

جامعة الشهيد مصطفى بن  
بولعيد باتنة 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات  
البدنية والرياضية

السنة الثانية: قسم التدريب  
الرياضي + قسم النشاط البدني  
الرياضي التربوي

مطبوعة مقياس

الثقافة

البدنية

د. مهدي سحاحي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

## السداسي الثالث

2018 - 2017

### قائمة المحتويات

- مدخل عام للثقافة البدنية ..... 2
- عموميات حول جسم الإنسان ..... 9
- مدخل تشريحي فيزيولوجي ..... 13
- أهمية ممارسة رياضة التقوية العضلية ..... 21
- المعدات الأساسية واستخداماتها ..... 27
- تنمية وتطوير عضلات الصدر ..... 33
- تنمية وتطوير عضلات الذراع الأمامية ..... 37
- تنمية وتطوير منطقة الكتفين ..... 41
- تنمية وتطوير عضلات الذراع الخلفية ..... 46
- تنمية وتطوير عضلات الظهر ..... 50
- تنمية وتطوير منطقة الاطراف السفلية ..... 54

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحساحي مهدي

59..... قائمة المراجع -

61..... قائمة الملاحق -

## مدخل عام للثقافة البدنية

مدخل عام للثقافة البدنية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

## 1- مقارنة تاريخية:

في حقيقة الامر لا يوجد تاريخ ثابت لرياضة الثقافة البدنية وإنما جاءت القراءات المتوفرة في هذا المجال، نتيجة لبعض المشاهدات والاستنتاجات المتوفرة من التاريخ القديم خاصة عند ايام المصريين القدماء والرومان والإغريق، ودليل ذلك تلك الرسوم والنقوش التي رسمت على جدران مقابرهم ومعابدهم، فقد دلت على انهم كانوا يعنون بقوة وسلامة ابدانهم.

حيث كانت الألعاب الرياضية ايام الاغريق القدماء تلبس ثوب دينيا ورعا، وكان الرياضيون يعتقدون ان انتصاراتهم تقربهم من الالهة فكانت قوانين الالعاب مقدسة لديهم والعبث بها من المحرمات، وكانوا لا يسمحون لأي لاعب ان يشترك في المسابقات إلا اذا اثبت كفاءته وصلاحيته، وعندما يفوز البطل منهم يتغنى به الشعراء ويتنافس النحاتون على صنع تماثيل له ليخلدوا ذكرى انتصاراته على مدى الدهر.

لكن اليونانيون والرومان تفوقوا على باقي الحضارات في الرياضة بصفة عامة والتدريب باستعمال الأثقال بصفة خاصة وما نسميه اليوم بالتقوية كان يعرف لدى اليونانيون باسم الجيمباز "Gymnastique" وكان يمارسها الرياضيون الذين يودون المشاركة في الألعاب التي كانت مزدهرة عندهم، أو الانضمام إلى المدارس العسكرية، كما يعتبرون أول من استخدم المرايا المساعدة على تصحيح الأخطاء أثناء التمرينات.

أما وسائل التدريب فبدأت تستعمل مع مجيء الحضارة الرومانية التي أولت اهتماما كبيرا لتقوية العضلات، حيث استعملوا اكياسا القمح على شاكلة اكياس الملاكمة لأصحاب الأذرع الضعيفة وأكياس الرمل لأصحاب الأذرع القوية.

أما في الحضارة الإسلامية فكانت رياضة بناء الأجسام نجدها على شكل رياضة حمل الأثقال والتي كان لها دور كبير في تقوية عضلات الساقين واليدين والبطن، ولم ينكر الرسول "صلى الله عليه وسلم" على من يمارس هذا النشاط، لما فيه من جوانب ترويحوية وإجمام للنفس، إضافة إلى دورها في تقوية البدن لملاقاة الأعداء ومنازلتهم.

فحين اعتمر النبي صلى الله عليه وسلم وأصحابه بعد صلح "الحديبية" بعام، وكان قدر أراهم كفار قريش يطوفون بالكعبة، فقالوا مستهزئين بالمسلمين: سيطوفون اليوم بالكعبة قوم نهكتهم حمى يثرب، فقال الرسول صلى الله عليه وسلم: «رحم الله امرئ أراهم من نفسه قوة»، واضطبع بردائه (أي ادخل الرداء من تحت إبطه الأيمن، بحيث يبيدي منكبه وعضده الأيمن) وكشف الرسول عن عضده الأيمن وقد فعل مثله شباب المسلمين في طوافهم حول الكعبة، ليرهبوا الكفار والمشركين بأجسامهم القوية وعضلاتهم المفتولة، والمعروف أن العضد الأيمن هو الأقوى في غالب الأحوال لدى الإنسان لأنه أكثر استخداما من العضد

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

الأيسر، ولعل هذا يفسر كشف العضد الأيمن، كما أن التيمن كان من شيم الرسول الكريم  
صلى الله عليه وسلم.

في القرن 18 "هوفمان" "Hoffmann" قام بتصنيف كل حركة على حدا من الحركات  
التي كان يقوم بها الفلاحون من تقطيع لأعواد القمح وقطع للأخشاب ومختلف الاعمال  
الفلاحية على انها حركات تقوية عضلية اساسية (لازالت تستعمل الى حد الان في تمارين  
التقوية العضلية)، ثم جاء الطبيب "ريفبي" "Ruffier" ليعتمدها في تمارين الجمباز.

في القرن 19 قام "زندر و اموروس" "Zender&Amoros" بادراج ائقال والعديد من  
الاجهزة في رياضة الجمباز، ثم جاء "تريات" "Triat" باستعمال الدمبل والبار ووضف  
العديد من الاجهزة في رياضة الجمباز لدى الجنود.

اما في نهايات القرن التاسع عشر الميلادي وبدايات القرن العشرين بدأت ملامح رياضة  
التقوية العضلية (بناء الاجسام) تظهر على يد الألماني "يوجين ساندوا" "Eugen  
sandow"، والذي عرف عنه أنه كان يستعرض عضلات جسمه في المهرجانات وأمام  
الجمهور، وقد نظم يوجين ساندوا في سنة 1901 في لندن مسابقة لعرض العضلات نالت  
استحسانا كبيرا ورواجا هائلا وقد شارك في تحكيم ذلك الاستعراض، و أنتج فلما موسيقيا  
حاز على الأوسكار يروي تاريخ الرجل في سنة 1936.

أما في سنة 1904 تم تنظيم مسابقة لعرض العضلات في نيويورك وكان من رواد وأبطال  
هذه الاستعراضات في الولايات المتحدة الأمريكية كل من  
"بيرنارماكفادن" "BernanMakfadden" و"تشارلز أطلس" "charlas Atlas" و"ألويس  
بسوبودا" "AloisPswoboda" إلا أن أول من أرسى قواعد وأساليب وأحكام رياضة بناء  
الأجسام المعاصرة كان الكنديان "جو ويدر" "Joe Weider" وأخوه الدكتور "بن  
ويدر" "Ben Weider" ففي عام 1946 تم تأسيس الاتحاد الدولي لبناء الأجسام على  
يدالأخوان "ويدر" بمدينة "Montréal" الكندية ورمزه باللغة الإنجليزية "IFBB" بحيث  
أصبحت رياضة بناء الأجسام تمثل نمط حياة بالنسبة للكثيرين من الرجال والنساء حول  
العالم، لتصبح في يومنا هذا رياضة عصرية ولها ممارسون كثر وقوانين تنظمها بل حتى  
الطلب زاد على ممارستها لأنها أصبحت اسلوب حياة للكثير من الناس.

## 2- المفاهيم والمصطلحات المشابهة للثقافة البدنية:

مهما كان الهدف والرغبة من ممارسة رياضات التقوية والبناء الجسمي فهي تصب في  
خانة واحدة الا وهي:

البقاء في لياقة بدنية جيدة، البحث عن القوة والكفاءة البدنية، تعتبر وسيلة للحياة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

فجميع رياضات التقوية البدنية اذا تم ممارستها بشكل صحيح فهي تعود على مستعملها بالصحة والفعالية والهدوء لان ممارسة هذا النوع من الرياضات ليس عديم الفائدة او اهدارا للوقت.

حيث يوجد بعض الخلط في المفاهيم التي تصب تقريبا في منحى واحد وهي: الثقافة البدنية "Culture Physique"، تنمية وتقوية العضلات "Culturisme"، كمال الاجسام "Musculature"، تمارين اللياقة البدنية "Fitness"، بناء الاجسام "bodybuilding".

فالثقافة البدنية "Culture Physique" هي عبارة عن مجموعة من التمارين المتنوعة والممنهجة والتي تهدف الى الوصول الى تنمية الجسم قدر المستطاع، وهي عبارة عن حصص يقوم بها الشخص سواء في بداية او نهاية اليوم او على مدار الاسبوع، وهذه التمارين لا تأخذ الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضات الاخرى، لأنها اكثر منها صحية وترويحية عن النفس.

اما بالنسبة لتنمية وتقوية العضلات "Culturisme" فهي اختصاص رياضي بحد ذاته وهي عكس سابقتها من ناحية كونها عبارة عن تمارين رياضية تتم فيها تقوية مجموعة من العضلات لتضخيمها بشكل ظاهر، فهي تشبه كثيرا رياضة بناء الاجسام "Bodybuilding" فالفرق بينهما جد بسيط، فالمصطلح الاخير يعتبر حديثا و جاء ليعوض المصطلح الاول وهو مستعمل بكثرة في السنوات الاخيرة انطلاقا من ثمانينات القرن الماضي، وهذا لما له من دلالات ومعنى واضح وأدق لهدف هذه الرياضة، وكذلك رياضة بناء الاجسام تختلف عن سابقتها كونها تأخذ منحى تنافسي خاصة عند الممارسين المتقدمين في المستوى والمحترفين في هذا النوع من الرياضة، فمصطلح بناء الاجسام يعود اصل تسميته الى الامريكيين والفضل يعود لهم في تطوير هذه الرياضة.

اما مصطلح رياضة كمال الاجسام "Musculature" هو عبارة عن مجموعة من الطرق والوسائل التي تسمح بتطوير صفة القوة العضلية والتي تكون مرتبطة بصفات بدنية اخرى مثل: السرعة والمدامومة والمرونة... الخ، وهو على علاقة وتشابه بمصطلح رياضة اللياقة البدنية "Fitness" كون الاول يعمل على تقوية المنظومة العضلية للجسم باستعمال اثقال متفاوتة في الازان مما يؤدي بالجسم الى استهلاك طاقة كبيرة خلال وحتى بعد نهاية التمرين، اما الثاني فيعمل على تحسين اللياقة البدنية والعضلية العامة للجسم لكن باستعمال حمولات خفيفة وتكرارات كثيرة.

فرياضة اللياقة البدنية "Fitness" وهي طريقة التدريب بمجموعات تكون في غالبيتها باستعمال الموسيقى، وهي تدريب رياضي منظم ومركز وترويحوي في نفس الوقت، وأصبح لديها إقبال كبير من اجل الحصول على اللياقة البدنية الجيدة خاصة من فئة النساء لكونها تهدف للوصول الى جمال واستقامة القوام في آن واحد، فتطورت التسمية لتصبح في الآونة الأخيرة "Body Fitness" او رياضة اللياقة والجمال الجسمي.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

### 3- مفهوم رياضة كمال الأجسام:

يختلف الكثيرون في تعريف هذا الاختصاص فالبعض يطلق عليه رياضة كمال الأجسام لما يراه من وصول اللاعب إلى كمال نسبي في جسمه والبعض الآخر يعرفها بلعبة جمال الأجسام لأن هناك جمال نسبيا أيضا حسب نظرته إلى جسمه، إلا أن كلا اللفظين " كمال وجمال " لفظان معنويان نسبيا ليس لهما معان معينة، فالكمال شيء وهمي إذ ما وصلنا إليه والجمال أمر نسبي أيضا يختلف في تقديره باختلاف نفسية المقدر ذاته ومن شخص لآخر وكذلك من شعب لشعب ومن مجتمع لآخر، والجمال ليس صورة عامة خارجية ولكن هو احساس ذاتي ينبع من أعماق نفوسنا، وهنا يحسن تسمية هذه الرياضة بفعاليتها لا بنتيجتها، فكلا المصطلحين صحيح وهو ما اخذته معظم الدول كتسمية لهذه الرياضة.

فكمال الأجسام هي رياضة الهدف منها زيادة حجم العضلات وتقاطيعها، وتزداد مطاولة العضلات فيها فضلا عن قوتها رغم كون القوة العضلية ليست هي المستهدف الأساسي، لكن يسعى لاعب كمال او بناء الأجسام للتدريب بطرق ومبادئ خاصة في تدريب القوة العضلية للحصول على أقصى حجم عضلي مع أدنى مستوى لشحوم الجسم، ويستخدم اللاعبون غالبا تمارين العزل لتبدوا عضلاتهم واضحة للعيان مع تطور التناظر العضلي لأجسامهم، وهي تعتمد على برنامج تدريبي يستخدم الأثقال الحرة و الأجهزة لتغيير شكل الجسم وتكوينه.

اما "جيلبار أندريو" "Gilbert Andrieu" فيرى رياضة كمال الاجسام على أنها رياضة مشتقة من الثقافة البدنية، تتضمن مختلف الصفات بطريقة تجعل الرياضي متكامل، سليم، قوي، جميل، قادر على تحمل جميع محاك الحياة.

ويقول "قيلوم" "Guillaume" ان كمال الاجسام هي من انواع الرياضات التي تلبى المطلوب منها، او بمعنى اخر هي نشاط بدني يهدف الى بناء وتكوين الجسم عن طريق مبادئ ومنهجية تدريب منتظمة لجميع عضلات الجسم.

ويقول "جون سيانتي" "Jean Cianti" إذا مورست رياضة كمال الاجسام بالشكل والمنهج الصحيح فإنها تعطي لممارسها الصحة والفعالية والقوة لأنها في اخر المطاف، رياضة تساعد ممارسها على البقاء في لياقة بدنية جيدة، وهي وسيلة حياة تجعل ممارسها يبحث على اقصى قدراته البدنية.

ويشير سعيد عثمانالي رياضة كمال الأجسام على انها إعداد بدني على اسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية، التناسق، التحمل، المرونة.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحساحي مهدي

اذن فكمال الاجسام هي رياضة قائمة بذاتها، وهي ايضا على صلة بالرياضات الاخرى لأنها تشاركهم مختلف الصفات البدنية، كالقوة والتحمل والمقاومة وحتى في المرونة...، فهي تهدف الى تنمية وصقل عضلات الجسم، واطهارها بشكل اوضح وظاهر للعيان، وتزيد من قدرة الجسم وقوة وسماكة العظام، وتحسن من مظهر القوام بشكل عام، محترمة بذلك منهجية التدريب من حيث التدرج في الاحمال والتكرارات وايضا طريقة التنفس و اوقات الاسترجاع.

وهي من الرياضات ذات الصيغ العالمي ولها مشاركون من مختلف المستويات مبتدئين وهواة الى غاية المحترفين وابطال العام.

حيث يؤكد "رافائيل سانتوجا" "Rafael Santouja" رئيس الاتحاد الدولي لرياضة بناء الاجسام ان العام الواحد يشهد اقامة 1400 بطولة اجسام في العالم تحظى باهتمام وإشراف ومتابعة من الاتحاد الدولي للعبة.



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# عموميات حول جسم الإنسان

## عموميات حول جسم الإنسان

من اجل تسهيل وفهم اكثر لوظائف الجسم وكيفية عمله لا بد من التعرف الى ماهية هذا الكيان ومكوناته، ولو بصفة عامة بداية من تكوينه العظمي الى العضلي ومختلف الاجهزة المكونة له.

### 1- المظهر الخارجي Vue externe:

Le corps humain est composé de quatre grandes parties :

- la tête / - le tronc / - les membres / - les organes génitaux

- يشمل الرأس la tête الاعضاء التالية:

Le crâne / les yeux et leurs paupières / le nez et les narines /

la bouche / les joues / le menton / les oreilles.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

كما يحتوي الرأس على أربع فجوات أساسية هي:

La cavité orbitaire / la cavité nasale / la cavité buccal / la cavité auditive.

- يشمل الجذع le tronc على الأعضاء التالية:

Vue antérieure : la gorge / la poitrine / le ventre.

Vue postérieure: la nuque / le dos / les lombes.

- تشتمل الأطراف les membres على الأعضاء التالية:

- Les membres supérieurs:

Une épaule / un bras / un coude / un avant-bras / un poignet/ une main  
avec sa paume et ses cinq doigts (pouce, index, majeure, annulaire,  
auriculaire).

- les membres inférieurs:

Une hanche / une jambe / un genou / un pied avec son talon, sa plantes,  
son dos et ses cinq orteils.

## 2- الجهاز الحركي للإنسان Appareil locomoteur

يبلغ عدد العظام في الجسم 206 عظمة 80 منها مكونة للجمجمة، تتراوح ما بين عظام  
كبيرة كما في الساقين وعظام صغيرة كما في رسغ اليد، وهي تتألف من قسم خارجي  
صلب وقسم داخلي لين وهو المكان الذي تنتج فيه معظم الكريات الحمراء، كما تحتوي  
العظام على مقادير كبيرة من الأملاح المعدنية بما في ذلك الفوسفور والصوديوم.

أما بالنسبة للعضلات فهي أكثر من ثلاث أضعاف عدد العظام بحوالي 660 عضلة، فهي  
في الأساس تعمل على توليد حركة الجسم عن طريق عمليات الانقباض، فهي تحتوي على  
الآلاف من الخلايا التي تشكل الألياف العضلية، ويختلف طول هذه الألياف على حسب  
المهمة التي تستخدم فيها، بحيث يوجد ثلاث أنواع من العضلات التي تولد أنواعا مختلفة  
من الحركة.

ويوجد أربع أنواع من العظام:

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحساحي مهدي

Longs (humérus, fémur) / plats (omoplate) / courts (carpes) /

Irréguliers (les vertèbres).

ويوجد ثلاث انواع من العضلات:

Muscle volontaires (muscles squelettiques) / muscle involontaires (lisses,  
au niveau des organes) / le muscle cardiaque.

3- اهم العظام والعضلات الموجودة في جسم الانسان:

موجودة في الملاحق.

4 - اهم العضلات الموجودة في جسم الانسان:

**Vue de face :**

Le cou : trapèze / peaucier du cou

Les épaules : deltoïde

La poitrine : le grand pectoral / le petit pectoral

Le bras : le biceps brachial

Avant-bras : longue supinateur/ grand palmaire

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

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

Mollets : jambier antérieur / soléaire

**Vue de dos :**

Triceps : vaste externe / vaste interne / longue portion.

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

Fessiers : petit fessier / moyen fessier / grand fessier.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

Ischio-jambiers : biceps crural / grand adducteur / demi-tendineux.

Mollets : jumeaux externe / jumeaux interne.

مدخل تشريحي فيزيولوجي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

## مدخل تشريحي فيزيولوجي

أ - مدخل تشريحي:

1-انواع العضلات:

1-1 العضلات الحمراء (الهيكليّة او الارادية) "les muscles striés":

وتتألف من الياف يمكن ان تصبح اقصر واشد (او ما يعرف بالتقلص) بسرعة وقوة، بالرغم من انها تصاب بالتعب بسهولة مما يجعلها بحاجة الى الراحة بعد كل نشاط قوي، وتوجد بأشكال عديدة في مختلف انحاء الجسم وتتفاوت من حيث الحجم والشكل تبعاً للموضع الذي توجد فيه، ويلعب حجم العضلة وشكلها دوراً في تحديد مقدار القوة التي يمكن ان تولدها، ومدى سرعة انقباضها وقدرة تحملها.

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

2-1 العضلات البيضاء (الملساء او اللاإرادية) "les muscles lisses":

وتألف كذلك من الياف ذات شكل أملس ويتم التحكم بهذه العضلات التي توجد داخل جدران المعدة والأمعاء بواسطة النظام العصبي المركزي ولا يمكن التحكم بها بطريقة ارادية.

3-1 العضلات القلبية "le muscle cardiaque":

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

وهي توجد في القلب فقط، بحيث تألف جدرانه وحجراته (البطينات والاذينات) بالكامل تقريبا، وعلى غرار العضلات الملساء فالعضلات القلبية لإرادية أيضا، فعندما تنقبض العضلات القلبية يندفع الدم الى خارج القلب مما يجعل القلب يخفق، وتتميز العضلات القلبية بالسرعة والقوة وبأنها لا تصاب بالتعب بخلاف العضلات الهيكلية.

## 2- المجموعات العضلية:

من بين اهم المجموعات العضلية الموجودة في الجسم والتي يركز على تمرينها وتقويتها رياضيي كمال الاجسام وإظهارها في المنافسات الرسمية نجد:

- المجموعة العضلية العلوية: وتتكون من عضلات الكتفين وعضلات الظهر العلوية مثل "deltoïde, trapèze" وعضلات الذراعين الامامية والخلفية مثل "biceps, triceps"، وعضلات الساعد الامامية والخلفية مثل "muscle supinateur, muscle extenseur, fléchisseur des doigts, grand dorsal".

- المجموعة العضلية الوسطى: وتتكون من عضلات البطن الامامية مثل "les muscles abdominaux"، وعضلات البطن الجانبية مثل "muscle grand oblique".

- اما المجموعة الثالثة فهي المجموعة العضلية السفلى: وتتكون من عضلات الحوض الخلفية مثل "grand fessier"، وعضلات الفخذ الامامية مثل "quadriceps"، وعضلات الفخذ الخلفية مثل "ischio jambier"، وعضلات الساق الامامية مثل "jambier antérieur" وعضلات الساق الخلفية مثل "les muscles jumeaux".

## ب- مدخل فيزيولوجي:

### 1- الألياف العضلية:

تستخدم الألياف العضلية مختلف نظم الطاقة من اجل توفير القدرة اللازمة لأداء النشاطات المختلفة، وتمتلك الألياف خيارات تفضيلية فطرية لكيفية توليد الطاقة والحركة، ويوجد نوعان من الألياف العضلية: حيث تولد الألياف العضلية من النوع الاول والمعروفة باسم "الألياف البطيئة او الألياف الحمراء" الطاقة والحركة اساسا عبر المجاري الهوائية، وتتميز بقدرتها على العمل لفترة زمنية طويلة مع بطء انقباضها و بانها لا تصاب بالتعب بالسرعة التي تصاب بها الألياف من النوع الثاني والمعروفة باسم "الألياف السريعة او الألياف البيضاء" وهي تتميز بقدرتها على العمل لفترة زمنية قصيرة وتنتج انقباضات

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

عضلية قوية وبسرعة عالية وتعتمد على مصادر الطاقة المخزنة بالعضلة وهي قابلة للتعب بسرعة وتنتج كميات كبيرة من حمض اللين.

تنقبض الألياف العضلية من النوع الثاني بوتيرة اسرع واكثر قوة من الألياف العضلية من النوع الاول وتستخدم طاقتها بوتيرة اسرع نسبيا، وبخلاف الألياف العضلية من النوع الاول لا تمتلك الألياف العضلية من النوع الثاني آلية طاقة تنفسية ولا تنشط في معظم النشاطات الخفيفة، حيث تتطلب العديد من النشاطات البدنية حركات عضلية بطيئة ومستمرة تتخللها فترات تبذل فيها مجهودات قوية، في مثل هذه الحالات تعمل الألياف العضلية من كلا النوعين.

تحتوي العضلات كافة على كلا النوعين من الألياف، غير ان مقدار كل منهما بالنسبة الى الاخر تختلف من شخص الى اخر، وهذه النسبة تحدها العوامل الوراثية المسؤولة جزئيا عن القدرة الطبيعية للشخص على اداء رياضة ما.

وبعبارة اخرى يمتلك الاشخاص اللذين يتدربون على نشاط هوائي مثل الجري لمسافة طويلة مقدار اكبر من الألياف البطيئة، اما الاشخاص اللذين يتدربون على نشاطات القوة التنفسية مثل رياضيي بناء الاجسام يمتلكون القدر الاكبر من الألياف سريعة الاستجابة، اضافة الى ذلك فان بعض الألياف من النوع الثاني يمكن ان تحمل خصائص من النوع الأول.

## 2- التضخم العضلي:

ان عدد الألياف ثابت منذ الولادة فزيادة الحجم والطول العضلي للجسم ليس ناتج عن تفكك الالياف العضلية وبالتالي زيادة عددها كما هو الحال قبل الولادة، والنمو العضلي هو ناتج عن زيادة حجم كل ليفة عضلية لان العضلات تتكيف مع النشاط او المجهود المستعمل، فالحجم العضلي ينقص كلما نقصت شدة التمرين وكلما تعرضت العضلة الى شدة وحمولة عالية يزداد حجمها ومحيطها.

حيث يبلغ طول الألياف العضلية بضعة سنتمترات ولكن لجميع الألياف التركيبية نفسها، فكل منها عبارة عن حزمة من ضفائر البروتين المعروفة باسم اللييفات العضلية، وهذه الضفائر صغيرة جدا بحيث ان قطر 100 منها يساوي قطر شعرة بشرية.

ويوجد ضمن كل ليفة خيوط بروتينية اصغر حجما تدعى "اكتين وميوسين" بحيث يحاط كل خيط ميوسين بستة خيوط اكتين، وعندما تنقبض العضلة تمسك خيوط الاكتين بخيوط الميوسين ويحدث ما يعرف باسم الجسور المتصالبة، فيؤدي التدريب بأوزان ثقيلة الى زيادة نمو اللييفات العضلية وايضا يزيد عدد خيوط الميوسين والاكتين ضمن كل ليفة عضلية وبذلك تصبح الألياف العضلية اضخم من قبل.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

فمصطلح التضخم العضلي يشير الى العملية التي تنمو بها العضلات في استجابة منها الى منبه محدد، مثل عمل ميكانيكي منفذ بواسطة العضلات او افراز التستوستيرون، او زيادة في السرعات الحرارية بشكل عام او في السرعات البروتينية بشكل خاص، وهذا المصطلح هو عكس كلمة الضمور او خسارة العضل نتيجة لعدم التمرين او الاصابة او سوء التغذية او المرض او الاجهاد وتعاطي المخدرات.

ومع الاستمرار والمواظبة على التدريبات يبدأ الجسم بالدخول الى مرحلة تعرف باسم التكيف العضلي، فهو زيادة في القوة العامة للجسم ويمكن ان يكون ملاحظا من اسبوع الى اسبوع وحتى من تدريب الى تدريب في الاسابيع القليلة الاولى من تدريب القوة، هنا يكون الجسم قد جند كل وحداته الحركية لرفع الاثقال، وهنا تبدأ اضافة خيوط بروتين الى الألياف العضلية لتجعلها تنمو، وبالتالي زيادة حجم العضلة مع كل تدريب.

### 3- الانقباض العضلي:

كي تتمكن العضلة من إنتاج القوة العضلية لا بد لها أن تنقبض وتتميز الانقباضات العضلية بخصائص ثلاث كما يلي:

- الاختلاف في سرعة الانقباض العضلي.

- الاختلاف في درجة القوة المنتجة من الانقباض العضلي.

- الاختلاف في فترة دوام الانقباض العضلي.

### 3-1 الانقباض العضلي الثابت (الإيزومتري) "Isométrique":

- يقصد بالانقباض العضلي الثابت "أن العضلة تنقبض دونما تغيير في طولها".

- وجود كمية من التوتر في العضلة والتي تتولد نتيجة مقاومة دون حركة ملحوظة في المفاصل.

### 3-2 الانقباض العضلي بالتقصير (إيزوتوني مركزي) "Concentrique":

- هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك.

- يطلق عليه أيضا الانقباض الإيزوتوني بالتقصير.

- تنقبض فيه العضلة وهي تقصر باتجاه مركزها.

- يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت قوة العضلة أكبر من المقاومة حيث تستطيع التغلب عليها ويحدث نتيجة ذلك قصر في طول العضلة.



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

### 3-3 الانقباض العضلي بالتطويل (إيزوتوني لا مركزي) "Excentrique":

- هو نوع من الانقباض العضلي المتحرك.

- تنقبض فيه العضلة وهي تطول بعيدا عن مركزها.

- يحدث هذا النوع من الانقباض إذا ما كانت المقاومة أكبر من القوة التي تستطيع إنتاجها، وفي هذه الحالة سنجد أن العضلة تحاول التغلب على المقاومة لكن المقاومة تغلب عليها، ويحدث نتيجة ذلك ازدياد في طول العضلة.

### 4-3 الانقباض العضلي المعكوس (البليومتري) "Pliométrique":

- هو نوع من أنواع الانقباض العضلي المتحرك.

- يستخدم في التدريب الرياضي بهدف تطوير القوة المميزة بالسرعة.

- يبدأ هذا النوع من الانقباض مركبا من انقباض عضلي بالتطويل (لا مركزي) يزداد تدريجيا إلى أن يتعادل مع المقاومة ثم يتحول إلى انقباض عضلي بالتقصير (مركزي).

### 4- انماط الاجسام:

نمط الجسم هو الوصف الكمي للبناء المورفولوجي للجسم، والذي يمكن التعبير عنه بثلاثة موازين تقديرية توضح شكل الجسم من خلال ثلاث انماط تميز جسم الانسان حسب تقسيم "شيلدون" "Sheldon" 1920 وهي:

### 1-4 النمط السمين "Endomorphe":

وهو الدرجة التي تغلب فيها صفة الاستدارة التامة والشخص الذي يعطى تقديرا عاليا من الدرجات او قريبا منها، في هذا النمط يكون بدين الجسم مترهلا وتكون اعضاء الهضم اكثر نموا بالنسبة لباقي اجهزة الجسم ويكون للشخص تجويف بطني وصدري متضخم.

### 2-4 النمط المتوسط أو العضلي "Mésomorphe":

النمط متوسط التركيب، هو النمط الثاني من انماط "شيلدون" الثلاثة فهو ذو بنية جسمي تسيطر عليه العظام والعضلات، وهو قوي شديد وقاوم للإصابات وهو اكثر استعدادا للممارسة الرياضية، ويتميز الافراد ممن ينتسبون اليه بالنشاط والمظهر الصلب، من اكتاف عريضة ورقبة قوية وخصر نحيف وحوض ضيق وجذع قوي ورجلين متناسقتين ويدين كبيرتين، وهو الاقرب الى نمط اجسام رياضيي بناء الاجسام.

### 3-4 النمط النحيف "Ectomorphe":

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

هو النمط الثالث من انماط "تشيلدون" ويتميز بالضعف وبالنحافة وبنيان جسمي هزيل  
وعظام صغيرة بارزة، ورقبة طويلة ورفيعة وصدر طويل لكنه ضيق الكتفين مع  
استدارتهما، طويل في الذراعين والرجلين بحيث يبدو الجلد كما لو أنه فوق العظم مباشرة  
ويتميز بسرعة رد الفعل.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

# أهمية ممارسة رياضة التقوية العضلية

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

## أهمية ممارسة رياضة التقوية العضلية

أ- نوجد الكثير من الاعتبارات والدوافع لممارسة رياضة التقوية العضلية، وأكثرها يعود إلى اعتبارات ذاتية وشخصية في حقيقة الامر، حيث يمكن حصرها في الاعتبارات التالية وهي:

### 1- القوة:

كما يدل اسمها رياضة التقوية العضلية او (كمال الاجسام، بناء الاجسام...) فهي تهدف الى تنمية وتقوية العضلات، وتحسن من وضعية وحالة الجسم وتساعد على تجاوز الوضعية والهيئة الغير لائقة، مما يساعد في جعل مهام وواجبات الحياة اقل اعياء وملا من ذي قبل، حيث اكدت الدراسات انه يمكن للراشدين الاستفادة من تمارين القوة اذا كانوا يعيشون حياة خالية من اي نشاط، فهذا يعني انه يمكن للجسم ان يفقد ما يصل الى 10% من كتلته العضلية في كل عقد بعد سن الثلاثين، لذا فممارسة رياضات التقوية العضلية تمكن من المحافظة على الكتلة العضلية وقوتها، وايضا:

- تزيد تمارين القوة من كثافة العظام، وتقلل من احتمال الاصابة بداء ترقق العظام.
- بما ان تمارين القوة تساهم في التوصل الى توازن وتنسيق ورشاقة افضل، فقد تساعد كبار السن على تجنب السقطات.
- تزيد تمارين القوة من قدرة العضلات النحيلة وهذا يساعد في رفع معدل الايض، مما يسهل المحافظة على وزن صحي للجسم.
- تساعد تمارين القوة في اداء الاعمال الروتينية اليومية، وكلما ازدادت القوة كلما تطلب القيام بمهام اضافية وبالتالي الحصول على فائض من الوقت.
- يمكن لتمارين القوة المنتظمة ان تحسن من الصحة الذهنية وتقلل من احتمال الاصابة بالاكتئاب والأرق.

### 2- الصلابة والامتانة العظمية:

ان ممارسة رياضة التقوية العضلية ثلاث او اربع مرات في الاسبوع تحسن من الحالة الصحية العامة هذا شيء مؤكد لكن ممارسة رياضة كمال الاجسام اضافة الى ذلك لديها

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

الافضلالية في جعل العظام والمفاصل اكثر مقاومة لعوارض الشيخوخة وبعض الامراض  
كمرض ترقق العظام.

### 3- الثقة بالنفس واحترام الذات:

رياضة التقوية العضلية تعطي الكثير من الضمان والثقة بالنفس، فهي تساعد ممارسها  
على التركيز اكثر على اهدافه وترفع من حظوظ النجاح في جميع الميادين، وتزيد من قيمة  
وعي الشخص وايمانه بإمكاناته وان يكون مفهومه عن ذاته في مستوى عالي وايجابي.

### 4- الصحة واللياقة البدنية:

كلما زاد نمو وقوة العضلة وكلما كان التدريب منتظما، فان ذلك يقوي ويحسن العمل القلبي  
والرئوي، ويحسن من عمل الاجهزة الوظيفية الاخرى وينقص من خطر الاصابة  
بالأمراض القلبية الوعائية وأمراض السرطان.

### 5- التركيز والصحة النفسية:

الجهد البدني يحرر الاشارات الكيميائية الصادرة عن المخ وهي عبارة عن مواد كيميائية  
تستخدمها الخلايا العصبية في التواصل مع بعضها، وهناك نوعان من الناقلات العصبية:  
السيروتونين، والنوربنفيرين، فالشخص الذي يعاني من الاكتئاب يختل لديه توازن احد  
النوعين او كلاهما، والتمارين على رياضة كمال الاجسام يساعد استعادة التوازن بينهما،  
حيث لا يقتصر دور هذه المواد فقط على المساعدة على الاحساس الجيد بل يتعداه الى  
تحريك واعادة احياء القدرات الفكرية للإنسان ومحاربة الاكتئاب.

### 6- المتعة والترويح عن النفس:

الانشطة البدنية التي لا تتطلب الكثير من التفكير العميق، يمكن ان تكون مصدرا للصفاء  
البال والكثير من المتعة، فتحرر نفسية الشخص بعيدا عن اهتمامات ومشاكل الحياة  
اليومي.

### ب- دور اللياقة البدنية في حياة الانسان:

قد يقول البعض لم يمارس اباؤنا تمارين ورياضات التقوية البدنية خلال شبابهم وهم  
يعيشون بصحة جيدة خلال شيخوختهم، لكن هذا من المفاهيم والاختفاء الشائعة لانهم كانوا  
يتمتعون بحياة جد نشطة، ويقومون بالأشغال اليدوية ويركبون الدراجات، ويمارسون

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

المشي على الاقدام، وكانوا يمارسون الالعاب الشعبية والتقليدية وغيرها من امور الحياة.  
والتعب العصبي، وشغل الاوقات بالمسؤوليات اكثر منه بفرص الترويح والترفيه عن  
الذات.

ففي دراسة للطبيب "جرارد دوبيني" "Gérard Debuigne" على مجموعة من الشباب  
الذين يسكنون الأرياف، فوجد انهم يتمتعون ببنية عضلية قوية متناسقة ومنسجمة  
"Harmonieuse" فهؤلاء الشباب لم يكرسوا حياتهم للوصول الى هذا المستوى من الكمال  
الجسدي بل هم ببساطة يمارسون الاعمال اليدوية سواء في الخارج او داخل ورشهم، وهذا  
من حمل وشد وتقطيع للأخشاب الى غيرها من الاعمال الاخرى، لكن في المقابل يقول  
بأنه نادرا ما يكتشف اشخاص ببنية وكثلة عضلية قوية من دون ممارسة رياضات التقوية  
العضلية عند سكان المدن، خاصة من فئة المثقفين والموظفين والاداريين وكذلك الطلبة.

لذا فمن اليقين وباستعمال الحد الأدنى من المجهود البدني يستطيع الاشخاص الوصول بعد  
مدة معينة الى تركيبة جسمية وعضلية منسجمة ومتناسقة وربما قد يكون ذلك بمقابل  
مادي، وهذا للخروج من حياة الخمول والامراض العضوية والنفسية الى حياة اطول واكثر  
نشاطا وحيوية.

### ج- التقوية العضلية وعلاقتها بالعمر والجنس:

يظن الكثير من الاشخاص ان رياضة التقوية العضلية هي رياضة فئة الشباب وهي  
مخصصة فقط للأفراد اللذين يتمتعون بكفاءة بدنية طبيعية وربما قد تكون حتى وراثية،  
لكن هذه الاعتقادات خاطئة من أصلها، فالتدريب المنتظم وبأحمال متنوعة يعطي النتيجة  
ويعود بالفائدة دائما، مهما كان العمر او الجنس او الطول او الوزن او مستوى اللياقة  
البدنية، صحيح ان الغاية والرغبة من ممارسة هذه الرياضة ليس نفسها عند كل حالة، لهذا  
نقول بأنها منظومة كبيرة وواسعة جدا تضم في داخلها الكثير من العلوم الطبية والبيولوجية  
والتي تتكيف مع مختلف الحالات ومع كل عمر وجنس وهي منقسمة إلى ثلاث فئات وهي:

**الفئة الأولى:** وهي فئة الشباب، حيث لم يتوصل الخبراء بعد الى التحديد الدقيق للعمر الذي  
يستطيع فيه الانسان البدء بممارسة رياضة بناء الاجسام لكن في اغلب الاحيان من  
المستحسن الخروج من فترة المراهقة وانتظار اكتمال عملية النمو، هنا تكون البداية في  
التدريب بهدف الوصول الى اللياقة البدنية وتعلم التقنيات الاساسية والقاعدية، ثم التقدم  
بالمستوى شيئا فشيئا حسب الهدف المراد تحقيقه، مع عدم اغفال جانب الرغبة والدافعية  
نحو هذه الرياضة.

**الفئة الثانية:** وهي فئة كبار السن، رياضة التقوية العضلية قد تكون جد مفيدة لفئة  
المتقدمين في السن، خاصة من الناحية الصحية والصيانة والمحافظة على مستوى الكثافة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

العظمية، وتساعد على الحفاظ على المرونة العضلية والمفصالية، وتحارب مظاهر  
الضمور والهزل المصاحب للتقدم في السن، ففي هذا العمر يجب التدريب بنفس الأثقال و  
ويستحسن ان تكون اوزانا متوسطة.

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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# المعدات الأساسية واستخداماتها

## المعدات الأساسية واستخداماتها

في سنة 2003 قامت الجمعية الامريكية للرياضة بسؤال 63000 محترف في اللياقة البدنية مما يعتبرونه الحاجيات الاكثر اهمية لأداء التمارين الرياضية، فجاءت اجاباتهم



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

الاثنتي عشرة الاولى وهو ما يعرف بلائحة البنود 12 الاولى للمحترفين في اللياقة البدنية  
وفقا للترتيب التالي:

- 1- اخذية رياضية مناسبة.
- 2- التسلية والاستماع الى موسيقى مناسبة.
- 3- استعمال الاوزان الحرة.
- 4- الميل الايجابي.
- 5- الثياب المريحة.
- 6- الكثير من الماء.
- 7- صدرية رياضية داعمة.
- 8- معدات امنة متقنة الصنع.
- 9- قفازات للتدريب على رفع الاثقال.
- 10- الوقت الكافي.
- 11- رفيق للتمرين.
- 12- هواء نظيف ومنعش.

حيث من الممكن المحافظة على اللياقة البدنية من دون استعمال فضاء مليء بمنتجات  
التقوية العضلية، لكن المعدات المناسبة يمكن ان تجعل التمارين اكثر فعالية ومنتعة، بحيث  
تعتمد المعدات التي يتم اختيارها على الاهداف المتعلقة باللياقة البدنية وعلى الميزانية  
والمساحة المتوفرة.

1- المعايير الواجب توفرها:

1-1 موقع قاعة التدريب:

وهذا بالأخذ بعين الاعتبار ما اذا كان قريب ام بعيد ويجب اختيار الافضل من ناحية الوقت  
خلال اليوم والإيجابيات والسلبيات في كل منهما.

2-1 زيارة المكان:

زيارة مكان التدريب تعطي للممارس نظرة فاحصة وعن قرب عن المكان.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

### 1-3 نظام المكان:

- التأكد من مدى نظافة المكان وانه لا يوجد رائحة غير مقبولة في غرف تغيير الملابس.
- التأكد من ان الاجهزة ليست في حالة عطب او بحاجة الى تصليحات.
- التأكد من ان الانتقال غير متناثرة بشكل فوضوي داخل القاعة.
- التأكد من ان القاعة ليست صغيرة ومزدحمة بالاجهزة والأوزان.
- التأكد من وجود اشخاص مسؤولين بالقاعة (مدربين) ومستعدين لتوجيه الرياضي على الاداء الصحيح.
- التأكد من ان القاعة غير مزدحمة بالمتدربين وهذا ما سيعيق من التركيز في التدريب.
- التأكد من تهوية القاعة.
- امكانيات القاعة من حيث التجهيزات من حمامات ودورات للمياه ومدى نظافتها.
- نوعية الاشخاص الذين يتدربون في القاعة !!!

### 2- الاخطاء الواجب تجنبها اثناء التدريب في قاعة التقوية العضلية:

- التدريب بصفة فردية (عدم الاستعانة بمدرب او زميل).
- الاستعانة ببرامج تدريبية مجهولة المصدر ولا تتكيف مع مستوى المتدرب.
- اهمال التسخين.
- عدم اجراء التمديدات العضلية (تمديدات خفيفة وحركية étirements dynamiques).
- التدريب لمدة طويلة (لا يجيب ان تتجاوز مدة الحصة التدريبية 1سا و15د).
- نقص التروية (déshydratation).
- عدم احترام معايير الراحة والاسترجاع.
- تكرار نفس التمارين le geste répétitif > la blessure
- الذهاب الى قاعة التقوية العضلية ببطن مملوءة.
- الذهاب الى قاعة التقوية العضلية ببطن خاوية، من اجل معتقد التخفيف من الوزن !!!

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

- التدرب بأحمال ثقيلة وزائدة عن مقدرة المتدرب.

- التدرب بتجهيزات ناقصة.

- المقارنة بالآخرين.

- التسرع وعدم الصبر.

3- الادوات والتجهيزات الاساسية:

1-3 الاوزان الحرة les poids libres:

وهي اوزان حرة يتم رفعها بطريقة بسيطة وهي تسمى بهذا الاسم لان مسار الحركة يحدده الفرد بنفسه وليس مسارا محدد كما في الاجهزة وهي نوعان:

1-1-3 الدمبلات les haltères:

هي عبارة عن اوزان فردية تحمل باليد وهي تأتي بأحجام واشكال ومواد مختلفة مثل الكروم والبلاستيك والفولاذ والمطاط، وتكون الاوزان المعدنية والمسوحة اكثر متانة لكن الاوزان المطاطية اقل احداثا للضجيج، وهي متوفرة بأوزان مختلفة تبدأ من 1/2 كيلو او كيلوا غرام الى 75 كيلوغرام وهي تتميز بانها اقتصادية اكثر من الاجهزة الأخرى.

2-1-3 الثقلات أو البار les barres a disques:

هي عبارة عن قضبان طويلة يتراوح طولها ما بين 120سم الى 210سم وبأوزان تتراوح ما بين 7.5كلغ الى 15كلغ واكثر من ذلك، لذلك فقد تكون الخطوة الاولى بالنسبة للمبتدئين الاكتفاء برفع القضيب فقط، وهي تتيح للفرد القيام بعشرات التمرينات التي تحرك كافة المجموعات العضلية في الجسم، وهي تتوفر ايضا في شكل مقبض لليد يساعد برفع الاوزان الخفيفة.

2-3 الأجهزة les presses:

هي مصممة من اجل تمرين مجموعة واحدة من العضلات فقط مثل عضلات الأطراف السفلية أو عضلات الصدر، وتوجد انواع اخرى من الاجهزة وهي متعددة الاستعمالات

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

وتكون مزودة بعدة مجموعات من الاوزان، وهي تعمل بنظام البكرات والكابلات وهذا من اجل تحريك الاوزان، ويمكن تغيير الوزن عبر تحريك المسمار والذي يحدد مقدار الاطباق المراد استعمالها.

#### 4- مقارنة الاوزان الحرة بالأجهزة:

- الاوزان الحرة ارخص ثمنا بكثير من الاجهزة والماكنات.
- استخدامات الاوزان الحرة اكثر تنوعا ويمكن استخدامها في تمرين اية عضلة في الجسم تقريبا، في حين ان الاجهزة ذات وظائف محدودة وفي هذا الخصوص يمكن اعتبار الاوزان الحرة ذات قيمة افضل.
- يتطلب استخدام الاوزان الحرة المزيد من التنسيق والتوازن بالمقارنة مع الاجهزة، ويمكن ان تكون احتمالات تعرض الاشخاص الذين يعانون من مشاكل في التنسيق او المحافظة على التوازن للإصابة اكبر في حالة استخدام الاوزان الحرة منها حالة استخدام الاجهزة.
- تسمح الاوزان الحرة بحرية اكبر في اداء الحركة وتشرك مجموعات عضلية متعددة في الوقت نفسه، غير ان الاجهزة في هذه الحالة يمكنها توفير مقاومة متنوعة، وهذا يعني ان العضلات المعنية تعمل بمشقة اكبر اثناء اداء حركة كاملة.
- تتيح الاجهزة عزل مجموعة عضلية معينة، اذا كان الهدف من التمرين التركيز على هذه المجموعة العضلية.
- يمكن للأجهزة ان توفر الوقت لأنه يمكن الانتقال بسرعة من تمرين الى اخر.
- يمكن للأجهزة ان تكون اسهل استخداما في مرحلة التعافي من الاصابة، او في حالة المعاناة من مشاكل في المحافظة على التوازن مما يعني عن الحاجة الى التحكم بالوزن الحر اثناء رفعه.
- ينصح الخبراء بالتبديل بين الطريقتين.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# تنمية وتطوير عضلات الصدر

تنمية وتطوير عضلات الصدر

**Le développement des pectoraux**

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحساحي مهدي

## 1- عضلات الصدر les pectoraux :

- تشكل عضلة الصدر الواجهة الأمامية والعلوية للجسم، وهي من العضلات الأكثر بروزا في جسم الإنسان، وهي تنقسم إلى عضلة صدر كبرى وعضلة صدر صغرى

.Grand pectoral, petit pectoral

- بالنسبة إلى عضلة الصدر الكبرى والتي تنطلق من الجهة العلوية للذراع وصولا إلى المنطقة المقابلة لها فهي تعمل على تقريب حركة الذراع إلى القفص الصدري، أما عضلة الصدر الصغرى فهي تنطلق من مفصل الكتف وصولا إلى الجهة الأخرى من نفس المفصل وهي تعمل على تقريب الكتف من القفص الصدري.

- عضلة الصدر تصنف من العضلات الكبرى والجزابة في جسم الإنسان، وهي تتشكل من العديد من زوايا الانقباض، لذا فتنميتها تتطلب أنواع مختلفة من التمارين ومن الضروري أيضا تدريب هذه العضلة بأحمال متوسطة فما فوق وهذا بطبيعة الحال يعود إلى كبر واتساع حجمها وقابليتها للاستجابة لمثير القوة الخارجية.

- تختلف وضعيات تنمية هذه العضلة من الوضعية المستوية الأفقية le développé couché إلى الوضعية المائلة العلوية من 30° إلى 45° le développé incliné إلى الوضعية المائلة السفلية من 30° إلى 45° le développé décliné وأيضاً وضعيات الوقوف أو ما يعرف بـ vis-à-vis الموجود في جهاز la poulie 4 positions، إلى وضعية الجلوس أو ما يعرف بتمرين Pec-Deck.

- تستعمل في تنمية عضلة الصدر الأوزان الحرة والأجهزة على حد سواء les poids libres et les presses.

- بالنسبة للأوزان الحرة يستعمل البار les barres a disques والدمبلات les haltères في جميع الوضعيات المذكورة سالفاً، ما عدا وضعية الوقوف والجلوس.

- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات مثل تمرين pec-Deck في وضعية الجلوس.

- بالنسبة لطريقة مسك البار في تمارين الضغط على الصدر تكون بوضعية pronation.

- بالنسبة لعملية التنفس يجب أن تكون مصاحبة للوضعيات التي تنقبض وتنبسط فيها العضلة، أي بمعنى انه في حالة انبساط العضلة تكون عملية الشهيق inspiration وفي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

حالة انقباض العضلة تكون عالية الزفير expiration، وبهذه الطريقة يقل مقدار الضغط الداخلي ويزداد معدل الضغط الخارجي، لان كتم التنفس وأداء أقصى قوة ممكنة من التكرارات يمنع انسياب الدم إلى أجزاء الجسم، مما يخلق ضغطا داخليا على أجهزة الجسم، وقد يؤدي إلى الشعور بالدوار او فقدان الوعي نظرا لنقص الأوكسجين في خلايا المخ.

### 1-2 وضعيات التمارين les positions des exercices:

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

### 1-3 تمارين تنمية عضلات الصدر les exercices des pectoraux:

- Développé couché avec barre (prise large).
- Développée couché avec barre (prise normale).
- Développée couché avec barre (prise serrée).
- Développé incliné avec barre.
- Développé décliné avec barre.
- Développé couché avec haltères.
- Développé incliné avec haltères.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

- Développé décliné avec haltères.
- Ecarté couché avec haltères.
- Ecarté incliné avec haltères.
- Ecarté décliné avec haltères.
- Pullover avec haltères.
- Pullover avec barre.
- Pec-Deck.
- Poulie 4 positions, vis-à-vis.
- Les Dips et les pompes.

تتمية وتطوير عضلات  
الذراع الأمامية



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي  
مقياس  
الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

## تنمية وتطوير عضلات الذراع الأمامية

### Le développement des biceps

#### 1- عضلة الذراع الأمامية les biceps:

- عضلة الذراع الأمامية أو العضلة ثنائية الرؤوس biceps هي كما يعرف عليها بأنها مرادف للقوة والصلابة، وهي مركبة من نهايتين علويتين تنتهيان عند مفصل الكتف و النهاية السفلية تنتهي عند الحافة العلوية لعظم الزند le cubitus ومن أهم العضلات المكونة لها هي:

Biceps brachial (longue portion et courte portion), brachial antérieur, longue supinateur غير أن هذا الأخير يستمر امتداده إلى عضلات الساعد - l'Avant-bras

- هي عضلة رافعة muscle fléchisseur تنقبض عند ارتفاع الساعد l'avant-bras وهي عكس العضلة الثلاثية الرؤوس، triceps (muscle agoniste) biceps (muscle antagoniste)، وهي عضلة تصنف ضمن العضلات الصغيرة عكس عضلة الصدر وتعتمد في تضخمها على حجم عضلة triceps.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

- تنمية هذه العضلة تتطلب أنواع مختلفة من التمارين والتي يطلق عليها الاسم الانجليزي Curl ومعناه باللغة الفرنسية هو faire boucler أو عملية لف الشعر.
- تختلف وضعيات تنمية هذه العضلة من الوقوف debout إلى الجلوس assise والجلوس المائل العلوي 30° إلى 45° incliné.
- يستعمل في تنمية biceps البار la barre a disques وهي بنوعيهها la barre droite et la barre coudée (EZ) وهذا يخص وضعية الوقوف فقط.
- تستعمل الدمبلات les haltères في الوضعيات الثلاث.
- تستعمل الأجهزة في كامل الوضعيات.
- بالنسبة لطريقة المسك على البار la barre a disques توجد طريقتين أساسيتين هما la prise supination et la prise pronation.
- بالنسبة لعملية التنفس تطبق نفس القاعدة كما في عضلة الصدر.

### 1-2 وضعيات التمارين les positions des exercices:

- بالنسبة لتمرين الوقوف باستعمال البار توجد طريقتين للمسك, prise pronation, prise supination، لكن في حالة استعمال (EZ) la barre تكون طريقة المسك prise supination فقط.
- ملاحظة: وضعية pronation تتدخل فيها مجموعات عضلية أكثر من وضعية supination.
- يجب أن يركز الرياضي على عملية الوقوف الصحيح وان يتجنب التصاق الذراعين بجانب الجذع.
- يجب أن يتجنب الرياضي اهتزازات الجسم المتكررة وان يركز على عمل العضلة فقط.
- بالنسبة للعمل بالدمبلات les haltères يكون بثلاث وضعيات debout, assis, assis incliné.
- طريقة المسك تكون بوضعيتين supination, marteau.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

- بالنسبة للأجهزة فهي تستعمل كامل الوضعيات مثل جهاز la poulie 4 positions  
وأيضاً الجهاز المشهور Larry-Scott.

### 3-1 تمارين تنمية عضلة الذراع الأمامية :les exercices des biceps

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

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# تتمية وتطوير عضلات الكتفين

تتمية وتطوير عضلات الكتفين

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

## Le développement des épaules

### 1- عضلات الكتفين les épaules:

- تشكل عضلات الكتفين les deltoïdes المنطقة العلوية لكل من الذراعين والظهر، وهي تتكون من ثلاث عضلات رئيسية او كما يطلق عليها حزم عضلية

faisceaux musculaires

- العضلة الاولى هي العضلة المكونة للواجهة الامامية للكتف ويطلق عليها deltoïde antérieur (faisceau) وهي ملتصقة بعظم الترقوة OS clavicle او كما يدل عليه اسمها الاخر clavculaire، ومن مهامها رفع الذراع الى الامام.

- العضلة الثانية وهي العضلة المكونة للواجهة الجانبية للكتف ويطلق عليها deltoïde moyen ou latéral (faisceau) وهي تلتصق بالعظام العلوية لمفصل الكتف OS acromion ومن مهامها رفع الذراع الى الجانب.

- العضلة الثالثة هي العضلة المكونة للواجهة الخلفية للكتف ويطلق عليها deltoïde postérieur (faisceau) وهي ملتصقة بعظم لوح الكتف OS omoplate ومن مهامها رفع الذراع الى الخلف.

- تعتبر عضلات الكتفين من العضلات المقاومة muscles résistants لذا يجب تدريبها بعدد جيد من التكرارات وبأحمال جيدة.

- يطلق على تمارين الكتفين مصطلحين اساسيين، اذا كانت الاثقال les charges تنطلق من مستوى الكتفين فما فوق يطلق عليها مصطلح développement اما اذا كانت الاثقال تأتي من اسفل مستوى الكتفين نطلق عليها مصطلح élévation.

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

- تستعمل في تنمية عضلات الكتفين الاوزان الحرة والأجهزة على اختلاف انواعها les poids libres et les presses

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحساحي مهدي

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

- طريقة مسك البار تكون بوضعية pronation في معظم الحالات الا في حالة تنمية العضلة الخلفية للكتف اين تكون بوضعية supination نفس الملاحظة بالنسبة للعمل بجهاز la poulie 4 positions.

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

### 1-1 وضعيات التمارين les positions des exercices:

- بالنسبة لتمرين الوقوف يجب ان يكون الجسم معتدلا وتجنب الاهتزازات الكثيرة.
- تمارين الوقوف يتم فيها تحفيز مجموعات عضلية اكبر من وضعية الجلوس، لذا فهي لا تتطلب اثقال كبيرة و انما اثقال معتدلة.
- المسك على البار يجب ان يكون اوسع من مستوى الكتفين prise large في حالة التنمية الأمامية، وتكون في حدود الزاوية القائمة في حالة التنمية الخلفية.
- عدم التسرع في عملية الرفع والخفض flexion et extension مع اعطاء حوالي ثانيتين كوقت للتركيز للعضلة خلال وضعية extension.
- في حالة العمل بوضعية الجلوس يجب ان يقابل الرياضي المرأة وهذا من اجل اعادة البار الى مكانه الصحيح، وهذا لتجنب سقوط احد جوانبه على الرياضي.
- يجب عدم ملامسة الاثقال لأي عضو من اعضاء الجسم اثناء الخفض la flexion.
- في تمرين Oiseau يجب أن يستقيم الظهر جيدا نحو الأمام وهذا عكس تمارين تنمية عضلات الظهر.
- في تمارين الرفع les exercices d'élévations يجب ان يتم التركيز فقط على عضلة الكتف دون غيرها من العضلات الاخرى وهذا من اجل اعطاء احسن النتائج.

### 2-1 تمارين تنمية عضلات الكتفين les exercices des épaules:

- Développé debout barre avant (développé militaire).
- Développé debout barre arrière (barre nue).

- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحساحي مهدي

- Développé assis barre avant (développé militaire).
- Développé assis barre arrière (barre nuque).
- Développé épaule avec haltères (assis).
- Développé épaule avec haltères façon ARNOLD (assis).
- Elévation antérieure debout avec barre (frontale) (prise pronation et prise supination).
- Elévation antérieure debout avec haltères (frontale) (2 haltères et un seul haltère en concentré).
- Elévation latérale debout avec haltères (2 haltères et un seul haltère en concentré).
- Elévation latérale avec haltères en pleine amplitude.
- Elévation latérale avec haltères en arrière.
- Elévation antérieure assis avec haltères.
- Elévation latérale assis avec haltères.
- Elévation latérale sur banc incliné un seul bras.
- Elévation latérale buste penché en avant avec haltères (oiseau).
- Oiseau sur banc incliné avec haltères.
- Les tractions et les Dips.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# تتمية وتطوير عضلات الذراع الخلفية



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

## تنمية وتطوير عضلات الذراع الخلفية

### Le développement des triceps

#### 1- عضلات الذراع الخلفية :les triceps

- تشكل العضلة الثلاثية الرؤوس 3/2 من الكتلة العضلية للذراع وهي تغطي كامل المنطقة الخلفية للذراع.

- تتكون عضلة triceps من ثلاث عضلات رئيسية وهي triceps brachial latéral, triceps brachial médial, triceps brachial chef long

- تصنف عضلة triceps ضمن العضلات الرافعة muscle extenseur عكس عضلة biceps أو كما يعرف عنها بأنها من صنف les muscles antagonistes.

- تنمية هذه العضلة تتطلب انواع مختلفة من التمارين والتي يطلق عليها اسم extension.

- تختلف تنمية عضلة triceps من الوقوف debout إلى وضعية الجلوس assis إلى الوضعية المستوية الأفقية position allongé إلى الوضعية التي يكون فيها أعلى الجسم مائلا إلى الأمام buste penché en avant.

- تستعمل في تنمية عضلة triceps البار la barre a disques بنوعيه barre droite et barre coudée (EZ) وهذا في الوضعيات الثلاثة ما عدا وضعية buste penché en avant أما الدمبلات les haltères تستعمل في كامل الوضعيات.

- تستعمل الاجهزة les presses في كامل الوضعيات.

- يحدد استعمال la barre coudée في تمارين تنمية عضلة triceps.

- بالنسبة لطريقة المسك على البار تستعمل الطريقتين المعروفتين prise pronation et prise supination

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحساحي مهدي

- بالنسبة لعملية التنفس في حالة انقباض العضلة تكون عملية الزفير، وفي حالة انبساطها تكون عملية الشهيق.

### 1-1 وضعيات التمارين les positions des exercices:

- يتم مسك البار la barre a disques في وضعية الوقوف ووضعية الجلوس والاستلقاء الافقي بوضعيتي pronation et supination.

- تستعمل les haltères مسكة المطرقة la prise marteau.

- يجب الاحتفاظ بثبات المرفقين خلال اداء تمارين العضلة ثلاثية الرؤوس.

- يجب تجنب اهتزازات الجسم المتكررة والتركيز فقط على عمل العضلة.

### 1-2 تمارين تنمية العضلة ثلاثية الرؤوس les exercices des triceps:

- Extension debout avec barre mains en pronation.
- Extension assis avec barre mains en supination.
- Extension debout un haltère deux bras.
- Extension debout avec haltères un seul bras.
- Extension assis avec barre en pronation.
- Extension assis avec barre en supination.
- Extension assis avec haltères deux bras.
- Extension assis avec haltère un seul bras.
- Extension allongée barre coudée au front en pronation.
- Extension allongée barre coudée au front en supination.
- Extension allongée avec haltères deux bras prise marteau.
- Extension allongée avec haltère un seul bras.
- Extension buste penché en avant avec haltère (KICK-BACK).
- Extension buste penché en avant avec haltère genou sur banc.
- Dips sur 2 bancs.
- Dips.
- Poulie 4 positions.
- Les tractions (Barre fixe).

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

### 3- تمارين تنمية الساعد : les exercices de l'avant-bras

- يطلق على تمارين تنمية عضلة الساعد avant-bras مصطلح extension لأنها تعتمد  
في تنميتها على حركة مقبض اليد le poignet ومن بين التمارين نذكر ما يلي:

- Extension des poignets à la barre position assis mains en pronation.
- Extension des poignets à la barre position assis mains en supination.
- Curl inversé avec barre.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

# تنمية وتطوير عضلات الظهر

تنمية وتطوير عضلات الظهر

**Le développement des muscles du Dos**

**1-عضلات الظهر muscles du dos:**

- تنقسم عضلات الظهر إلى قسمين: أعلى الظهر le haut du dos وهو الذي يتكون من  
le muscle trapèze، rhomboïde، petit rond، grand rond وأسفل الظهر

- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي  
مقياس  
الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

grand dorsal والذي يتكون من عضلات bas du dos  
et les lombes (muscles lombaires)

- عضلات الظهر البارزة هي التي تعطي للجسم شكل حرف V.
- من مهام عضلات الظهر تقريب الذراعين الى الجسم من عدة زوايا.
- تنمية عضلات الظهر تكون بوضعيات مختلفة من الوقوف الى الجلوس الى الوضعية المائلة إلى الأمام، إلى وضعية الاستلقاء.
- تستعمل في تنمية عضلات الظهر الاوزان الحرة les poids libres والاجهزة على اختلاف انواعها مثل la poulie 4 positions.
- طريقة مسك البار la barre a disques تكون بوضعيتين مختلفتين prise pronation et prise supination.
- في تمارين تنمية عضلات الظهر العلوية muscle trapèze نطلق عليها اسمين وهما Shrugs (haussement d'épaules) والثاني Rowing (tirage menton)
- في حال تنمية عضلات الظهر السفلية grand dorsal نطلق عليها اسم Rowing
- في حال استعمال جهاز la poulie 4 position نطلق على التمارين تسمية Tirage
- عملية التنفس تطبق بنفس القاعدة كما باقي العضلات شهيق اثناء الانبساط وزفير اثناء الانقباض.

### 1-1 وضعيات التمارين les positions des exercices:

- بالنسبة لتمرين الوقوف هي مخصصة بالأساس لتنمية الجهة العلوية للظهر muscle trapèze وهذا باستعمال les barres a disques, les haltères, la poulie 4 positions.
- يمكن ايضا تنمية عضلة الظهر السفلى grand dorsal بوضعية الوقوف لكن بجهاز la poulie 4 positions

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحساحي مهدي

- في تمارين تنمية عضلات الظهر بالوضعية المائلة إلى الأمام buste penché en avant بحيث يجب أن تكون زاوية الحوض اكبر منها من تمرين Oiseau وهذا حتى يتم التركيز على تنمية عضلات الظهر الكبرى.

- اذا كانت المسكة على البار واسعة prise large يتم اثاره العضلات الخارجية للظهر اما اذا كانت المسكة عادية prise normale يتم اثاره المنطقة الوسطى لعضلات للظهر.

- في حالة المسك على البار بطريقة prise supination يتم إثارة المنطقة العلوية للظهر أما في حالة المسك بطريقة prise pronation يتم إثارة المنطقة السفلية للظهر لكن بدرجات متفاوتة وليست بنسبة 100%.

- في حالة استعمال الدمبلات les haltères تكون درجة انقباض عضلات الظهر اكبر منها عند استعمال البار la barre a disques وهذا راجع إلى حركة المرفقين إلى الخلف.

- يجب تجنب إضافة أحمال كبيرة عند تنمية عضلة الظهر باستعمال البار les barres a disque خاصة في وضعية buste penché en avant وهذا راجع الى الضغط الكبير الذي يعود على العضلات القطنية les muscles lombaires وينصح بالعمل بأثقال يستطيع الجسم تحملها دون عناء.

- ينصح دائما بأداء التمارين المحفزة للعضلات القطنية les muscles lombaires مع تمارين عضلات الظهر وهذا للحد من الاصابة.

## 1-2 تمارين تنمية عضلات الظهر les exercices des muscles des dos :

- Shrug barre (haussement d'épaules avec barre).
- Shrug haltères (haussement d'épaules avec haltères).
- Rowing barre debout (tirage menton avec barre).
- Rowing buste penché en avant avec barre mains en pronation.
- Rowing buste penché en avant avec barre mains en supination.
- Rowing buste penché en avant avec haltère un seul bras (sur banc).
- Rowing barre T.
- Rowing inversé.
- Pullover avec haltères bras tendus.
- Soulevé de terre (avec barre et haltères) jambes fléchies (les lombes).

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

- Good morning jambes fléchies (les lombes).
- Extension buste (les lombes).
- Les tractions et les Dips.

تتمية وتطوير عضلات  
الاطراف السفلية

- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي  
مقياس  
الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحساحي مهدي

## تنمية وتطوير عضلات الاطراف السفلية

### Le développement des membres inferieurs

#### 1- عضلات الأطراف السفلية les muscles des membres inferieurs:

- تنقسم عضلات الاطراف السفلية الى عدة مناطق منها عضلات المؤخرة les muscles fessiers وتنقسم الى grand fessier, moyen fessier, petit fessier وهي تعتبر اكبر عضلة في جسم الانسان من حيث الحجم والمقاومة.
- عضلات الفخذ la cuisse وتنقسم الى عضلات الفخذ الامامية le quadriceps وتنقسم هذه العضلة الى اربع عضلات رئيسية هي vaste externe (latéral), vaste médial, droit fémoral, vaste interne ومن مهام هذه العضلات رفع الساق الى الاعلى.
- عضلات الفخذ الخلفية ischio-jambiers ومن أهم العضلات المكونة لها نجد biceps fémoral, semi-tendineux, semi-membraneux ومن مهامها رفع الساق إلى الخلف.
- ومن العضلات المكونة للفخذ نجد ايضا العضلات المقربة muscle adducteur والتي من مهامها تقريب الساق الى الداخل.
- عضلات الساق les mollets ومن أهم العضلات المكونة لها jumeau interne, jumeau externe, muscle soléaire وهي تعتبر من أقوى العضلات على لأنها تتحمل كامل ثقل الجسم.
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الفخذ la cuisse اسم squat



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

- يطلق على تمارين تنمية العضلة رباعية الرؤوس quadriceps اسم extension
- يطلق على تمارين تنمية عضلة الفخذ الخلفية ischio-jambiers اسم curl
- يطلق على تمارين تنمية عضلات الساق les mollets اسم extension
- بالنسبة لعضلات المؤخرة تختلف تسمياتها تباعا للوضعيات المختلفة التي تنمى بها.

### 1-1 وضعيات التمارين les positions des exercices:

- يستعمل في تنمية العضلات السفلية للجسم les barres a disques, les haltères et les presses
- توجد وضعيتين لوضع البار الخلفية barre nuque (arrière) والأمامية barre avant (militaire)
- تعتبر وضعية البار الأمامي أكثر أريحية من وضعية البار الخلفي، لكن في حالة استعمال أثقال كبيرة يحبذ استعمال طريقة البار الخلفي.
- في حالة الوضع الخلفي للبار ينصح بوضع منشفة من اجل تجنب الضغط على الفقرات العنقية la colonne cervicale
- في حالة الوضع الامامي للبار يجب ان يكون فوق العضلة الامامية للكتف deltoïde antérieure وهذا من اجل تجنب الضغط على عظم الترقوة la clavicle مع مراعاة رفع المرفقين الى مستوى الكتفين من اجل تجنب انزلاق البار وسقوطه.
- عند تنفيذ تمرين squat يجب الهبوط بعضلات المؤخرة عوضا عن الركبة وهذا من اجل تجنب الضغط الكبير الذي قد يقع على الركبتين، مع مراعاة الصعود بعضلات الفخذ.
- حتى يكون تنفيذ تمرين squat صحيحا يجب أن تكون عضلات الفخذ الخلفية ischio-jambiers عند النزول بالثقل (la flexion) موازية للأرضية.
- عند القيام بتمرين squat écart يجب التأكد من وضعية القدم ان تكون على نفس اتجاه الفخذ.
- عند القيام بتمرين les fentes يجب التأكد من زاوية 90° للركبة الأمامية وعدم ملامسة الركبة الخلفية للأرضية.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

- إذا كانت la fente كبيرة يتم تحفيز العضلات الخلفية للفخذ، أما إذا كانت la fente صغيرة يتم تحفيز العضلات الأمامية للفخذ.

- بالنسبة لتمارين les mollets نطلق عليها تسمية extension لأنها تشبه تمارين الساعد وهي بذلك تعتمد على حركة القدمين extension des pieds

**1-2 تمارين تنمية العضلات السفلية les exercices des membres inferieurs :**

- Squat barre.
- Squat militaire.
- Squat haltères.
- Squat écart avec barre (sumo squat).
- Squat écart militaire.
- Fente avant avec barre (barre arrière).
- Fente avant avec haltères.
- Fente arrière avec barre (barre arrière).
- Fente arrière avec haltères.
- Leg extension (quadriceps).
- Demi-squat (quadriceps).
- Leg curl allongé (ischio-jambiers).
- Leg curl debout (ischio-jambiers).
- Soulevé de terre jambes tendus (fessier).
- Good morning jambes tendus (fessier).
- élévation sur banc (fessier).
- Sumo squat sur élévation (fessier).
- Extension banc mollets.
- Extension debout avec barre (mollets).
- Extension debout avec haltères (mollets).
- Extension assis avec haltères (mollets).

- معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي  
مقياس  
الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي

### قائمة المراجع

- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، دار دجلة، عمان، الأردن، 2012.  
- خالد هيكل: الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام، مكتبة الفيروز الثقافية، القاهرة، 2004.  
- مختار سالم: بناء الأجسام، مكتبة المعارف، ط6، بيروت، 1987.  
- محمود جابر، إيهاب فوزي البدوي: المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2005.  
- طاهر الزادي، محمود الطباخي: النهاية في غريب الأثر "لابن الأثير"، دار الفكر، بيروت، 1978.  
- مجلة أخبار العالم الرياضية: الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، العدد 86، السويد، 2011.  
- مجلة أخبار العالم الرياضية: الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، العدد 87، السويد، 2011.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

- دايان داهم، جاي سميث: اللياقة البدنية للجميع "مايو كلينك"، الدار العربية للعلوم، ط1، بيروت، لبنان، 2006.
- كمال عبد الحميد إسماعيل: القياسات الجسمية للرياضيين "الأساليب العلمية والتطبيقية"، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- مهند حسين البشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دائر وائل للنشر، الأردن، 2005.
- دايان داهم، جاي سميث: اللياقة البدنية للجميع "مايو كلينك"، الدار العربية للعلوم، ط1، بيروت، لبنان، 2006.

- Gilbert ANDRIEU : Force et beauté, histoire de l'esthétique en éducation physique, presse universitaire de bordeaux, université bordeaux 3, 1992.
- George Lambert : la musculation " guide de l'entraîneur ", Éd Vigot, Paris, 1985.
- Guillaume Vallet : Identité de sexe masculine et travail du corps, le cas pratiquants du bodybuilding, SD.
- Jean Cianti : le grand livre du culturisme, cours complet de bodybuilding, Éd de Vecchi, paris, 1987.
- Nouveau Larousse médical : libérerai Larousse, paris
- Peggy Rossel, Jean Giffet : Le muscle au service de la beauté, recherches féministes, vol 17, n°1, université Laval, Québec, 2004.
- office des publications universitaires, Alger.
- S.H. Nguyen, Redha Bourouina : Manuel d'anatomie et de physiologie, 4édition, Éd LAMARRE, France, paris, 2008.
- Éric Viel : Musculation et entretien musculaire du sportif, édition CHIRON, 4 Éd, paris, 1994.
- Olivier Pauly: Musculation pour L'enfant et l'adolescent, Éd Amphora, Paris, 2007.
- Emmanuel Legeard : Force, entraînement musculation, Éd Amphora, Paris, 2005.
- O.Roberts : Initiation de la musculation, Éd Vigot, Paris, mars 2004.
- Thierry Bredel : Le grand livre des exercices de musculation, Éd Amphora, France, 2012.



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

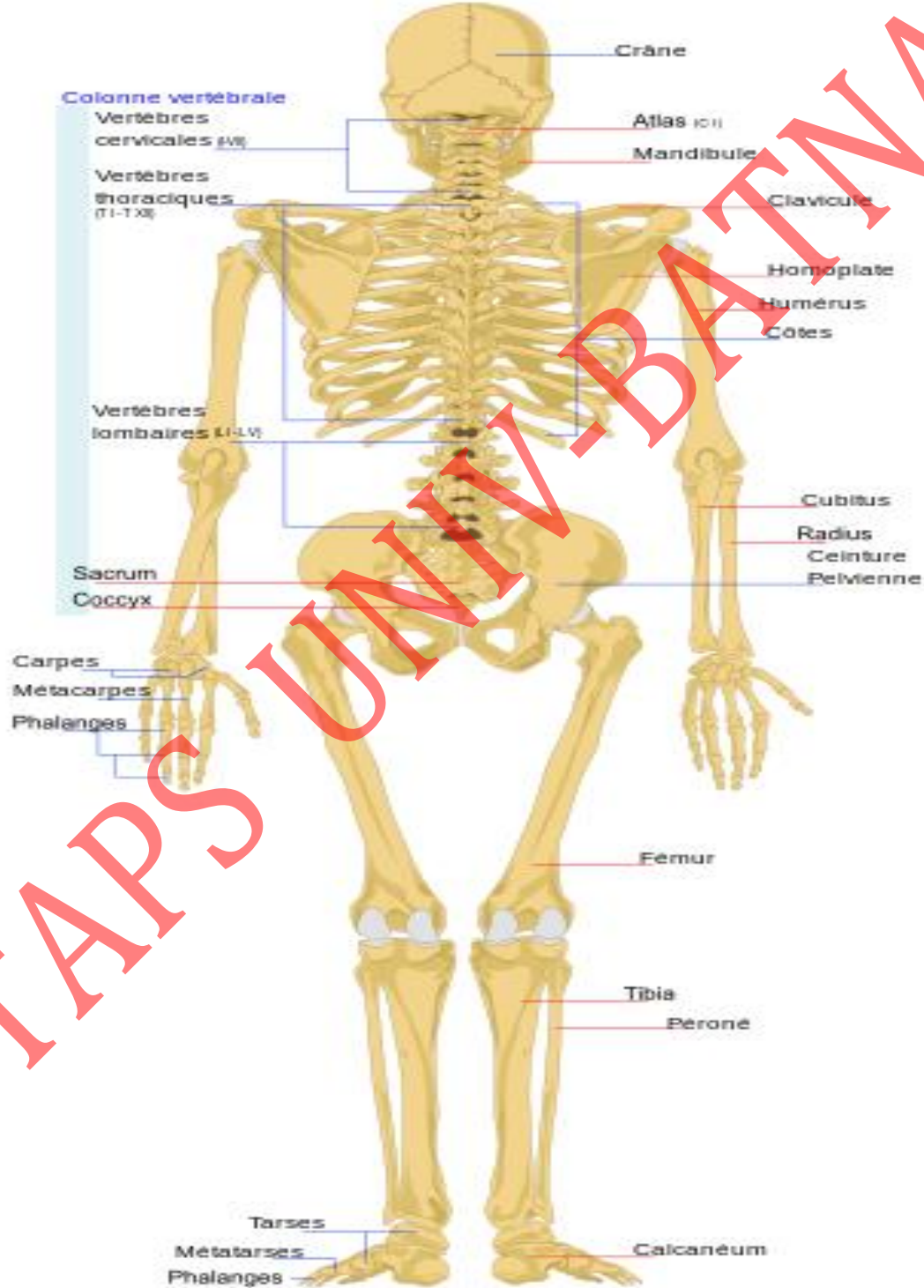
د. سحاحي مهدي

ISTAPS UNIV-BATNA 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي





معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

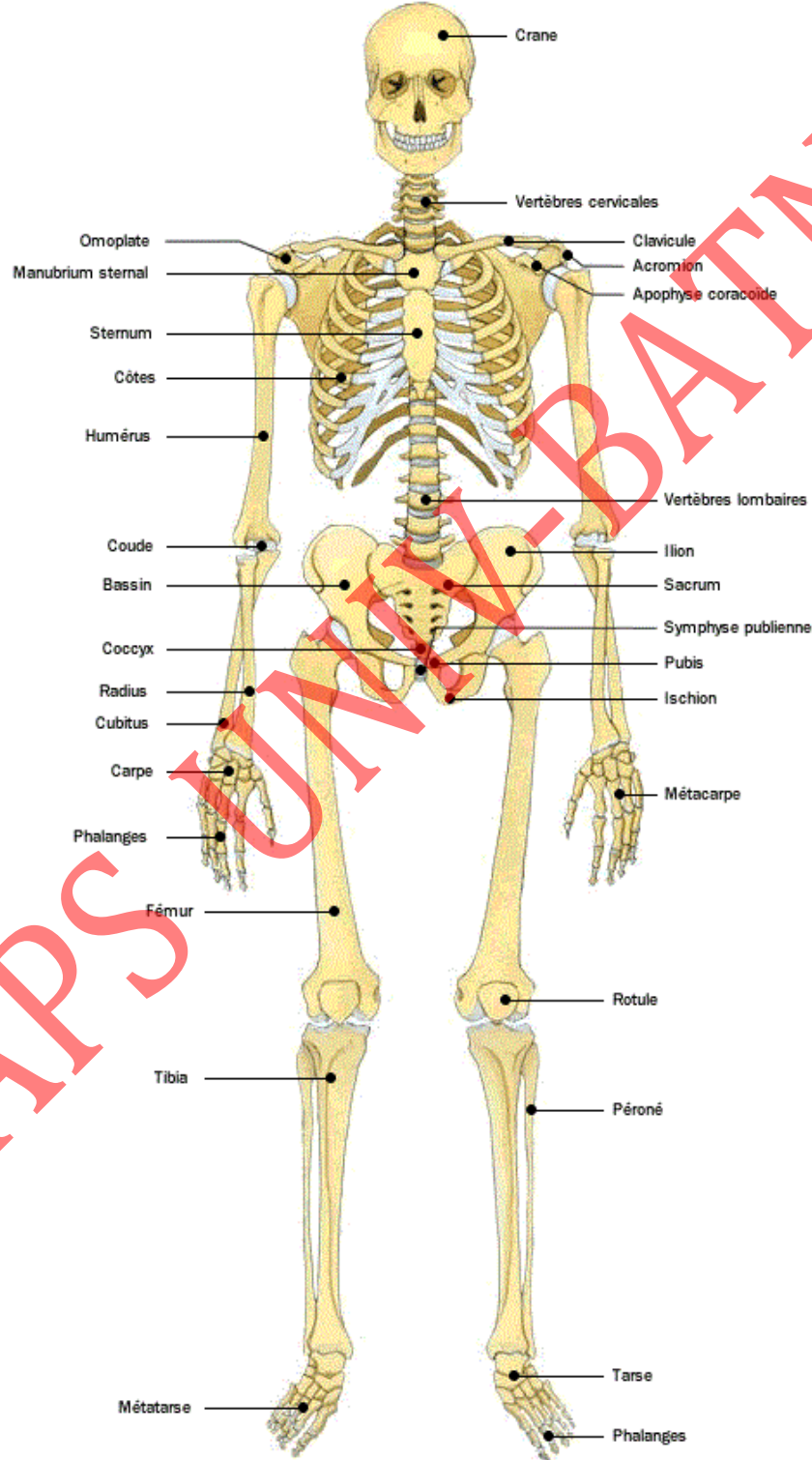
ISTAPS UNIV-BATNA 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي







معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018

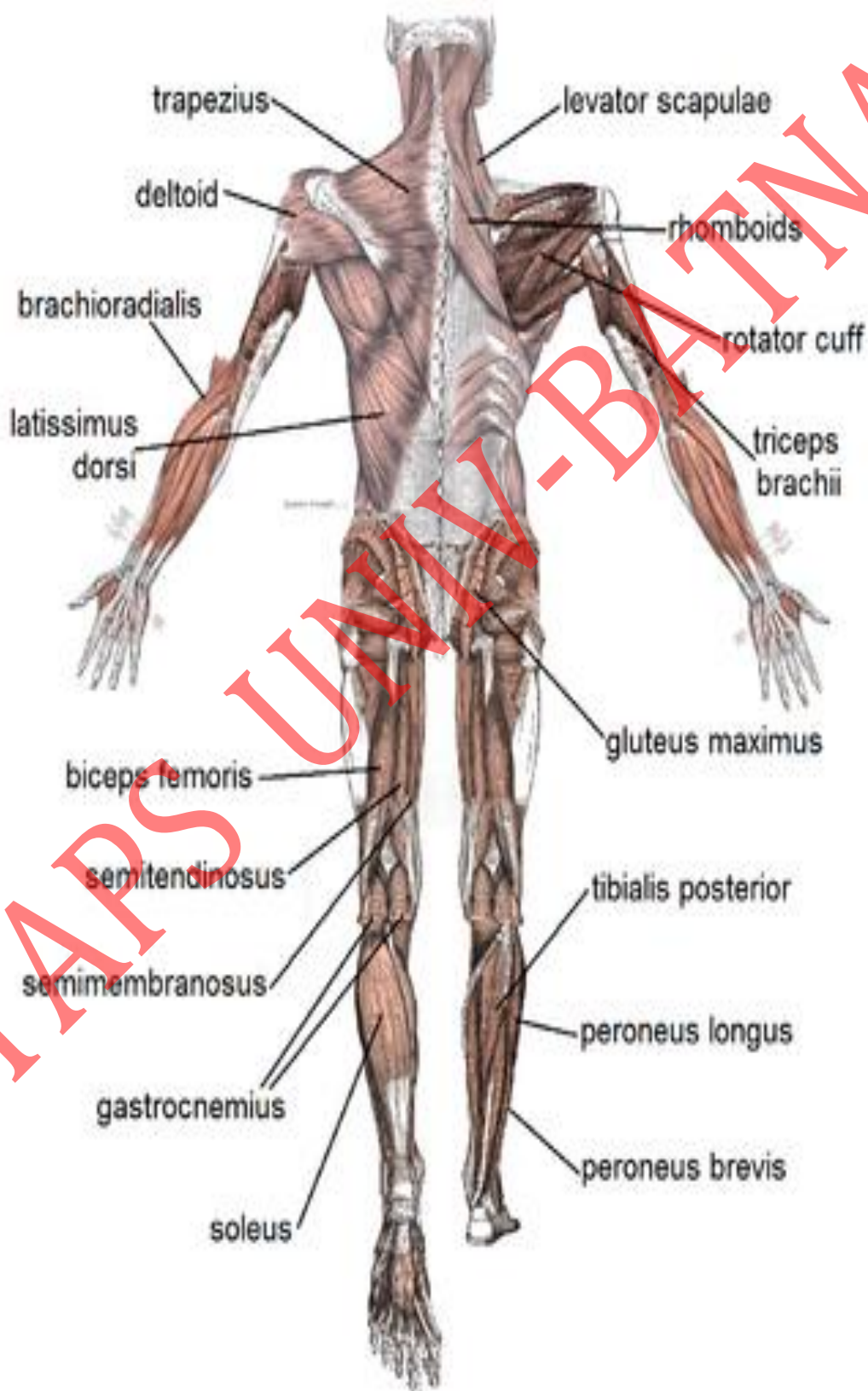
د. سحاحي مهدي

ISTAPS UNIV-BATNA 2

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2 -  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السداسي الثالث 2017-2018  
د. سحاحي مهدي



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية -  
جامعة باتنة 2-  
السنة الثانية : قسم التدريب الرياضي + قسم النشاط  
البدني الرياضي التربوي

مقياس

الثقافة البدنية : السادسي الثالث 2017-2018

د. سحاحي مهدي

