

محاضرة رقم 16: أساليب التكييف المستخدمة في رياضة كمال الأجسام "جزء 1"

1. السوبر سيت (SUPERSET)

يتضمن التدريب المتتالي أداء تمرينين بالتناوب يستهدفان مجموعتين عضليتين متقابلتين دون راحة. يشكل التمرينان معا مجموعة واحدة. (مثال: العضلة ذات الرأسين والعضلة ثلاثية الرؤوس، أو الصدر والظهر. الهدف هو أداء تكرارات كلا التمرين على التوالي ثم الراحة).

تتوافق أنماط التدريب مع أسلوب الجهد المتكرر (بين 6 و12 تكرار اكد أقصى، ومن 3 إلى 5 مجموعات).

تعد التدريبات المتتالية فعالة جدا في زيادة شدة التمرين (زيادة الاستجابة البنائية)، وتحسين القدرة على التحمل، وتقليل مدة الجلسة، وتجنب الاختلالات الوظيفية والجمالية، وتسهيل تعافي العضلة الأولى التي تم تمرينها أثناء تكرارات التمرين الثاني. يشعر المتدرب بأحاسيس تمارين الأثقال، والشعور بالنشاط والحيوية محفز للغاية.

Pour vous aider dans vos exercices, voici un petit récapitulatif des muscles agonistes/antagonistes selon le mouvement :

- Action : coude fléchi / Antagoniste : triceps / Agoniste : biceps
- Action : coude étendu / Antagoniste : triceps / Agoniste : triceps
- Action : coude fléchi / Antagoniste : quadriceps / Agoniste : ischio, mollets
- Action : genou étendu / Antagoniste : ischio, mollets / Agoniste : quadriceps
- Action : tronc fléchi / Antagoniste : lombaires / Agoniste : abdominaux
- Action: tronc étendu / Antagoniste: abdominaux / Agoniste: lombaires



✓ هناك العديد من تقنيات التكييف التي يتمثل مبدؤها في تسلسل التمارين. على سبيل المثال bisets، وهي طريقة تدريب تركز على تمرينين متتابعين لنفس المجموعة العضلية. أيضا Trisets، التي تتبع مبدأ تسلسل التمارين. يتضمن الأخير 3 تمارين من نفس المجموعة العضلية.

2. تخفيف الأوزان (CHARGES DÉGRESSIVES / DROP SET)

يتيح هذا الأسلوب، القائم على تقليل الوزن، إجهاد العضلة بسرعة مع تعزيز نموها. يتضمن ذلك البدء بمجموعة تتراوح بين 6 و12 تكراراً كحد أقصى، ثم، بمجرد عدم قدرة الرياضي على أداء المزيد من التكرارات، يبدأ مباشرة بأداء مجموعة ثانية من نفس التمرين، مع تقليل الوزن للوصول إلى ما بين 6 و12 تكراراً كحد أقصى (هدف الإجهاد) دون راحة بين المجموعات (حيث يتم تقليل الوزن بنسبة تتراوح بين 20 و30%). تشكل هذه مجموعة واحدة. يتضمن أحد التغييرات تكرار مجموعة باتباع المبدأ نفسه. مع ذلك، يجب الحرص على عدم القيام بأكثر من 3 عمليات تخفيف للوزن. نظراً لأن هذا المبدأ مرهق، فإن خطر الإصابة وارد. كما يتم إجهاد الجهاز العصبي بشدة، وتستغرق فترة التعافي وقتاً طويلاً. لذلك، لا ينبغي استخدامه لأكثر من 2-3 تمارين في الحصة الواحدة.

تفيد مجموعات التخفيف في زيادة شدة التمرين (زيادة الاستجابة البنائية) والحجم الإجمالي للجلسة لمجموعة عضلية محددة. يتم تنشيط نظام حمض اللاكتيك بشكل كبير. يعد مفهوم الإرهاق (فشل العضلات) أساسياً في هذه الطريقة.

- الوصول إلى حدود العضلات (limites musculaires)

بوصولك إلى الفشل العضلي، ستصل إلى الحد الأقصى لقدرة عضلاتك. لا يتعلق الأمر برفع أثقال قدر الإمكان، بل بإرهاق العضلات قدر الإمكان (mais de bien fatiguer, et au maximum, le muscle).

- الشعور بعمل العضلات (Sentir les muscles travailler)

يعد العمل بحركة هبوطية (Le travail en dégressif) فعالاً للشعور بعمل العضلات. إذا كنت تريد أن تشعر بأن العضلات تعمل بشكل مختلف وتشعر بالاحتقان بشكل أكثر كثافة (plus intensément la congestion)، فتطبيق تقنية Drop Set أثناء الحصة تعتبر تقنية فعالة.



ملاحظات

- لا ينصح بهذه التقنية للمبتدئين.

- من المهم أن تطبق هذه التقنية مرة واحدة في الأسبوع لمجموعة العضلات، وذلك لتفادي الوقوع في الإفراط في التدريب (Le surentraînement).
- لكي يتم تنفيذ هذه الطريقة بأمان، يجب أن يساعدك شخص واحد على الأقل.
- هناك عدة عوامل تلعب دوراً: الراحة، نوعية النظام الغذائي، كثافة التدريب، وعدد سنوات الخبرة.
- أيضاً تطبق هذه التقنية على آخر مجموعة فقط من التمرين وليس كل المجموعات، ويستحسن تطبيقها في آخر الحصة لكي لا يتم استنفاد طاقة الجسم في بداية الحصة.
- .(On effectue généralement le drop set sur la dernière série d'un exercice et pas sur toutes les séries)

Exemple 01

Ci-dessous un exemple de drop set concernant le développé couché :

- Votre maximum est de 100 kg
- Effectuez 6 répétitions à 80 kg
- Déchargez la barre et effectuez 8 répétitions à 60 kg
- Déchargez encore et effectuez le maximum de répétitions possibles à 40 kg

Exemple 02

	Deadlift – 10 rep @120kg	Développé militaire aux haltères – 12 rep @ 30kg	Barre au front allongé à la poulie basse – 15rep @ 25kg
1ère série			
Drop set 1	8 rep @ 90kg	10 rep @ 22kg	12 rep @ 20kg
Drop set 2	6 rep @ 70kg	8 rep @ 15 kg	10 rep @ 15kg

MOUSSA Amar