

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أسرار التضيخه و التنشيف

مجانا



كتاب تم إعداده بعد مراجعة

150

مصدر و دراسة علمية

يلا فيتنس

كاتبه / مينا أكرم



قم بقراءة هذا الكود

بكاميرا هاتفك

# أسرار التضخيم و التنشيف

كابتن /مينا أكرم | موقع أكاديمية يلا فيتنس

كابتن / مينا أكرم

مدرّب معتمد من الإتحاد المصري و  
الإتحاد العربي لكمال الأجسام

## محتويات الكتاب

دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام  
دليل أشهر المكملات الغذائية

أنواع الألياف العضلية – التقسيم التدريبي  
أشكال الإنقباض العضلي – زيادة الأحمال

أشهر الأخطاء و الطريقة الصحيحة للتضخيم  
أشهر الأخطاء و الطريقة الصحيحة للتنشيف

أهدي هذا الكتاب لكل من راهن  
على فشلي ، ولكل حاقّد تحدث عني  
بالسوء كذباً ، ولكل واهم ظن بأنه  
يستطيع إيقافي ، دتم لي وقوداً و  
حافزاً يدفعني إلى النجاح و التطور.

كتاب أسرار التضخيم و التنشيف هو كتاب مجاني مقدم مني كمساهمة لنشر العلم و المعرفة ، يحتوي هذا الكتاب على شرح مفصل وعلمي للطريقة الصحيحة للتضخيم و التنشيف ، ولكن قبل أن تقرأ عن التضخيم و التنشيف عليك أولاً فهم تغذية لاعبي كمال الأجسام و أهمية وجبة ما بعد التمرين و مكوناتها ، وبالتأكيد يجب عليك معرفة أشهر المكملات الغذائية في عالم كمال الأجسام ، كما يجب عليك فهم أنواع الألياف العضلية و أساليب تضخيمها ، و فهم أنواع التقسيم التدريبي ، و فهم أشكال الإنقباض العضلي التي تحدث خلال التمارين ، وأخيراً يجب عليك فهم مبدأ زيادة الأحمال التدريبية ، ستجد شرح مفصل للتنشيف و التضخيم و أنواعهما و أشهر الأخطاء الذي يقع فيها لاعبي كمال الأجسام خلال فترتي التنشيف و التضخيم و الطريقة الصحيحة لهما للحصول على أفضل النتائج .

أتمنى أن ينال كتابي المتواضع إعجابك ، وأن يعود عليك بمنفعة حقيقية تنير لك طريقك نحو هدفك.

كابتن / مينا أكرم

إخلاء المسؤولية : مينا أكرم ليس طبيباً متخصصاً ، لذلك إذا كنت تعاني من أي مشاكل صحية عليك استشارة الطبيب قبل البدء بتنفيذ أي نصائح أو إجراءات ، وإستخدام أي معلومات يقدمها مينا أكرم يكون علي مسئوليتك الشخصية ، لن يتحمل مينا أكرم أي مسئولية عن الخسائر أو الأضرار المباشرة أو غير المباشرة التي قد تنجم عن إستخدام المعلومات التي تتلقاها منه ، دائماً إستشر طبيبك المعالج و المتابع لحالتك.

أسعى لأن يكون لي دور وبصمة واضحة في مجال اللياقة البدنية و الصحة عامة ، وأن أساهم في القضاء علي خرافات التغذية و التدريب في الفكر العربي ، و أن تكون منصاتي على السوشيال ميديا هي الغاية الأولى لكل من يرغب في الإجابة على أي تساؤلات تدور بذهنه حول هذا المجال.



أتمنى لك قراءة ممتعة

# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

## تغذية لاعبي كمال الأجسام :-

عرض نفسك لأعظم مخاوفك بعد  
هذا ، لن يكون للخوف سلطان  
عليك.

جيم موريسون



إن لعبة كمال الأجسام من أكثر الرياضات صعوبة من حيث الدراسة وذلك يرجع إلى تعدد أساليب التغذية وأشكال الأنظمة الغذائية ، بالإضافة إلى اتباع العديد من لاعبي هذه الرياضة لبعض الأساليب غير الصحية وغير القانونية أحياناً مثل تعاطي الهرمونات أو المنشطات أو أدوية تحسين الأداء الرياضي ، ونتيجة لتنوع المكملات الرياضية الخاصة بهذه الرياضة فإننا نشهد دائماً ما تقوم به الشركات من حملات إعلانية و دعائية كبيرة للترويج لمنتجاتها والعمل على إقناع اللاعبين بقدرتها على إيصالهم للشكل المرغوب في أسرع وقت وأقل جهد ممكن ، في السطور القادمة سأعرض لكم ما توصلت إليه آخر الدراسات العلمية الحديثة فيما يخص التغذية الطبيعية للاعبي كمال الأجسام وما تم إثباته بالدليل العلمي.

يختلف أسلوب التغذية الذي يتبعه لاعبي كمال الأجسام حسب الهدف الذي يسعون للوصول إليه سواء كان هدفه التضخيم أو التنشيف ، ولكن أغلب الممارسات تهدف بشكل عام إلى تقليل نسبة الدهون بالجسم ، وفي نفس الوقت المحافظة على الكتلة العضلية ، وهو ما يتم تحقيقه عادة عبر خفض السرعات الحراري و زيادة شدة التمارين ، وخاصة تمارين الكارديو أو التمارين الهوائية أو التمارين القلبية وهي التمارين التي تتطلب مجهوداً عالياً تجعل نبضات القلب مرتفعة لمدة طويلة نوعاً ما ، كما يترافق ذلك باتباع أنظمة غذائية متنوعة مدعمة بأنواع مختلفة من المكملات الغذائية ، بعض هذه المكملات قد أثبتت فعالية كبيرة مثبتة بالأدلة العلمية ، في حين يبقى البعض الآخر غير مدعوم بشكل كافي ، وسأعرض عليك فيما يلي حاجة لاعبي كمال الأجسام من الطاقة والمغذيات الكبرى وهم : البروتين ، الكربوهيدرات ، الدهون.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

2

لا يهم ما ولد الناس عليه ، بل ما  
سيصبحون عندما يشبون.

جيه كيه رولينج



المعروف أن ميزان السعرات الحرارية يجب أن يكون سالماً لتحقيق خسارة حقيقية في الوزن أي أن يكون هناك عجزاً حرارياً بين السعرات الحرارية المتناولة و السعرات الحرارية المستهلكة على التمارين والنشاط اليومي والعمليات الحيوية ، مما يجبر الجسم على إستهلاك مخزونه من الدهون وغيرها من المواد في سبيل تأمين إحتياجاته الأساسية والضرورية من الطاقة ، و يمكن تحقيق هذا العجز في ميزان السعرات الحرارية Caloric Deficit عن طريق الحد من كمية السعرات الحرارية الداخلة إلى الجسم مع زيادة النشاط البدني ، أن الرياضة وحدها غير كافية لتحقيق ذلك بل يجب أن تترافق الرياضة مع نظام غذائي مدروس.

ويتم تحديد مقدار ومدة هذا العجز الحراري في النظام الغذائي بحسب الخسارة التي يرغب الشخص بتحقيقها ، فكل رطل من دهون الجسم الصافية والذي يعادل 0.45 كجم يعطي عند استقلابه 3500 سعرة حرارية ، وبالتالي فإن تحقيق عجز يومي مقداره 500 سعرة حرارية من ميزان السعرات الحرارية يؤدي إلى خسارة أسبوعية قدرها رطل واحد أي 0.5 كجم تقريباً من دهون الجسم وهي نسبة صحية جداً ولكن هذه الحسابات تعتبر نظرية فقط لذلك لا تأخذ في الحسبان ، لأنها هذه النسبة قد تتأثر لما يحدث من تغيرات فيزيولوجية و حيوية نتيجة رد فعل الجسم تجاه نقص الطاقة المطبق عليه.

للدخول الى المكتبة التعليمية الأولى وتصفح المزيد من الكتب

اضغط هنا



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

3

تذكر ، إنه لا يمكن لأحد أن يحط من  
قدرك بدون موافقتك.

إليانور روزفلت



بينت دراسات أن الرجال الأصحاء الذين لا يعانون من مشكلة الوزن الزائد ، والذين خفضوا مدخولهم من السعرات الحرارية إلى 50٪ من كمية السعرات الحرارية الخاصة بهم لمدة 24 أسبوعاً كانت النتيجة أنهم خسروا ربع كتلة جسمهم ، وكان مقدار الانخفاض في مصروف الطاقة الرئيسي لديهم Baseline Energy Expenditure حوالي ( 40% ) منها ( 25% ) ناتجة عن فقدان الوزن ، بينما استحوذ التكيف الأيضي الناتج عن رد فعل الجسم على الـ ( 15% ) المتبقية. وبناء على هذه النتائج فإنه ينبغي أن يتم حساب السعرات الحرارية عند بداية إتباع البرنامج التدريبي والغذائي المحدد ، وحساب الكمية الواجب تخفيضها لخلق العجز المطلوب ثم يتم تعديل هذه الكمية مع مرور الوقت بسبب انخفاض كتلة الجسم وما يتبعه من تكيف أيضي.

والجدير بالذكر أن أهمية إختيار كمية الطاقة اللازم إنقاصها من المدخول الحراري اليومي تؤثر على نوعية وكمية الأنسجة المفقودة أثناء عملية إنخفاض الوزن ، بالتأكيد أن العجز الأكبر يسفر عنه فقدان أكبر وأسرع في وزن الجسم إلا أنه يؤثر على كتلة العضلات الصافية ، بمعنى أن خسارة الوزن السريعة تسبب في خسارة الكتلة العضلية ، وهو أمر غير مرغوب بالطبع ، بل ويسيء للصحة أيضاً ، وقد بينت دراسات تم إجرائها على النساء اللواتي يمارسن الرياضات الشديدة ، أن خسارة 1 كجم من الوزن أسبوعياً بدلاً من 0.5 كجم أدت إلى إنخفاض قوة الضغط لديهن أثناء تمارين الصدر بنسبة 5% ، إضافة إلى انخفاض مستويات هرمون التستوستيرون بنسبة 30%.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

4

لا يعلم أحد ما يناسبك سواك ، لذا  
إتبع حدسك.

مجهول



وتتمحور فعالية الانخفاض البطيء للوزن في خسارة الدهون بشكل صحي وسليم ، ففي دراسة أجريت للمقارنة بين مجموعتين من الرياضيين إستمرت التجربة 4 : 11 أسبوعاً تم خلالها تحديد كمية السعرات الحرارية للمجموعتين بحيث تخسر كل منهما الوزن بمعدل مختلف عن الأخرى ، فالأولى خسرت الوزن بسرعة بمعدل ( 1.4% ) من وزن الجسم أسبوعياً ، أما الثانية فقد خسرت الوزن ببطء وبمعدل ( 0.7% ) من وزن الجسم أسبوعياً . وكانت النتائج أن خسارة دهون الجسم لدى المجموعة الأولى كانت ( 21% ) فقط ، في حين بلغت المجموعة الثانية ( 31% ) والتي خسرت الوزن ببطء ، بالإضافة لذلك لوحظت زيادة في الكتلة العضلية لدى المجموعة الثانية بنسبة ( 2.1% ) ، بينما بقيت الكتلة العضلية بدون تغير ملحوظ في المجموعة الأولى والتي خسرت الوزن بسرعة ، بل أثبتت الدراسة إن بعض أفراد هذه المجموعة قد خسروا نسبة صغيرة من كتلتهم العضلية ، ما يعني أن الفقد المتدرج والبطيء للوزن هو الأفضل للحفاظ على الكتلة العضلية.

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فیتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

5

لا تنتظر ، فلن يأتي الوقت المناسب  
أبدأ ، إخلقه أنت.

نابليون هيل



وكما ذكرت في السطور الماضية فإن لاعبي كمال الأجسام يلتزمون في أيام التحضير للبطولات بأنظمة غذائية ورياضية محسوبة جداً تهدف إلى إحداث نقص شديد في نسبة الدهون في أجسامهم وبالطبع مع المحافظة على الكتلة العضلية لديهم ، وفي حال افتراضنا انخفاضاً في الوزن معظمه من الكتلة الدهنية ونسبته ( 0.5 كجم ) أسبوعياً ، فإنه بإمكان شخص يزن 70 كجم مع نسبة دهون بحدود ( 13% ) أن يشارك في منافسات كمال الأجسام إذا اتبع حمية بسيطة لا تتجاوز الـ 3 أشهر وإذا كان وزنه أعلى من الوزن المطلوب للمنافسة بحدود 6 : 7 كجم فقط ، لكن إذا كانت نسبة دهون الجسم لديه أعلى من ( 13% ) فقد يضطر إلى اتباع حمية لخسارة الوزن بكمية وسرعة أكبر مما قد يؤثر على الكتلة العضلية بعض الشيء.

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

6

## البروتين Protein :-

تبدأ الثقة من الجمال ، ويبدأ الجمال  
من السلام الداخلي.

مجهول



لعبه كمال الأجسام من الرياضات الشديدة والتي تتطلب تناول كميات كافية من البروتين لتتناسب مع ارتفاع النشاط البدني ، والحفاظ على الكتلة العضلية للجسم مع ضمان زيادتها ونموها ، فقد إقترح بعض الباحثون أن هذه الإحتياجات تزداد أكثر عند اتباع لاعبي كمال الأجسام لحميات محدودة السعرات الحرارية أي قليلة الطاقة ، كما يكون استخدام البروتين أكثر أهمية للأفراد أصحاب الجسم قليل الدهون مقارنة بالأفراد أصحاب نسبة دهون جسم مرتفعة ، وتتفق معظم الأبحاث على أن كمية 1.2 : 2.2 جرام بروتين / كجم من وزن الجسم تعتبر نسبة كافية لتأمين إحتياجات لاعبي كمال الأجسام الذين يحصلون على الطاقة اللازمة لهم من خلال أنظمة غذائية مدروسة وصحية ، في حين ترتفع هذه الكمية في حالة إتباع لاعبي كمال الأجسام أنظمة غذائية محدودة من الطاقة أو السعرات الحرارية خلال مرحلة التحضير للبطولات وقد تصل إلى 2.3 : 3.1 جرام / كجم من الكتلة الجسدية اللا دهنية Lean Body Mass - LBM ، فالنسبة تزداد هنا حسب زيادة تحديد المدخول من السعرات الحرارية وإنخفاض نسبة دهون الجسم.

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

7

ليست الأخطاء سوى فرص للتعلم و  
التطور و تحسين المستقبل.

مجهول



## الكربوهيدرات Carbohydrates :-

من المعروف عند الجميع أن الكربوهيدرات هي مصدر الطاقة الأول و خاصة لدى الرياضيين ، مما يجعل الأنظمة الغذائية محدودة الكربوهيدرات من الأنظمة القياسية للرياضيين ، ولكن ذلك لا يعني أن تتناول الكربوهيدرات بشكل عشوائي ، بل إنها تتطلب تحديداً وضبطاً كما هو الحال بالنسبة للبروتينات تماماً ، فتناول كميات غير كافية من الكربوهيدرات قد يؤدي إلى ضعف القدرة ونقص الطاقة أثناء التدريبات الرياضية ، في حين يساهم تناول كمية كافية منها قبل التدريب في تحسين الأداء الرياضي و تقليل استهلاك الجليكوجين المخزن في الكبد و العضلات ، كما إقترحت بعض الدراسات أن يكون المدخول من الكربوهيدرات للاعبين رياضات القوة والمقاومة مثل رياضة كمال الأجسام أن تكون بحدود 4 : 7 جرام / كغ من وزن الجسم ، وبالطبع ليس هناك ثوابت في هذا المجال فقد تختلف القيمة الفعلية وفقاً لطور التمرين وطبيعته وشدته ، كما أن الوصول للحد الأعلى لهذه القيم يكون أمراً مستحيلاً خلال مرحلة التحضير للبطولات وإتباع الأنظمة الغذائية محدودة الطاقة حيث يكون الأهتمام منصباً نحو الحصول على الكميات اللازمة من البروتين والدهون الصحية ، فضلاً عن أن خسارة الدهون تكون أفضل في الكميات منخفضة الكربوهيدرات ، وتحديدًا عند ارتفاع نسبة البروتين إلى نسبة الكربوهيدرات ،

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

8

أننى أعلم أن التجربة التى أمر بها  
ضرورية بالنسبة لى طالها جعلنى الله  
أمر بها.

ليل واين



وعلى العكس فقد أثبتت العديد من الدراسات أن إرتفاع نسبة الكربوهيدرات على حساب البروتينات في الحميات محدودة السعرات الحرارية أدى إلى خسارة في الكتلة العضلية ، ومن جهة أخرى وعلى الرغم من الدور الجيد للحمية منخفضة الكربوهيدرات والغنية بالبروتينات في إنقاص الوزن إلا أنه لا بد من التنويه إلى ضرورة الحصول على نسبة معينة من الكربوهيدرات كحد أدنى ، إذ أن الانخفاض عن هذا الحد الأدنى سيؤدي إلي حدوث أثراً سلبية على الأداء و الكتلة العضلية للجسم ، وعليه أنصح لاعبي كمال الأجسام حال الوصول إلى الوزن المطلوب للبطولة بتقليل شدة الحمية محدودة السعرات من خلال رفع كمية الكربوهيدرات لما لذلك من تأثير إيجابي على الأداء الرياضي والحفاظ على الكتلة العضلية.

للتواصل معى

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأى وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

9

## الدهون Fats :-

عندما لا يعبر الناس عن أنفسهم ،

فأنهم يموتون بالتدريج.

لوري هالس أندرسون



نادراً ما تحصل الدهون Fats على الإهتمام في تغذية الرياضيين ، لكنها بدأت مؤخراً بجذب الأضواء نحوها بشكل كبير وملحوظ ، حيث أكدت التوصيات على ضرورة المحافظة على كمية مناسبة من الدهون في الأنظمة الغذائية المتبعة ، مع الإشارة دائماً إلى دور الكربوهيدرات لتحسين الأداء الرياضي جنباً إلى البروتينات لنمو واستشفاء الكتلة العضلية ، وقد أدى تخفيض نسبة الدهون الغذائية من ( 40% ) إلى ( 20% ) في الوجبات الغذائية متساوية المحتوى من السعرات الحرارية إلى انخفاض بسيط ولكن مهم في مستويات هرمون التستوستيرون Testosterone ، وهذا أشد علي الإهتمام بالدهون الصحية المفيدة ضمن البرامج الغذائية المتبعة ، وبصفة عامة ينصح بأن تكون نسبة الدهون في الأنظمة الغذائية ما بين ( 15% ) : ( 30% ) من المدخول الحراري الكلي.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل تغذية لاعبي كمال الأجسام

10

## الخلاصة:-

كن دائماً النسخة الأولى من نفسك  
بدلاً من أن تكون النسخة الثانية من  
شخص آخر.

جودي دارلاند



لا بد أولاً من وضع خطة للسعرات الحرارية المناسب للهدف المطلوب ، بالإضافة إلى تحديد نسبة العجز الحراري اللازم لتخفيض الوزن ودهون الجسم خلال فترة زمنية محددة ، يلي ذلك تحديد الكمية المنصوح بها من المغذيات الكبرى بحسب ما شرحت في السطور الماضية من البروتينات ، والكربوهيدرات ، والدهون . . وأخيراً ، لكل قاعدة شواذ فقد يجد بعض من لاعبي كمال الأجسام أن أجسامهم تستجيب بشكل أفضل للأنظمة الغذائية عالية الدهون ومنخفضة الكربوهيدرات كمثال ، الأمر الذي يستوجب مراقبة استجابة الفرد للأنظمة المختلفة قبل تحديد الأسلوب الغذائي الذي سيتم اتباعه.

## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# وجبة ما بعد التمرين

## وجبة ما بعد التمرين :-

ليس السؤال المهم هو من  
سيسمح لي ، بل من سيوقفني.

أين راند



رأيت العديد من النصائح المتضاربة حول وجبة بعد التمرين فالبعض ينصح بالكاربوهيدرات البسيطة والبعض الآخر ينصح بالمعقدة ، البعض يؤكد علي تناول الوجبة بعد التمرين مباشرة و البعض ينصح بتناول الوجبة بعد التمرين بساعتين من أجل التنشيف ، لكن الشيء الوحيد الذي يتفق عليه الجميع هو من أجل المحافظة علي النشاط الحركي و اتباع نظام غذائي متوازن لتحقيق أقصى ما يمكن من النتائج مهما كانت فإنه من الضروري إعادة التزويد بالطاقة بعد التدريب بوجبة متكاملة العناصر.

عندما تمارس الرياضة وبصرف النظر عن نوعها فإن عضلاتك تستخدم مخازن الجليكوجين كمصدر للطاقة ، وهذه العملية قد تؤدي إلى إستنزاف و إستهلاك مخازن الجليكوجين وتكسير ( بعض ) البروتينات الموجودة في العضلات ، وبعد إنتهاء التمارين يحاول جسمك فوراً إعادة بناء مخازن الجليكوجين وإصلاح وإعادة نمو البروتينات التي فقدت من العضلات ! لذا فإن تناول العناصر الغذائية الصحيحة بعد التمرين يساعد في تسريع هذه العملية.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# وجبة ما بعد التمرين

12

## توقيت وجبة ما بعد التمرين :-

إن توقيت وجبة ما بعد التمرين أمر مهم ، فأفضل توقيت يجب أن يكون خلال 45 دقيقة من إنتهاء تمرينك ، لأن قابلية إعادة بناء جسمك للجليكوجين والبروتين تزيد بعد إنتهاء التمرين ، غالباً يؤدي تأخير إستهلاك الكربوهيدرات بعد ساعتين من التمرين إلى تخفيض معدل صناعه الجليكوجين بنسبة 50% ، وكذلك فإن تناولت وجبتك غنية وجيدة قبل التمرين ، فمن الأرجح أن فوائد تلك الوجبة سوف تستمر لما بعد التمرين فلا داعي للقلق . وإن لم تستطيع تناول الطعام خلال 45 دقيقة بعد التمرين فحاول قدر الإمكان ألا تزيد المدة عن ساعتين .

لجميع أفعالنا عواقب ، فما نغرسه  
سنحصده في النهاية ، لذا من  
الأفضل أن تقدم الخير طوال الوقت.  
يودا بيرج



### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





# وجبة ما بعد التمرين

13

## عناصر وجبة ما بعد التمرين :-

لا تخف من مساندة ما تؤمن به حتى لو كان هذا يعني مساندته بهفرك.

مجهول



من الضروري تناول الكربوهيدرات والبروتينات معاً بعد التمرين خاصة فهذا المزيج سوف يساعد على إعادة بناء بروتينات العضلات ومخازن الجليكوجين ، والجدير بالذكر إن طاقة الغذاء للكربوهيدرات و البروتينات هي 4 سعرات حرارية لكل جرام واحد ، وبصفة عامة يفضل أن تتناول مقدار 1.6 جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنك في حالة التضخيم و 2.2 جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزنك في حالة التنشيف ويجب العلم إنها مجرد أرقام تقديرية قابله للزيادة و النقصان ، و كذلك فأن تناول الكربوهيدرات مهم أيضاً ، إذ يستخدم مخزون الجليكوجين كمصدر للطاقة أثناء التمرين ، لذا فأن إستهلاك الكربوهيدرات بعد التمرين يساعد في تعبئتها ثانية . تعتمد نسبة الكربوهيدرات و البروتين علي نوع التمرين ، ففي حين تتطلب التمارين الهوائية أو الكارديو كالركض أو السباحة إستخدام المزيد من الجليكوجين أكثر من تمارين رفع الأثقال ، يحتاج العدائين و السباحين غالباً إلى مزيداً من الكربوهيدرات مقارنةً بلاعبي كمال الأجسام ، وحتى عندما يكون هدفك حرق دهون جسمك ، فإن تناول الدهون بعد التمرين يمكن أن يساعدك ، إذ تشير مجموعة من الأبحاث إلي أن الحليب كامل الدسم أكثر تأثيراً في تعزيز نمو العضلات بعد التمرين من الحليب خالي الدسم ، ولكن يجب التنويه إنه من المهم عدم الإفراط في تناول الدهون بعد التمرين ، وبصفة عامة يجب أن يكون غذائك متوازن من مصادر غذائية نظيفة.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# وجبة ما بعد التمرين

14

## أمثلة للأطعمة :-

يجب أن تركز غذائك علي أن يكون متكامل العناصر حتي تحصل علي فائدة وجبة بعد التمرين  
كامله :-

-الكربوهيدرات : البطاطا ، البطاطس ، الموز ، الشوفان ، الأرز ، الكينوا ، المكرونة ، الحبوب  
الكاملة ، الخضروات الورقية .

-البروتين : البيض ، اللحوم ، الزبادي ، الجبن القريش ، الدجاج ، التونة .

-الدهون : المكسرات ، الأفوكادو .

-الماء : شرب الماء قبل التمرين وخلال وبعد أمر ضروري جداً لترميم نقص السوائل و  
الأملاح التي تفقدها أثناء التعرق .



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة .

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



### الخلاصة:-

ستتعرض دائماً للإغراءات و  
الاختبارات لتسلك أسهل طريق  
للنجاح ، إرفضها و تهمسك بمبادئك.  
مجهول



عندما تمارس الرياضة وبصرف النظر عن نوعها فأن عضلاتك تستخدم مخازن الجليكوجين كمصدر للطاقة ، وهذه العملية قد تؤدي إلى إستنزاف و إستهلاك مخازن الجليكوجين ، لذلك أفضل توقيت يجب أن يكون خلال 45 دقيقة من إنتهاء تمرينك ، لأن قابلية إعادة بناء جسمك للجليكوجين والبروتين تزيد بعد إنتهاء التمرين ، كما يجب أن تركز غذائك علي أن يكون متكامل العناصر حتي تحصل علي فائدة وجبه بعد التمرين كامله .

### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

16

## دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام :-

ذكرت في السطور الماضية إن لعبة كمال الأجسام من أكثر الرياضات صعوبة من حيث الدراسة وذلك يرجع إلى تعدد أساليب التغذية و أشكال الأنظمة الغذائية ، بالإضافة إلى اتباع العديد من لاعبي هذه الرياضة لبعض الأساليب غير الصحية وغير القانونية أحياناً مثل تعاطي الهرمونات أو المنشطات أو أدوية تحسين الأداء الرياضي ، ونتيجة لتنوع المكملات الرياضية الخاصة بهذه الرياضة فإننا نشهد دائماً ما تقوم به الشركات من حملات إعلانية و دعائية كبيرة للترويج لمنتجاتها والعمل على إقناع اللاعبين بقدرتها على إيصالهم للشكل المرغوب في أسرع وقت وأقل جهد ممكن ، في السطور القادمة سأقدم لك ما توصلت إليه آخر الدراسات و الأبحاث العلمية فيما يخص أشهر المكملات الغذائية التي يستخدمها لاعبي كمال الأجسام ، وما تم إثباته حولها بالدليل العلمي .

من مميزات العقل المثقف أن  
يتمكن من الإستمتاع بإحدى الأفكار  
بدون أن يتقبلها.

أرسطو



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

17

## مكملات بروتين مصّل اللبن whey Protein :-

لهذا تكون كالجَميع رغم إنك ولدت

للتَميز ؟!

دكتور سوس



و هو بروتين يستخرج من مصّل اللبن وهو عبارة عن الجزء المائي من الحليب البقري الذي يفصل عن الخثرة المتجبنّة بعد مرحلة تصنيع الجبن واستخلاص الدهون ، ويستخدم الواي بروتين لرفع مستوى البروتين في محتوى المواد الغذائية حيث أنه حالياً يدخل في العديد من الصناعات ، أيضاً له دور فعال في تحسين الأداء الرياضي لذلك يستخدم كمكمل غذائي ، وبديل عن الحليب لدى الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز لأن هناك ثلاثة أنواع من الواي بروتين ، وأيضاً يستخدم في تغذية مرضى الربو ، وارتفاع الكوليسترول والسمنة وعند فقدان الوزن ، ويستخدم أيضاً في المراحل المتأخرة لبعض حالات السرطان وخاصة سرطان القولون ، إضافة إلى ذلك يستخدم الواي بروتين لعكس فقدان الوزن وزيادة الجلوتاثيون ( وهو ببتيد مكون من ثلاثة أحماض أمينية هي حمض الجلوتاميك و السيستين والجليسين ) عند الأشخاص الذين يعانون من فيروس نقص المناعة البشرية HIV ، وبيع بروتين مصّل اللبن تجارياً على شكل مسحوق أو بودرة وبنكهات مختلفة مثل الشوكولا والفانيليا والفريز والموز وغيرها من النكهات ، كما يتميز الواي بروتين باحتوائه على مجموعة من المركبات النشطة بيولوجياً.

للتواصل معي

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

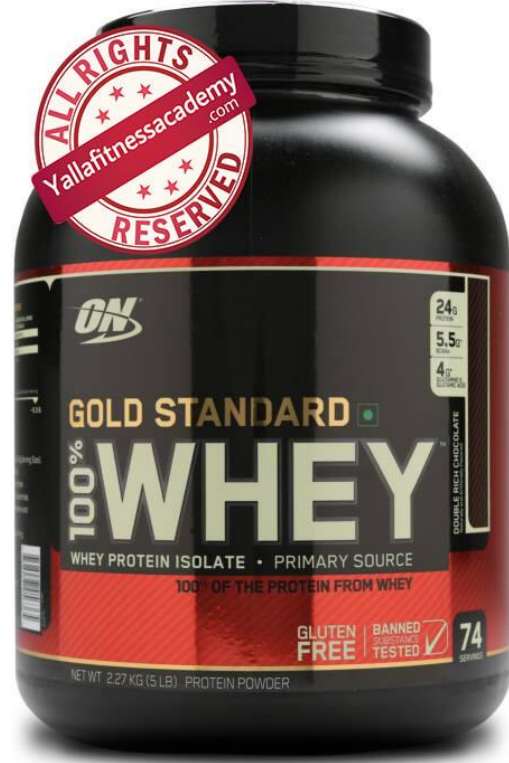




# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

18

تذكر دائماً إن الأفعال أبلغ من  
الأقوال.  
مجهول



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

19

## مكملات الكرياتين Creatine :-

لا يمكن للذهب أن يكون نقياً ولا  
يمكن للبشر أن يكونوا كاملين.

مثل صيني



يعتبر الكرياتين المونوهيدرات CM - Creatine Monohydrate من أكثر و أشهر المكملات الآمنة والقانونية المستخدمة لتوليد للطاقة وكنت قد كتبت مقال سابق على موقع أكاديمية يلا فيتنس بعنوان 40 سؤال وجواب عن مكمل الكرياتين أنصحك بقراءته ، والجدير بالذكر أنه لم ينتج عن تناول مكمل الكرياتين من قبل البالغين الأضرار السلبية أو تغيرات في وظائف الكبد والكلية ، وقد بينت مجموعة من الدراسات حدوث زيادة ملحوظة في الحجم العضلي و قوة العضلات ، كما أوضحت العديد من هذه الدراسات الأخرى إلى زيادة كتلة الجسم الكلية بحدود 1 : 2 كجم بعد تناول الكرياتين المونوهيدرات بمقدار 20 جرام / اليوم ولمدة 4 أيام كمرحلة تحميل Loading Phase ، وبحسب ما ورد في بعض الدراسات فإن إتباع مرحلة الثبات بعد مرحلة التحميل بتناول ما بين 2 : 5 جرام / اليوم كمرحلة ثبات مدتها 30 يوماً أدت إلى زيادة كتلة العضلات الإجمالية بنسبة 20 % ، ومن جهة أخرى تم ملاحظة أن تناول 3 جرام / اليوم يومياً لمدة 28 يوماً بدون فترة تحميل قد أدت أيضاً إلى زيادة نسبة الكرياتين 20% في العضلات ، مما يدل في النهاية على أن فترة التحميل قد لا تكون ضرورية لزيادة تركيز الكرياتين في العضلات .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

20

كن أنت التغيير الذي ترغب في أن  
يحدث في العالم من حولك.

مجهول



و مؤخراً فقد تم تسويق العديد من الأشكال البديلة من الكرياتين ، مثل الكرياتين إيثيل إستر  
Creatine Ethyl Ester - CEE والكرياتين الكري ألكلين Kre Alkalyn - KA على أنها أشكال  
للكرياتين تفوق في فعاليتها الكرياتين المونوهيدرات ، ولكن هذه الادعاءات لم تدعم  
بالدراسات العلمية بعد ، وأثبتت دراسات أن تناول أي من هذين المركبين لمدة 28 : 42 يوماً  
لم يحدث إرتفاعاً في تركيز كرياتين العضلات أكثر من الكرياتين المونوهيدرات Creatine  
Monohydrate.



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

21

إفعل شيئاً مفيداً اليوم ، وستشكر  
نفسك عليه في المستقبل.

إعلان لشركة ناكي



## مكملات الأحماض الأمينية ( الأمينو ) Amino Acids :-

مكملات الأحماض الامينية أو كما نطلق عليها الأميноو تحتوي على الـ 20 حمض أميني وأحياناً أقل ، يجب التنويه أنها ليست أقراص سحرية أو منشطات هرمونية كما يصورها البعض أو كما تكتب عنها الصحافة و تحذر منها ، المكملات الغذائية الطبيعية بصفة عامة آمنة و مناسبة لأغلب الاعمار ، فقط تأكد من أن المنتج أصلي و تأكد من تاريخ صلاحية العبوة والتعليمات المدونة عليها من محاذير الإستخدام ، مكملات الأحماض الأمينية عبارة عن خلاصة الاحماض الامينية الاساسية الموجودة في الطعام و ليس لها اي دور خارق اكبر مما يقدمه لك الطعام ، ولكن للأسف أغلب هذه المكملات لا يحتوى بالكامل علي أحماض أمينية فقد تجد مكملات تحتوي علي 4 أو 5 أحماض أمينية معزولة فقط ، والسبب ان كسر و إستخلاص 20 حمض اميني عملية صعبة و مرتفعة التكلفة ، و بالتالي سوف تجد مكملات الأحماض الأمينية بأضعاف سعرها الحالي اذا كانت في حالتها الحرة بالفعل ، و بالتالي أنت لا تتناول أحماض أمينية حرة ، هذه بودرة واي بروتين معبئة في كابسولات ، وهذا يتم ذكره علي العبوات نفسها من قبل الشركات ذاتها لو قرأت ما بين السطور ستجد ما أعنيه ، بالإضافة إنك ستجد تحذير للمستخدم إذا كان يعاني من حساسية الألبان أو حساسية اللاكتوز.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

22

إن ما أشعر به حيال نفسي أهم من  
مظهرى الخارجى ، الثقة تأتي من  
الداخل.

بوبى براون



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



## للتواصل معى

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس





# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

23

## مكملات الأحماض الأمينية متفرعة السلسلة BCAA :-

تذكر المسافة التي قطعتها ، وليس

فقط المسافة المتبقية لك.

ريك وارن



تشكل الأحماض الأمينية BCAA حوالي 14 : 18% من الأحماض الأمينية المشكلة لبروتينات العضلات الهيكلية ، وتتكون مكملات BCAA من ثلاثة أحماض أمينية هم الليوسين Leucine ، الفالين Valine ، الإيزوليوسين Isoleucine ، ويعد الليوسين Leucine ذا أهمية خاصة نظراً لأن قدرته على تحفيز تكون البروتين توازي قدرة الأحماض الأمينية مجتمعة إلا أن تناوله منفرداً يمكن أن يسبب استنزافاً للحمضين الآخرين في بلازما الدم وهما الفالين Valine والإيزوليوسين Isoleucine ، وبحسب الدراسات وجد أن استهلاك الليوسين Leucine أو الأحماض الأمينية الأساسية أو مكملات BCAA أو مكملات الواي بروتين أثناء أيام الراحة وأيام التمارين يزيد من تشكل البروتين في العضلات الهيكلية ، ويقلل من تفكك بروتين العضلات كما أن تناول BCAA بين الوجبات يمكن أن يكون مفيداً من حيث إبقاء مستوى تخليق البروتين مرتفعاً ، إلا أن عدد الدراسات طويلة التأثير لاستهلاك BCAA وتأثيره على رياضات التحمل لا زال قليلاً ونحتاج مزيداً من الدراسات في هذا الشأن.

إذا كنت متدرب طبيعي لا تتعاطى الستيرويدات ، وفي حالة تناولك لإحتياجك من البروتين يومياً ، فلا حاجة لمكمل الـ BCAA ، لأنه لن يضيف لك شيئاً إضافياً ، وفي حالة وجود عجز في مدخولك من البروتين اليومي فأنصحك بشراء الواي بروتين .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

24

إبدأ من حيث أنت ، و إستخدم ما  
تملك و إفعل ما تقدر عليه.

أثر أش



فجميع الفوائد و الآليات التي تحدثت عند تناولك لل BCAA سوف تحصل عليها من خلال تناولك للواي بروتين الذي يحتوى على ال BCAA في تكوينه ، أما إذا كنت شخص نباتي و تواجه صعوبات في تحقيق إحتياجك من البروتين ولا ترغب في تناول الواي بروتين ولا تحب بروتين الصويا فيجب عليك حينها تناول ال BCAA كمكمل غذائي ، أيضاً إذا كنت تمارس أعمالاً شاقة بالإضافة إلى تمارين عالية الشدة بتردد عالي فقد تحتاج مزيداً من ال BCAA ، أيضاً ال BCAA أنصح به في حالة ممارستك لتمرين الكارديو او الحديد صائم أي بدون وجبة أفطار صباحية ، وفي النهاية إذا كنت شخص يتعاطى الستيرويدات فمن الضروري أن يكون مكمل ال BCAA ضمن أولوية مكملاتك خلال فترة التحضير.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.



كابتن / مينا أكرم

للتواصل معي

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

25

## مكملات البيتا ألانين Beta Alanine :-

الإبتسامة قد تنقذ حياة إنسان.

مجهول



أصبح لمكملات البيتا ألانين شعبية كبيرة بين الرياضيين ، حيث أنه يدخل الدورة الدموية عند تناوله مباشرة لتأخذه العضلات الهيكلية حيث يستخدم لتخليق مركب الكارنوسين Carnosine والجدير بالذكر أنه منظم للحموضة Buffer PH في العضلات ، ويعتبر ذا أهمية خاصة خلال التمارين الرياضية مثل رفع الأثقال في رياضة كمال الأجسام ، وقد بينت الدراسات أن استهلاك ( 6.4 ) جرام من البيتا ألانين يومياً لمدة أربعة أسابيع يزيد من مستويات الكارنوسين في العضلات بمقدار 64.2 % ، كما حسن من مستوى تحمل التعب ، والوقت اللازم للشعور به في تمارين الكارديو الشديدة ، كما يحسن مقاومة العضلات للتعب خلال تمارين القوة ويساعد على زيادة الكتلة العضلية بمقدار 1 كجم ، كما أن تناوله مع الكرياتين مونوهيدرات يحسن الأداء الرياضي في تمارين التحمل عالية الشدة بشكل ملحوظ جداً ، بالإضافة إلي زيادة الكتلة العضلية وتقليل نسبة دهون الجسم أكثر من تناول الكرياتين المونوهيدرات بمفرده ، والجدير بالذكر أن سلامة مكمل البيتا ألانين إثر الاستخدام طويل الأمد لم تدرس إلا بشكل بسيط ، ولم يلاحظ حتى الآن إلا أثر جانبي واحد لتناول البيتا ألانين، وهو حدوث أعراض من الخدر أو التنميل بعد تناول جرعات كبيرة منه ، لذلك ينصح بتناول مكمل البيتا ألانين على شكل جرعات صغيرة موزعة على مدار اليوم للحد من هذا العرض الجانبي .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

26

السعادة الحقيقية تتبع عندما تلهم  
وترشد شخصاً ما إلى الطريق الذي  
يفيده.

زيغ زيجار



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

27

## مكملات الأرجينين Arginine :-

قد أسير ببطء ، ولكن لا أترجع  
للخلف أبداً.

إبراهيم لينكولن



مكملات الأرجينين تعرف بمكملات أوكسيد النيتريك أو النيتريك أوكسيد Nitric Oxid - NO Supplements على الرغم من أنها تتألف من صيغ من الحمض الأميني الأرجينين ، وذلك لأن هذا الحمض الأميني يرفع مستويات النيتريك أوكسيد Nitric Oxid في الدم، الأمر الذي يؤدي إلي تحسن الأداء وزيادة القوة والمساعدة على نمو العضلات ، يستخدم لاعبي كمال الأجسام مكملات الأرجينين قبل التمرين لزيادة ضخ الدم إلى العضلات أثناء التمارين وتحسين الأداء و زيادة تخليق البروتين ، ولكن للأسف الأدلة العلمية حول هذه التأثيرات ما زالت قليلة ونحتاج إلي مزيد من الدراسات في هذا الشأن ، إضافة لذلك ، فإن الأرجينين ليس حمضاً أمينياً أساسياً للإنسان وقد بينت آخر الدراسات أن عملية تخليق البروتين لا تحفز إلا من قبل الأحماض الأمينية الأساسية فقط ، والجدير بالذكر أن مكملات الأرجينين تعتبر آمنة على الجسم ما لم تزد الجرعة عن 20 جرام/اليوم.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس





# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

28

ليس التواضع أن تحط من قدرك ، بل  
ألا تشعر بالغرور.

مجهول



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

29

## مكملات الجلوتامين Glutamine :-

إنجح ولا تنتظر أن يشعر الآخرون  
بالسعادة من أجلك.

أليس ووكر



وهو حمض أميني غير الأساسي وهو الأكثر وفرة في العضلات حيث يستخدم بشكل كبير كمكمل غذائي ويعتبر استخدامه كمكمل آمناً ما لم تتجاوز الجرعة 14 جرام / اليوم، علماً أن استخدامه من قبل الرياضيين ليس مدعوماً بشكل كافي بالدراسات والأبحاث العلمية ، إذ لم تظهر أي دراسات تأثيراً ملحوظاً لتناول مكمل الجلوتامين في تحسين الأداء الرياضي أو تقليل ألم العضلات بعد التمرين كما هو مشاع عنه ، وعلى الرغم من أن بعض الدراسات طويلة الأمد أظهرت أن تناول الجلوتامين مع مكملات الكرياتين مونوهيدرات والواي بروتين أدت لزيادة الكتلة العضلية بمقدار 1.5 : 2 كجم ، بالإضافة إلي تحسين قدرة رفع الأثقال بمقدار 6 كجم ، إلا أن دور الجلوتامين في هذا التحسن ليس واضحاً بعد ومازلنا بانتظار مزيداً من الدراسات.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



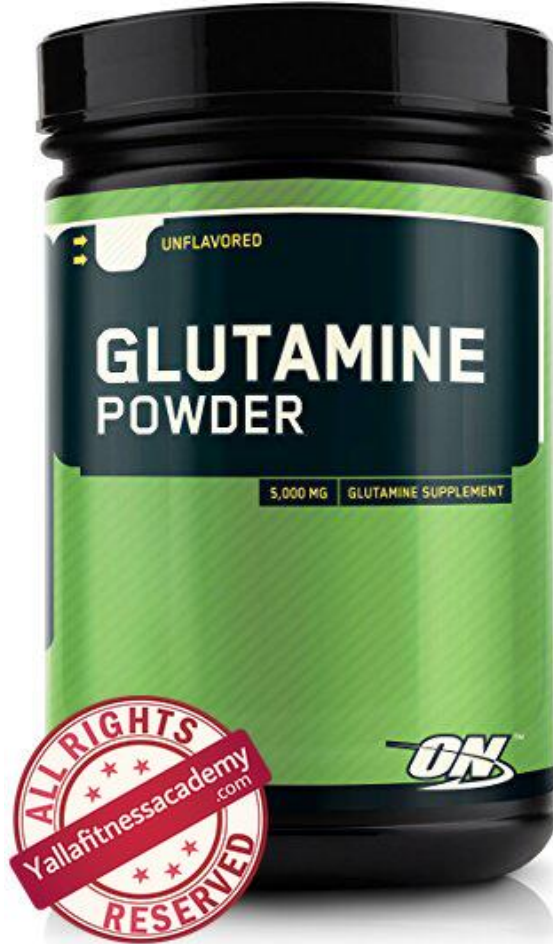


# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

30

لقد خلقك الله في الحياة لسبب ،  
فإستخدم ما وهبك الله إياه.

مجهول



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأى وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

31

## مكملات الكافيين Caffeine :-

ما نفكر في تحقيقه يتحقق بالفعل.

فليسوف هندي



يعتبر الكافيين من محفزات النشاط الأكثر شيوعاً للاستخدام قبل البدء بالتمارين الرياضية عند لاعبي كمال الأجسام ، وقد دعمت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية دور الكافيين في تحسين الأداء في تمارين التحمل أو الكارديو ( التمارين الهوائية ) ، والجدير بالذكر أن عدد قليل جداً من الدراسات التي أثبتت فاعليته في تمارين القوة والتي إستخدمت الحد الأقصى المسموح به من استهلاك الكافيين والذي يبلغ 6 ملجم / كجم ، و من جهة أخرى يبدو أن الاستهلاك الزائد و المبالغ للكافيين يؤدي إلى التقليل من فاعليته وتأثيره على الجسم لذلك ينصح باتباع أسلوب الدورات ( سايكل الكافيين ) أي تناول الكافيين لفترات معينة ثم إيقافه لفترات أخرى ، وذلك لاكتساب أكبر قدر ممكن من الفوائد منه.

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

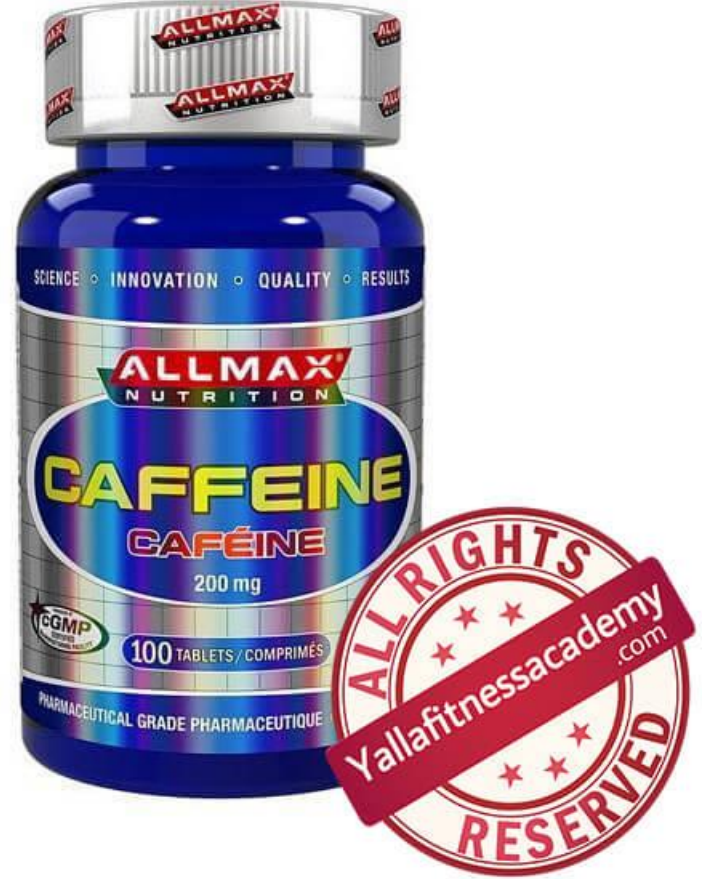
موقع أكاديمية يلا فيتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

32

لقد اخترت ألا أكون ضحية.  
مجهول



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

33

## مكملات المغذيات الصغرى Micronutrients :-

قم بدورك في جعل هذا العالم مكاناً  
أفضل.

مجهول



أثبتت العديد من الدراسات و الأبحاث وجود نقص في تناول المغذيات الصغرى الفيتامينات و المعادن ( الميكروز ) عند إتباع نظام غذائي لكمال الاجسام خاصة في فيتامين D والكالسيوم والمغنيسيوم والزنك والحديد ، لكن جميع هذه الدراسات قد نشرت منذ عقدين من الزمن وهي فترة بعيدة جداً حيث يرجح أن نقص العناصر هذه آنذاك يعود إلى محدودية الأغذية والميل في ثقافة هذه الفترة الزمنية إلى استبعاد مجموعات غذائية بأكملها من النظام الغذائي ، أما اليوم فلا يوجد تقدير دقيق لنقص أو إحتياج المغذيات الصغرى لدى لاعبي كمال الأجسام ، لذلك بانتظار مزيداً من الدراسات في هذا الشأن في المستقبل ، ولكن وحتى الآن وبناء على النتائج السابقة للأبحاث والدراسات العلمية فإن تناول جرعة منخفضة من هذه مكملات يجب أن يكون كافياً لتغطية أي نقص يحتمل وجوده إقتراناً بنظام غذائي صحي متوازن .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

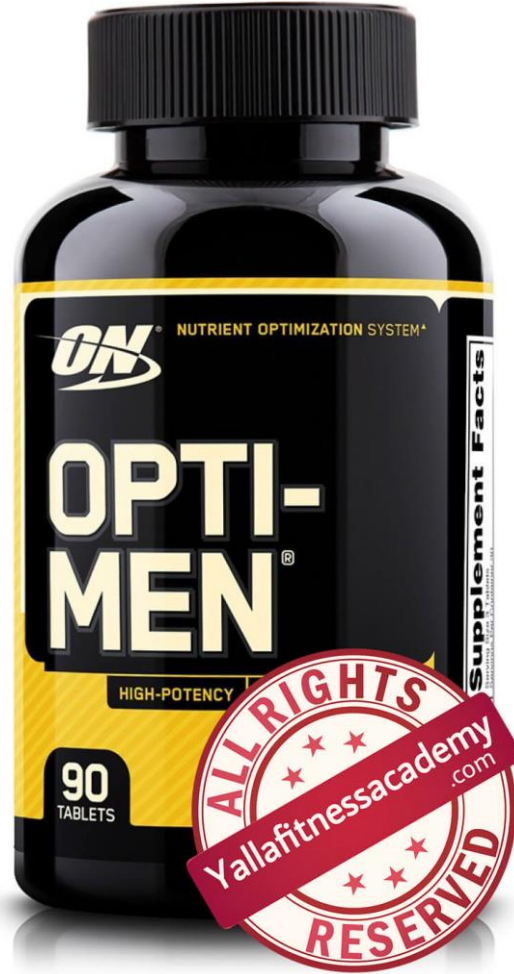


# دليل مكملات لاعبي كمال الأجسام

34

نحن ما نفعله على الدوام ، لذا لن  
يكون التمييز حينها فعلاً بل عادة.

أرسطو



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

35

## أنواع الألياف العضلية و أساليب تضخيمها :-

تذكر أن الله وحده من يمكنه الحكم عليك ، لذا تناس الحاقدين.

مايلي ساويرس



هناك العديد من أساسيات التمرين التي يجب عليك إتقانها ، ولكن الأهم هو فهم أنواع الألياف العضلية وكيفية عملها داخل أجسامنا ، فبعد إن انفصل لاعبي كمال الاجسام عن رياضة رفع الأثقال في أربعينيات القرن الماضي توجه معظمهم الى التمارين ذات الكثافة العالية لاكتساب الكتلة العضلية بدأت علوم الرياضة بالتطور بشكل مذهل و تم إجراء آلاف الدراسات على أفضل طرق التدريب لتضخيم العضلات و عن طريق هذه الدراسات يمكننا تحديد الطريقة المثلى بناء العضلات بشكل سريع ولكي نفهم أساليب تضخيم العضلات علينا أولاً فهم أنواع الألياف العضلية ، والجدير بالذكر أنه تختلف إمكانيات الأفراد و استعداداتهم الفطرية التكوينية بما يميز بعضهم البعض فيما يمتلكونه من عناصر اللياقة الفسيولوجية حيث يرتبط تميز الأفراد في جوانب اللياقة الفسيولوجية بخصائص إمتلاكهم لتكوين جسمي معين ، وفق ما منحهم الله تعالى من قدرات فطرية تتمثل في نوعية الألياف العضلية الغالبة علي تكوينهم البدني ، وكلمة الغالبية هنا تشير إلي أن المقصود هو النسبة الأكبر لنوع معين من الألياف علي حساب الأنواع الأخرى.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

36

## أنواع الألياف العضلات :-

من أنت لتحكم عليّ؟

سالت إن بيبا

قد إتفق العلماء علي أن الألياف العضلية عموماً تنقسم إلي نوعين رئيسيين هما :-

## الايلاف العضلية بطيئة الانقباض **Slow Twitch Muscle Fiber** :-

ويميزها البعض من ناحية اللون فيطلق عليها الالاياف الحمراء **Red Fibers** ويتميز هذا النوع من الالاياف بالقدرة على أداء إنقباضات عضلية متتالية لفترة طويلة من الوقت معتمدة على الأوكسجين في انتاج الطاقة ولذلك فانها تعرف ايضا بالالاياف البطيئة المؤكسدة **Slow Oxidative** ويرمز لها بالرمز ( **SO** ) ويتضح من مسمى هذه الالاياف بانها تكون بطيئة الانقباض حيث تصل الى قمة انقباضها في زمن مقداره حوالي 12 ملي ثانية ، ويصل معدل انقباضها الى 10 : 15 إنقباضة في الثانية الواحدة كما تتميز بانها مقاومة للتعب ، ولذا فانها تمثل التكوين المميز لعضلات لاعبي المارثون والضاحية ، وهذه الرياضات تعرف برياضات التحمل والمقصود هنا هو التحمل الدوري التنفسي ، وتشتمل الألياف البطيئة على حجم اكبر من المايوجلوبين **Myoglobin** ، وعدد اكبر من الميتاكوندريا **Mitochondria** والشعيرات الدموية كما تتميز بكفاءة اكبر في انتاج **ATP** بطريقة هوائية .



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

للتواصل معي

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

37

لا تقارن نفسك بأي شخص آخر ،  
لأنك بذلك تضر نفسك كثيراً.

مجهول



## –: Fast Twitch Muscle Fiber الاليف العضلية سريعة الانقباض

ويميزها البعض من حيث اللون فتعرف بالاليف البيضاء White Fibers كما تتميز بسرعة انقباضها حيث تصل الى قمة الانقباض في زمن مقداره حوالي 8 ملي ثانية ، ويبلغ معدل انقباضها 30 : 50 انقباضة في الثانية الواحدة ، وتكون قوة انقباض هذا النوع من الاليف بدرجة اكبر من قوة انقباض الاليف البطيئة لذا يمكن تسمية الاليف سريعة الانقباض باسم ألياف القوة والسرعة وعلى هذا الاساس يمكن الإستناد ان اللاعبين الذين يتميزون بتكوين جسماني يتضمن نسبة غالبية من الاليف سريعة الانقباض الاليف البيضاء هم رياضيو العاب القوة Strength أو العاب السرعة او رياضى الالعاب التي تتميز بالقوة والسرعة معاً القدرة العضلية Musculat Power ويندرج تحت هذا التصنيف العدائون Sppinter و رافعى الاثقال Weight Lifters و لاعبي الرمي والوثب بانواعهما المختلفة.

كما أن الألياف العضلية سريعة الإنقباض تنقسم بدورها الى قسمين ...

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

38

إما أن تتحكم في اليوم أو أن يتحكم  
بك اليوم.

جيم رون



الألياف السريعة الجليكوجينية المؤكسدة **Fast Oxidative Glycolytic** ويرمز لها بالرمز **FOG** :-

هذا النوع من الألياف يعتمد بشكل أساسي على إنتاج الطاقة بواسطة إستخدام الأوكسجين في أكسدة الجليكوجين ، بالإضافة الى استخدامه لنظام اخر هو الجلزة اللاهوائية أى احتراق الجلوكوز بدون إستخدام الاوكسجين ، وتتركز تلك الالياف في عضلات الرجلين عموماً .

الألياف السريعة الجليكوجينية **Fast Glycolytic** ويرمز لها بالرمز **FG** :-

يعتمد هذا النوع من الالياف بدرجة أساسية على نظام الجلزة اللاهوائية **Glycolysis** ، ويتركز تكوين تلك الألياف في عضلات الذراعين.

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

39

وقتك في الحياة محدود لذا لا  
تضيعه وأنت تحيا حياة شخص آخر.

مجهول



وبصفة عامة في أجسامنا يختلف توزيع الإلياف العضلية بنوعيتها ، كما يختلف توزيع وتركيز نوعية تلك الالياف لدى بعض الأشخاص عن البعض الآخر ، ومن ثم كان اختلاف الافراد في خصائص وعناصر اللياقة البدنية ، وتشتمل عضلات الجسم على كلا نوعي الالياف العضلية : السريعة والبطيئة ، إلا أنه في حدود الوحدات الحركية بالعضلة تشتمل كل وحدة حركية بذاتها على نوعية محددة من تلك الالياف ، فهناك الوحدات الحركية سريعة الانقباض أي التي تعمل على الياف عضلية سريعة ، وهناك الوحدات الحركية التي تعمل على الياف عضلية بطيئة الانقباض ، وطبقاً لهذا المفهوم تتوقف سرعة انقباض العضلة على مقدار احتوائها على أكبر عدد من الوحدات الحركية السريعة ، ويرتبط تحمل العضلة بمقدار احتوائها على عدد أكبر من الوحدات الحركية البطيئة .

للتواصل معي

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# الألياف العضلية و أساليب تخزينها

40

## تأثير التدريب الرياضي علي نوعية الألياف العضلية :-

إفعل أمور رائعة فقط يقلدك  
الأخرين.

ألبرت شفايتزر

ذكرت في السطور الماضية أن الألياف العضلية السريعة تنقسم إلي نوعين هما :-

-الألياف سريعة الانقباض الجليكوجينية التي تعتمد علي الأكسجين في إطلاق طاقة الانقباض

-الألياف سريعة الانقباض الجليكوجينية المؤكسدة والتي لا تعتمد علي الأكسجين في إنتاج تلك الطاقة.



ويرى بعض العلماء أن التدريب الرياضي يمكن أن يؤثر علي نوعية الألياف العضلية من حيث إكتسابها أو فقدتها لبعض خصائصها التكوينية أو الوظيفية مع الإحتفاظ بتقسيماتها المعروفة ، بمعنى أنه نتيجة لتركيز التدريب الرياضي علي إستخدام تمرينات التحمل لفترات طويلة مثلاً سوف ينتج عن ذلك إكتساب بعض الألياف العضلية سريعة الإنقاض خاصة التحمل ، ومن المرجح أن يكون ذلك علي حساب الألياف السريعة الجليكوجينية المؤكسدة FOG ولقد توصلت بعض الدراسات إلى أن تدريب متساقبي المسافات القصيرة علي الجري لمسافات طويلة يؤدي إلي زيادة عنصر التحمل لديهم ولكنهم يفقدون بعضاً من سرعتهم ، وكذلك الحال عند تدريب لاعبي التحمل علي تدريبات السرعة أو القوة ذات الشدة العالية ، فأن أليافهم العضلية الحمراء ( بطئية الانقباض ) سوف تكتسب خاصية السرعة في حين تفقد جزءاً من قدرتها علي التحمل .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

41

## كيف تزيد العضلات في الحجم :-

إذا لم تكن ترغب في أن تتواري عن  
الأنظار غداً ، فقل الصدق اليوم.

بروس لي



عند التمرين بالحديد وبأوزان ثقيلة يحدث تمزقات دقيقة للألياف العضلية فيما يعرف بعملية الهدم و بعد التمارين و لمدة 48 ساعة ( بشكل متوسط ) يبدأ الجسم في إصلاح هذه التمزقات عن طريق زيادة تخليق البروتين للعضلات فيما يعرف بعملية البناء ، فتزيد العضلات في الحجم عن طريق تراكم البروتين على العضلات ومن خلال التقليل في معدلات تكسير البروتين في العضلات ، يجب العلم بأن معدل تخليق البروتين للعضلات يزيد مع زيادة هرمون الذكورة و هرمون النمو ، كما ان الاشخاص الذي لديهم نسبة اكبر من الالياف العضلية سريعة الانقباض يزيدون في الحجم بسرعة اكبر ، و ذلك لان الالياف العضلية السريعة الانقباض تزيد في الحجم بمعدلات اسرع.

أثبتت الدراسات و التجارب ان التمرين من 1 : 3 تكرار مع مجموعات قليلة هو ليس الحل الأمثل لزيادة الكتلة العضلية ولكنها مفيدة لزيادة القوة العضلية ، عليك العلم أنه للحصول على كتلة عضلية كبيرة في أسرع وقت يجب التمرين بكثافة عالية 8 : 15 تكرار ، و الأفضل الجمع بين مجموعات القوة و الضخامة ، لأنه كلما زادت الكثافة التدريبية كلما زادت الضغوط و الاحمال على العضلات و بالتالي تزيد التمزقات ، وكلما زادت المجموعات و التكرارات و الأوزان كلما زاد افراز الجسم لهرمون التستوستيرون و هرمون النمو ، فأنسب طرق التدريب للمستوى المتوسط و المتقدم كما ذكرت سابقاً.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# الألياف العضلية و أساليب تضخيمها

42

إن ما يعتقده الآخرون عني لا يهمني.  
مجهول



الدمج بين مجموعات القوة ( تكرارات قليلة ) ومجموعات الضخامة ( تكرارات متوسطة ) ، علي سبيل المثال يومان تمارين قوة و 3 أيام تمارين ضخامة اسبوعياً أو يوم تمارين قوة و يومان تمارين ضخامة اسبوعياً ، يجب ايضاً العلم أن عند القيام بتمارين العضلات ذات المدى القصير و التي تكون غالبيتها عضلات بطيئة الانقباض مثل ( البطن ، الساعد ، السمانة ) يجب ان تزيد عدد التكرارات عن 12 و ذلك حتى تستمر العضلة فترة طويلة تحت الضغط TUT - Time Under Tension.

## الخلاصة :-

العضلات خليط من الـ **Fast Twitch Fibers** و الـ **Slow Twitch Fibers** وتختلف نسبتها من شخص لآخر حسب جيناته ، ولكن عضلات مثل السمانة و الساعد و البطن تكون الغالبية فيها عضلات بطيئة الانقباض أي انها تستجيب أفضل للتكرارات العالية ، أما العضلات مثل الصدر و الكتف و الظهر غالبيتها عضلات سريعة الانقباض و تستجيب أفضل لـ 8 : 15 تكرار ، و أنسب طرق التدريب للمستوى المتوسط و المتقدم كما ذكرت الدمج بين مجموعات القوة ( تكرارات قليلة ) ومجموعات الضخامة ( تكرارات متوسطة ) ومع تطبيق الإسس الضرورية من التغذية السليمة تزيد الألياف حجماً **Hypertrophy**.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## شرح أنواع التقسيم التدريبي Periodization :-

لا حاجة بك لأن تبدو مثل الآخرين ،  
بل أحب نفسك كما هي.

ليا ميتشيل



سأحدث في السطور القادمة عن عامل مهم من علوم تصميم البرامج التدريبية والتي يجب أن تكون علي دراية بها ، يسمى هذا العلم بال Periodization أو التقسيم التدريبي ، تم إكتشاف التقسيم التدريبي عن طريق الإتحاد السوفيتي سنة 1960 في الألعاب الأولمبية و الهدف منها هي تدوير الحمل خلال فترة تدريبية طويلة وتغير البرنامج التدريبي خلال فترات معينة للوصول إلى هدف ما ، الجسم فعلا قد يعتاد أذا وضعت عليه نفس المؤثر الخارجي لفترة طويلة. يجب تغيير عناصر البرنامج بطريقة سليمة و ممنهجة لتحقيق هدف محدد ، و هذا يحدث في لعبة كمال الأجسام و كل الرياضات الأخرى ، كما أن من احد فوائد تغيير البرنامج كل فترة هو كسر الملل و جعلك تتمرن بحماسة مع برنامج جديد.

هناك ثلاثة أنواع من التقسيم التدريبي :-

-التقسيم التدريبي الخطي **Linear Periodization** .

-التقسيم التدريبي غير الخطي **Non Linear Periodization** .

-التقسيم التدريبي الترددي **Regression Periodization** .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





## التقسيم الخطي Linear Periodization :-

وهو التغيير في النظام التدريبي بحيث يتخفف التكرارات مع زيادة الوزن تدريجياً ، مثال :-

- أن تتمرن شهرين بتكرارات عالية و وزن قليل نسبياً.

- ثم شهرين بتكرارات متوسطة بوزن أعلي.

- ثم شهرين بتكرارات منخفضة مع زيادة الوزن.

بالطبع فترة الشهرين هي مجرد مثال فالفترة يتم تحديدها حسب هدفك و حسب ميعاد البطولة ، لكن هناك قصور في هذه الطريقة لان الجسم يفقد المهارة والقوة التي اكتسبها في شهرين عندما ينتقل الى برنامج آخر لمدة شهرين كاملين أو أكثر.



### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أنواع التقسيم التدريبي

45

## التقسيم الغير خطي Non Linear Periodization :-

وفيها يتم تغيير عناصر البرنامج من تكرارات وأوزان وفترات راحة وسرعة وشدة حمل و غيرها ، خلال الحصة التدريبية الواحدة أو الأسبوع الواحد ، وهذا يضمن تحسنك من أسبوع الى آخر في كل العناصر التدريبية المختلفة .

يسبب المتكبرون لأنفسهم الحزن  
والندم.

إميلي بروننتي



للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# أنواع التقسيم التدريبي

46

## التقسيم التدريبي الترددي Regression Periodization :-

وهو يشبه التقسيم الخطي ولكنه عكسه من ناحية الأوزان والتكرارات ، مثال :-

- أن تتمرن شهرين بتكرارات منخفضة و وزن عالي .

- ثم شهرين بتكرارات متوسطة بوزن أقل نسبياً .

- ثم شهرين بتكرارات عالية مع وزن أقل .

أيضا مثل التقسيم الخطي هناك قصور في هذه الطريقة لان الجسم يفقد المهارة و القوة التي اكتسبها في شهرين عندما ينتقل الى برنامج آخر لمدة شهرين كاملين أو أكثر .



### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة .

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# أنواع التقسيم التدريبي

47

أيهم أفضل :-

رد بذكاء حتى على المعاملة الغير

ذكية.

للاوتسو

التقسيم الغير خطي Non Linear Periodization هو أفضلهم ، حيث يمكنك فيه الجمع بين التقسيم الترددي Regression و التقسيم الخطي Linear ، كما يمكنك التغير المستمر والتطور في عناصر البرنامج التدريبي من تكرارات وأوزان وفترات راحة وسرعة وحمل خلال الحصة التدريبية الواحدة و الإسبوع الواحد بالطبع يعطي نتائج أفضل ويضمن تحسنتك من إسبوع إلى آخر في كل العناصر التدريبية المختلفة .



للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



## أشكال الإنقباض العضلي :-

إبتعد عن التفاهون الذين يحاولون  
التقليل من طموحاتك.

مارك توين

سأتحدث في السطور القادمة عن موضوع لا يقل أهمية عن فهم أنواع الألياف العضلية ، ألا وهو أشكال الإنقباضات العضلية ، تختلف أشكال الإنقباض العضلي تبعاً للتغير الذي يحدث في طول العضلة ومقدار ما يتولد بها من توتر ينشأ عنه تثبيت أو تحريك بعض أجزاء الجسم ، وهناك نوعان أساسيان من الإنقباض العضلي .

## الإنقباض العضلي الثابت ( الأيزوميترك ) Isometric -: Muscular Contraction

وفي هذا النوع من الإنقباض يكون هناك توتر بالعضلة عند إنقباضها ، إلا أنه لا يحدث أي تغير في طول الألياف العضلية وبناء على ذلك لا يظهر عملاً ميكانيكياً للعضلة ، فلا يتم رفع ثقل معيناً أو تحريك أوزاناً ما ، ومن أمثلة هذا توتر العضلات التي تحافظ على بقاء الجسم في وضع قوامي معتدل Postural Muscles ، ومن أهمها عضلات الظهر والعضلات الباسطة للفخذين و الساقين ، فإنقباض هذه العضلات لا ينتج عنه حركة ظاهرة للجسم ، ولكنها تعمل على إتران الجسم ومقاومته لتأثيرات الجاذبية الأرضية أثناء الوقوف والجلوس ، كذلك فأنة عند محاولة الشخص دفع مقاومة ثابتة تفوق قدراته البدنية كدفع جدار أو جهاز مثبت بالأرض ، أو مثل الثبات في وضع تعلق على جهاز العقلة ومقدار الإنقباض الحادث بالعضلات للمحافظة على هذا الوضع .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أشكال الإنقباض العضلي

49

لن تضيع وقتك أبداً إذا ما  
إستخدمت خبراتك بحكمة.

رودين



## الإنقباض العضلي المتحرك (الديناميكي) Dynamic –: Muscular Contraction

ويعرف هذا النوع بالإنقباض متغير الطول أو الأيزوتونيك ( Isotonic ) وفي هذا الإنقباض يتولد توتر بالعضلة . ويحدث تغيراً في طول أليافها ونتيجة لذلك تؤدي العضلة عملاً ميكانيكياً ظاهراً مثلما يحدث في العديد من الحركات التي نقوم بها في حياتنا اليومية مثل المشي والجري و إستخدام اليد في الكتابة أو تناول الطعام ، وكذلك بالنسبة لأداء مختلفة التمارين الرياضية ، حيث أن هذا النوع هو الأكثر إستخداماً في مجالات التدريب الرياضي ، وسأعرض عليك فيما يلي أنواع هذا الإنقباض ومجالات إستخدام كل منها في التدريب الرياضي .

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أشكال الإنقباض العضلي

50

أنواع الإنقباض العضلي الديناميكي ( الأيزوتونيك ) :-

يمكن تلخيص أنواع الإنقباض العضلي الديناميكي إلى الأشكال التالية.

1 ( الإنقباض الأيزوتونيك المركزي Concentric Isotonic Contraction :-

وفي هذا النوع من الإنقباض تتقلص العضلة بتقصير أليافها ويكون تقلص الألياف في اتجاه مركز العضلة ، ويحدث هذا النوع من الإنقباض نتيجة زيادة القوة الناتجة من العضلة مقابل المقاومة التي تلاقىها ، ومن أمثلة ذلك جميع حركات الإنقباض العضلي أو التمرينات التي تؤدي إلى حدوث ثني Flexion في المفصل ، مثل إنقباض عضلة البايسبيس التي تعمل على ثني الساعد على العضد.

2 ( الإنقباض الأيزوتونيك اللامركزي Eccentric Isotonic :-

وفي تنقبض العضلة في عكس الاتجاه السابق ، أي بعيداً عن مركزها و الإنقباض هنا يحدث بالتطويل في الألياف العضلية ، وهذا الإنقباض ينتج غالباً عن زيادة مقدار المقاومة عن القوة الناتجة بواسطة العضلة ومن أمثلة ذلك الإنقباض الذي يحدث بواسطة العضلات المثنية للذراعين عند حركة خفض الجسم بعد الشد على جهاز العقلة .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



عندها يتزايد غضبك ، يقل تعقلك .

مجهول



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



# أشكال الإنقباض العضلي

51

## 3 ( الإنقباض المشابه للحركة ) الأيزوكينتيك Isokinetic :-

وهو نوع من الإنقباض العضلي الذي يؤدي بسرعة ثابتة وعلى المدة الكامل للحركة بحيث يأخذ الشكل الطبيعي لأداء الحركات الفنية التخصصية ، فتقصر الألياف العضلية أو تطول عند إنقباضها وفقاً للحركة المطلوبة ، ومن أمثلة ذلك حركات الشد في السباحة والتجديف .

## 4 ( الإنقباض البليومتري Plyometric Contraction :-

وفي تمط العضلة بأكثر من طولها العادي قبل الإنقباض مباشرة وبعبارة أخرى فإن الإنقباض يتم من خلال عمليتين متتاليتين في اتجاهين مختلفين ، ويبدأ الإنقباض بعمل مطاطية سريعة للعضلة Stretch كاستجابة لتحميل متحرك مما ينبه أعضاء الحس العصبية العضلية Proprioceptive Neuromuscular ، فتقوم بعمل رد فعل إنعكاسي يحدث إنقباضاً عضلياً سريعاً يتم بطريقة تلقائية ، ويحدث ذلك عند أداء الكثير من المهارات الرياضية ، فإداء حركات الوثب لأعلى التي يقوم بها لاعبي الكرة الطائرة عند عمل حائط الصد ، كما يتمثل ذلك في جميع حركات الإرتقاء التي تسبق مهارات ألعاب الوثب بأنواعه المختلفة ، كذلك يلاحظ الإنقباض البليومتري في أنواع الحركات التمهيدية التي تسبق مهارات ألعاب الرمي وركل الكرات في ألعاب الكرة .



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

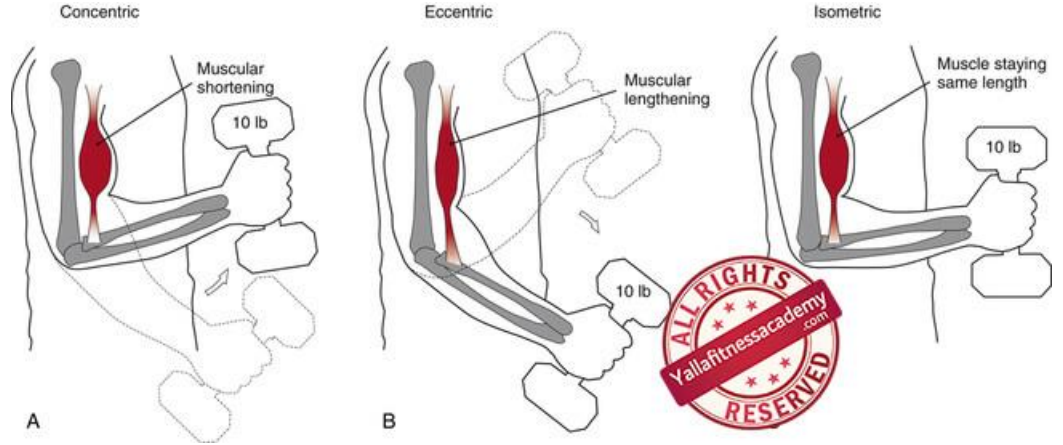


# أشكال الإنقباض العضلي

52

مازلت أوّمن بغض النظر عن كل شيء  
بأن قلوب الناس مازالت ظاهرة.

آن فرانك



تختلف تأثيرات التدريب باستخدام أنواع الإنقباضات العضلية السابقة، في تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي الموضعي حيث يساهم التدريب المشابه للحركة Isokinetic بنحو 48% في تنمية القوة العضلية، بينما يساهم التدريب بالإنقباض الأيزوميترك بنسبة 29% مقابل 19% لتأثير التدريب بالإنقباضات الثابتة Isometric، وفي تنمية التحمل العضلي تصل نسبة المساهمة عند استخدام أنواع التدريبات السابقة 36% للتدريب الأيزوكينتيك، 29% للتدريب الأيزوتونيك، 10% للتدريب الأيزوميترك، هنا تظهر أهمية فهم أشكال وأنواع الإنقباضات العضلية وكيفية تدويرها بشكل صحيح خلال البرامج التدريبية بما يتوافق مع رؤيتك وأهدافك.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.



كابتن / مينا أكرم

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



عليك أن تدعم نفسك لأنه لن يوجد  
من يفعل ذلك بالنيابة عنك.

مجهول



## زيادة الأحمال التدريبية Progressive Overloading

أكثر ما أراهم في صالات الحديد عندهم اعتقاد انه بمجرد إداء تمرين معين للصدر ستكبر معه العضلة في الحجم لمجرد أنه يحرك بعض الأوزان ، فيذهب إلي أجهزة الصدر ويرفع اوزان خفيفة الى متوسطة بدون بذل مجهود يذكر ، ويكرر هذا باداء تمرينات مختلفة بالاجهزة و الكابلات والأوزان الحرة و ينتظر شهور طويلة حتى تستجيب عضلاته لهذه الالوزان الثابتة ولكن للأسف دون جدوى ، وهنا تظهر أهمية الزيادة الدورية في الأحمال . فإذا كان شخص مبتدئ يرفع اليوم 20 كجم بنش برس 3 مجموعات × 10 تكرارات بعد 5 شهور يرفع نفس الشخص 80 كجم بنش برس 4 مجموعات × 12 تكرار مع تناول سرعات حرارية مناسبة وتطبيق الأساسيات اللازمة للتطور من تغذية و نوم و خلافة ، بالتأكيد سوف تزيد حجم عضلات الصدر بشكل كبير وواضح.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



إذا ما أخترت أن أسعد شخصاً ما  
فسأكون في النهاية أكثر سعادة.

ماريان ويليامسون



لخصت العديد من الدراسات أن تدريبات المقاومة هي الأساس في أي برنامج فعال سواء كان الهدف خسارة الدهون أو إكتساب العضلات بالإضافة إلى خطة غذائية متوازنة، فعند تصميم خطة تدريبية يوجد عنصر مهم يجب أخذه في الاعتبار وهو زيادة التدريب في الحمل التدريبي، إن زيادة الاحمال الدورية أو زيادة الأحمال التدريبية أو Progressive Overloading ببساطة هي الزيادة من وقت للاخر ومن تمرين للاخر في التحميل على العضلة، وهنا فالحمل الذي يتم زيادته لا أعني فقط به زيادة الوزن أو الأثقال، بل يشمل كلاً من: عدد الجولات، التكرارات، السرعة، التكنيك، وقت الراحة، مدى الحركة، وغيرها.. فكلما إزداد الحمل على العضلة بمرور الوقت كلما تأقلمت العضلة على الحمل الزائد وهذا يقوم بدوره بزيادة حجم الألياف العضلية وهو ما يعني ببساطة زيادة الضخامة العضلية، كما تتأقلم أيضاً أوتار وأربطة الجسم و تزداد القوة و تزداد كثافة العظام و يزيد جهازك العصبي المركزي في القوة و التحمل، أتذكر قصة شخص اغرقني يدعى ميلو كان يحمل ثوراً صغيراً على كتفه كل يوم و كلما كبر الثور إزداد ميلو في الحجم و القوة العضلية.

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فیتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



لن تعلم أبداً مدى قوتك حتى تكون  
قوتك هي الخيار الوحيد أمامك.

مجهول



## عناصر زيادة الأحمال التدريبية :-

يمكن أن يتم الزيادة التدريبية في أي من المتغيرات التالية :-

التكرار :-

التكرار هو عدد الدورات التدريبية التي تنفذها علي عضلة معينة علي مدار الإسبوع ، فمثلاً إذا كنت تتمرن 60 تكرار إسبوعياً علي عضلة البايسبس ، فبعد إسبوع قم بزيادة ال 60 تكرار إلي 65 تكرار كمثال ، وأنا هنا أقصد التكرارات بالوزن المؤثر فلا يتم حساب جولات التسخين ضمن تكرارات تدريباتك ، كما أن هناك حدود قصوي للتكرارات يجب ألا تتخطاها وتكون حسب مستواك إذا كنت مبتدئ أو متوسط أو متقدم .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



المدة :-

يمكن أن أتغير تبعاً لما يحدث لي ،  
ولكني أرفض أن أضعف من  
شخصيتي.

مايا أنجلو



حدة التمارين :-

تشير حدة التمارين الي الطريقة التي تجري بها التمرين من ناحية الأوزان ، فإذا كنت ترفع الان 40 كجم سكوات 10 تكرارات في 4 جولات ، و كنت تتمرن السكوات مرتين في الاسبوع ، لو زودت الوزن 2.5 كجم كل تمرين ، اي ان التمرين المقبل يكون 42.5 سكوات 10 تكرارات في 5 جولات وهذا يعني زيادة 5 كجم اسبوعيا . اي ان في خلال 10 اسابيع فقط تستطيع زيادة الوزن 50 كجم ! و احيانا اكثر للمبتدئين . و لهذا تدوين الالوزان كل تمرين ضروري جداً ، تدوين الالوزان يجعل امامك خطة واضحة و هدف واضح كل تمرين ، فبالنظر الى الالوزان التي رفعتها التمرين السابق ، فأنت تعلم كمية الوزن المقترض رفعها اليوم و هذا يعطيك حافز كبير جداً لبذل افضل ما عندك ..

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



الكثافة :-

إذا كنت ستعبر الجحيم ، فلا تتردد.  
وينستون تشرشل

الكثافة تشير إلى الراحة بين مجموعات التمارين ، وهذا يمكن أيضاً معالجته في تطبيق الزيادة التدريجية . فعلى سبيل المثال : إذا كان لنا أن نقلل من الراحة بين مجموعات علينا بناء المزيد من القدرة على التحمل ، ولكن انتاج قوة العضلات قد تنخفض أيضاً . فتكرارات القوة تحتاج إلي مزيد من الراحة بين المجموعات .

الخلاصة :-

لا يجب عليك أن تتمرن بعشوائية فالعضلات لن تستجيب بمجرد ادائك لتمرين وجدتها على الانترنت العضلات لن تستجيب الا بزيادة التحميل عليها بشكل دوري ، لذلك يجب أن تتضمن برامجك التدريبية العنصر الأكثر أهمية وهو زيادة الاحمال الدورية أو زيادة الأحمال التدريبية أو Progressive Overloading حتى تحصل علي نتائج جيدة .



للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

[yallafitnessgroup@gmail.com](mailto:yallafitnessgroup@gmail.com)

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836





الحكم على الآخرين لا يحدد  
شخصياتهم بل يحدد شخصيتك.

مجهول



## التضخيم Bulking : أنواعه | الأخطاء | الطريقة الصحيحة :-

إذا كنت تريد بناء العضلات أو حرق الدهون أو إنك ذهبت إلي الصالات الرياضية أو تتابع صفحات كمال الأجسام علي مواقع التواصل الإجتماعي فمن المؤكد إنك سمعت عن هذين المصطلحين التضخيم Bulking والتنشيف Cutting ، حقيقة أنا أري أن هذين الكلمتين أبسط مما يعتقد البعض ، هما مجرد كلمتين ولكنهم يعتبروا أكثر ما يشغل لاعب كمال الأجسام فهم بمعنى آخر وبكل بساطة بناء العضلات وحرق الدهون ، أري العديد من المتدربين في صالات الحديد يقومون باتباع برامج التنشيف والتضخيم المختلفة فهناك من يقوم بها بشكل دورات متتالية بمدد محددة تضخيم ثم تنشيف ثم تضخيم ، والبعض يقوم بها بطريقة أخرى حيث يقوم بالتنشيف عندما يحلو له ويظل أغلب العام في فترة يطلق عليها التضخيم ( من وجه نظره ) ، ولكن هل ما يتم القيام به والذي أراه في فترتي التضخيم والتنشيف صحيح أم لا ، وهل كان هذان المصطلحين مفهومين قبل البدء باتباعهما من قبل هؤلاء اللاعبين ؟ هذا ما ستعرفه خلال السطور القادمة.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## تعريف التضخيم Bulking :-

لا يوجد أغراب ، بل أصدقاء لم  
تتعرف عليهم بعد.

دبليو بي فيتس



التضخيم ببساطة عبارة عن فترة زمنية تقوم فيها بشكل أساسي بإستهداف بناء أكبر كم ممكن من العضلات أو إكتساب الوزن أو زيادة القوة أو كل ما سبق فكل منا له هدفه وغايته والتي تختلف من فرد لآخر ، ويتم هذا الهدف عن طريق زيادة السعرات الحرارية بشكل يؤمن وجود سعرات فائضة من السعرات الكلية المتناولة Caloric surplus ليستخدمها الجسم في كسب الوزن.

ولكن كيف يكون التضخيم ؟ وماهي الأخطاء التي يقع فيها البعض أثناء التضخيم ؟ وماهي الطريقة الصحيحة للوصول لأفضل تضخيم ؟ .. سأبدأ بعرض الطريقة الخاطئة للتضخيم ولماذا هي خاطئة ثم سأقوم بعرض الطريقة الصحيحة .

### للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتس



لا يقود العنف إلا للمزيد من العنف ،  
لذا علينا جميعاً أن نكون محاربين  
مساالمين.

مجهول



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

## الطريقة الخاطئة للتضخيم :-

عليك أن تعرف أن مصطلح "الضخامة Bulk" يمكن أن تحصل عليه من خلال طريقتين مختلفتين وهما :-

- إكتساب العضلات بشكل رئيسي مع قليل من الدهون ، وهذا ما يسمى بالتضخيم النظيف أو Clean Bulking.

- إكتساب العضلات بشكل متوسط مع الكثير من الدهون ، وهو ما يسمى بالتضخيم القذر أو Dirty Bulking.

عليك العلم بأن المدرسة القديمة في لعبه كمال الأجسام كانت تعتمد علي التضخيم Dirty Bulking بالمعني الحرفي للكلمة Bulking Old-School Approach يعني الوصول إلى الكثير من الحجم والضخامة بطريقة سريعة وهذا هو الهدف الأساسي ، و علي الرغم من أننا جميعاً نريد أن يكون إكتساب العضلات هو المكسب الحقيقي و الأكبر و المساهم الرئيسي في عملية التضخيم إلا أن هذا للأسف لا يحدث بدقة من خلال تطبيق أسلوب المدرسة القديمة للتضخيم وذلك لأسباب كثيرة منها ..



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فیتنس



# أسرار التضخيم

61

**إفعل ما يمكنك فعله ، باستخدام ما تملكه ، من المكان الذي توجد به.**

**تيودور روزفلت**



-عدم مراقبة السعرات الحرارية المتناولة بدقة ، لأن هذا النوع من التضخيم لا يهتم بكمية أو نوعية أو جودة السعرات الحرارية الداخلة بقدر إهتمامه بضمان تحقيق الفائض الحراري الذي يضمن زيادة وزنه ، بمعنى أن تكون السعرات الحرارية المتناولة أعلى من السعرات الحرارية المستهلكة لإكتساب الوزن بصرف النظر عن جودة وكمية هذه السعرات ، وبالتالي يصبح الفارق أكبر من اللازم ويؤدي إلي تخزين هذه السعرات علي شكل دهون.

-عدم الإهتمام بالعناصر الغذائية والمغذيات بدقة سواء الماكروز والميكروز ماعدا البروتين ، ولكن باقي المغذيات لا تقل أهمية من عنصر البروتين لإكتساب العضلات وزيادة القوة.

-يتم الإعتماد علي أغذية لا يجب علي الرياضي أن يتبعها حيث يكون الهدف من هذه الأغذية هي تأمين كمية سعرات حرارية عالية وهذا ما يطلق عليه الخيارات الغذائية القذرة Dirty Food Choices، حيث كان يلجأ الرياضي إلي البيتزا والمعجنات واللحوم المصنعة لضمان الحصول علي الفائض الحراري المرغوب ، ولكن أنت تعلم أن هذه الأغذية تحتوي علي سعرات حرارية عالية دون قيمة غذائية أو ما يسمى بالسعرات الحرارية الفارغة.

- من الأمور أيضاً التي كان يتم إتباعها في المدرسة القديمة هو الإمتناع عن ممارسة تمارين الكارديو لتقليل السعرات الحرارية المستهلكة والمحافظة علي أكبر فائض حراري من السعرات.

**جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فیتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.**

**كابتن / مينا أكرم**



**للتواصل معي**

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

[www.yallafitnessacademy.com](http://www.yallafitnessacademy.com)

**موقع أكاديمية يلا فیتنس**



تجاهل المشكلات ، وإستنعن بالله.

مجهول



بشكل آخر ومختصر في المدرسة القديمة يكون التركيز واقعاً بشكل كبير علي إكتساب الوزن بسرعة ، بصرف النظر عن طريقة إكتساب الوزن وحتى وإن احتوى علي كمية كبيرة من الدهون بدلاً من العضلات ، طالما أن وزن الجسم يزداد فهذا جيد ! ، خطورة هذه المدرسة تكمن في وجود حد أقصى لحجم العضلات التي يمكن للشخص أن يبنيها والأهم أن هناك معدل لبناء العضلات يجب أخذه في الاعتبار ، أيضاً عدم حساب السعرات الحرارية المتناولة و تناول الأغذية بعشوائية يتم تخزين فائض السعرات الحرارية علي شكل دهون ، لذلك يجب أن يكون الفائض مدروساً بحيث يؤمن السعرات اللازمة لتغطية معدل نمو العضلات مع أقل زيادة ممكنة من الدهون.

قد تكون إقتنعت بكلامي وإنك لا توافق علي المنهج القديم في التضخيم من حيث تناول الطعام بقدر ما تستطيع وعدم مراقبة السعرات بشكل دقيق وإكتساب الوزن بسرعة وبعشوائية بأنها جميعها أمور خاطئة تماماً ، ولكن قد تشعر أن هناك إستثناء واحداً لهذه الحالة ، وها مجموعة الأشخاص النحيفين أو النحيلين . وهنا يقودونا التفكير إلي سؤال مهم وهو..

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



لا يهم مدى بطء مسيرتك ، المهم  
أنك لم تتوقف.

حكمة صينية



ماذا عن الأشخاص النحفاء الذين يجدون صعوبة بالغة في زيادة الوزن؟

سوف أتحدث عن الرجال أو النساء الأصحاب الذين لا يعانون من أي مرض أو مشاكل صحية تسبب حالة النحافة لديهم ، علماً بأن الكثير منهم يأكلون جيداً ولكنهم يكونوا غير قادرين علي إكتساب الوزن وبناء العضلات لأسباب عديدة أولها عامل الوراثة وذلك مهما أكلوا أو حاولوا.

ولكن.. هل من يمكن لرجل نحيف بطول 190 سمك ووزن 65 كج قد يستفيد من هذه الطريقة ، أي هل سيكون بإمكانه أن يأكل كل ما يستطيع وأي شئ يجده أمامه حتي يصل إلي زيادة الوزن ؟

للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



لا شيء يستطيع أن يهد حياتك  
بالطاقة مثل تركيزك المطلق على  
جولة محددة من الأهداف و الغايات.

مارك فيكتور هانسون



في الحقيقة أخبرتك سابقاً وسأظل أخبرك أن هذه المدرسة و هذا الإسلوب في التضخيم كان ولا يزال وسيظل خاطئ تماماً للأسف ، فهمها كانت درجة النحافة التي بلغها الشخص ، فتناول سعرات حرارية بكميات مفرطة أعلى من المعدل الأمثل المطلوب لنمو العضلات سيؤدي حتماً لأكتساح كمية من الدهون ، قد يبدو أن إكتساح الدهون مشكلة بسيطة لشخص نحيف مقارنة بالشخص العادي ، لكن إكتساح الدهون يمتلك إنعكاسات والعديد من المشاكل حتى علي الشخص النحيف ، منها:-

- الإصابة مشكلات صحية من تناول أطعمة غير صحية كالبدانة في المستقبل وإرتفاع الكوليسترول الضار LDL والمشاكل القلبية والوعائية والسكري من النوع الثاني وغيرها .

- صعوبة خسارة هذه الدهون عند بدء فترة التنشيف.

- قد تتركز الدهون في منطقة معينة في الجسم بشكل يجعل المظهر الخارجي للجسم غير مقبول .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





## الطريقة الصحيحة للتضخيم:-

إذا أردت شيئاً بقدر ما تريد الهواء  
حين تكون غارقاً في الماء فانك  
ستحصل عليه.

سقراط



سأعرض لك الآن المنهج الجديد والإسلوب الحديث في التضخيم Bulking new-school approach. لا أحب أن أصفها بالمدرسة الحديثة أو المنهج الجديد للتضخيم لأنه ليس جديداً بالفعل ، فهي مجرد خطوات تم إتباعها في السنوات الأخيرة لتصحيح بعض الأساليب القديمة الخاطئة في التضخيم لذلك أريد أن أطلق عليها الطريقة الأكثر ذكاءً في التضخيم.

وعلي عكس الطريقة السابقة ، لا تهدف هذه المدرسة إلى تحقيق زيادة في الوزن أو تناول كل ما تجده أمامك ، أو الحصول علي أكبر ضخامة ممكنة في أسرع وقت ، بل يكون الهدف هو بناء كتلة عضلية جيدة خالية من الدهون أو ما يعرف بإسم Quality Lean Muscle Mass مع الحفاظ علي معدل إكتساب الدهون بأدني حد ممكن.

طالما ذكرنا لفظ تضخيم إذاً نحتاج إلي خلق فائضاً من السعرات الحرارية ، لذلك تبقي الحاجة لفائض من السعرات مستمرة في هذه المدرسة أيضاً ، ولكن يتم مراقبة السعرات الحرارية بدقة ليحدد المستوي الذي يحقق المعدل الأمثل لنمو العضلات ويمنع في نفس الوقت إكتساب الدهون أو الوزن بشكل عشوائي ، فيتم هنا التركيز علي إكتساب العضلات بطريقة بطيئة و تدريجية ، فيزداد وزن الجسم عبر زيادة الكتلة العضلية أي عن طريق التضخيم النظيف Clean Bulking ، فيتم تحديد خطة النظام الغذائي و نظام التدريب لتحسين تقسيم السعرات الحرارية و حسن إستهلاكها من قبل الجسم لتأمين فائضاً حرارياً يضمن دعم نمو العضلات مع إكتساب أقل كمية ممكنة من الدهون كما ذكرت سابقاً .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## ملاحظة:-

ليست الاهداف ضرورية لتحفيزنا

فحسب ، بل هي أساسية فعلا

لبقائنا على قيد الحياة.

روبرت شولر

لابد التأكيد علي ضبط برنامجي التغذية والتدريب لن يمنع الجسم من إكتساب كمية من الدهون عند إكتساب الوزن ، وهذا يحدث لأي شخص يتبع نظام تضخيم مهما بلغت درجة إتقانه ، حيث تلاحظ دائما زيادة قطر العضلات مع إختفاء تفاصيلها بسبب إرتفاع نسبة دهون الجسم Body Fat ، لذلك يتم إلحاق فترة التنشيف بعد فترة التضخيم مباشرة.

ولكن ماذا عن النظام التدريبي المتبع أثناء فترة التضخيم Bulking ، هل له شروط يجب تطبيقها للوصول إلى تضخيم جيد؟



## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## الاسباب القوية تولد افعالا قوية.

### وليم شكسبير



عليك العلم بأن إمضاء فترة التضخيم دون تدريب مكثف وقاسي لن يحقق نمواً عضلياً كافياً ،  
فالتدريب هو الحافظ والعامل المؤثر لتكوين الكتلة العضلية ونموها وذلك عبر أربعة آليات  
وهي :-

- الجهد الكبير الذي يبذل خلال التمرين ، والذي يسبب حالة تعرف باسم إستجابة تورم الخلية  
Cell Swelling Response ، ولتي تحفز بدورها إستجابة نمو العضلات.

- أثناء التدريبات والجهد تحدث تمزقات مايكروية في العضلات يتم علاجها خلال فترة  
الإستشفاء Recovery مما يزيد من حجم العضلة.

- زيادة كمية حمض اللاكتيك في العضلات Lactic Acid ، والذي يزيد عند تقليل فترة الراحة بين  
التمارين.

- الضغط الميكانيكي من خلال رفع الأوزان الثقيلة.



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## الخلاصة :-

تكمن جذور الإنجاز الحقيقي في رغبتك أن تصبح أفضل ما يمكنك.

مجهول



التضخيم النظيف Clean Bulking هو الخيار الأفضل والأذكى الذي يجب أن تختاره خلال فترة التضخيم ، فيتم مراقبة السرعات الحرارية بدقة ليحدد المستوى الذي يحقق المعدل الأمثل لنمو العضلات ويمنع في نفس الوقت إكتساب الدهون أو الوزن بشكل عشوائي ، فيتم هنا التركيز علي إكتساب العضلات بطريقة بطيئة و تدريجية ، فيزداد وزن الجسم عبر زيادة الكتلة العضلية ، كما يجب في تدريباتك رفع أوزان كبيرة مع حركة بطيئة ، النوم بشكل جيد لـ 8 ساعات علي الأقل ، مع أخذ يومين راحة إسبوعياً.

## للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



الهدن و الشدائد تُخضع وتُروض  
العقول البسيطة ، لكن العقول  
العظيمة ترتفع فوقها.

مجهول



## التنشيف Cutting : أنواعه | الأخطاء | الطريقة الصحيحة :-

التنشيف كما ذكرت هي فترة تتبع مرحلة التضخيم ، والهدف من خلال هذه الفترة هو التخلص من الدهون المخزنة والتي قد اكتسبها خلال فترة التضخيم ويتم إظهار تفاصيل الكتلة العضلية من خلال تخفيض نسبة دهون الجسم Body Fat ، أو بمعنى آخر أكثر دقة ، التنشيف هو عبارة عن فترة زمنية تهدف خلالها إلى خسارة الدهون أو الوزن أو الحصول على حجم أصغر أو إبراز العضلات بشكل و تفاصيل أوضح أو كل ما سبق فكل منا له هدفه الذي يختلف عن الآخر ، وطالما ذكرنا لفظ "تنشيف" فهذا يعني خلق عجز في سعراتك الحرارية ، إما بخفض مدخول الجسم من السعرات الحرارية أو زيادة إستهلاكك منها ، فالمهم هنا هو خلق عجز حراري في السعرات الكلية Calorice deficit يسمح بإستهلاك و حرق الدهون المخزنة في الجسم لتعويض هذا العجز ، ويجب العلم أن التطبيق الغير صحيح والغير مدروس خلال فترة التنشيف سيجبر الجسم إلى خسارة العضلات وبالتأكيد هذا أمر لا ترغب به ..

للتواصل معي

يمكنك مراسلتى عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



إذا لعبت ، فألعب بجدية .. وإذا  
عملت ، فأياك أن تلعب.

ثيودور روزفلت



ولكن هنا أتوقع أن يدور سؤال في ذهنك وهو هل هناك فرق بين مصطلحي التنشيف Cutting والتنحيف Weight loss ، هل هما شيء واحد ؟ أم هناك إختلافات بينهما ؟

يجب العلم أن هذين المصطلحين يشيران إلى تقليل وزن الجسم ، لكن الفرق بينهما مختلف نهائياً وجوهري ويمكن أن اشرحه لك بشكل مبسط خلال النقاط التالية ...

- خسارة الوزن هي تخفيض وزن الجسم من خلال الأنظمة الغذائية أو النشاط البدني أو الإثنين معاً ، والأخيرة هي الطريقة الأسلم بالطبع ، لكن التنشيف يكون عبر نظامين متوازنين مدروسين نظام رياضي ونظام غذائي ويتم تطبيقهم معاً بشكل صارم .

- خسارة الوزن تعني خفض وزن الجسم بشكل عام دون الأخذ في الاعتبار إذا كان هذا الانخفاض في الدهون أو الكتلة العضلية ، المهم هو خفض مؤشر كتلة الجسم BMI ، ولكن التنشيف يعني خسارة الوزن عبر خسارة الدهون مع الحفاظ علي الكتلة العضلية ، بمعنى آخر أن الهدف من التنشيف هو خفض نسبة دهون الجسم فقط Body Fat ، وبالتأكيد هذا هو الهدف الرئيسي الذي يجب عليك إتباعه.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أسرار التنشيف

71

- في بعض الحالات قد يتم إكتساب العضلات وخسارة الدهون أثناء فترة التنشيف وهذا يعني أن عملية التنشيف قد لا تترافق بخسارة الوزن علي الميزان بالتأكيد.

وكما سبق وعرضت الطريقة الصحيحة و الطريقة الخاطئة في فترة التضخيم ، سأقوم في السطور القادمة أيضاً بعرض الطريقة الصحيحة و الطريقة الخاطئة في التنشيف حتي تتفادئ الخطأ و تسير علي الطريق الصحيح لتصل إلي أقصى تنشيف مع المحافظة علي كتلتك العضلية من الإنهيار .

إذا واطبنا و كافحنا في القليل الذي  
نستطيع عمله ، فسوف ندهش من  
قلة ما لا نستطيع عمله.

صهوبيل بتلر



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس





## الطريقة الخاطئة للتنشيف :-

يكفيك من اخطاء الماضي وقفة  
اعتبار تعطيك دفعة جديدة في  
طريق الحق و الصواب.

مجهول



المدرسة القديمة في التنشيف Cutting Old-Achool Approach تعتمد علي فقدان الوزن في أسرع وقت ممكن ، ويكون ذلك مرتبطاً بفترة التضخيم التي تسبقه والتي تطبق حسب المدرسة القديمة للتضخيم أيضاً والتي سبق وشرحتها في مقال سابق إذ يؤدي أسلوب التضخيم هذا إلى إكتساب الكثير من الدهون مما يستدعي التخلص منها بأي طريقة كانت !، حيث تقوم المدرسة القديمة للتنشيف علي الأسس التالية ...

- يتم تخفيض السعرات الحرارية المتناولة الكلية بشكل كبير أي تحقيق فجوة أو عجز كبير بالسعرات الحرارية الكلية.

- رفع تردد تمارين الكارديو إلي درجة كبيرة قد تصل في بعض الأحيان إلي 60 دقيقة علي مدار 5 : 7 أيام بالأسبوع ، علماً أن اللاعب كان لا يقوم بأي تمارين كارديو خلال فترة التضخيم كما ذكرت في مقال التضخيم.

- تغير الأوزان المستخدمة أثناء التمرين وتحويلها إلى وزن خفيف مع عدات كثيرة أثناء التنشيف !.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أسرار التنشيف

73

أنا لا أرى أبدا ما تم إنجازه ، أنا أرى ما لم  
يتم إنجازه بعد.

ماري كوري

- التغذية تكون من خلال الأطعمة النظيفة فقط حيث يتم الابتعاد عن الأغذية غير المرغوب  
بها والتي كانت تستهلك بكثرة في فترة التضخم.

- لإهتمام بشكل مبالغ جداً جداً بالعناصر الغذائية و المغذيات خلال الأنظمة الغذائية.

- يتم هذا التحول بشكل مفاجئ وسريع فور الدخول بفترة التنشيف.



ويأسفني أن أخبرك بأن كل النقاط السابقة خاطئة وغير صحيحة ، علي الرغم من أنك سوف  
تفقد الوزن بسرعة كبيرة جداً وبصورة مؤكدة ، إلا أن المشكلة الحقيقية تكمن في أن الوزن الذي  
ستخسره ليس دهون فقط بل ستفقد جزء من كتلة الجسم العضلية بالإضافة إلي إصابتك  
بأعراض مثل الكسل والضعف العام وانخفاض الطاقة والنشاط .

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتني عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



## الطريقة الصحيحة للتنشيف :-

الشدائد هي حافز.

جيمس بروتون



في المدرسة الحديثة للتنشيف أو المنهج الجديد Cutting New-School Approach وأيضاً هنا أقول أنه مجرد طريقة أذكي لخسارة الدهون والمحافظة علي الكتلة العضلية فهو ليس بالأمر الجديد . بالطبع تبقى الحاجة إلي تحقيق عجز في السعرات الحرارية قائماً ، ولكن يجب مراقبة هذا العجز بشكل دقيق جداً ، وتحديد العجز الأفضل لضمان فقدان الدهون دون إعاقة النشاط ، الأمر الذي بدوره يستبعد أي تأثيرات ضارة علي الأداء الرياضي ويضمن المحافظة علي الكتلة العضلية .

الجدير بالذكر أيضاً أن تمارين الكارديو هنا ليست إلزامية بشكل يومي ، ولكن ينصح بها نظراً لأهميتها في المساعدة علي تحقيق العجز الحراري المطلوب من خلال رفع المجهود البدني ، ولابد هنا من التأكيد علي نقطة هامة ألا وهي ضرورة التنظيم الصحيح لتمارين الكارديو وكميتها وشدتها بحيث تكون مدروسة وغير مبالغ فيها بحيث لا تؤدي إلي فقدان الكتلة العضلية . وأيضاً هنا يتم تحديد النظام الغذائي ووضع البروتين في المقام الأول وتصميم النظام الغذائي وتوزيع الماكروز والميكروز بطريقة تتناسب مع هدف الحفاظ علي العضلات وفقدان الدهون بطريقة مثالية ، البعض من المحترفين يستخدمون أنظمة غذائية قاسية مثل ال PSMF ولكن بشكل شخصي لأ أنصح بها إلا للضرورة لأنك قد تعرض نفسك لخسارة جزء من كتلتك العضلية.

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الاستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



# أسرار التنشيف

75

عش يوماً واحداً كالأسد خير لك من  
عيش مئة سنة كالنعامة.

جورج برنارد شو



وبالنسبة للنظام التدريبي يجب عليك تعديل روتين التمرين بذكاء للحفاظ علي العضلات ، ويجب أن يتم ذلك بشكل مدروس للمحافظة علي مستويات القوة وتعويض أي انخفاض في التعافي أو الإداء الناتج عن عجز السعرات الحرارية ، حيث يمكنك خفض أوزانك التدريبية بشكل نسبي مقارنة مع التضخيم ، وكما ذكرت سابقاً الإهتمام بتمارين الكارديو لزيادة صرف السعرات الحرارية وبالتالي حرق الدهون ، كما يتم أخذ يوم واحد أسبوعياً للراحة .

الخلاصة :-

الطريقة الصحيحة التنشيف تأتي بعد الطريقة الصحيحة للتضخيم ، لذلك يجب عليك أن تبدأ دورة التضخيم والتنشيف بشكل صحيح لأنهم عملتين مرتبطتين ببعضهما التنشيف خلال المدرسة الحديثة هو الطريقة الأذكي لخسارة الدهون والمحافظة علي الكتلة العضلية فهو ليس بالأمر الجديد فعلياً . بالطبع تبقى الحاجة إلي تحقيق عجز في السعرات الحرارية قائماً ، ولكن يجب مراقبة هذا العجز بشكل دقيق جداً ، وتحديد العجز الأمثل لضمان فقدان الدهون دون إعاقه النشاط ، الأمر الذي بدوره يستبعد أي تأثيرات سلبية علي الأداء الرياضي ويضمن المحافظة علي الكتلة العضلية .

للتواصل معي



جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا  
الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو  
الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836



هام :-

ربما تفشل إذا خاطرت، ولكن من المؤكد أنك ستفشل إذا لم خاطرت.

مجهول



أتمنى أن يكون الكتاب قد عاد عليك بفائدة وأن يكون ساهم ولو بنسبة قليلة في زيادة معرفتك ببعضاً من الخطوط العريضة حول التضيخيم والتشيف وبناء العضلات عامة . أعلم أن هذه المواضيع أكبر من أن يتم إحتوائها في بضعة سطور قليلة كهذه ، ولكنى حرصت على أن أوضح لك أهم الخطوط التي تسير عليها وأهم النقاط التي يجب أن تكون على علم و دراية بها ، بإذن الله سيكون هناك كتب كثيرة قادمة في شتى نواحي المجال . وما دمت إشتراك بالقائمة البريدية فسوف يصلك كل جديد بشكل تلقائي علي بريدك الإلكتروني، وإذا كنت قد حصلت على هذا الكتاب من خلال صديق لك بأي وسيلة ، فأنصحك بزيارة موقع أكاديمية يلا فيتنس و تحميل الكتاب من خلاله حتى تشترك بشكل تلقائي بالقائمة البريدية.

كابتن / مينا أكرم

جميع الحقوق محفوظة لموقع أكاديمية يلا فيتنس ، هذا الكتاب نسخة مجانية ، وغير مسموح بنسخه أو بيعه أو الإستفادة مادياً منه بأي وسيلة.

كابتن / مينا أكرم



للتواصل معي

يمكنك مراسلتي عبر الإيميل /

yallafitnessgroup@gmail.com

أو من خلال رسائل الواتساب /

+201212188836

www.yallafitnessacademy.com

موقع أكاديمية يلا فيتنس



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20300017>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1844403>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2365938>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23428492>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2376744/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21677272>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21558571>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769537/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033492/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8499941>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5133123/>  
<https://www.nature.com/articles/1601154>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2770270>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20205751>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21660839>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11023001>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17213878>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18577776>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3316915>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17367567>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10865771>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5769537/>  
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461390801919128>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4739448/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033492/>

- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16526835>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1526446/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10997956>
- <https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/1550-2783-3-1-7>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15173435>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3764321/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24092765>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3182156>
- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17461391.2014.936325?src=recsys&journalCode=tejs20>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14971434>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22150425>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15532008>
- <https://www.semanticscholar.org/paper/Testosterone-and-cortisol-in-relationship-to-and-Volek-Kraemer/e472488377b9778ad47f7c1b473321a38d6da048>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19927027>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10604327>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8942407>
- <https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/eat-after-working-out-post-exercise-meals-nutrition-carbohydrates-rhiannon-lambert-harley-street-a7796821.html>
- <https://www.healthline.com/nutrition/eat-after-workout>
- <https://www.fitnessblender.com/articles/what-should-i-eat-after-a-workout-best-post-workout-meals-and-snacks>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10449017>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17908288>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4985555/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21399917>



<http://europepmc.org/article/MED/11581551>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3994392/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8828669>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9390981>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10731009>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10362452>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4469200/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033492/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22971354>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19228401>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11356982>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21407127>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19276843>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20479615>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3313152/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9665099>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21917636>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10198297>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2174312>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12217881>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9252488>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23077191>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3312629/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3052439>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16424141>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8838582>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18175046>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19935102>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22270875>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17136944>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16953366>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19083385>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16868650>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17136505>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18548362>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17690198>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16554972>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19210788>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3958641/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21191143>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12885705>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17143054>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21399536>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21395365>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3118002/>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20386132>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12145119>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18806122>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16679980>  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20499249>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11834123>

<https://www.janiclessardforcier.com/nutrition/complements-alimentaires/de-a-a-z-la-glutamine/?print=print>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4033492/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19403954>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5595063/>

<https://www.jhse.ua.es/article/view/2012-v7-n4-the-effects-of-glutamine-supplementation-on-performance-and-hormonal-responses-in-non-athlete-male-students-during-eight-week-resistance-training>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19208924>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18997650>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18799995>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21157384>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18708685>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19168925>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18550961>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19834348>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12519715>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1479007/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2338462>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8167655>

<https://greatist.com/fitness/what-are-fast-and-slow-twitch-muscles>

[https://athletics.fandom.com/wiki/Types\\_of\\_Muscle\\_Fiber](https://athletics.fandom.com/wiki/Types_of_Muscle_Fiber)

<https://www.bodybuilding.com/fun/kelly13.htm>

<https://www.verywellfit.com/fast-and-slow-twitch-muscle-fibers-3120094>

<https://barbend.com/3-most-common-types-periodization-when-to-use-them/>

<https://breakingmuscle.com/fitness/a-simple-guide-to-periodization-for-strength-training>

<https://www.trainingpeaks.com/blog/macrocycles-mesocycles-and-microcycles-understanding-the-3-cycles-of-periodization/>

<https://www.unm.edu/~lkravitz/Exercise%20Phys/periodizationexpl.html>

<https://www.acefitness.org/education-and-resources/lifestyle/blog/6660/periodized-training-and-why-it-is-important/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3438871/>

<https://www.t-nation.com/training/tip-the-truth-about-progressive-overload>

<https://www.bodybuilding.com/content/progressive-overload-the-concept-you-must-know-to-grow.html>

<https://www.aworkoutroutine.com/progressive-overload/>

[http://dailyburn.com/not\\_allowed\\_message](http://dailyburn.com/not_allowed_message)

<https://relentlessgains.com/progressive-overload-and-muscle-growth-the-truth/>

<https://www.sports-training-adviser.com/typesofmusclecontractions.html>

<https://www.ivyroses.com/HumanBody/Muscles/Types-of-Muscle-Contractions.php>

<https://courses.lumenlearning.com/fitness/chapter/types-of-muscle-contractions-isotonic-and-isometric/>

<https://www.teachpe.com/anatomy-physiology/types-of-muscle-contraction>

<https://www.pdhpe.net/the-body-in-motion/how-do-the-musculoskeletal-and-cardiorespiratory-systems-of-the-body-influence-and-respond-to-movement/muscular-system/types-of-muscle-contraction/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21917636>

[https://www.reddit.com/r/AdvancedFitness/comments/2lvxar/looking\\_for\\_a\\_study\\_that\\_compares\\_bulkingcutting/](https://www.reddit.com/r/AdvancedFitness/comments/2lvxar/looking_for_a_study_that_compares_bulkingcutting/)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847704>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18500966>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1415004>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24599749>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19056590>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20847704>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1415004>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21917636>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19056590>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24599749>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18500966>



# محتويات الكتاب :-

- تغذية لاعبي كمال الأجسام و ميزان السعرات الصحيح.
- طريقة حساب البروتين و الكربوهيدرات و الدهون.
- وجبة بعد التمرين و أهميتها و التوقيت الصحيح لها.
- عناصر وجبة بعد التمرين و أمثلة للأطعمة المناسبة لها.
- شرح مختصر لأشهر المكملات الغذائية وما أثبت حولها بالدليل العلمي.
- الواي بروتين / الكرياتين / الأمينو / BCAA / البيتا ألانين / الأرجنين / الجلوتامين / الكافيين / المالتى فيتامين .
- أنواع الألياف العضلية و طرق تضخيمها.
- تأثير التدريب الرياضى على نوعية الألياف العضلية.
- كيف تزيد حجم العضلات ( نصائح هامة ) .
- أنواع التقسيم التدريبي و أيهم أفضل لك.
- أشكال الإنقباض العضلى و علاقتها بتضخيم العضلات.
- شرح لأساليب زيادة الأحمال التدريبية.
- آليات زيادة الكتلة العضلية ( هام جداً ) .
- التضخيم ، أنواعه ، الطرق الخاطئة ، الطريقة الصحيحة ، النظام التدريبي .
- التنشيف ، الطرق الخاطئة ، الطريقة الصحيحة ، النظام التدريبي .

# أسرار التضيخيه و التنشيف



يلا فيتنس

موقع أكاديمية يلا فيتنس

كابتنه / مينا أكرم

كتاب مجاني وغير مسموح ببيعه