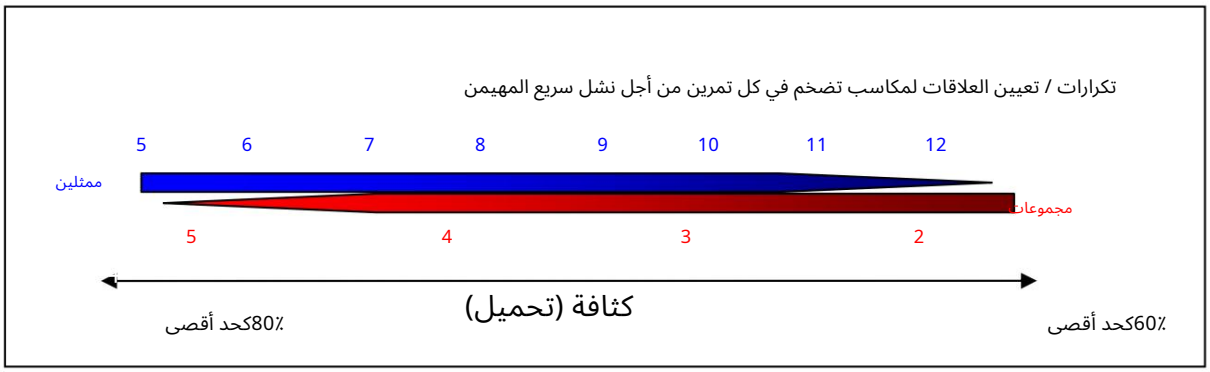
-الممثل المناسب وتعيين العلاقات لمكاسب القوة

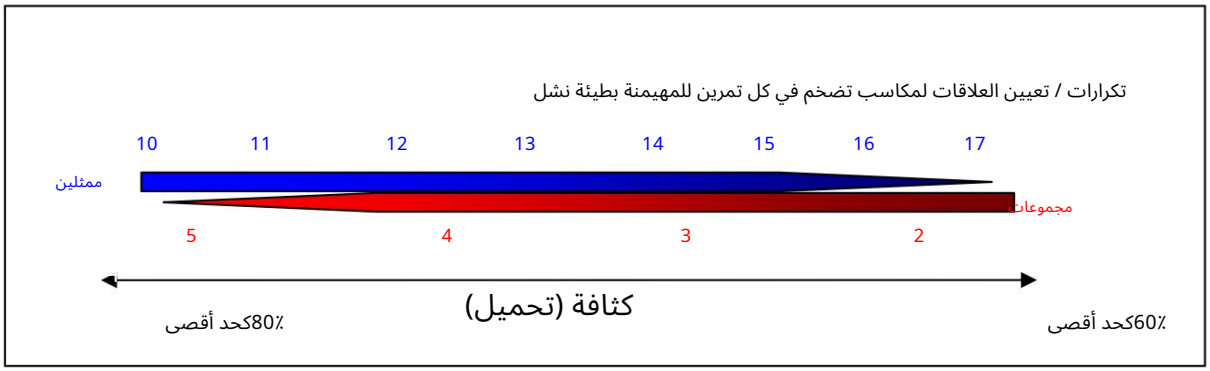
-الممثل المناسب وتعيين العلاقات لمكاسب القوة

Machine Translated by Google

لا يوجد مندوب مثالي ومخطط محدد. اعتمادًا على مكياج الألياف الخاص بالفرد ، يمكن أن تختلف خبرته واحتياجاته بشكل كبير. يجب على المرء أن يضع في اعتباره أنه ، اعتمادًا على هيمنتك على الألياف ، سيختلف الحجم المناسب لقوة العمل بشكل كبير. سيستفيد الشخص المهيمن سريع النشل من كميات أقل من التدريب وربما يتدرب بشكل مفرط مع نهج الحجم الكبير (يشعر الناس أحيانًا بالدهشة من أن بعض الرياضيين سيتدربون لمدة 30دقيقة فقط ، لكنهم أقوى وأكثر قوة ولديهم أداء أفضل أكثر من 99٪من الناس). من ناحية أخرى ، سيحتاج الأفراد المهيمنون البطيئون إلى حجم أكبر من العمل لاكتساب الحجم ولديهم مخاطر أقل للإفراط في التدريب لأن قدرتهم على العمل أعلى بشكل عام. ومع ذلك ، هناك قانون واحد صحيح ، ومقدار التكرارات ومقدار المجموعات متناسبان عكسيا. هذا يعني أنه إذا كانت التكرارات منخفضة ، فيجب أن تكون المجموعات أعلى والعكس صحيح. ستمنحك الرسوم البيانية التالية نقطة بداية جيدة عند التخطيط لعدد التكرارات والمجموعات.

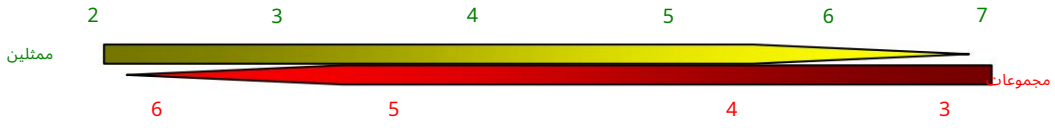






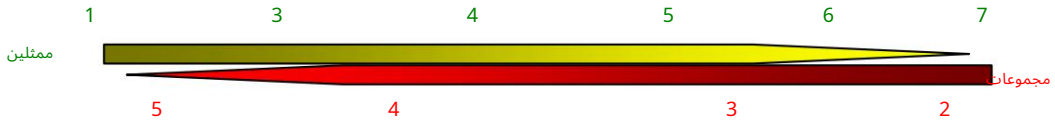
Machine Translated by Google

التكرارات / تعيين العلاقات لمكاسب القوة لكل تمرين لنوع الألياف المختلط



95% من الحد الأقصى | كثافة (تحميل) | 80% كحد أقصى

التكرارات / تعيين العلاقات لمكاسب القوة لكل تمرين لمهيمنة سريعة النشل

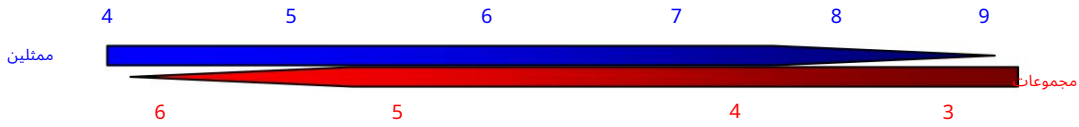


100% كحد أقصى | كثافة (تحميل) | 80% كحد أقصى

التكرارات / تعيين العلاقات لمكاسب القوة لكل تمرين لمهيمنة بطيئة النشل

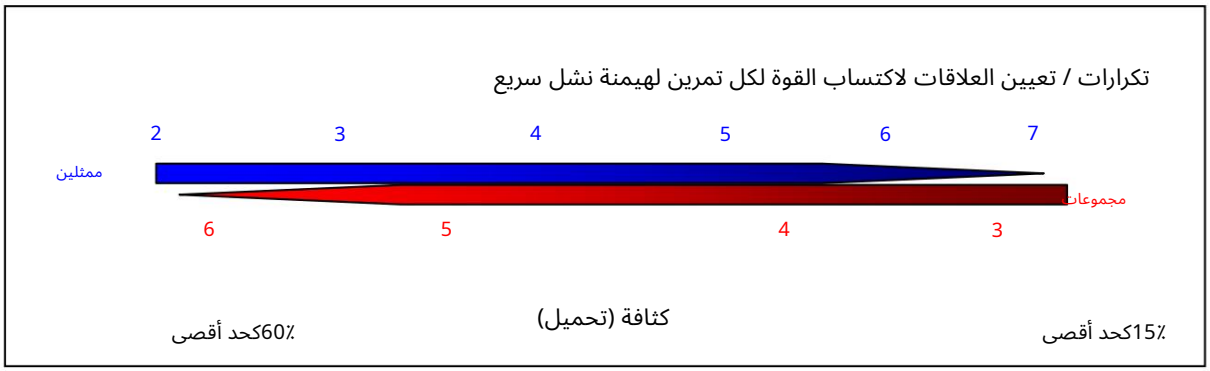
95% من الحد الأقصى | كثافة (تحميل) | 80% كحد أقصى

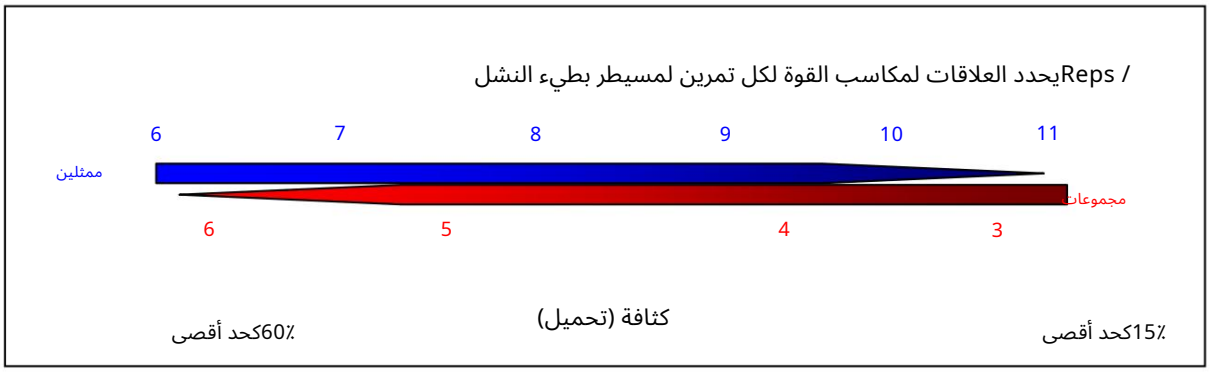
تكرارات / تعيين العلاقات لاكتساب القوة لكل تمرين لنوع الألياف المختلط



60% كحد أقصى | كثافة (تحميل) | 15% كحد أقصى

Machine Translated by Google





أحد الأشياء المهمة التي يجب فهمها هو أنه كلما كان المتدرب أكثر خبرة ، كلما قل استفادته من المخططات والمخططات المحددة على الجانب الأيمن من كل رسم بياني ، وكلما زاد تأثير الأساليب على الجانب الأيسر. هذا هو السبب في أنك كلما اكتسبت الخبرة ، يجب عليك زيادة متوسط كثافة التدريب وتقليل عدد التكرارات لكل مجموعة وزيادة عدد المجموعات لكل تمرين.

عدد التمارين

يتأثر حجم التدريب ، أو إجمالي عبء العمل ، أيضًا بعدد التمارين لكل جلسة تدريبية. يتبع الرياضيون ولاعبي كمال الأجسام قواعد مختلفة: ~~يحتاج الرياضيون إلى تدريب أنظمة~~ الطاقة والحركات ، بينما يحتاج لاعبو كمال الأجسام إلى تدريب العضلات.

هذا يعني أن تقسيم التدريب المستخدم من قبل كلا النوعين من المتدربين وكذلك عدد (ونوع) التمارين المستخدمة سيكون مختلفًا تمامًا. يجب أن يقسم لاعبو كمال الأجسام برنامجهم التدريبي إلى مجموعات عضلية ، وتخصيص يوم أو يومين تدريب في الأسبوع لكل مجموعة عضلية. بالنسبة للاعبي كمال الأجسام ، يجب عمل 5-3تمارين لكل مجموعة عضلية.

يحتاج الرياضيون إلى تقسيم جلساتهم إلى فصول أوسع ، وأنا أفضل تقسيم الجزء العلوي من الجسم / الجزء السفلي من الجسم للرياضيين. في هذه الحالة ، يجب أن تكون معظم التمارين عبارة عن حركات متعددة المفاصل. يتم استخدام 4-2تمارين متعددة المفاصل في كل تمرين ويمكنك إضافة تمرين أو تمرين عزل في نهاية كل جلسة.

سيتم تناول تقسيم التدريب بمزيد من التفصيل في الفصل التالي.

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

الفصل 6
متغيرات التدريب الحادة

في هذا الفصل ...

تكرار التدريب لكل مجموعة عضلية إجمالي عدد
الجلسات الأسبوعية منطقة الكثافة / عدد التكرارات
لكل مجموعة عدد المجموعات لكل مجموعة عضلية
نمط التحميل لتمرين إيقاع التمرين فترات الراحة اختيار
التمرين

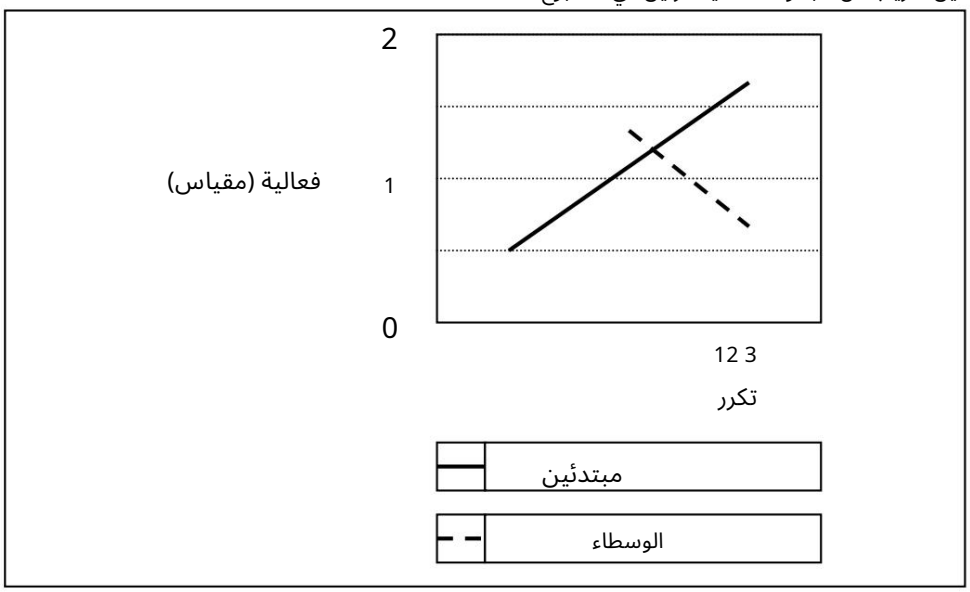
Machine Translated by Google

متغيرات التدريب الحادة تسمى متغيرات التدريب الحادة أيضًا "معلمات التدريب" وهي تشير بشكل أساسي إلى كيفية تدريبك. تشمل ATV:

عدد مرات التدريب لكل مجموعة عضلية
إجمالي عدد الجلسات الأسبوعية
منطقة الشدة / عدد التكرارات لكل مجموعة
عدد المجموعات لكل مجموعة عضلية
نمط التحميل للتمرين
إيقاع التمرين
فترات الراحة
اختيار التمرين

.1تردد التدريب لكل مجموعة عضلية الرسم التالي مقتبس من دراسة أجراها ريا وآخرون. (2003)الذي يتألف من التحليل التلوي لعدد كبير من الدراسات التي أجريت بشأن تدريب القوة.

وخلصوا إلى أن المبتدئين يجب أن يدربوا كل مجموعة عضلية 3مرات في الأسبوع للحصول على أكبر قدر من النتائج بينما يجب على الرافعين المتوسطين تدريب كل مجموعة عضلية مرتين في الأسبوع.



في حين أن الدراسة لم تبحث عن رافعين متقدمين ، وفقًا للاتجاه ، فمن الامن افتراض أن تكرار تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة كل خمسة أيام أمر مثالي.

بالطبع ، هذا ينطبق على مكاسب كتلة العضلات: حيث يكون حجم التدريب مرتفعًا نسبيًا مقارنة بالتدريب من أجل القوة والقوة. لذا ، فإن التوصيات الواردة هنا لا تنطبق بالضرورة على الرياضيين ذوي القوة (رافعو الأثقال ، والرافعون الأولمبيون ، والرجال الأقوياء ، وما إلى ذلك).

فيما يلي بعض الأمثلة على الانقسامات التدريبية المحتملة:

Machine Translated by Google

مبتدئ

اليوم	العضلات المستهدفة	
الاثنين	كامل الجسم ، حركات مركبة	
الثلاثاء	OFF	
الأربعاء	كامل الجسم ، عزلة	
الخميس	OFF	
الجمعة	كامل الجسم ، حركات مركبة	
السبت	OFF	
الأحد	OFF	

متوسط 1

اليوم	العضلات المستهدفة	
الاثنين	الصدر / الكتفين / ثلاثية الرؤوس / رباعية الرؤوس	
الثلاثاء	OFF	
الأربعاء	الظهر / العضلة ذات الرأسين / البطن / أوتار الركبة	
الخميس	OFF	
الجمعة	الكتفين / ثلاثية الرؤوس / العضلة الرباعية	
السبت	الظهر / العضلة ذات الرأسين / البطن / أوتار الركبة	
الأحد	OFF	

متوسط 2

اليوم	العضلات المستهدفة	
الاثنين	الصدر (دفع) / أوتار الركبة / العضلة ذات الرأسين	
الثلاثاء	الظهر (سحب عمودي) / ثلاثية الرؤوس / عضلات البطن	
الأربعاء	OFF	
الخميس	رباعية الرؤوس / أوتار الركبة	
الجمعة	الصدر (التقريب) / الكتفين	
السبت	الظهر (سحب أفقي) / عضلات الفخذ / عضلات البطن	
الأحد	إيقاف	

Machine Translated by Google

متوسط 3

اليوم الأول	العضلات المستهدفة
اليوم الثاني	الظهر (سحب أفقي) / العضلة ذات الرأسين / عضلات المعدة
اليوم الثالث	راحة / الكتفين / أوتار الركبة
اليوم الرابع	الصدر / ثلاثية الرؤوس / الكتفين (دفع)
اليوم الخامس	الظهر (سحب عمودي) / عبس
اليوم السادس	راحة / الكتفين (يرفع) / ثلاثية الرؤوس
اليوم السابع	راحة / أوتار الركبة / ثلاثية الرؤوس
اليوم الثامن	إيقاف

متقدم

اليوم الأول	العضلات المستهدفة
اليوم الثاني	الظهر / العضلة ذات الرأسين
اليوم الثالث	راحة / أوتار الركبة / ثلاثية الرؤوس
اليوم الرابع	إيقاف
اليوم الخامس	الصدر / ثلاثية الرؤوس / الكتفين
اليوم السادس	الظهر / أسفل الظهر
اليوم السابع	يكرر

.2منطقة الكثافة / التكرارات لكل مجموعة يوضح الجدول التالي كيف يجب أن يؤدي المتدرب الأكثر تقدمًا عددًا أقل من التكرارات لكل مجموعة مقارنة بالمبتدئين.

	مبتدئ 11 10	متوسط 12 11	متقدم 6 5 4
الخضوع ل	5 6 7 8 9	3 4 5 6 7 8 9	1
تضخم وظيفي			
			10
	12		9
تضخم كلي	13		8
	14		7
	16	14	12
	15	13	11

Machine Translated by Google

	مبتدئ 17	متوسط 15	متقدم 13
قوة التحمل			
	24+	22+	20+
	23	21	19
	22	20	18
	21	19	17
	20	18	16
	19	17	15
	18	16	14

لتحقيق أقصى نمو للعضلات ، يجب أن يقضي المتدرب معظم وقت تدريبه في مناطق التضخُّم الوظيفي والكلي. يجب تقسيم حجم التدريب بحوالي 50/50بين هاتين المنطقتين (عادةً ما تستخدم منطقة التضخم الوظيفي للتمارين المركبة ومنطقة التضخم الكلي لتمارين العزل).

كل شخص في فترة من الوقت من الذكاء أيضًا قضاء بعض الوقت في منطقة القوة لأن هذا سيزيد من النغمة العضلية (نغمة العضلات) ، مما يخلق مظهرًا أكثر كثافة وصعوبة. سيزيد أيضًا من قدرة الجهاز العصبي على تجنيد ألياف العضلات مما سيعزز تأثير النوبات اللاحقة من التدريب على التضخيم.

يمكن أن يساعد عمل القدرة على التحمل (خاصة عند استخدامه مع فترات راحة قصيرة) في فقدان الدهون ، وتكوين الأوعية الدموية ، بل وحتى بمثابة تعافي نشط إذا كانت الأحمال المستخدمة خفيفة للغاية.

.3عدد المجموعات لكل مجموعة عضلية يبدو أن البحث يشير إلى أن 4-3مجموعات لكل تمرين هي الأفضل لتحقيق أقصى قدر من النتائج. قد يرى المتدربون المتقدمون بعض الفوائد من الصعود إلى 6-5مجموعات لكل تمرين. عند التدريب على التضخم ، يجب أن نهدف إلى ما مجموعه 9إلى 12مجموعة لكل مجموعة عضلية (بعضها قادر على تحمل ما يصل إلى .(16لذلك إذا اخترت أداء 4-3مجموعات لكل تمرين ، فيجب عليك استخدام 4-3حركات لكل مجموعة عضلية. إذا كنت تفضل استخدام 6-5مجموعات ، فستكون 3-2تمارين أكثر ملاءمة.

ضع في اعتبارك أنه يجب أن تكون هناك علاقة عكسية بين عدد التكرارات لكل مجموعة وعدد المجموعات: إذا قمت بإجراء عدد قليل من التكرارات لكل مجموعة ، فستحتاج إلى أداء المزيد من المجموعات للتمرين.

.4نمط التحميل للتمرين يشير نمط التحميل إلى كيفية ترتيب مجموعات تمرين واحد. على سبيل المثال ، ستجعلك المجموعات المستقيمة تستخدم نفس الوزن والتكرارات لجميع مجموعات عملك بينما يؤدي تحميل الموجة أو التحميل الهرمي أو تحميل الهضبة إلى تغيير الحمل والتكرار مع كل مجموعة.

مجموعات مستقيمة

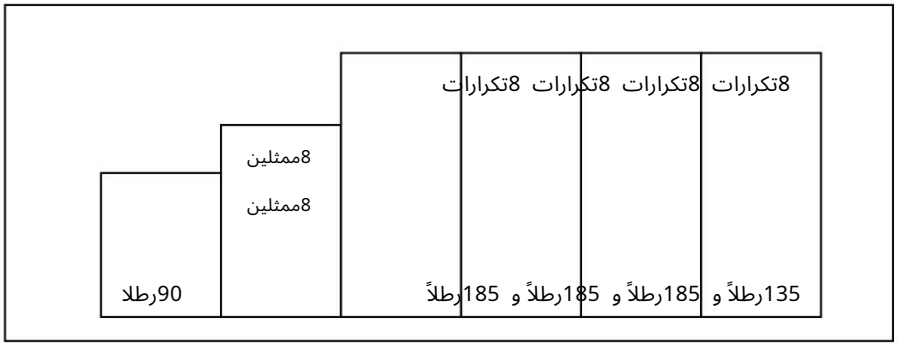
عند أداء مجموعات مستقيمة ، فأنت تقوم بتنفيذ سلسلة أو اثنتين من سلسلة الإحماء ثم القفز مباشرة إلى وزن العمل ، والذي تحافظ عليه طوال التمرين. على سبيل المثال ، لنفترض أن برنامجك يستدعي 8-6 × 4كنت ستفعل:

Machine Translated by Google

90 @ 8 × 1رطلاً (إحماء) 135 @ 8 × 1
رطلاً (إحماء) 185 @ 8 × 4رطلاً
(مجموعات العمل)

من المحتمل أنه بسبب الإرهاق ، لا يمكنك إكمال التكرارات الثمانية في آخر مجموعة أو اثنتين. لهذا السبب تستدعي الوصفة 8-6ممثلين. أنا أؤمن بإعطاء ممثلين "أعط" عند تصميم البرنامج. إذا كنت في حالة جيدة وكان البرنامج يستدعي 6ممثلين ولكنك قادر على القيام بـ ، 8 أليس من الأفضل أن تصل إلى ؟8بالفعل انه كذلك! وإذا كنت متعبًا وغير قادر على أداء التكرارات الثمانية الموصوفة ، فهل هذا يعني أنك أخطأت في التمرين؟ لا ، طالما يمكنك البقاء ضمن نطاق ممثلين ، فأنت بخير.

تبدو المجموعات المستقيمة بيانياً هكذا (سنحتفظ بمثال .(8-6 × 4



تحميل الموجة يشير تحميل الموجة إلى نمط التحميل حيث يتغير الحمل والمندوبات مع كل مجموعة داخل الموجة. الموجة هي مجموعة تتكون من 3-2مجموعات. عادة يتم تنفيذ موجتين عند التدريب على حجم العضلات بينما يمكن استخدام 4-2موجات عند التدريب من أجل القوة. يجب أن تحاول استخدام أوزان أثقل مع كل موجة جديدة.

عند التخطيط لموجة تضخمية ، يجب أن يكون لديك أحد النمطين التاليين:

موجة تضخم مع اكتساب القوة
المجموعة - 1منطقة تضخم كلية
المجموعة - 2منطقة تضخم وظيفي
المجموعة - 3منطقة القوة

موجة تضخم / قوة			
مبتدئ	متقدم 10		تعيين
تكرارات 6	12ممثلين 12ممثلين 8ممثلين		مجموعة 1
تكرارات 6	15ممثلين 12ممثلين 12ممثلين	8ممثلين 8ممثلين و 6ممثلين	مجموعة 2
تكرارات 4			مجموعة 3
تكرارات 10			مجموعة 4
تكرارات 6			مجموعة 5
تكرارات 4			مجموعة 6
تكرارات			

Machine Translated by Google

موجة تضخم مع مكاسب قوة التحمل

المجموعة - 1منطقة قوة التحمل

المجموعة - 2منطقة تضخم كلية

المجموعة - 3منطقة التضخم الوظيفي

موجة تضخم / قوة التحمل			
مبتدئ	متقدم		تعيين
تكرارات 8	تكرارات 20		مجموعة 1
			مجموعة 2
			مجموعة 3
			مجموعة 4
			مجموعة 5
			مجموعة 6

عند التدريب من أجل القوة ، يمكن استخدام أحد أنماط الموجات التالية:

قوة مختلطة / موجة تضخم وظيفي

المجموعة - 1منطقة التضخم الوظيفي

المجموعة - 2نهاية منطقة القوة

المجموعة - 3نهاية منطقة القوة المنخفضة

قوة مختلطة / موجة تضخم وظيفي			
مبتدئ	متقدم		تعيين
8تكرارات	1ممثلين		مجموعة 1
			مجموعة 2
			مجموعة 3
			مجموعة 4
			مجموعة 5
			مجموعة 6

موجة قوة نسبية / محدودة مختلطة

المجموعة - 1نهاية منطقة القوة

مجموعة - 2منتصف منطقة القوة

المجموعة - 3نهاية منطقة القوة المنخفضة

موجة قوة نسبية / محدودة مختلطة			
مبتدئ	متقدم		تعيين
تكرارات 3	5ممثلين		مجموعة 1
تكرارات 2			مجموعة 2
تكرارات 5			مجموعة 3
تكرات 3			مجموعة 4
تكرارات 2			مجموعة 5
تكرارات			مجموعة 6

Machine Translated by Google

موجة القوة النسبية

مجموعة - 1منتصف منطقة القوة

المجموعة - 2نهاية منطقة القوة المنخفضة

المجموعة - 3نهاية منطقة القوة المنخفضة

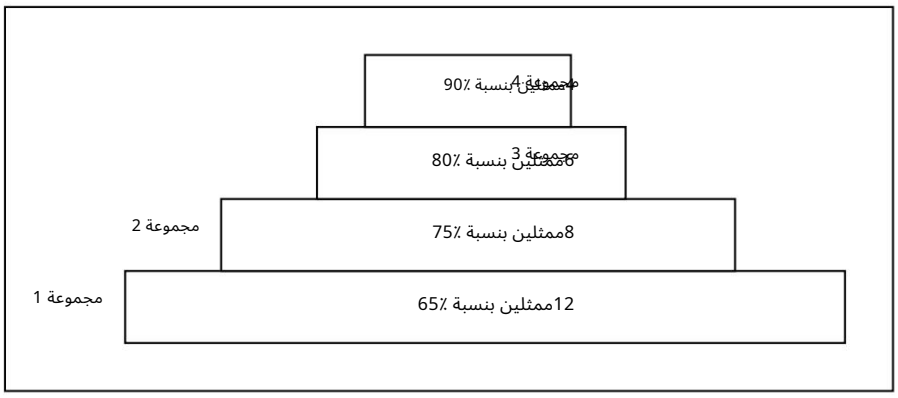
مجموعة 1	4ممثلين 2ممثلين 4ممثلين 2ممثلين	4ممثلين 2ممثلين 5 7ممثلين	4ممثلين 3ممثلين 6ممثلين 2ممثلين	4ممثلين 3ممثلين 7ممثلين 2ممثلين
مجموعة 2				
مجموعة 3				
مجموعة 4				
مجموعة 5				
مجموعة 6				

تحميل الهرم المخططات الهرمية عفا عليها الزمن إلى حد ما ولكن لا يزال من الممكن استخدامها عند التدريب على حجم العضلات (ليس كثيرًا عند التدريب من أجل القوة). في الهرم العادي ، تبدأ بعدد أكبر من التكرارات وكمية أقل من الوزن ومع كل مجموعة تزيد الوزن مع تقليل التكرارات. في الهرم المقلوب ، تفعل العكس: تبدأ بوزن ثقيل لبضع تكرارات وتقليل الحمل مع كل مجموعة مع زيادة التكرارات.

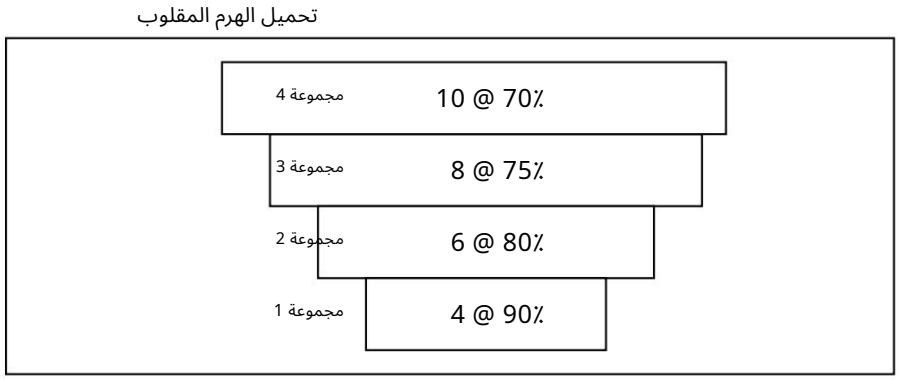
في الهرم المزدوج تبدأ كهرم عادي: تبدأ بممثلين أعلى وتقليلهم لمجموعتك 3-2التالية ثم زدهم مرة أخرى في مجموعتك الأخيرة أو مجموعتين.

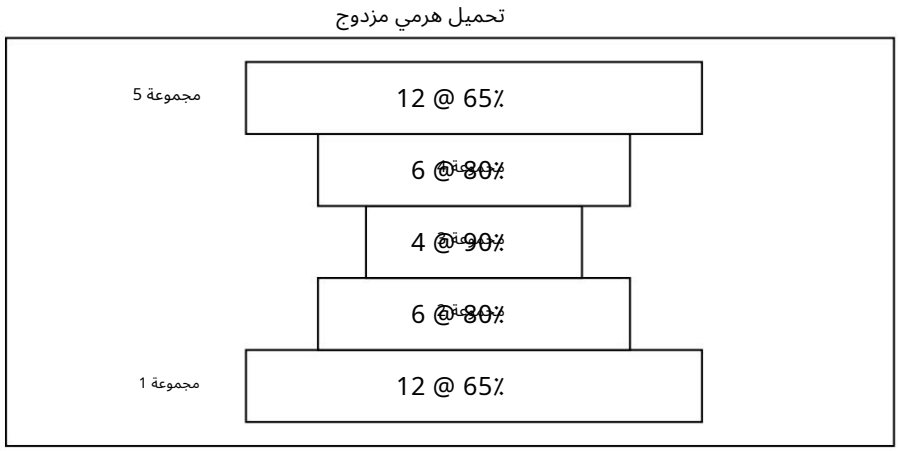
فيما يلي بعض الرسوم التوضيحية للشكل الذي قد يبدو عليه نمط الهرم:

تحميل الهرم



Machine Translated by Google





هناك مشكلتان في مخططات التحميل الهرمي. هم إما:

تسبب الكثير من التعب لجعل المجموعة الثقيلة فعالة (مخطط هرمي منتظم)

ابدأ ثقيلًا في وقت مبكر جدًا ، عندما لا يتم تنشيط الجهاز العصبي المركزي بشكل صحيح (الهرم المقلوب)

الهرم المزدوج ، الذي يشبه إلى حد ما تحميل الموجة ، أقل إشكالية ويجب أن يكون نمط الهرم المفضل إذا اختار المرء استخدامه.

التحميل الهرمي المسطح تشبه هذه الطريقة إلى حد ما التحميل الهرمي المنتظم حيث يزداد الحمل تدريجياً مع كل مجموعة. ومع ذلك ، فإن عدد الممثلين يظل كما هو. هذا يعني أن المجموعتين الأخيرتين فقط هي مجموعات عمل حقيقية في حين أن المجموعتين الثلاثيتين الأخريين عبارة عن عمليات إحماء تدريجية (لا يزال لديهم تأثير تدريبي على الرغم من ذلك). هذا هو نوع مخطط التحميل المستخدم من قبل Dorian Yatesمن بين أمور أخرى. غالبًا ما يُعتقد أن Yatesتدرب باستخدام برنامج HITأو Heavy Dutyحيث يؤدي الفرد مجموعة واحدة فقط من التمرين إلى الفشل.

لم يكن الأمر كذلك ، فقد أجرى Yatesبالفعل ما يصل إلى 5مجموعات من التمرين ، لكن المجموعة الأخيرة فقط كانت جهدًا محدودًا حقيقيًا. هذه الطريقة مثيرة للاهتمام عند التدريب في منطقة التضخم الوظيفي لأنها تسمح للشخص بتجهيز الجهاز العصبي المركزي والعضلات لجهد محدود تدريجيًا دون التسبب في الكثير من التعب (مما قد يضعف الجهد المحدود).

Machine Translated by Google

ومع ذلك ، في معظم الحالات ، "الحجم الفعال" (VE): عدد التكرارات التي تكون قوية بما يكفي لإحداث تعديل منخفض للغاية. إنه تغيير لطيف في السرعة عندما يقوم المرء بتدريب كبير الحجم لفترة طويلة. على سبيل المثال ، إذا كان المتدرب على روتين كبير الحجم لمدة 8-6أسابيع ، بما في ذلك 4-3أسابيع من التحميل الهرمي المسطح مع حجم عمل منخفض ، فسوف يتمكن الجسم من التعافي من النوبة السابقة من العمل الكبير الحجم و سيحدث تأثير التعويض الإضافي. وهذا ما يسمى التكيف المتأخر.

يوضح الجدول التالي الشكل الذي قد يبدو عليه مخطط الهرم المسطح:

مم	ن	متوسط 10	مبتدئ	
مجموعة 1	@ممثلين 6 70٪ @ممثلين 6 75٪ @	50٪ @ممثلين 10 55٪ @	ممثلين 8 55٪ @ممثلين 60٪	
مجموعة 2	ممثلين 80٪ @	@		
مجموعة 3		10ممثلين 8 60٪ @ممثلين 65٪ @		
مجموعة 4		10ممثلين 8 65٪ @ممثلين 10 70٪ @ممثلين 8 70٪		
مجموعة 5		@ممثلين 75٪ @		

تحميل الهضبة

تحميل الهضبة يشبه إلى حد ما التحميل الهرمي باستثناء اختلافين:

لا توجد العديد من الخطوات المختلفة

يتم تنفيذ أكثر من مجموعة واحدة في كل خطوة

تقوم بشكل أساسي بأداء هضبات مختلفة 2)إلى (4كل واحدة بها مجموعتان في نفس حمل التدريب والممثلين. بعد الهضبة ، يمكنك أن تبدأ واحدة أخرى إما ذات كثافة أعلى أو بمستوى شدة أقل. وهنا بعض الأمثلة:

مثال على هضبة تقدمية بسيطة			
مبتدئ	متقدم12تكرارات		تعيين
تكرارات 8تكرارات 10تكرارات 6	تكرارات 6تكرارات 8تكرارات 10تكرارات 8	تكرارات 8تكرارات 10تكرارات 12تكرارات 10	مجموعة 1
			مجموعة 2
			مجموعة 3
			مجموعة 4
			مجموعة 5
			مجموعة 6

مثال على هضبة رجعية بسيطة			
مبتدئ	متقدم84تكرارات	6ممثلين 8ممثلين 6ممثلين 10	تعيين
4تكرارات 6تكرارات 8	6ممثلين 8ممثلين 10ممثلين 8ممثلين 12ممثلين 10ممثلين 12ممثلين 10ممثلين		مجموعة 1
تكرارات 6تكرارات			مجموعة 2
8تكرارات 8			مجموعة 3
تكرارات			مجموعة 4
			مجموعة 5
			مجموعة 6

Machine Translated by Google

مثال على هضبة تقدم مزدوجة			
متقدم10تكرارات			مبتدئ
8تكرارات 8تكرارات	10تكرارات 12تكرارات	6تكرارات 8تكرارات	4تكرارات 4تكرارات
تعيين			
مجموعة 1	26تكرارات 28تكرارات	16تكرارات 18تكرارات	8تكرارات 10تكرارات
مجموعة 2			
مجموعة 3			
مجموعة 4			
مجموعة 5			
مجموعة 6			

أنا شخصياً أفضل هضبة التقدم المزدوج لأنها تتيح لك الاستعداد بشكل صحيح للمجموعات الثقيلة بينما لا تكون مرهقًا جدًا لأداء جيد.

.5إيقاع تمرين أولاً تلخيص بسيط للإيقاع. الإيقاع يعني ببساطة الإيقاع الذي تؤدي فيه التمرين. هناك ثلاث طرق رئيسية لتخطيط وتيرة التخطيط:

شخصيًا أعتقد أنه من الأفضل [illegible] (والتي تعني أوزان كبيرة) ، فهذه هي الطريقة التي يجب اتباعها.

.2إبداء الرأي العام. في هذه الحالة يمكن أن تكون مرحلة الحركة إما أ) بطيئة + 5-4)ثوان) ، ب) يتم التحكم فيها 4-2)ثوان) ، ج) سريعة 2-1)ثانية) أو د) متفجرة (بأسرع ما يمكن). في معظم الحالات ، يجب أن يكون الجزء المتحد المركز / الرفع للحركة إما سريعًا أو متفجرًا بينما يجب إما التحكم في مرحلة الانحراف / الخفض أو بطيئة. ينطبق ما سبق عندما يتدرب المرء لبناء كتلة عضلية.

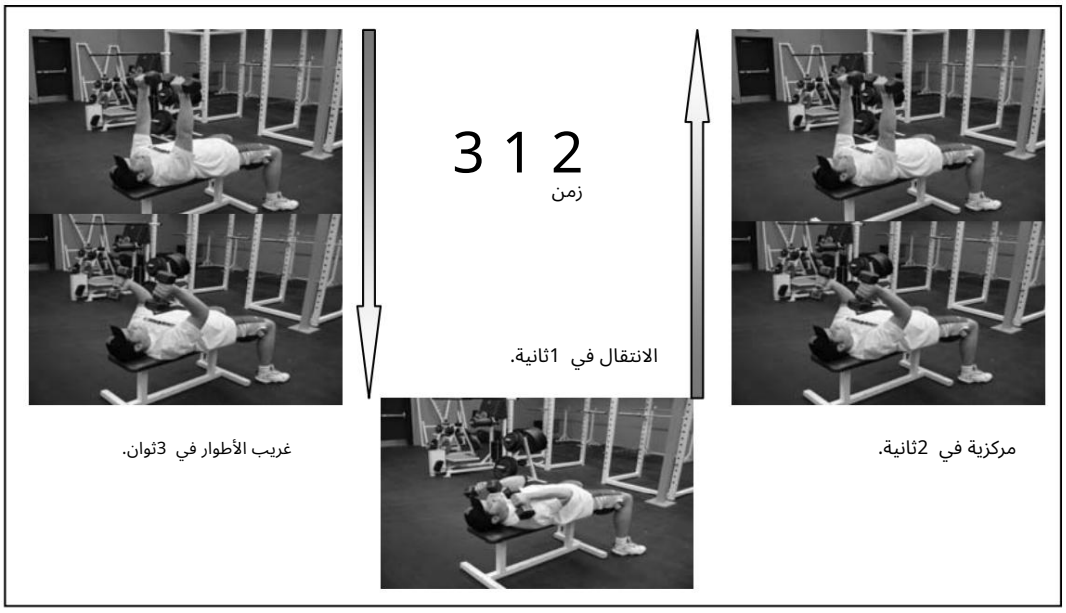
.3استخدام عدد مكون من 3أو 4أرقام لوصف إيقاع الحركة بدقة. سيتم توضيح هذه الطريقة في بضع لحظات. أولاً ، أود أن أقول إنني لست معجبًا كبيرًا بوصف الوتيرة الدقيقة. أجد أنه يمكن أن يعيق أداء التمرين حيث يركز المتدرب على حساب توقيت وتيرته. أجد أيضًا أنه غير عملي لأنه مع بدء التقدم والإرهاق ، قد يصبح من المستحيل متابعة المجموعة بالإيقاع المحدد ولكن سيكون من الممكن أداء بضع ممثلين آخرين باستخدام إيقاع غير محدد. هل يجب أن يتوقف المتدرب عندما لا يحترم الإيقاع المحدد مع أنه لا يزال بإمكانه القيام ببعض الأعمال؟ مع المبتدئين قد تكون التوصيات الدقيقة للإيقاع جيدة ، لأنها تجبرهم على التحكم في حركتهم. ولكن بمجرد تجاوز مرحلة المبتدئين ، أفضل طريقة الإيقاع رقم .2

ومع ذلك ، فإن بعض الناس يحبون استخدام وصفة الإيقاع المكون من 3إلى 4أرقام ، لذا قد أشرح أيضًا كيف تعمل على أي حال. أول رقم مكون من 3أرقام ، أشاعه تشارلز بوليكوين.

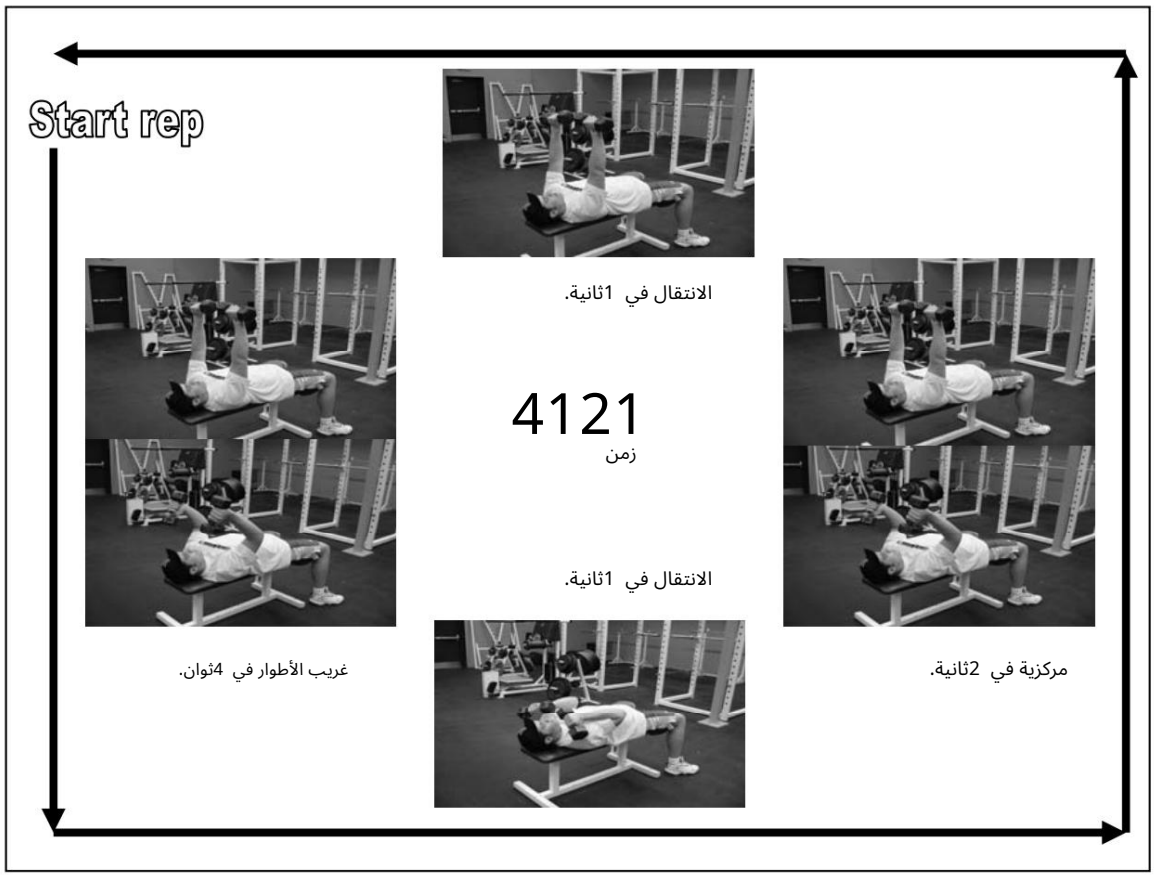
يتم تمثيل الطريقة المكونة من 3أرقام برقم مثل 302أو 401(هذه مجرد أمثلة). يمثل كل رقم من الأرقام الثلاثة الطول بالثواني لمرحلة واحدة من التمرين. يمثل الرقم الأول طول المرحلة اللامتراكزة (الخفضية) في الثانية

Machine Translated by Google

يمثل طول فترة التوقف بين فعل خفض الوزن ورفعه بينما يمثل الرقم الثالث طول مرحلة (الرفع) متحدة المركز. علي سبيل المثال:



الطريقة المكونة من 4أرقام متشابهة جدًا باستثناء إضافة رقم رابع يشير إلى الفاصل الزمني بين إكمال التكرار وبداية واحد جديد. تعني الأرقام الثلاثة الأولى نفس الشيء كما في طريقة 3أرقام. علي سبيل المثال:

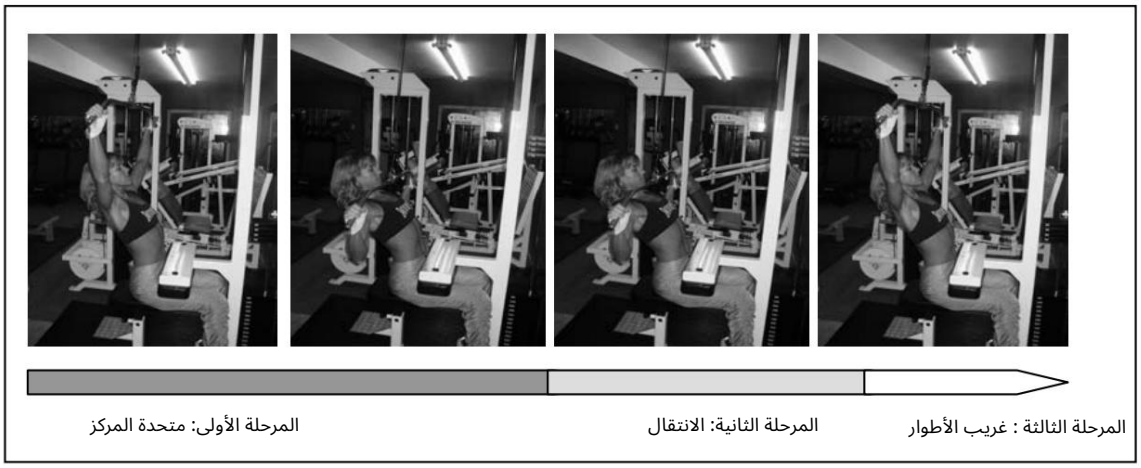


Machine Translated by Google

إلى جانب القيود المذكورة أعلاه ، هناك صعوبة أخرى عندما يتعلق الأمر بأساليب "الأرقام" لوصفة الإيقاع.

يشير الرقم الأول إلى الجزء غريب الأطوار من الحركة ، وليس بالضرورة المرحلة التي تأتي أولاً في التمرين ويشير الرقم الثالث إلى الجزء المركز ، وليس بالضرورة المرحلة الثالثة من التمرين.

خذ منسدلة خط العرض على سبيل المثال: تأتي المرحلة متحدة المركز أولاً في الحركة (وليس المرحلة اللامتراكزة) بينما المرحلة اللامتراكزة هي الثالثة (بدلاً من أن تكون الأولى). قد يكون الإيقاع 301مربكًا لبعض المتدربين: هل أقوم بتنفيذ المرحلة الأولى (متحدة المركز) في 3 ثوانٍ أم أنها في ثانية واحدة؟ دعني أوضح:



إذا كنا سنصف الإيقاع وفقًا لترتيب المراحل ، فقد يبدو مثل 103بينما في الواقع يجب علينا كتابة 301لأن الأرقام لا يتم ترتيبها بناءً على المرحلة التي تأتي أولاً ولكن بدلاً من ذلك حسب المرحلة اللامتراكزة (الرقم الأول) ، الانتقال (الرقم الثاني) ، المرحلة متحدة المركز (الرقم الثالث). وهكذا يصبح من الواضح كيف يمكن أن يكون مربكا بالنسبة للمبتدئين في التدريب.

بعد قولي هذا ، يمكن أن يكون إيقاع التمرين متغيرًا مهمًا عند التدريب على تضخم (حجم العضلات) لأنه يمكن أن يغير بشكل كبير منبه التدريب ، خاصة عند الحديث عن طول / سرعة المرحلة اللامتراكزة للحركة.

عند التدريب على زيادة الحجم ، يجب على الفرد دائمًا محاولة خفض الوزن ببطء أو تحت السيطرة 6-3)ثوانٍ) ولكن حاول رفعه بأسرع ما يمكن. بهذه الطريقة نقوم بتعظيم الوقت تحت عامل التوتر عن طريق زيادة طول المرحلة اللامتراكزة ونقوم بتعظيم التوتر العضلي عن طريق زيادة ناتج القوة أثناء الجزء المتحد المركز من الرفع (عن طريق زيادة عامل التسارع). وبالتالي تحصل على حافز نمو مزدوج!

.6طول فترات الراحة عند التدريب فقط من أجل نمو العضلات ، يجب أن تهدف دائمًا إلى تقليل طول فترات الراحة حتى تزيد كثافة تدريبك. هذا هو المحفز للعديد من الاستجابات الهرمونية لإنتاج النمو وحرق الدهون. ما زلت لا تريد

Machine Translated by Google

خذ فترات راحة قصيرة جدًا بحيث يجب عليك تقليل الأوزان التي تستخدمها.
عند التدريب على التضخم ، يجب أن تبدأ بفترات راحة تتراوح من 60إلى 120ثانية تدريجيًا لتصل إلى 45-30ثانية بمرور الوقت.

من الواضح عند التدريب على القوة أو القوة ، هذا لا يكفي لأننا نريد استخدام فترات راحة طويلة بما يكفي لاستعادة كل من العضلات والجهاز العصبي.
هذا عادة ما يتطلب 5-3دقائق.

.6اختيار التمرين هناك المئات ، إن لم يكن الآلاف ، من التمارين للاختيار من بينها عندما يقرر المرء بناء جسمه. هناك أيضًا العديد من الأجهزة التي يمكن للمرء أن يتدرب عليها: الحديد ، الدمبل ، أجراس الماء ، آلات المقاومة المتغيرة ، الآلات المحملة باللوح ، محطات الكابلات / البكرات ، إلخ. لذا فلا عجب أن معظم المتدربين يمكن أن يكونوا مرتبكين أو حتى مرتبكين عندما يتعلق الأمر بالاختيار التدريبات المناسبة.

أ) الآلات مقابل الأوزان الحرة لقد كان هذا جدالًا طالما أن آلات التدريب قد وصلت إلى السوق. لأكثر من 40عامًا ، كان المتعصبون في التدريب يتجادلون حول التفوق أو الآلات على الأوزان الحرة والعكس صحيح. يبدو أن كلا الجانبين لديهما حجج صحيحة ؛ يجادل المعسكر الآلي بأن الآلات أكثر أمانًا لأنها بيئة خاضعة للرقابة وهي بنفس فعالية الوزن الحر لأن العضلات لا يمكنها أن تحدث فرقًا. حسنًا ، أولاً وقبل كل شيء ، فإن مسألة "الأمان" ليست صحيحة تمامًا ؛ الآلات ليست بالضرورة أكثر أمانًا من الأوزان الحرة. تأكد من تقليل مخاطر الإصابة التي تسببها فقدان السيطرة على العارضة. ومع ذلك ، هناك مفاضلة: الآلات ، من خلال قفلك في نمط حركة مستمر ، تزيد بشكل كبير من خطر إصابات الإفراط في الاستخدام. أحدهما ليس أكثر أمانًا من الآخر. أي نوع من العمل ضد مقاومة خارجية يحمل مخاطره. لذا فإن هذه الحجة من قبل الآلات المؤيدة هي موضع نقاش.

تقدم الأوزان الحرة مزايا عديدة مقارنة بالآلات:
إنها تتطلب من المتدرب التحكم في الوزن في مساحة ثلاثية الأبعاد بينما توجه الآلات حركتك. لذا فإن الأوزان الحرة ستعمل على تحسين التوجه الخاص والتحكم في الجسم وكذلك تقوية جميع عضلات التثبيت المهمة. كل ذلك مهم جدا للرياضيين.

تميل تمارين الأوزان الحرة إلى إشراك مجموعات العضلات الداعمة أكثر من الآلات. سيرى البعض هذا على أنه عيب (عزل أقل للعضلات) ولكن في الواقع ، إذا أراد المرء بناء الكثير من العضلات بسرعة ، فهذه ميزة.

تمنحك الأوزان الحرة إمكانية أداء العديد من التمارين بينما مع الآلات ، تقتصر عادةً على حركة واحدة إلى حركة لكل محطة.

هذا لا يعني أن الآلات ليس لها مكان في برنامج تدريبي. بينما يجب إجراء معظم التمارين المركبة (متعددة المفاصل) بأوزان حرة ، يمكن إجراء بعض أعمال العزل على الآلات أو محطة الكابلات / البكرة. نظرًا لأن هذين الجهازين الأخيرين خاليان تقريبًا من الإجهاد على الجهاز العصبي ، فإنهما يسمحان للمتدرب بزيادة حجم تدريبه دون المخاطرة بالحمل الزائد على الجهاز العصبي المركزي.

Machine Translated by Google

ب) تعدد المفاصل مقابل العزلة . ما هو الأفضل عند محاولة بناء بنية عضلية؟ هل تستخدم فقط تمارين متعددة المفاصل (تمرين ضغط البنش ، القرفصاء ، الرفعة المميتة ، التجديف بالبار ، الضغط العسكري ، إلخ) أم تمارين العزل فقط؟ سيقول البعض (عن حق) أنه لا يمكنك بناء الكثير من كتلة العضلات من خلال أداء عمل العزل فقط بينما سيقول البعض الآخر (بشكل صحيح أيضًا) أن أداء حركات متعددة المفاصل فقط قد تهمل بعض المناطق وتفرط في تطوير بعضها الآخر مما يؤدي إلى قوة ولكن لا بالضرورة اللياقة الجمالية.

كلا الجانبين على حق! إذا كنت ترغب في بناء بنية عضلية للغاية ، فلا توجد طريقة للتغلب عليها: يجب أن تبني تدريبك على تمارين متعددة المفاصل. ومع ذلك ، نظرًا لأن هذه التمارين تتضمن مجموعات عضلية متعددة في نفس الوقت ، فمن الممكن أن تفرط في تطوير بعض مجموعات العضلات بينما تُترك مجموعات أخرى بدون تحفيز نسبيًا. هذا لأن الجسم سيعتمد دائمًا على قوته لأداء مهمة معينة. إذا كانت لديك عضلات دالية وثلاثية الرؤوس قوية جدًا ولكن صدرك أضعف نسبيًا وكنت تقوم بمجموعة من تمرين ضغط البنش ، فسيعتمد جسمك على الكتفين والعضلات ثلاثية الرؤوس للقيام بمعظم العمل بينما لن يتم تحفيز عضلات الصدر بشكل كامل. تميل حركات المفاصل المتعددة إلى زيادة الاختلالات العضلية. لذلك إذا كنت تبحث عن تلك اللياقة البدنية والجمالية ، فسيتعين عليك إضافة بعض أعمال العزل لأضعف أجزاء جسمك حتى يمكن تربيتها على قدم المساواة مع بقية جسمك.

لذا فإن الرسالة الرئيسية هي: يجب أن تكون تمارين الوزن الحر متعددة المفاصل هي الجزء الأكبر من برنامج التدريب الخاص بك. لذلك يمكنك إضافة تمارين العزل المساعدة التي يتم إجراؤها باستخدام الأوزان الحرة وتمارين العزل الإضافية التي يتم إجراؤها على الأجهزة أو محطة الكابلات / البكرات.

Machine Translated by Google

الفصل 7
كتل للتدريب

في هذا الفصل ...

-قوالب التدريب: التحضير للدمى

-تدريب الكتلة للرياضيين

-تدريب الكتلة للاعبي كمال الاجسام

Machine Translated by Google

"الكتل التدريبية: التحضير للدمى"

عندما يتم نطق الكلمات "فترة التدريب" ، فمن المحتمل أن ينتهي بك الأمر بغرفة مليئة بالوجوه المشوشة والنظرات الفارغة. لسبب غريب ، هناك وصمة العار من التعقيد التي تحيط بالفترة الزمنية. يقع اللوم على العديد من المؤلفين الغربيين لأنهم يجعلون الأمر يبدو أكثر صعوبة مما هو عليه في الواقع. سيفعلون ذلك في معظم الأوقات لأنهم يريدون عرض مدى معرفتهم ومقدار البحث الذي قاموا به. رائع إذا كنت تُلقي محاضرة في غرفة مليئة بالدكتوراه في فسيولوجيا التمرين ، فهذا ليس جيدًا إذا كنت تحاول بالفعل تعليم الناس كيفية التدريب!

أنا شخصياً أحب أن أبسط الأمور. أعتقد أن تناول مسألة معقدة وجعلها سهلة الفهم هي علامة على الذكاء ، أكثر من مجرد تبني مفهوم بسيط وجعله يبدو مثل علم الصواريخ. فترة التدريب شيء بسيط ، حقًا! وفقًا لفريمان:

"الفترة الزمنية هي ببساطة تقسيم برنامج تدريب الرياضي إلى عدد من الفترات الزمنية ، لكل منها هدف أو أهداف تدريب محددة.
جوهر عملية التدوير بسيط: اجعل التدريب عملية موضوعية "

لم يذكر في أي مكان أن الفترة الزمنية يجب أن تستخدم الكثير من الرسوم البيانية المعقدة والتحليل الإحصائي. ولم يذكر في أي مكان أن هناك طريقة واحدة فقط لتقسيم برنامج تدريبي. يبدو أن الناس يعتقدون أن الشكل الوحيد للدورة هو خطي ، حيث ينتقل من فترة كثافة منخفضة / حجم مرتفع إلى فترة كثافة عالية / حجم منخفض. حسنًا ، هذا الشكل من أشكال التدوين الزمني ، الفترة الزمنية الخطية ، كان ينظر إليه منشئوه على أنه أخبار قديمة لأكثر من 30عامًا! ومع ذلك ، لا يزال العديد من "الخبراء" الغربيين يتبعون العقيدة بشكل أعمى.

ما هي اللبنات التدريبية؟

بدلاً من التقدم الخطي ، أفضل استخدام مجموعات التدريب. كتلة التدريب هي ببساطة فترة تدريب معينة تستخدم نفس التمارين ، ونفس وسائل التدريب ، والتي لها أهداف تدريبية مماثلة.

يجب ألا تقل فترة التدريب عن أسبوعين (أو دورتين صغيرتين من 5إلى 10أيام).
فترة أقصر من ذلك لا يمكن أن تؤدي إلى تكيفات كبيرة ومزمنة وإيجابية.
بشكل عام ، ستكون كتلة التدريب إما 4أسابيع في الطول أو 8أسابيع لـ "كتلة مزدوجة".

كل كتلة تدريب هي وحدة وظيفية خاصة بها ، مما يعني أنك تخطط لكل مجموعة تدريب على حدة. يمكن التخطيط لعدة كتل مسبقًا ، ولكن عند القيام بذلك ، فأنت تخطط فقط لجلسات التدريب الفردية مجموعة واحدة في كل مرة. يمكنك تحديد أهداف من 4إلى 6مجموعات مسبقًا ، ولكن التدريب المحدد الذي سيتم استخدامه مخطط له 4أسابيع ، أو مجموعة واحدة في كل مرة. سيسمح ذلك للمدرب بتعديل البرنامج وفقًا لكيفية استجابة الرياضي. خلال كتلة ، تتغير مخططات التحميل كل أسبوع. ومع ذلك ، تظل التمارين كما هي بالنسبة للكتلة بأكملها. يمكنك تغيير التمارين مع بداية كل كتلة جديدة. لديك أربعة أنظمة تحميل مختلفة ممكنة في تدريب الكتلة:

Machine Translated by Google

.1التحميل التمهيدي: هذا هو المكان الذي تقوم فيه بتعريف الرياضي بأساليب التدريب والتمارين التي سيتم استخدامها في مجموعة التدريب بأكملها. الحجم والشدة منخفضان لأن كل ما نريده هو تحديد المستوى الحالي للرياضي وتعويده على التمارين المستخدمة.

.2التحميل الأساسي: في هذا الجزء من الكتلة ، يكون حجم التدريب هو الحد الأقصى. الهدف هو أداء قدر كبير جدًا من العمل ، بقدر ما يمكن للرياضي / لاعب كمال الأجسام تحمله. ستؤدي حقيقة استخدام المزيد من المجموعات إلى المزيد من التعديلات الهيكلية.

.3تحميل الصدمات: إذا كان أسبوع التحميل الأساسي يعتمد على قدر كبير من الحجم ، فإن جزء تحميل الصدمات يعتمد على استخدام الكثير من الشدة. تم تخفيض الحجم إلى حد ما ، إلى حوالي ٪80-70من أسبوع الأساس. لكن الأحمال المستخدمة أعلى. ستؤدي حقيقة استخدام المزيد من الكثافة إلى مزيد من التكيفات الوظيفية.

.4التفريغ / الاختبار: يتم التخطيط لهذا في نهاية كتلة التدريب ويستخدم لاختبار مدى تقدم الرياضي والمساعدة في اتخاذ قرار بشأن الكتلة القادمة. تم التخطيط للاختبار في اليوم الخامس من الأسبوع. في هذا اليوم ، ستختبر الحد الأقصى الخاص بك في 4-3تمارين مختلفة (إذا تنافست ، فستختبر حركاتك التنافسية). تستخدم الأيام الأربعة الأولى من الأسبوع حجمًا منخفضًا للغاية ، لا يزيد عن ٪60-50من حجم الأسبوع الأساسي. تكون الشدة أقل بنسبة 5إلى ٪10من أسبوع الصدمة ، لكنها تكون قصوى ليوم الاختبار. بعد يوم الاختبار لديك يومان للراحة الكاملة.

هيكل الكتلة

أبسط وأسهل كتلة للاستخدام هي كتلة الأسابيع الأربعة. مع فترة أربعة أسابيع ، تخصص أسبوعًا واحدًا لكل نوع من أنواع التحميل. هذه هي أفضل طريقة للحصول على أفضل النتائج مع معظم الرياضيين. مرة أخرى ، افهم أن التمارين المستخدمة تظل كما هي خلال كامل مدة الكتلة ، لكنك تقوم بتغيير التمارين في كل مرة تقوم فيها بتغيير الكتل.

كتلة التدريب الأكثر فعالية هي كما يلي:

الأسبوع :1تحميل مقدمة
الأسبوع :2الأسبوع الأساسي
الأسبوع :3أسبوع الصدمة
الأسبوع الرابع: التفريغ والاختبار

فيما يلي بعض الكتل التي أحب استخدامها:

كتلة رياضية / قوية لنظام عصبي فعال للغاية

الأسبوع ٪85-80) 5 × 3 :1من الحد الأقصى)
الأسبوع ٪85-80) 5 × 3 :2من الحد الأقصى) ، ٪90-85) 4 × 3من الحد الأقصى)
الأسبوع الثالث: (٪102 / ٪97 / ٪92 / ٪100 / ٪95 / ٪90) 3/2/1/3/2/1
الأسبوع ٪90-85) 3 × 3 :4كحد أقصى) لأول 4أيام ، اختبر في اليوم الخامس

Machine Translated by Google

كتلة رياضية / قوة للجهاز العصبي الأقل

الأسبوع ٪82-77) 8 × 3 :1من الحد الأقصى)

الأسبوع ٪82-77) 8 × 3 :2من الحد الأقصى) ، ٪90-85) 4 × 3من الحد الأقصى)

الأسبوع الثالث: (٪97 / ٪92 / ٪87 / ٪95 / ٪90 / ٪85) 5/3/2/5/3/2

الأسبوع ٪85-80) 6 × 3 :4كحد أقصى) لأول 4أيام ، اختبر في اليوم الخامس

هاتان هما الدورتان الأساسيتان اللتان أستخدمهما مع معظم الرياضيين في غير موسمها وقد ثبت أنهما يجلبان قدرًا كبيرًا من القوة ومكاسب القوة. ومع ذلك ، هذا للرياضيين وتنمية القوة. لأغراض كمال الأجسام ، يمكن استخدام نفس النهج ويصبح:

كتلة كمال الأجسام للمهيمن سريع النشل / الرابحين السهل

الأسبوع 8 × 3 :1

الأسبوع 6 × 3 ، 8 × 3 :2

الأسبوع الثالث: 7/5/3/7/5/3

الأسبوع الرابع: 3 × 2 ، 6 × 2

كتلة كمال الأجسام للألياف المختلطة / الرابحون المتوسط

الأسبوع 10 × 3 :1

الأسبوع الثاني: 8 × 3 ، 10 × 3

الأسبوع 3: 8/6/4/8/6/4

الأسبوع الرابع: 5 × 2 ، 8 × 2

كتلة كمال الاجسام للرابحين بطيء النشل / الرابحين الصعب

الأسبوع 15 × 3 :1

الأسبوع الثاني: 10 × 3 ، 12 × 3

الأسبوع الثالث: 10/7/5/10/7/5

الأسبوع الرابع: 6 × 2 ، 10 × 2

ستلاحظ أنني لم أعطي النسب المئوية لمكعبات كمال الأجسام ، وذلك لأنه عند التخطيط لتدريب كمال الأجسام ، أوصي باستخدام حمولة قريبة من أفضل ما لديك (لعدد الخطة من الممثلين) في جميع المجموعات.

التدريبات

مع مجموعات التدريب ، أحب استخدام 4جلسات في الأسبوع. اعتمادًا على نوع العميل ، سأستخدم أحد الجداول التالية:

رياضي

اليوم الأول: الجزء السفلي من الجسم

اليوم الثاني: الجزء العلوي من الجسم

اليوم الثالث: إيقاف

اليوم الرابع: الجزء السفلي من الجسم

اليوم الخامس: الجزء العلوي من الجسم

اليوم السادس: إجازة

اليوم السابع: إجازة

Machine Translated by Google

لاعب كمال اجسام

اليوم الأول: الصدر والظهر

اليوم الثاني: الساقين و القيمة المطلقة

اليوم الثالث: متوقف

اليوم الرابع: العضلة ذات الرأسين والعضلة ثلاثية الرؤوس

اليوم الخامس: إيقاف

اليوم السادس: العضلة الدالية الأمامية / الوسطى والخلفية

اليوم السابع: إيقاف

التمارين

في كل تمرين يجب استخدام 5-4تمارين ، كل من التمارين تحترم إرشادات التحميل (المجموعات ، التكرارات ، والشدة) للأسبوع. يمكن أن يؤدي اختيار التمرين الجيد إلى شيء من هذا القبيل (هذه مجرد اقتراحات):

رياضي

اليوم الأول: تمرين القرفصاء للظهر بالكامل ، تمرين الرفعة المميتة للرومان ، تمرين إطالة الساق الواحدة للظهر ، والاندفاع

اليوم الثاني: تمرين الضغط على المقعد ، الضغط المائل ، الضغط بالدفع ، التجديف بالبار ، التجديف بالجلوس / الذقن

اليوم :4انتزاع القوة من الكتل ، وتنظيف الكتل بالطاقة ، والقرفصاء الأمامي ، والقفز القرفصاء (الضوء)

اليوم الخامس: رعشة الدفع ، الضغط الباليستي على مقاعد البدلاء (خفيف) ، ذقون السرعة الزائدة (بمساعدة الشريك) ، تجديف بذراع واحدة

لاعب كمال اجسام

اليوم الأول: تمرين ضغط الدمبل بمقعد منخفض ، والذباب المسطح ، والانخفاضات ، والتجديف في وضع الجلوس ، والتجديف باستخدام الحديد

اليوم الثاني: تمرين القرفصاء للظهر بالكامل ، تمارين الاندفاع ، تمرين الرفعة المميتة الرومانية ، ثني الساق ، تمارين البطن

اليوم الرابع: ، Zottman curlو ، hammer curlو ، preacher curlو تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس بالكابل العلوي ، و EZ bar lying tristeps

اليوم السادس: تمرين ضغط الكتفين بالدمبل البديل ، رفع جانبي مائل ، رفع جانبي للكابل بذراع واحد ، ضغط عازمة ، ثني على ارتفاعات جانبية

هذه هي التدريبات لمجموعة واحدة من التدريبات ، يجب أن تتغير التمارين بعد 4أسابيع. من الواضح أن هذه مجرد أمثلة لخيارات التمرين الممكنة. يمكنك استخدام تمارين مكافئة إذا كنت تشعر براحة أكبر مع الخيارات الأخرى.

تغيير الكتل

عند تغيير الكتل ، يجب عليك أولاً اختيار تمارين جديدة. لست مضطرًا لاستخدام جميع التمارين الجديدة في كل كتلة ، ولكن من الأفضل تغيير 3من 5 على الأقل للحصول على أفضل النتائج.

يمكن أن يختلف مقدار التكرارات والمجموعات والشدة اعتمادًا على هدف الرياضي. المبادئ التوجيهية التي قدمتها هي تلك الخاصة بمكعبات "العمود الفقري" الخاصة بي ؛ تلك التي سأستخدمها معظم الوقت. ومع ذلك ، هناك بعض الأوقات التي سأستخدم فيها حجمًا أكبر أو كثافة أكبر وفقًا لاحتياجات وقدرات الرياضي. إذا فهمت بنية الكتلة المكونة من 4أسابيع ، يمكنك بسهولة التعامل مع الحجم والشدة وفقًا لاحتياجات الرياضي مع الاستمرار في احترام المبادئ الأساسية لتحميل الكتلة.

Machine Translated by Google

أهداف الكتلة

كما ذكرت ، خلال الكتلة ، يكون الهدف (الأهداف) مستقرًا. بمعنى أنه قد يتم تخصيص كتلة واحدة لتطوير القوة (كتلة القوة) ، وأخرى لتطوير الطاقة (كتلة الطاقة) ، وأخرى لتسريع التطور (كتلة السرعة) ، وأخرى للتضخم (كتلة التضخيم). الآن ، لا يعني مجرد التأكيد على جودة معينة أثناء الكتلة أنك لا تقوم بتضمين العمل الخاص بقدرات أخرى. حتى أثناء المرحلة التي يوجد فيها تركيز معين ، ما زلت تحاول الحفاظ على (أو حتى تحسين) القدرات البدنية الأخرى.

لكن بشكل عام ، يجب أن يكون لكل كتلة تدريبية هدف عام واحد فقط. واعتمادًا على نوع النشاط الذي يقوم به الرياضي ، سيختلف الترتيب الصحيح للكتل. سأناقش بإيجاز كل نوع من أنواع الكتل وكذلك سأعطيك تسلسل الكتلة المناسب حسب نوع الرياضي.

أنواع الكتل

هناك ثلاثة أقسام عامة للكتل ، لكل منها عدة أنواع من الكتل. التقسيمات هي: أعمال القوة الخاصة ، وأعمال الحلبة ، والعمل الرياضي . لأغراض هذا الكتاب ، سيتم استكشاف القسم الأول فقط من الكتل.

يمكن أن تحتوي فئة العمل ذات القوة الخاصة على عدة أنواع من الكتل. الكائن الأكثر شيوعًا: كتلة القوة وكتلة الطاقة وكتلة التضخم .

كتلة القوة: تسمى كتلة القوة أيضًا "تحميل القوة المركزة". بمعنى أن حجمًا كبيرًا من العمل مخصصًا لتحسين القوة المحدودة في جميع مجموعات العضلات. خلال هذا النوع من الكتلة ، سيشكل عمل القوة حوالي 75٪ من إجمالي حجم التدريب بينما سيتم تخصيص 15٪ لأعمال القوة و 10٪ للتضخم.

كتلة الطاقة: يمكن أيضًا تسمية كتلة الطاقة "تحميل التسلسل المترافق". هذا يعني أنك تستخدم مجموعة واسعة من أساليب التدريب الموجودة على نطاق القوة بأكمله (انظر الفصل الخاص بأساليب التدريب للحصول على قائمة كاملة بهذه الأساليب) مع التركيز على العمل الباليستي ، وقوة السرعة ، وعمل القوة والسرعة. خلال هذه المرحلة ، تشكل تمارين القوة 70-50٪ من حجم التدريب بينما تمثل قوة العمل المحددة 30-20٪ والعمل التضخمي 20-10٪.

كتلة التضخّم: يُطلق على كتلة التضخّم أيضًا "كتلة هيكلية". بكل بساطة ، الهدف هو زيادة حجم الهياكل العضلية (للعضلات والأوتار) خلال هذه المرحلة ، يتم استخدام تمارين غريبة الأطوار وعزل كبيرة الحجم / يتم التحكم فيها كثيرًا. بشكل أساسي ، يتضمن طرق كمال الأجسام الأكثر فاعلية (راجع الفصل الخاص بنصائح كمال الأجسام للحصول على بعض الأفكار). يتم إنفاق 70-50٪ من حجم تدريبك على أعمال التضخيم ، وحسابات عمل القوة المحدودة لـ 30-20٪ وعمل الطاقة لـ 20-10٪.

Machine Translated by Google

ترتيب الكتل

ستستفيد أنواع مختلفة من الرياضيين من ترتيبات الكتلة المختلفة. هذا صحيح بشكل خاص إذا قارن المرء لاعبي كمال الأجسام مع معظم أنواع الرياضيين المتنافسين. يعد التسلسل التالي للكتل نقطة انطلاق جيدة:

لاعب كمال اجسام

القالب 2	القالب 4	القالب 6
	الخضوع ل	قوة تضخم

رافعة

كتلة 1	القالب 2	القالب 3	القالب 4	القالب 5	القالب 6
تضخم في حجم الخلايا	الخضوع ل	الخضوع ل	قوة	الخضوع ل	الخضوع ل

الرافع الأولمبي

القالب 2	القالب 3	كتلة القالب 4	القالب 5	القالب 6
الخضوع ل	قوة	تضخم في حجم الخلايا الخضوع ل	قوة	قوة

رياضي لا هوائي (مثل لاعب الهوكي أو كرة القدم) *بلوك 2بلوك 3بلوك 4تضخم في القوة

كتلة 1					القالب 6
تضخم في حجم الخلايا		قوة			الخضوع ل قوة

*من الواضح أن هذا يستثني أقسام المضمار والرياضة التي تلعب أيضًا دورًا مهمًا في عملية التخطيط.

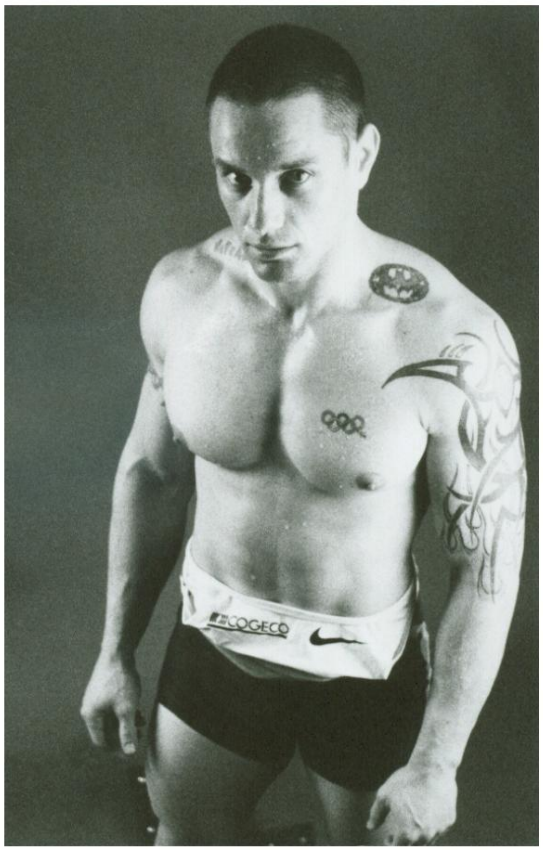
خاتمة

من الواضح أن التخطيط التدريبي ، أو التحضير ، يمكن أن يكون أكثر تعقيدًا من ذلك. لكنني أعتقد أن التدريب الجماعي هو طريقة أسهل لتكرار تدريب الفرد. إنها طريقة أبسط بكثير من الكثير من المخططات الأخرى ، وبالتالي فهي تجعل الدورة متاحة للجميع تقريبًا.

من خلال بساطته ، من المؤكد أن هذا النهج سيحقق لك أفضل النتائج. نحن نعلم أن الدورة هي أحد مفاتيح الأداء الرياضي الأمثل ؛ ومع ذلك ، فإن القليل منهم يفهم حقًا كيفية تصميم برنامج دوري. من خلال تدريب الكتلة ، يمكنك الوصول إلى فوائد الفترة الزمنية بدون تعقيد! انه وضع فوز!

Machine Translated by Google

الفصل 8
كثافة التخطيط



في هذا الفصل ...

-اختيار شريحة الشدة المناسبة لأهدافك

-كثافة مناسبة لمختلف أنواع التمارين

Machine Translated by Google

"الحدة والشدة والشدة"

هناك الكثير من التعاريف المتضاربة للقوة. في بعض الأماكن ، ستجد كثافة التدريب محددة على أساس النسبة المئوية للحد الأقصى من القدرات. في حالات أخرى ، سيتم معادلته بمقدار إجهاد العضلات الناتج عن مجموعة. ومع ذلك ، ستدعي مصادر أخرى أن الشدة مرتبطة بـ "الحرق".

يجب على المرء أن يميز بين كثافة التدريب ، وكثافة التدريب ، والشدة. تشير شدة التدريب إلى الحمل المستخدم مقارنة بما يمكنك استخدامه على أفضل وجه. على سبيل المثال ، إذا كان بإمكانك الضغط على 400رطل لممثل واحد وكنت تستخدم 300رطل لمجموعتك ، فأنت تعمل بمستوى شدة .(100/400 × 300) ٪75هذا هو التعريف العلمي الرسمي والمقبول لشدة التدريب ؛ لا علاقة له بتعب العضلات أو الشعور الشخصي بالتدريب الشاق.

تشير الشدة إلى الأساليب التي تسبب الكثير من الإرهاق (مثل مجموعات الإسقاط ، المجموعات الفائقة ، إلخ). يقال إن هذه الأساليب كثيفة ، ولكن شدة الحمل ليست بالضرورة عالية بالمعنى الحقيقي للكلمة.

أن تكون شديدًا هو شعور شخصي بمدى صعوبة التدريب ولا يجب الخلط بينه وبين الحدة.

عند التخطيط لتدريب الرياضيين أو لاعبي كمال الأجسام ، يجب عليك دائمًا استخدام التعريف العلمي للقوة. ليس عليك استخدام النسب المئوية بالرغم من ذلك ؛ نظام RMأكثر ملاءمة في رأيي. يعني نظام RMأنه يجب عليك استخدام أكبر قدر ممكن من الوزن لعدد محدد من التكرارات. على سبيل المثال ، يعني مستوى الشدة 6RMحملاً يمكنك القيام به 6مرات (ولكن ليس 7في حالة جيدة. هذا الشكل من تخطيط الكثافة يتفوق على نظام النسبة المئوية لأنه يتم تنظيمه تلقائيًا. يعني التنظيم التلقائي أن كثافة التدريب تتكيف مع قدراتك الحالية. إذا كنت ستستخدم نظام تخطيط النسبة المئوية ويتطلب 6 × 3بنسبة ، ٪80ففي يوم جيد يمكن أن يكون من السهل جدًا منحك التحفيز الأمثل ، بينما في الأيام الأخرى ، إذا كنت متعبًا أو مريضًا ، تكون ثقيلة جدًا ولن تكون قادرًا بالفعل على إكمال المجموعات. باستخدام تخطيط 6 × 3دورة في الدقيقة ، يتم تعديل حمل التدريب وفقًا لقدراتك الحالية ، مما يضمن التحفيز الأمثل ، ولكن ليس المفرط.

هناك مشكلة أخرى في نظام النسبة المئوية وهي أن الأفراد المهيمنين بطيئين وسريع النشل لا يمكنهم أداء نفس العدد من التكرارات في أي نسبة مئوية معينة.
على سبيل المثال ، 6 × 3بنسبة ٪80ستكون سهلة للغاية بالنسبة للفرد المهيمن بطيء النفض ، ولكن من المستحيل تقريبًا أن يكون الشخص المسيطر سريع النشل. كما ترى الآن ، فإن نظام RMأفضل بكثير ويجعل تخطيط التدريب أسهل بكثير.

لا يزال بعض الناس يحبون استخدام النسب المئوية. أستخدمها بنفسي أحيانًا لأغراض التوجيه. كان لدى Charles Poliquinمخطط مندوب / نسبة مئوية في كتابه ."Poliquin Principles"
على الرغم من أنها كانت جيدة ، إلا أنها كانت تستند إلى الرجل العادي. لم يأخذ في الاعتبار أنه اعتمادًا على هيمنة الألياف الفردية ، ستختلف النسب المئوية لكل نطاق مندوب.

Machine Translated by Google

فيما يلي مخطط معدل بناءً على أحدث النتائج بالإضافة إلى المعلومات المقدمة مسبقًا في الكتاب:

عدد مندوبيات السرعة			
18 44٪ 19 42٪ 20 40٪ 21 39٪ 22 37٪ 23 36٪ 24 35٪ 25 33٪ 26 32٪ 27 31٪ 28 30٪ 29 29٪ 30 28٪ 31 27٪ 32 26٪ 33 25٪ 34 24٪ 35 23٪ 36 22٪ 37 21٪ 38 20٪ 39 20٪ 40 19٪ 41 18٪ 42 18٪ 43 17٪ 44 16٪ 45 16٪ 46 15٪ 47 14٪ 48 14٪ 49 13٪ 50 13٪ 51 12٪ 52 12٪ 53 11٪ 54 11٪ 55 10٪ 56 10٪ 57 9٪ 58 9٪ 59 9٪ 60 8٪ 61 8٪ 62 7٪ 63 7٪ 64 7٪ 65 6٪ 66 6٪ 67 6٪ 68 5٪ 69 5٪ 70 5٪ 71 5٪ 72 4٪ 73 4٪ 74 4٪ 75 4٪ 76٪ 7 73٪ 8 70٪ 9 67٪ 10 64٪ 11 61٪ 12 58٪ 13 55٪ 14 52٪ 15 50٪ 16 47٪ 17 45٪ 18 43٪ 19 41٪ 20 39٪ 21 37٪ 22 35٪ 23 33٪ 24 31٪ 25 29٪ 26 27٪ 27 25٪ 28 24٪ 29 22٪ 30 21٪ 31 19٪ 32 18٪ 33 17٪ 34 16٪ 35 15٪ 36 14٪ 37 13٪ 38 12٪ 39 11٪ 40 10٪ 41 9٪ 42 8٪ 43 8٪ 44 7٪ 45 6٪ 46 6٪ 47 5٪ 48 5٪ 49 4٪ 50٪ 51 3٪ 52٪ 53	للسبق الأيلي في المهارنة 86٪ 84٪ 82٪ 80٪ 78٪ 76٪ 98٪ 96٪ 94٪ 92٪ 90٪ 88٪ 100٪

كريستيان تيبو ، 2003

كما ترى في هذا الجدول ، فإن استخدام النسب المئوية ليس بنفس فعالية استخدام نظام RMبسبب التباين الكبير في النتائج اعتمادًا على نوع ألياف الرياضي.

ومع ذلك ، إذا كنت ترغب في استخدام النسب المئوية لتخطيط تدريبك ، أقترح عليك استخدام هذا الجدول بدلاً من الجدول القديم. على الأقل يمكنك تكييفه وفقًا لهيمنة الألياف (أو لرياضيك).

شدة الحمل لأنواع مختلفة من التمارين

تتأثر الكثافة الفعلية للاستخدام بشكل كبير بنوع التمرين الذي تستخدمه.

من المحتمل أن يكون استخدام ٪ 60على القرفصاء أمرًا سهلاً بينما من المحتمل أن تقتل إذا استخدمت نفس الحمل على القفز القرفصاء.

Machine Translated by Google

كثافة عالية جدا 20-25٪	كثافة عالية	شدة معتدلة 10-15٪	كثافة منخفضة	نوع التمرين
	15-20٪		5-10٪من الحد الأقصى للرفع الكامل المقابل (مثل القفز القرفصاء =القرفصاء الخلفي ، المقعد الباليستي =تمرين الضغط على البنش) 50٪	تمارين باليستية (قفزة القرفصاء ، تمرين ضغط المقعد الباليستي ، إلخ.)
تمارين كلاسيكية عالية السرعة (سرعة القرفصاء ، مقعد السرعة) 65٪	60٪	55٪		
مصاعد أولمبية 40-65٪	80-90٪	65-80٪		
تمارين القوة الكلاسيكية 95-100٪	85-95٪	70-85٪	55-70٪	

الآن ، بناءً على هدفك ، يمكنك تحديد قوس شدة واحد أو أكثر لاستخدامه في تدريبك.

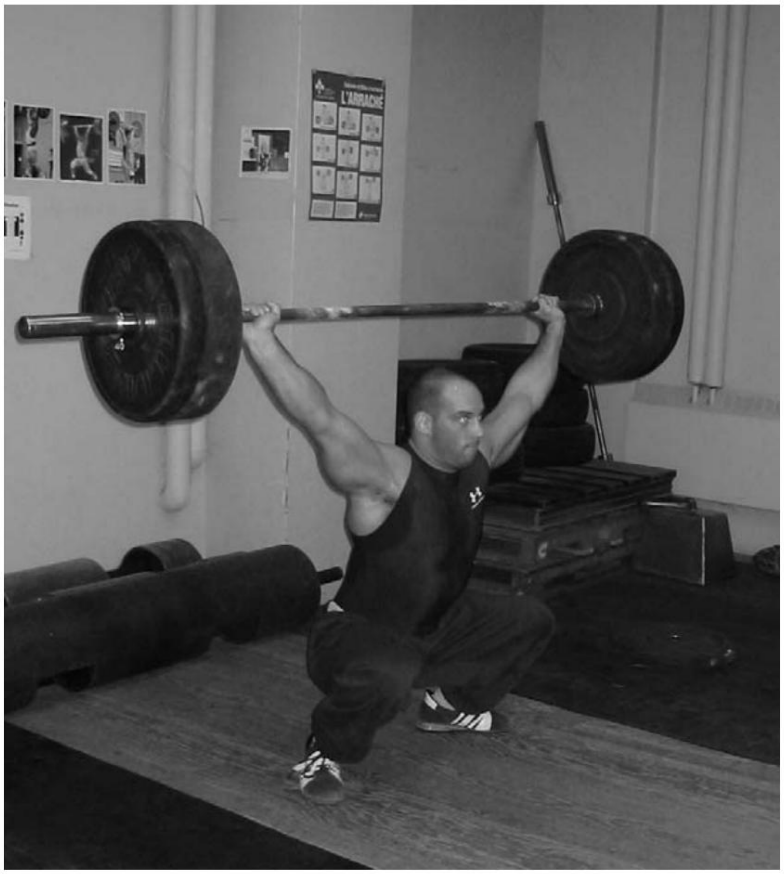
يجب على الرياضي استخدام جميع مناطق الشدة الأربعة في برنامجه السنوي ، وليس بالضرورة كلها مرة واحدة.

يجب أن يقضي لاعب كمال الأجسام معظم وقت تدريبه في المناطق المعتدلة والعالية الكثافة مع دورة عرضية من التحميل عالي الكثافة.

يجب أن يظل الرافع الأولمبي أو رافع الأثقال في المناطق عالية الكثافة وعالية الشدة لمعظم فترة التدريب ، مع بعض الجلسات منخفضة ومتوسطة الشدة للسماح بأقصى قدر من الانتعاش.

Machine Translated by Google

الفصل 9
تردد التدريب



في هذا الفصل ...

-التعافي الكامل مقابل التحميل / التفريغ

-فتحات تدريب مثالية للرياضيين

-تقسيمات تدريب مثالية لكمال الأجسام

-كيف تصنع تمارين رياضية مرتين في اليوم

-فترات راحة مثالية

Machine Translated by Google

"هل يجب أن أبقى أم أنمو؟"

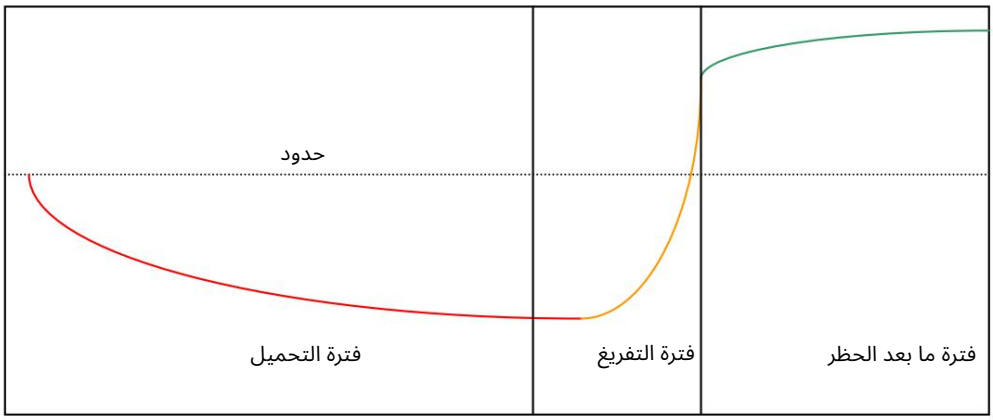
يقول الكثير من السلطات أنه بعد كل جلسة تدريب ، تحتاج العضلات إلى 48ساعة لتتعافى ، لذا فإن 3جلسات تدريب في الأسبوع هي الأمثل. لا أعرف حقًا من أين يأتي رقم الـ 48ساعة هذا. أوه ، لقد كان موجودًا لبعض الوقت (كتب بومبا ، والتدريب الفائق والعديد من الآخرين يتحدثون عنه). ولكن مما أتذكره يعتمد على أبحاث عمل التحمل المكثفة ، وليس تدريب القوة.

إذا فكرت في الأمر ، فإن قاعدة الـ 48ساعة ليست منطقية على الإطلاق. إذا كان هذا صحيحًا ، فستتطلب أي جلسة تدريبية 48ساعة قبل اكتمال الشفاء الكامل. هذا ليس كذلك. ستتطلب بعض الجلسات 48ساعة ، والبعض الآخر قد يتطلب 12-24ساعة وبعضها قد يستغرق 72ساعة. بناءً على التجربة ، يمكن لمعظم الرياضيين التدرب بمستوى يتطلب 24-48ساعة قبل تحقيق الشفاء التام.

لكن هذا يأتي بنقطتين أخريين أود تناولهما:

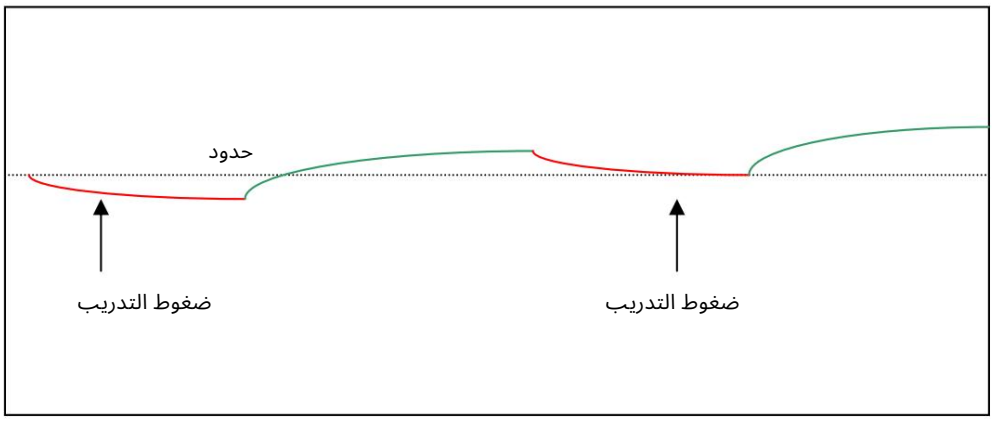
(1هل "الشفاء الكامل" المستمر ضروري ، أو حتى من المستحسن؟ يبدو من المنطقي أن أقول نعم. لكن العمل الأخير لـ Verkhoshansky على التحميل المركز يشير إلى أنه يمكن تحقيق تأثير تدريب أكبر إذا لم يتعافى الرياضي تمامًا خلال أسابيع التحميل (الأسابيع الثلاثة الأولى من كتلة التدريب) والسماح بالتكيف الارتدادي خلال أسبوع التفريغ (حجم منخفض جدًا). أشار Verkhoshanskyإلى أنه كلما زاد فقدان القدرات خلال فترة التحميل (مما يعني الاسترداد غير الكامل أثناء دورة التدريب) كلما كان الارتداد أكبر بعد أسبوع التفريغ. لذلك في هذا الصدد ، فإن التدريب فقط عندما يتعافى تمامًا ليس هو الأمثل لتحقيق أسرع المكاسب. ومع ذلك ، فإن التدريب بدون تعافي كامل لأكثر من 4-3أسابيع يؤدي إلى نتائج عكسية. المفتاح الحقيقي هو تعاقب مرحلة التحميل ومرحلة التفريغ.

استخدام مرحلة تحميل عالية متتالية تبلغ 3أسابيع ومرحلة تفريغ مدتها أسبوع واحد



Machine Translated by Google

السماح بالشفاء التام بعد كل جلسة



(2هل تنطبق قواعد الـ 48-24ساعة على تدريب نفس مجموعات العضلات أو الجسم ككل؟ إذا كان على المرء أن يقوم بتدريب الجزء السفلي من الجسم في اليوم الأول والجزء العلوي من الجسم في اليوم الثاني ، فحتى لو كان هناك أقل من 48ساعة بين كلا التمرينين ، فهل من الممكن التدريب بجودة عالية؟ أنت تراهن على أنه كذلك! لهذا السبب أستخدم 4جلسات أسبوعية مع الرياضيين. جلستين من الجزء السفلي من الجسم وجلستين للجزء العلوي من الجسم. هناك 72-48ساعة بين جلستي الجزء العلوي من الجسم و 72-48ساعة بين جلستي الجزء السفلي من الجسم. ومع ذلك ، سيظل هناك تراكم للإجهاد الجهازي (وإن كان أقل مما لو كنت ستقوم بتدريب الجسم بالكامل في كل مرة) والذي يمكن أن يؤدي إلى التكيف الارتدادي الذي تحدثنا عنه سابقًا.

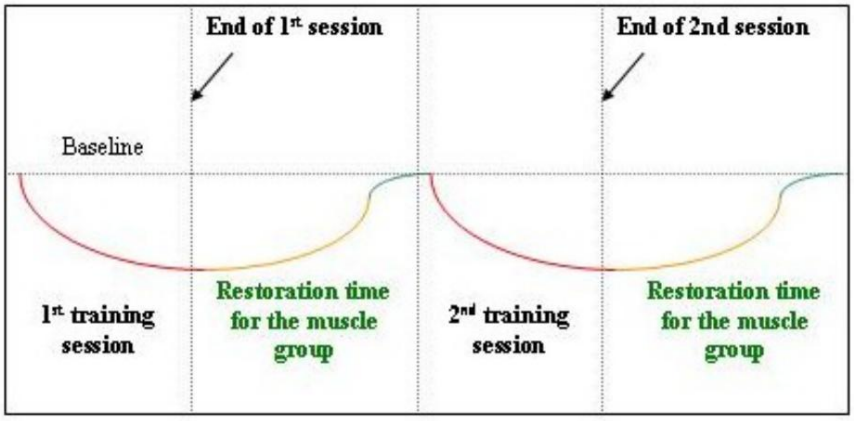
من الموضوعات الساخنة جدًا في عالم Irondomعدد أيام التدريب في الأسبوع التي يجب أن تخصصها لكل مجموعة عضلية عندما تريد اكتساب أكبر قدر ممكن من العضلات. يقول البعض تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع ، والبعض الآخر سيقولها مرتين والبعض يوصي بتدريب كل مجموعة عضلية ثلاث مرات في الأسبوع. من على حق؟

الجميع! ومع ذلك ، للتقدم على النحو الأمثل ، يجب اتخاذ بعض الاحتياطات عند التخطيط لتكرار التدريب. ستسمح لك الاحتياطات بتجنب المزالق المختلفة التي تنتظرك.

الوقوع الأول: التدريب أكثر من اللازم وفي كثير من الأحيان

يمكنك إما أن تتدرب كثيرًا أثناء الجلسة أو تتدرب كثيرًا. نادرا ما يمكنك القيام بالأمرين! إذا قمت بتدريب جزء من الجسم مع الكثير من المجموعات والممثلين ، فستحتاج إلى أكثر من بضعة أيام للتعافي. لذلك يجب على الشخص الذي يحب تدريب مجموعة عضلية مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع ألا يستخدم نفس الحجم لكل جلسة مثل شخص يقوم فقط بتدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع. ببساطة إذا كنت تتدرب بحجم كبير ولا تمنح جسمك وقتًا كافيًا للتعافي فلن تتقدم. كما ترى في الرسم البياني ، فإنك تسترد ما يكفي فقط لتجنب التراجع ولكن ليس لديك مكاسب كبيرة.

Machine Translated by Google

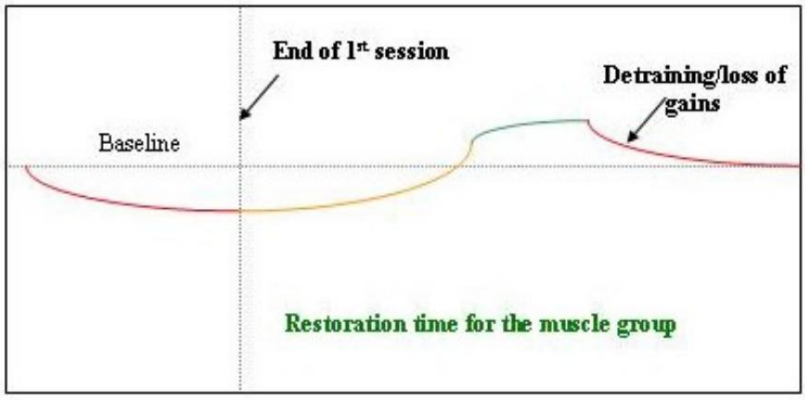


المأزق الثاني: عدم التدريب الكافي أو عدم التكرار الكافي

إذا كان لديك أكثر من 5أيام بين التدريبات لمجموعة العضلات نفسها ، فأنت بحاجة إلى استخدام حجم تدريب كبير نسبيًا لكل جلسة. لماذا ا؟ لأنك إذا سمحت بالكثير من الراحة للضغط الذي وضعته على جسمك ، فسوف تتحسن ، لكنك ستعود قريبًا إلى خط الأساس.

وهذا ما يسمى "الانقلاب". إذا سمحت بالكثير من الراحة بين جلستين تدريبيتين لمجموعة العضلات نفسها ، فستفقد الكثير من مكاسبك.

ومع ذلك ، فإن تردد التدريب المناسب يعتمد على الحجم لكل جلسة. إذا كنت تستخدم حجم تدريب كبير جدًا في جلسة واحدة ، فلن تعاني من الارتداد إذا كان لديك 7-5أيام بين التدريبات لنفس المجموعة العضلية. من ناحية أخرى ، كلما زادت وتيرة التدريب ، يجب عليك تقليل الحجم. ومع ذلك ، إذا اخترت تدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة فقط في الأسبوع ، فيجب أن يكون الحجم لكل جلسة مرتفعًا. هذا موضح في الرسم البياني التالي: خلال جلسة التدريب تقل قدراتك فقط للتحسن خلال فترة الاسترداد ، ولكن بعد ذلك تضيع المكاسب بسبب الانقلاب / الإلغاء.



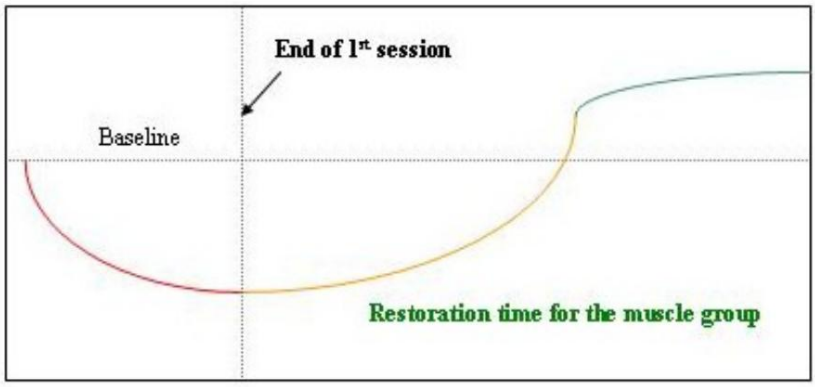
Machine Translated by Google

تقسيم الحجم وليس إضافته

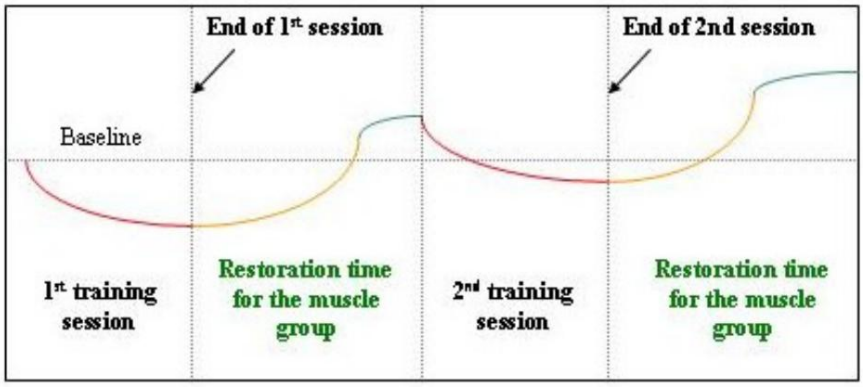
لتحقيق أقصى قدر من التقدم بغض النظر عن عدد الجلسات الأسبوعية التي لديك لكل مجموعة عضلية ، يجب أن تقوم بنفس حجم التدريب الأسبوعي . على سبيل المثال ، إذا قمت بإجراء 120تكرارًا إجماليًا لكل مجموعة عضلية أسبوعيًا ، فيمكنك إجراء جلسة واحدة من إجمالي 120تكرارًا ، أو جلستين من 60تكرارًا أو 3جلسات من 40ممثلاً. عندما تضيف جلسات تدريب أسبوعية لا تضاعف أو تضاعف الحجم الأسبوعي الإجمالي ، فهذا سيؤدي إلى الركود.

توضح الرسومات الثلاثة التالية كيف سيتفاعل جسمك مع الجلسات المخطط لها بشكل صحيح مرة واحدة في الأسبوع ، ومرتين في الأسبوع وثلاث مرات في الأسبوع.

أ) جلسة مخططة بشكل صحيح مرة واحدة في الأسبوع لكل مجموعة عضلية

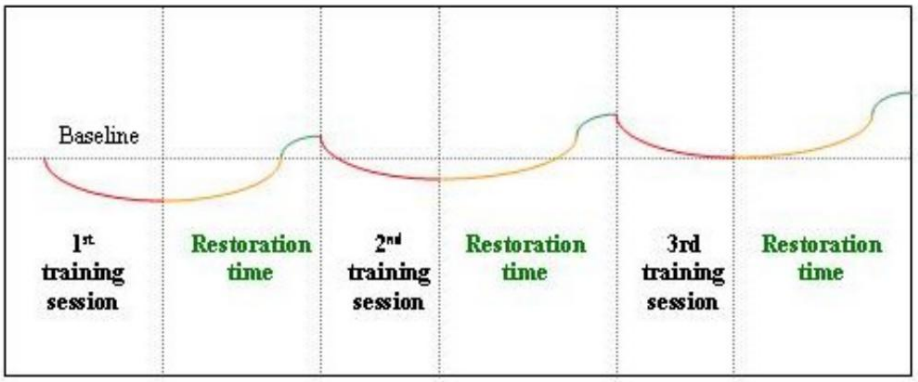


ب) دورات مخططة بشكل صحيح مرتين في الأسبوع لكل مجموعة عضلية



Machine Translated by Google

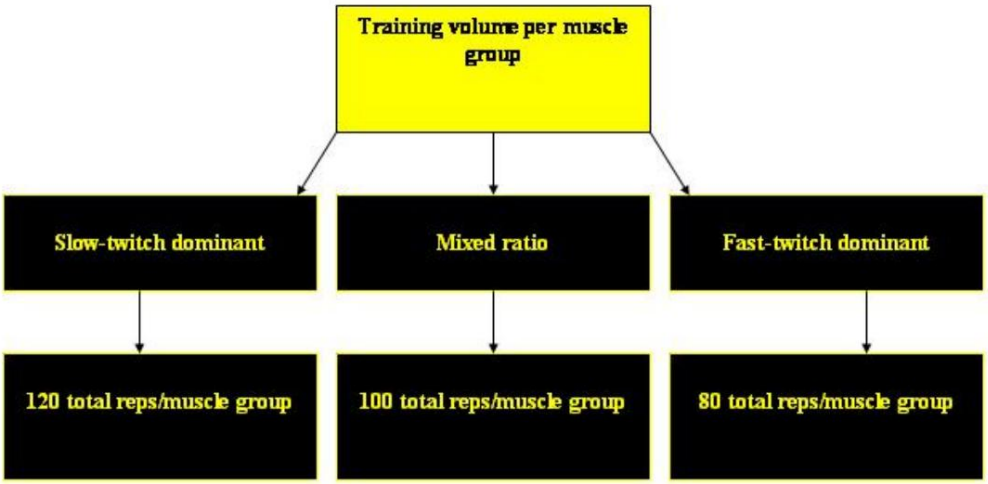
ج) دورات مخططة بشكل صحيح ثلاث مرات في الأسبوع لكل مجموعة عضلية



كيف تخطط للحجم

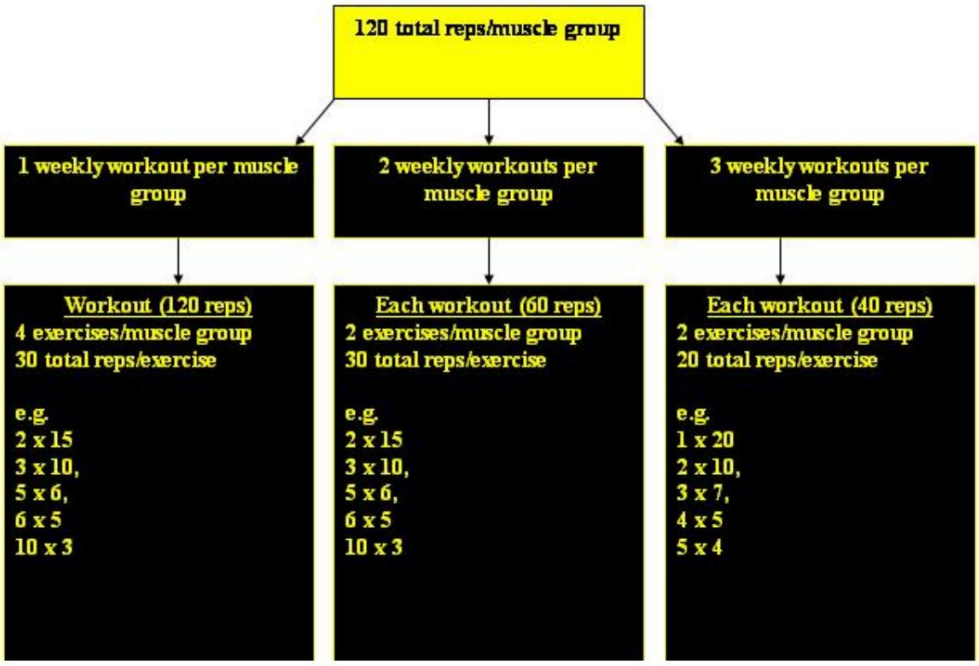
توضح الرسومات التالية كيفية إعداد حجم التدريب اعتمادًا على هيمنة نوع الألياف لديك وعدد التدريبات الأسبوعية لكل مجموعة عضلية.

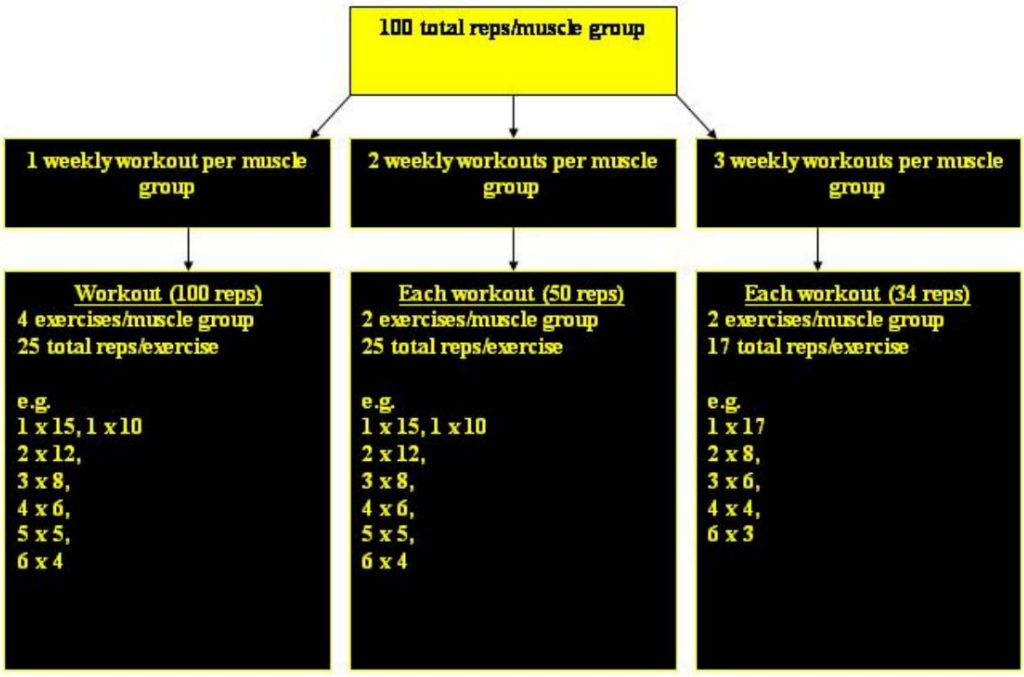
الخطوة .1اختيار الحجم الأسبوعي المناسب.



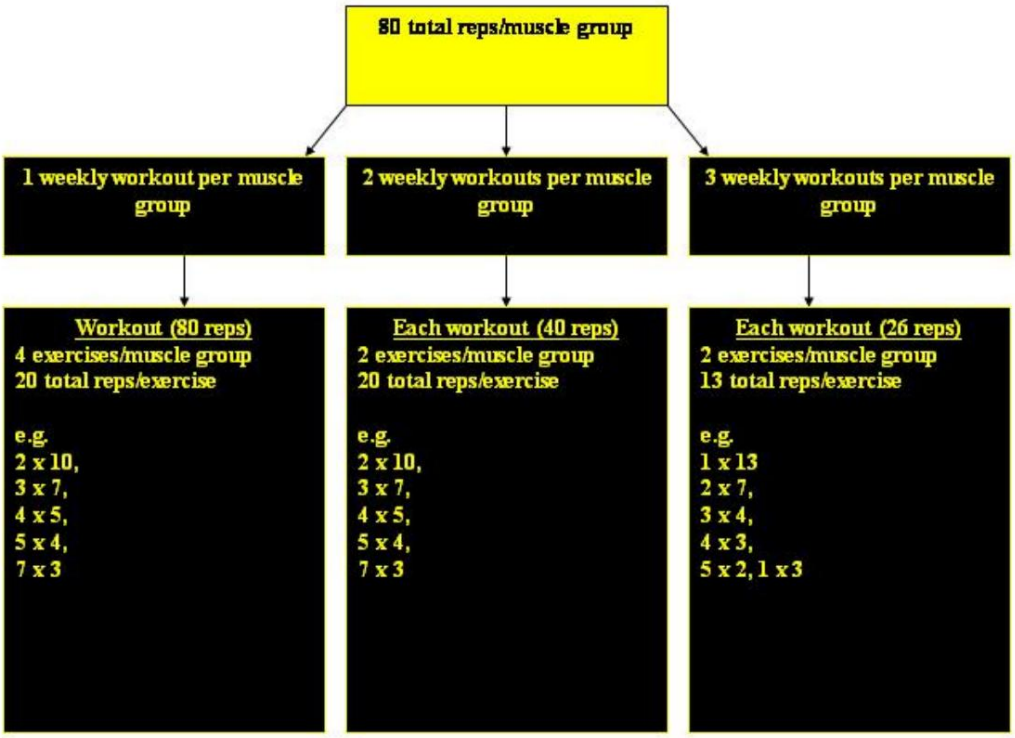
Machine Translated by Google

الخطوة .2كيفية تقسيم الحجم الأسبوعى الإجمالى إلى جلسات





Machine Translated by Google



الخطوة 3. اختيار تقسيم التدريب المناسب

أ) إذا قمت بتدريب كل مجموعة عضلية مرة واحدة في الأسبوع

الخيار الأول:

Day	Worked muscles
Monday	Chest / Back
Tuesday	Legs / Abs
Wednesday	Off
Thursday	Biceps / Triceps
Friday	Off
Saturday	Anterior / Medial / Posterior deltoid
Sunday	Off

Machine Translated by Google

الخيار الثاني:

Day	Worked muscles
Monday	Chest / Triceps / Anterior deltoid
Tuesday	Off
Wednesday	Legs / Abs
Thursday	Off
Friday	Back/ Biceps / Posterior deltoid
Saturday	Off
Sunday	Off

الخيار الثالث:

Day	Worked muscles
Monday	Chest
Tuesday	Biceps
Wednesday	Legs
Thursday	Anterior / Medial / Posterior deltoid
Friday	Triceps
Saturday	Back
Sunday	Off

ب) إذا قمت بتدريب كل مجموعة عضلية مرتين في الأسبوع

الخيار الأول:

Day	Worked muscles
Monday	Chest / Triceps / Anterior deltoid
Tuesday	Back / Biceps / Posterior deltoid
Wednesday	Legs / Abs
Thursday	Off
Friday	Chest / Triceps / Anterior deltoid
Saturday	Back / Biceps / Posterior deltoid
Sunday	Legs / Abs

Machine Translated by Google

الخيار الثاني:

Day	Worked muscles
Monday	Upper body
Tuesday	Lower body
Wednesday	Off
Thursday	Upper body
Friday	Lower body
Saturday	Off
Sunday	Off

ج) إذا قمت بتدريب كل مجموعة عضلية ثلاث مرات في الأسبوع

الخيار الأول:

Day	Worked muscles
Monday	Whole body
Tuesday	Off
Wednesday	Whole body
Thursday	Off
Friday	Whole body
Saturday	Off
Sunday	Off

رسالة الاستلام

الشيء المهم الذي يجب تذكره هو أن حجم التدريب الأمثل في جلسة واحدة سيختلف اعتمادًا على عدد المرات التي تقوم فيها بتدريب كل مجموعة عضلية في الأسبوع. إذا قمت بتدريبه مرة واحدة ، يجب أن يكون الحجم لكل جلسة مرتفعًا جدًا لمنع الانقلاب. على الجانب الآخر ، إذا قمت بتدريب كل مجموعة عضلية ثلاث مرات في الأسبوع ، يجب أن يكون الحجم منخفضًا جدًا لمنع الإفراط في التدريب.

عندما يتم التخطيط بشكل صحيح ، فإن كل نوع من أنواع التردد سيؤدي إلى نتائج رائعة. لكن احذر من المزالق التي تنتظر حتى توقف تقدمك عن مساره!

Machine Translated by Google

"اثنان من نفس النوع: كيفية جعل التدريبات مرتين في اليوم تعمل لصالحك"

لدي اعتراف: لا أحب حقًا التواجد في صالة الألعاب الرياضية. هذا صحيح ، على الرغم من الاهتمام المستمر من العديد من الثعالب هناك وحبي للعبة الحديد ، لا أطيق الانتظار للخروج من هناك! لهذا السبب أنا شخصياً أحب أن أتدرب مرتين في اليوم. انتظر لحظة ، لقد قلت للتو أنك كرهت التواجد في صالة الألعاب الرياضية ، فلماذا تتدرب مرتين في يوم واحد؟ حسنًا ، يتيح لي استخدام التدريبات مرتين في اليوم استخدام جلسات قصيرة جدًا في كل مرة. أفضل أن أقوم بنفس القدر من العمل (أو أكثر بقليل) في جلستين قصيرتين مقارنة بتمرين واحد كبير. هناك العديد من المزايا لهذا:

.1من الصعب أن تفقد الحافز ، فوجودك في صالة الألعاب الرياضية لمدة 30-25دقيقة فقط لا يمنحك وقتًا للملل!

.2جودة عملك بشكل عام أعلى من ذلك بكثير. من خلال تقسيم عبء العمل الخاص بك إلى جلستين يوميتين ، تكون أكثر انتعاشًا في النصف الثاني من التمرين ، مما يعني مكاسب أكبر.

.3تحرق المزيد من السعرات الحرارية. دراسة حديثة أجراها المزيني وآخرون. وجد (1998)أنه عندما يتم تقسيم نفس الحجم من العمل إلى جلستين ، فإن إجمالي كمية السعرات الحرارية المحروقة يكون أكبر (غالبًا بسبب استهلاك أكسجين أعلى وأكثر استدامة بعد التمرين). لذلك بالنسبة للأفراد الذين يرغبون في اكتساب الكثير من العضلات ، فإن هذا سيجعل من الممكن تناول المزيد من الطعام الجيد دون اكتساب الكثير من الدهون. وبالنسبة للأفراد الذين يتطلعون إلى التمزق ، فإن الميزة بديهية!

.4عندما تقوم بنفس القدر من العمل مقسمًا إلى جلستين ، يمكنك التعافي بشكل أسرع من عبء العمل وبالتالي التقدم بوتيرة أسرع.

.5يبدو أن الأفراد والأشخاص ذوي النتوء السريع الذين لديهم جهاز عصبي فعال يستجيبون بشكل أفضل بكثير لتدريب الانقسام مقارنة بجلسة واحدة أطول.

.6يمكنك أن ترى ضعف عدد الثعالب في نفس اليوم!

الآن ، يبدو أن الجلسات التي تتم مرتين في اليوم هي الكأس المقدسة ويمكن أن تكون كذلك بمعنى ما.
ومع ذلك فمن السهل إساءة استخدام مثل هذه الطريقة. يرتكب العديد من الأشخاص خطأ مضاعفة عبء عملهم فعليًا ، وذلك بإجراء جلستين كبيرتين بدلاً من جلستين صغيرتين. هذه واحدة من أسرع الطرق للركود. عند القيام بجلسات مرتين في اليوم ، يجب ألا يزيد التمرين الأول عن 40-30دقيقة والثاني بين 20و 30دقيقة.

خطأ كلاسيكي آخر هو العمل على نفس الجانب الفسيولوجي في كلتا الجلستين. لتحقيق أقصى استفادة من الجلسات التي تتم مرتين في اليوم ، يجب عليك تغيير نوع الطلب الذي تضعه على جسمك. لقد وجدت أن التركيز الوظيفي في الجلسة الصباحية والتركيز البنيوي في الجلسة المسائية هو أفضل طريقة للتدريب.

الخطأ الأخير الذي يرتكبه الناس هو عمل أجزاء مختلفة من الجسم في كل جلسة من الجلستين في نفس اليوم. هذا خطأ. كل ما يفعله هو في الواقع تقليل وقت الاسترداد

Machine Translated by Google

التي تتلقاها كل مجموعة عضلية (تعود كل عضلة بشكل أسرع). علاوة على ذلك ، نظرًا لأنك تستخدم حجمًا منخفضًا جدًا من العمل في كل جلسة ، فإن أداء أجزاء مختلفة من الجسم في كل جلسة سيقلل بالفعل من تأثير التدريب.

فكيف يمكنني أن أجعلها تعمل من أجلي؟

إذا كنت تحترم الإرشادات التالية ، فيجب أن تستفيد بشكل كبير من الجلسات التي تتم مرتين في اليوم ، إذا كنت لا تحترمها ، حسنًا ، تدرب على مسؤوليتك الخاصة! :

.1تمرن لمدة لا تزيد عن 40-30دقيقة في الجلسة الأولى ولا تزيد عن 30-20دقيقة في الجلسة الثانية.

.2تدريب نفس العضلة في كلتا الدورتين اليوميتين.

.3قم بتضمين المزيد من التدريب العملي في الجلسة الأولى من اليوم. وهذا يعني أوزانًا أثقل ، أو تسريعًا أكثر ، أو تمارين أكثر تعقيدًا.

.4قم بتضمين المزيد من التدريب الهيكلي المنحى في الجلسة الثانية من اليوم. وهذا يعني حجمًا أكبر ووزنًا أقل وإيقاعًا أبطأ.

.5تناول مشروبًا جيدًا بعد التمرين بعد كل جلسة. أفضل منتج متاح هو Surgeلهذا الغرض.

.6تدريب كل عضلة مرة واحدة في الأسبوع. يمكنك الجمع بين مجموعات العضلات وتدريبها 4أيام في الأسبوع أو تمرن عضلة واحدة فقط في اليوم وتدريب 6أيام في الأسبوع.

برنامج عينة

هذا مثال على كيفية تنظيم تدريب مرتين في اليوم لتحقيق أقصى قدر من مكاسب الكتلة العضلية. سيكون هذا الروتين ساري المفعول لمدة 4أسابيع ، وبعد ذلك يجب تغيير التمارين حولها.

اليوم الأول: الجزء العلوي من الظهر

صباحا تجريب

تمارين	مجموعات			فاصل الراحة 90 وهو ين ا
شكا من الذقن المرجحة	5			20X
التجديف بالبار	5	5	201	120ثانية
التجديف من وضع الجلوس	4	8	201	90ثانية.

Machine Translated by Google

بعد الظهر تجريب

فترة الراحة	الوقت		مجموعات	تمارين
60ثانية.			3	-1تجديف بالدمبل بذراع
90ثانية.	15 15		3	قف بجانب الطريق
90ثانية.	302302		3	انحدر رفع دلتا الخلفية

~~اليوم الثاني: الصدر~~

صباحا تجريب

فاصل الراحة 120 ثا			مجموعات	تمارين
			5	اضغط على مقعد
90ثانية.	201	5	5	الدمبل المنحدر المنخفض صحافة
90ثانية.	201	8	4	الانخفاضات المرجحة

بعد الظهر تجريب

فاصل الراحة 60			مجموعات	تمارين
			3	الذباب الدمبل المسطح
90ثانية.	301	15	3	الذباب الدمبل المنحدر المنخفض
90ثانية.	301	15	3	آلة ضغط الصدر

~~اليوم الثالث: الأرجل~~

صباحا تجريب

فاصل الراحة 120			مجموعات	تمارين
مادة متفجرة			5	قوة نظيفة من الكتل
120ثانية	201	5	5	الظهير القرفصاء
120ثانية	201	8	4	الرفعة المميتة الرومانية

Machine Translated by Google

بعد الظهر تجريب

فترة الراحة	الوقت 301		مجموعات	تمارين
60ثانية.			3	تمرين تمديد الظهر بساق واحدة
90ثانية.	15 15		3	الطعنات
90ثانية.	301301		3	حليقة الساق

اليوم الرابع: العضلة ذات الرأسين

صباحا تجريب

فترة الراحة	الوقت 201	ممثلين 5	مجموعات	تمارين
90ثانية.			5	حليقة الواعظ
90ثانية.	201	5	5	تجعيد المطرقة
90ثانية.	201	8	4	تجعيد الكابل

بعد الظهر تجريب

فترة الراحة	الوقت 301		مجموعات	تمارين
60ثانية.			3	زوتمان كيرل
60ثانية.	301	15	3	ثني الدمبل
60ثانية.	301	15	3	آلة التفاف الواعظ

اليوم الخامس: الأكتاف

صباحا تجريب

فاصل الراحة 120	زمن	ممثلين 5	مجموعات	تمارين
ثانية.	متفجرة 201		5	ادفع اضغط
120ثانية 90	201	8	4	هل تضغط؟
ثانية.		5	5	الكتف الدمبل صحافة

بعد الظهر تجريب

فاصل الراحة 60	الوقت 301		مجموعات	تمارين
			3	تميل الرفع الجانبي
60ثانية.	301	15	3	1ذراع رفع جانبي
90ثانية.	301	15	3	رفع الكابل الأمامي

Machine Translated by Google

اليوم السادس: العضلة ثلاثية الرؤوس

صباحا تجريب

تمارين	مجموعات	ممثلين 5		فاصل الراحة 90 الوقت 201
الصحافة JM	5			
اضغط على المقبض الوثيق ، اضغط على ½	5	5	201	120ثانية
الانخفاضات	4	8	201	90ثانية.

بعد الظهر تجريب

تمارين	مجموعات			فاصل الراحة 60 الوقت 301
ضغط كابل 1 bar -Vضغط كابل ذراع	3			
	3	12	301	60ثانية.
تمديد العضلة ثلاثية الرؤوس بالكابلات العلوية	3	15	301	60ثانية.

هذا جدول مناسب للأفراد الذين لديهم الكثير من الوقت للتدريب. يبدو أن هناك الكثير من العمل ، وبمعنى ما هو كذلك. ومع ذلك ، سيكون أمام كل مجموعة عضلية 7أيام للتعافي حتى تتمكن من التقدم والتقدم بشكل جيد للغاية في هذا الجدول.

إذا كنت ترغب في تدريب 4-3أيام فقط في الأسبوع ، يمكنك الجمع بين بعض العضلات معًا ، طالما بقيت ضمن إرشادات المدة.

استنتاج على التدريبات مرتين في اليوم

التدريبات مرتين في اليوم هي تقنية متقدمة وليست مناسبة للجميع. ولكن إذا تم القيام به بشكل صحيح فهو فعال للغاية وسيسمح لك باكتساب الكثير من كتلة العضلات مع البقاء أكثر رشاقة. إذا كنت ترغب في تجربة هذه التقنية ، أقترح أن تبدأ باختبار قيادة لمدة 4أسابيع لترى كيف يتعامل جسمك معها. من هناك يمكنك أن تقرر ما إذا كان يمكنك الازدهار بهذه الطريقة. من التجربة ، فإن الأفراد ذوي المزاج القصير والطابع الغليان يقومون بعمل جيد للغاية في هذه الطريقة بينما يستفيد الأفراد الأكثر "استقرارًا" والأكثر هدوءًا قليلاً من التدريبات مرتين في اليوم. ولكن إذا كان ذلك يناسبك ، فسوف يساعدك على الوصول إلى مستوى مهم من التطور العضلي بشكل أسرع بكثير مما كنت تعتقد أنه ممكن.

"فترات راحة مثالية"

في الآونة الأخيرة ، تم إيلاء الكثير من الاهتمام لفترات الراحة. يدعو بعض الخبراء إلى فترات راحة قصيرة لتعظيم الاستجابة الهرمونية للتدريب أو لجعل الرياضي معتادًا على إنتاج القوة أثناء الإرهاق. تفضل مجموعة أخرى استخدام فترة راحة أطول للسماح بأقصى قدر من الانتعاش للعضلات والجهاز العصبي بين المجموعات بحيث يمكن زيادة الأداء. اذا اي واحدة منهم؟

Machine Translated by Google

حسنًا ، مرة أخرى ، يعتمد الأمر على هيمنتك على الألياف وهدفك التدريبي! سيحتاج الفرد البطيء إلى راحة أقل لأعباء عمل مماثلة من الشخص الذي يعاني من نشل سريع.
الشخص الذي يتدرب لاكتساب كتلة عضلية سيستفيد من فترات راحة أقصر من تدريب الشخص على القوة والقوة. الجداول التالية ستكون مفيدة.

الجدول .1فترات راحة كافية لنوع من الألياف المختلطة

التأثير الكلي	تأثير RIعلى الهرمونات استجابة	تأثير RIعلى العصبية التعافي	تأثير RIعلى الانتعاش البدني	فترات الراحة الموصى بها	نوع التكيف
فعالة جدا في تحفيز تضخم الساركوبلازمية ، وزيادة فقدان الدهون وجيد لزيادة امتصاص العناصر الغذائية من قبل العضلات	زيادة مهمة في هرمون النمو	غير مكتمل: بعض المخلفات تعب الجهاز العصبي المركزي	غير مكتمل: تراكم مهم للإجهاد العضلي	60ثانية	عمل تضخم
فعالة كبيرة في تضخم الكلي		اكتمال	غير مكتمل: بعض تراكم التعب العضلي	90ثانية	
الأكثر فعالية في زيادة التضخم الوظيفي مع بعض مكاسب القوة الكبيرة		اكتمال	اكتمال	120ثانية	
جيد لزيادة قوة التحمل و الحصول على مكاسب تضخم أكثر من قوة العمل	زيادة طفيفة في هرمون النمو وهرمون التستوستيرون الحر	غير مكتمل: بعض المخلفات المتبقي المركزي المهم إعياء	غير مكتمل: بعض تراكم التعب العضلي	120ثانية	
تنظيم محتمل للدافع العصبي للتخفيف من التعب المتبقي	زيادة طفيفة في الحرة التستوستيرون	غير مكتمل: بعض المخلفات تعب الجهاز العصبي المركزي	اكتمال	180ثانية	
أقصى جهد محتمل على كل مجموعة	زيادة كبيرة في الخدمات المجانية التستوستيرون	اكتمال	اكتمال	180ثانية	
-التنشيط المفرط للجهاز العصبي عن طريق تأثير تقوية كبير	زيادة طفيفة في هرمون النمو وهرمون التستوستيرون الحر	غير مكتمل: إجهاد متبقٍ مهم للجهاز العصبي المركزي	اكتمال	180ثانية	قوة العمل
تنظيم محتمل للدافع العصبي للتخفيف من التعب المتبقي	زيادة طفيفة في الحرة التستوستيرون	غير مكتمل: بعض المخلفات تعب الجهاز العصبي المركزي	اكتمال	210ثانية	
أقصى جهد ممكن على كل منهما تعيين	زيادة كبيرة في الخدمات المجانية التستوستيرون	اكتمال	اكتمال	240ثانية	