

المحاضرة الرابعة

البرامج البنائية

تعد التمارين البنائية في نظر كثير من العاملين في مجال رفع الإثقال من الأمور المهمة جدا في عملية الإعداد , كما يرى البعض الآخر ان التمارين البنائية هي لعبة مستقلة لها أصولها وخواصها تجسد عظمة الخالق في إظهار الجمال في جسم الإنسان , فهي ليست استعراض لعضلات الجسم أمام الجمهور فقط بل هي تكسب الجسم صحة جيدة وقواما سليما وثقة عالية فهي تزيد عضلات الجسم نموا وتناسقا وقوة كما أنها تحسن الأجهزة الوظيفية للإنسان .

إضافة الى انه من خلال هذه اللعبة يتم أخفاء العديد من العيوب الجسمية , حيث يرى العالم النفسي (ادلر) ان معظم الاضطرابات النفسية ترجع الى القصور البدني . هناك أساليب كثيرة في تدريبات هذه اللعبة تخضع معظمها الى أساليب فردية تؤدي الى الخبرة والتجربة الطويلة دورا كبيرا فيها ولا يوجد أسلوب موحد في عملية التدريب وخصوصا بالنسبة للمستويات المتقدمة . وسوف نعرض مجموعة مختارة من البرامج البنائية والتي تؤدي بالتسلسل وتباعا لتبدأ من البرنامج رقم واحد وحتى رقم خمسة وقد تم وضع البرامج بتجانس وانسجام لمعظم مناطق الجسم مع مراعاة ما يلي :

1- يؤدي البرنامج من (4-7) مرات أسبوعيا

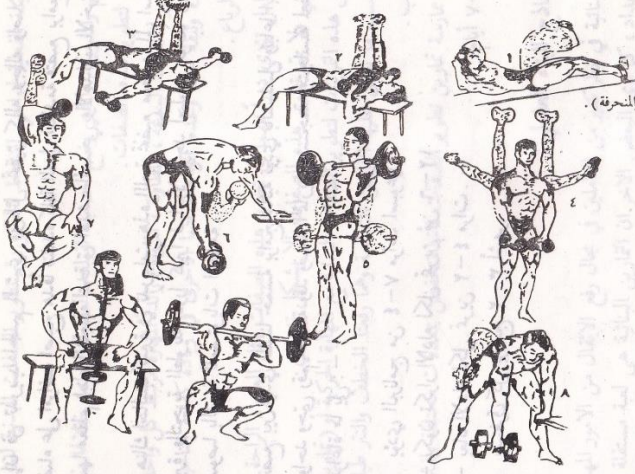
2- يكون تكرار الأداء لكل تمرين من (6-12)

3- يعاد الأداء لكل تمرين (2-4) مرات

4- يستغرق كل برنامج (2-3) أشهر

برنامج رقم (١)

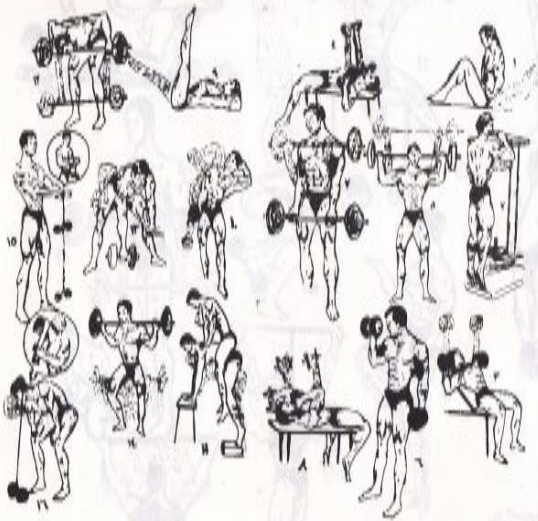
- ١- الاستلقاء الرأس أسفل، رفع الجذع ومدى (تمرين بطن).
- ٢- بنج بريس دمبلص (تمرين العضلة الصدرية العظمية).
- ٣- فتح دمبلص على المسطحة المستوية (تمرين للعضلة الصدرية العظمية).
- ٤- نشر دمبلص جانبياً ثم عالياً (تمرين للعضلة الدالية للكتف).
- ٥- كيرل حديد واقف (تمرين للعضلة البايسبس).
- ٦- كيرل دمبلص من وضع الانحناء فردي (تمرين العضلة البايسبس).
- ٧- ترايبسس دمبلص فردي (تمرين للعضلة الترايبسس).
- ٨- سحب دمبلص فردي من وضع الانحناء (العضلة الظهرية العظمية والمنحرفة).
- ٩- دوبي امامي (تمرين للعضلات التخذ الامامية).
- ١٠- تمرين رقية ثني الرقبة ومدعها.



شكل (١)

برنامج رقم (٢)

- ١- جلوس ثني الركبتين: ثني الجذع ومدى (تمرين بطن).
- ٢- الوقوف على الاشواط (ثني المشطرين) ومدعها تمرين بطة الساق.
- ٣- بنج بريس دمبلص مسطحة مائلة (الصدرية العظمية من الاعلى).
- ٤- بنج بريس دمبلص مسطحة مستوية (الصدرية العظمية).
- ٥- من وضع الوقوف ضغط علني (عضلات الكتف والظهر).
- ٦- كيرل دمبلص واقف متعاقب (عضلة البايسبس).
- ٧- كيرل حديد واقف متعاقب (عضلة البايسبس).
- ٨- ترايبسس على المسطحة المستوية بالدمبلص (عضلة الترايبسس).
- ٩- رفع الساقين وخفضها من وضع الاستلقاء (عضلات البطن).
- ١٠- ثني الجذع جانبياً مع رفع دمبلص بأحدى اليدين (عضلات البطن الجانبية).
- ١١- تمرين كولف بمساعدة زبل (عضلة بطة الساق).
- ١٢- سحب من وضع الانحناء (عضلات الظهر).
- ١٣- سحب دمبلص من وضع الانحناء بيد واحدة (عضلات الظهر).
- ١٤- دوبي علني الساقين مفتوحة ومنحرفة (عضلات الفخذ الداعلية).
- ١٥- تمرين لف بالحبل (ربيع).
- ١٦- تمرين رقية

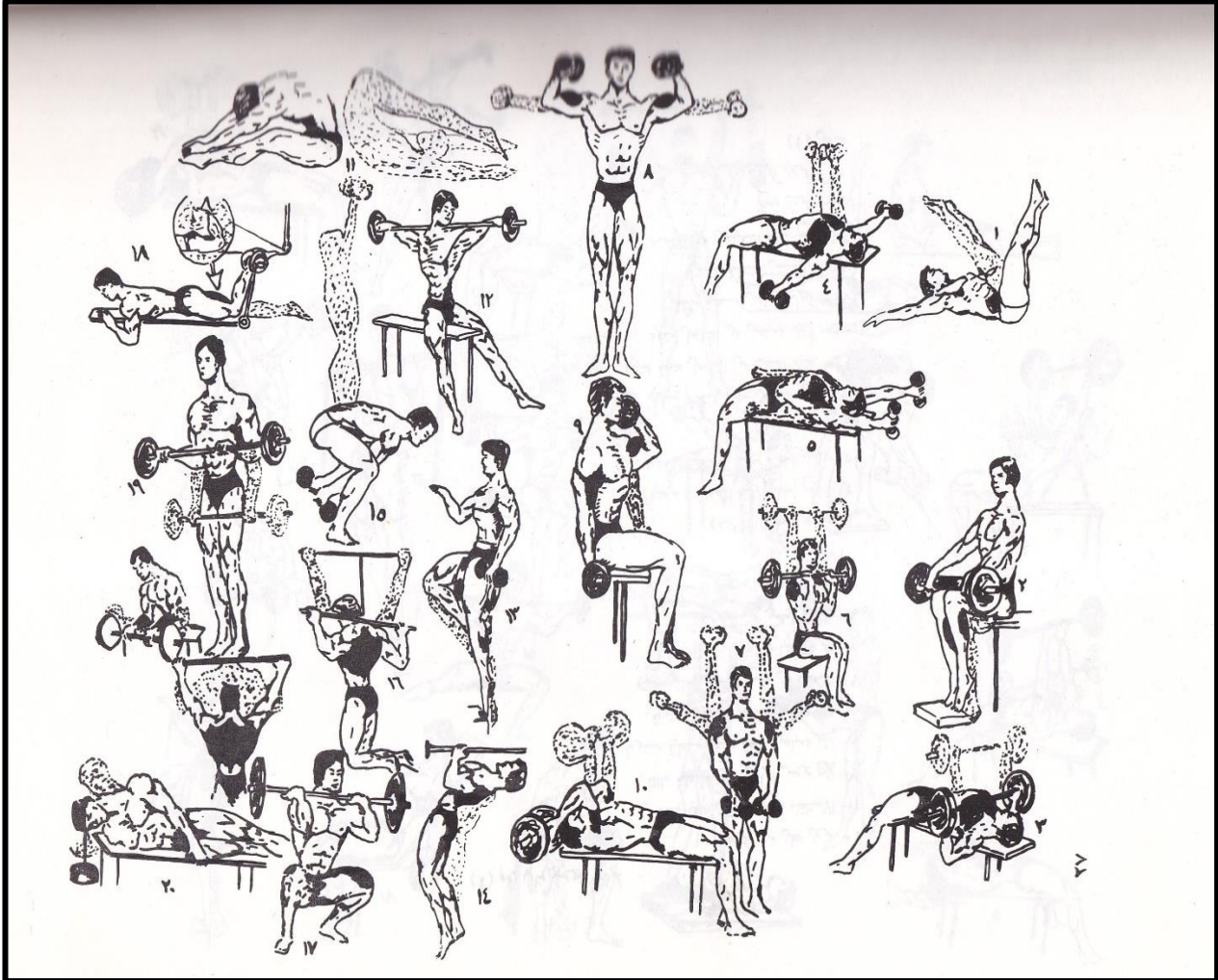


شكل (٢)

نموذج لتدريب بنائي رقم (٣)

- ١- الاستلقاء الذراعين جانباً رفع الساقين وتدويرها.
- ٢- تمرين كولف من وضع الجلوس.
- ٣- بضع بريس مسطحة مستوية.
- ٤- دفع دمبلص.
- ٥- نشر دمبلص على المسطحة المستوية.
- ٦- ضغط جالس.
- ٧- نشر دمبلص جانباً عالياً.
- ٨- كيرل من وضع الذراعين ممدودة جانباً.
- ٩- كيرل دمبلص جالس متعاقب.
- ١٠- ترايبس على المسطحة المستوية.
- ١١- رفع الجماع ورس الساقين ثم رفع الساقين ورس الأرض.
- ١٢- قتل بالحديد جانباً من الجلوس.
- ١٣- رفع الأثقال بالتعاقب مع رفع الزكبة (إضافة ثقل).
- ١٤- عقلة فتحة شريفة.
- ١٥- ثني الجماع ورسه عالياً مع الذراعين عالياً (بالدمبلص).
- ١٦- سحب عقلة خلفي فتحة مربعة.
- ١٧- ديتي انامي.
- ١٨- كيرل سيقان (ملي جم).
- ١٩- كيرل مقلوب أوربغ.
- ٢٠- تمرين رتبة (لني جانبيون) مع إضافة ثقل.

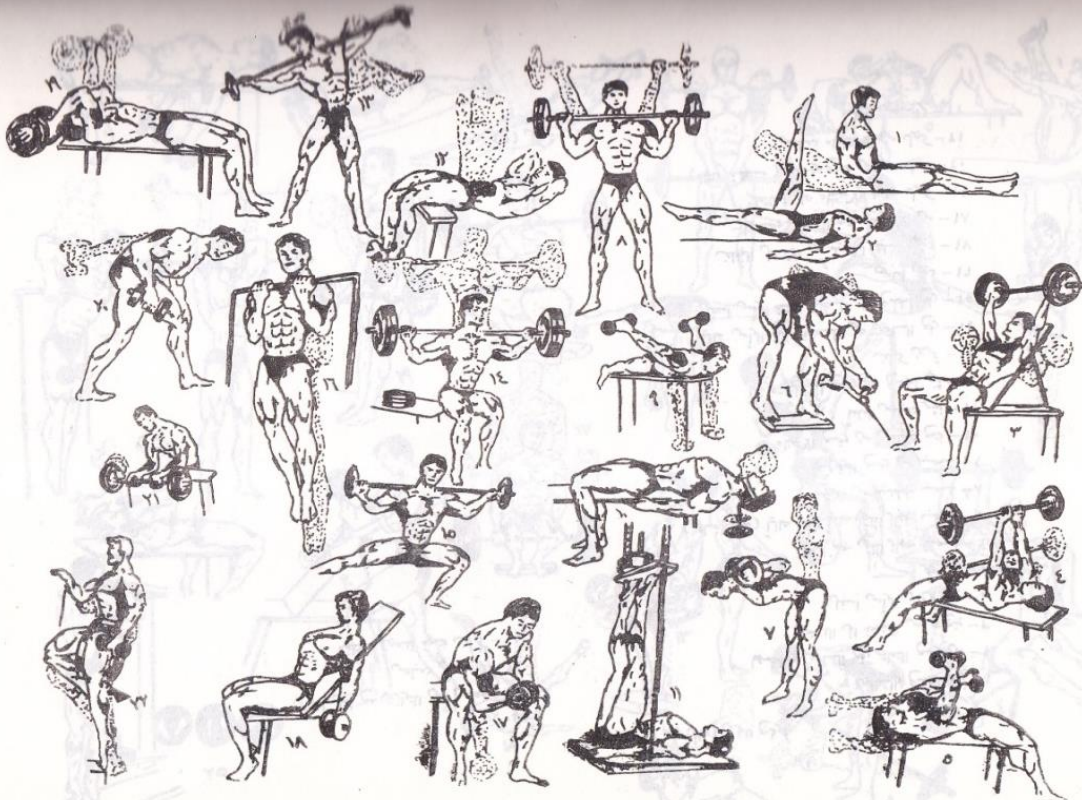
شكل (٣)



تموذج تدريب بنائي رقم (٤)

- ١- تمرين بطن من التحضير
- ٢- الاستلقاء ورفع الساقين عالياً بالتعاقب .
- ٣- سحب بريس الرأس عالياً مسطحة مائلة .
- ٤- نشر دمبلص فتحة ضيقة مسطحة مستوية .
- ٥- نشر دمبلص تقاطع مسطحة مستوية .
- ٦- سحب من وضع الانحناء (ملتي جم)
- ٧- تمرين صباح الخير
- ٨- ضغط امامي من الوقوف
- ٩- فتح دمبلص من وضع الانبطاح على المسطحة
- ١٠- تمرين رقية
- ١١- دفع رجلين (الماكينة)
- ١٢- رفع الجذع وثنيه المسطحة (عرضياً)
- ١٣- ثني الجذع جانباً بالتعاقب بالخدديد .
- ١٤- نصف ميني .
- ١٥- ثني الساقين جانبياً بحيثاً ثم يساراً
- ١٦- عقلة المسلك من الداخل فتحة ضيقة
- ١٧- كيرل دمبلص من الداخل منفرد
- ١٨- كيرل دمبلص مسطحة مائلة .
- ١٩- ترايبسيس مسطحة مستوية .
- ٢٠- رفع ذراع الدمبلص من الانحناء
- ٢١- تمرين وضع
- ٢٢- تمرين كولف .

شكل (٤)

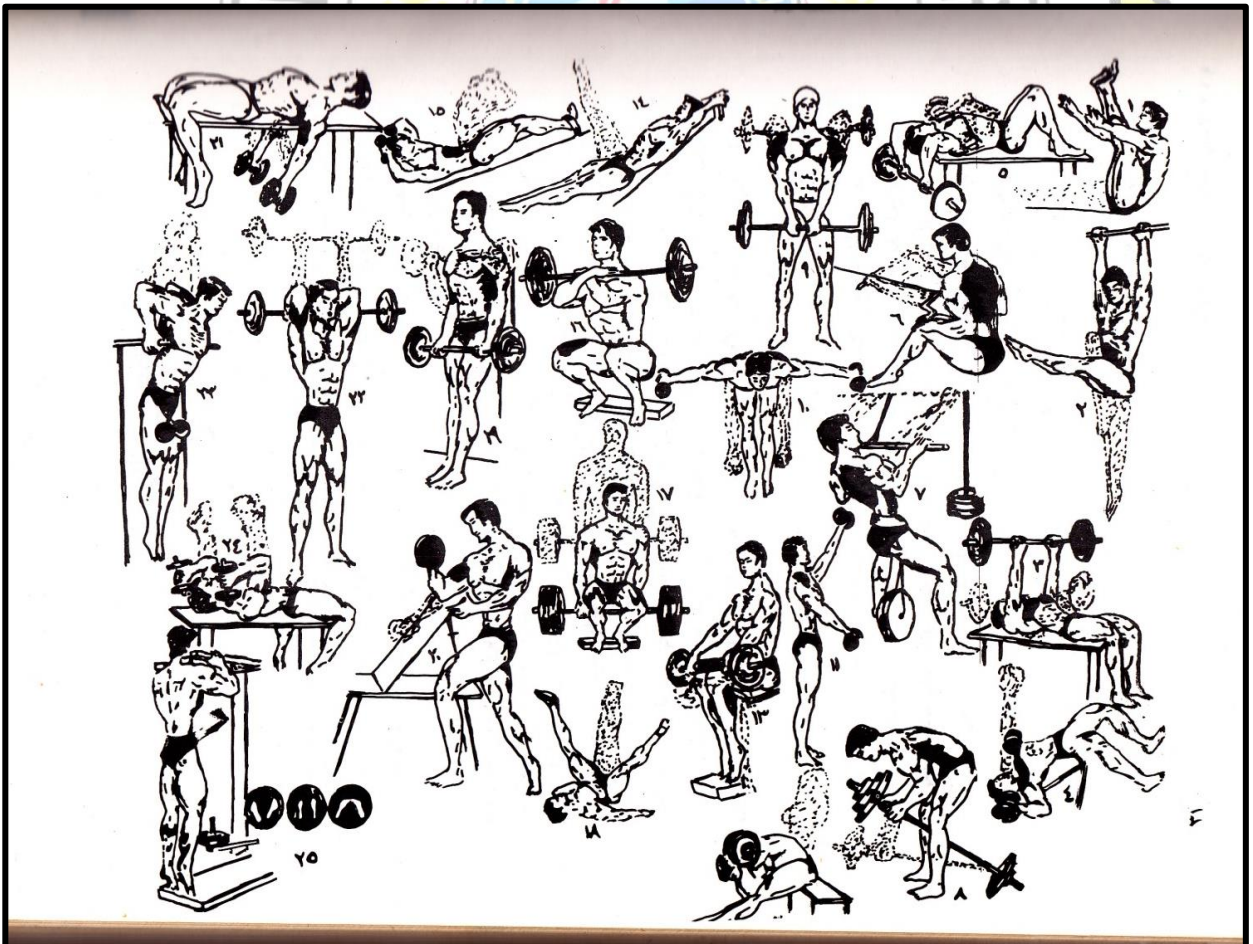


نموذج لتدريباتي رقم (٥)

- ٢٣- غطس على المتوازي مع ثقل إضافي
- ٢٤- تراكبيس ديمبلص
- ٢٥- كرفل فتحة قدمين مختلفة

- ١- رفع الجذع والساقين
- ٢- من وضع التعلق رفع الساقين وخفضها
- ٣- بنج بريس الفتحة الى الداخل
- ٤- بنج بريس الرأس اسفل
- ٥- بل اوفر
- ٦- سحب جهاز المتي جسم اماماً
- ٧- سحب جهاز المتي جانياً اماماً عالياً (ثقل إضافي)
- ٨- سحب بالحديد من الانحاء
- ٩- سحب من وضع الوقوف
- ١٠- فتح ديمبلص من وضع الانحاء
- ١١- نشر ديمبلص اماماً
- ١٢- نتي الجذع من وضع المسطبة عرضاً
- ١٣- تمرين كرفل
- ١٤- رفع الساقين على المسطبة مائلة الرأس عالياً
- ١٥- رفع الجذع على المسطبة المائلة الرأس اسفل
- ١٦- ديني امامي
- ١٧- ديني مسك الحديد من الاسفل الخلف
- ١٨- من الاستلقاء فتح الساقين وضربها-
- ١٩- كيرول حديد الاستناد على الحائط
- ٢٠- كيرول ديمبلص ذراع واحدة (مسطبة مائلة)
- ٢١- كيرول من الاستلقاء ديمبلص
- ٢٢- تراكبيس واقف

شكل (٥)



نموذج لتدريب يتاني رقم (٥)

- ٢٣- غطس على المتوازي مع قتل إضافي
٢٤- تريبسيس دبيلص
٢٥- كورلف قنحة قدمين مختلفة

- ١- رفع الجذع والساقين
٢- من وضع التعلق رفع الساقين وتخفيضها
٣- بنج بريس القنحة الى الداخل
٤- بنج بريس الرأس اسفل
٥- بل اوفر
٦- سحب جهاز اللتي جسم اماماً
٧- سحب جهاز اللتي جانباً اماماً عالياً (قتل إضافي)
٨- سحب بالحديد من الانحناء
٩- سحب من وضع الوقوف
١٠- فتح دبيلص من وضع الانحناء
١١- نشر دبيلص اماماً
١٢- نتي الجذع من وضع المسطبة عرضاً
١٣- تمرين كورلف
١٤- رفع الساقين على المسطبة مائلة الرأس عالياً
١٥- رفع الجذع على المسطبة المائلة الرأس اسفل
١٦- دني امامي
١٧- دني مسك الحديد من الاسفل الخلف
١٨- من الاستلقاء فتح الساقين وضهما-
١٩- كيرول حديد الاستناد على الحائط
٢٠- كيرول دبيلص ذراع واحدة (مسطبة مائلة)
٢١- كيرول من الاستلقاء دبيلص
٢٢- تريبسيس واقف

شكل (٥)

