

اثر برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي للاعبين لبناء الاجسام

م. م. رافع سلمان عيسى

ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحث في مقدمة هذا البحث الى اهمية زيادة الكتلة العضلية والنمو العضلي من خلال وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة للفعالية حيث الى جانب عنصر التدريب يكون للبرنامج الغذائي دور فعال في تحقيق الانجاز. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمشكلة البحث حيث ان الغرض من هذه الدراسة هو لمعرفة اثر برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي لعضلات الذراعين والصدر الرجلين للاعبين الشباب لبناء الاجسام في نادي الهاشمية الرياضي وهدف البحث الى وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة للاعبين الشباب لبناء الاجسام، ومعرفة اثر البرنامج المقترح في زيادة النمو العضلي والوزن لعضلات الذراعين والصدر والرجلين لعينة البحث. وقد اشتملت عينة البحث من (5) لاعبين فئة الشباب لنادي الهاشمية الرياضي وتم اختيار اللاعبين بالطريقة العمدية وتم تطبيق البرنامج المقترح لثمانية اسابيع اذ راعى فيه الباحث العلاقة الارتباطية لبعض الاغذية التي تتلائم مع الخصائص الفسلجية للاعبين وبعد ان قام الباحث بجمع البيانات الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدي لاختبارات (الوزن - محيط العضلات) ومعالجتها احصائيا فقد توصل لجملة استنتاجات كان اهمها :-

1- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة الوزن.

2- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة النمو للذراعين (العضد) ومحيط الصدر والرجلين (الفخذ) .

وقد اوصى الباحث بجملة من التوصيات :-

- 1- استخدام البرنامج المعد في زيادة الوزن للاعبين لبناء الاجسام .
- 2- اجراء دراسات مشابهة وعلى عينات من فئات عمرية اخرى ولفترات زمنية مختلفة .
- 3- ضرورة إطلاع مدربي الاندية الرياضية على مثل هذه الدراسات ليكون على معرفة بنوع وكمية افضل غذاء للاعب لبناء الاجسام.

Effect of diet program accompanied by special exercises in weight gain and muscle growth of bodybuilding players

Rafee Salman Esa. Lecturer Assist

Abstract

In the introduction to this research, the researcher pointed to the importance of increasing muscle mass and muscle growth through the development of a diet program accompanied by special exercises for effectiveness. In addition to the training component, the food program has an effective role in achieving achievement. The researcher used the experimental method to suit the problem of the research. The purpose of this study is to study the effect of a diet program accompanied by special exercises in weight gain and muscular development of the muscles of the arms and chest of the two young players for building objects in the Hashemite Sports Club and the aim of the research to develop a diet program accompanied by special exercises for young players to build And to find out the effect of the proposed program on increasing muscle growth and weight for the muscles of the arms, chest and legs of the sample. The study sample consisted of (5) players of the youth club of Al-Hashimiya Sports Club. The players were selected in a deliberate manner. The proposed program was implemented for eight weeks. The researcher took into consideration the correlation of some foods that fit the physiological characteristics of the players. After the researcher collected the data for the tests, (Weight - muscle circumference) and processed statistically, he reached a number of conclusions, the most important of which:

1. The program prepared a positive effect in weight gain.
2. The program has a positive effect in increasing the growth of the arms (humerus) and the circumference of the chest and legs.

The researcher recommended a number of recommendations: Use of the program designed to gain weight for bodybuilding players.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

ان الارتقاء بالمستوى الرياضي للفعاليات الرياضية لا يتم الا عن طريق التدريب الصحيح والغذاء السليم والملائم للاعب في تلك الفعالية وان بناء الاجسام هي واحدة من الفعاليات التي يكون بها للنظام الغذائي دور فعال في الانجاز الى جانب عنصر التدريب ، نظرا لما يحتاجه اللاعب في هذه اللعبة من التدريب العالي والغذاء المتكامل لتحرير الطاقة اللازمة للاستمرار في عملية التدريب ، وان تدريبات القوة العضلية تنمي كلا من القوة والتحمل العضلي مما يؤديان الى تحسن كبير في الجهاز العضلي اي ان قوة العضلة تزداد بزيادة حجم الالياف العضلية وعددها ويزداد المقطع العرضي فسولوجيا نتيجة التدريب الرياضي⁽¹⁾ ، وتهتم فعالية بناء الاجسام بزيادة النمو العضلي والتكامل العضلي بين المجموعات العضلية المختلفة في الجسم سواء كانت المتناضرة او المتعاكسة حيث ان لاعبي هذه الفعالية يهتمون بزيادة الحجم العضلي للمجموع العضلية المختلفة من خلال زيادة الوزن وتحقيق بناء متجانس للعضلة الواقعة طبعا لموقعها بين المجموع العضلية الاخرى وانسجامها مع الهيكل الجميل للاعب وبشكل متناسق ولأجل تحقيق تلك الزيادة في الاوزان والحجم العضلي فقد سعى المدربون لاستخدام عدة وسائل تدريبية وغذائية وطبية لأجل تحقيق النمو العضلي والتكامل والبناء العضلي ولأجل تحقيق تلك الغاية وبشكل

¹ فتحي المشهش (2002) ، علم وظائف الأعضاء الرياضي ، دار الكتب الوطنية ، بنغازي ، ليبيا . ص21.

علمي فقد عمد الباحث لوضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة لمعرفة اثره في زيادة الوزن والنمو العضلي لعضلات الذراعين ،والصدر والرجلين للاعبين لاجسام الشباب في نادي الهاشمية الرياضي.

1-2-2- مشكلة البحث :-

ان عملية زيادة البناء العضلي من خلال زيادة الوزن هي الهدف الاساس لمدرربي ولاعبي بناء الاجسام ، اذ ان الزيادة المتناسقة والحاصلة للاعب وبطريقة علمية وصحيحة تجعل اللاعب مستعدا لخوض المنافسات واحراز النتائج المتقدمة في هذه الرياضة حيث يتمتع من يمارسها بجسم قوي متناسق العضلات ، وصحة جيدة ، وقوام خالي من التشوهات ، كما تمنحه ارادة قوية وثقة بالنفس وغيرها⁽¹⁾، لذا فقد استخدمت عدة وسائل وطرق لكسب المزيد من النسيج العضلي منها وسائل لها سند علمي وطبي كالتدريبات العلمية والمنظمة والاهتمام بالغذاء (كربوهيدرات ، دهون ، بروتين ، ماء ، فيتامينات ، المعادن)⁽²⁾، والمكملات الغذائية ومراعاة الشروط الصحية اثناء التدريب ومنها ما هو مضر صحيا وقانونيا كاستخدام المنشطات وحقن العضلات ببعض المحاليل لزيادة حجمها ، ومن خلال اطلاع الباحث فقد لاحظ قلة اهتمام المختصين في هذا المجال بوضع مناهج غذائية تلائم الخصائص الفسيولوجية للاعبين بناء الاجسام لاجل زيادة النمو العضلي ومن هنا جاءت المشكلة بشكل سؤال هو : هل للبرنامج الغذائي المقترح بمصاحبة تمارينات خاصة اثر ايجابي في زيادة النمو العضلي وبشكل اسرع؟.

1-3-3- اهداف البحث :-

1- وضع برنامج غذائي بمصاحبة تمارينات خاصة في زيادة الوزن والنمو العضلي للاعبين بناء الاجسام .

2- معرفة اثر البرنامج المقترح في زيادة الوزن والنمو العضلي للذراعين (العضد) والصدر والرجلين (الفخذ) لعينة البحث.

1-4-4- فروض البحث :-

للبرنامج الغذائي بمصاحبة تمارينات خاصة اثر ايجابي في زيادة الوزن والنمو العضلي والوزن لعضلات الذراعين (العضد) والصدر والرجلين (الفخذ) لعينة البحث .

1-5-5- مجالات البحث :-

1- المجال الزمني :- من 1 / 10 / 2016 ولغاية 22/4/2017 .

2- المجال المكاني :- قاعة بناء الاجسام لنادي الهاشمية الرياضي.

3- المجال البشري :- لاعبو نادي الهاشمية الرياضي (الشباب) لبناء الاجسام للموسم التدريبي 2016 - 2017م.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1-1- منهج البحث:-

استخدم الباحث المنهج التجريبي و الذي يمثل طريقة متميزة حيث يمكن فهمها على افضل وجه من خلال المقارنة والعلاقات السببية المتضمنة بين مجموعة اوعدة مجاميع⁽³⁾

¹ ناجي السيد لطفى الباجوري (2013) ، الموسوعة الرياضية الثقافية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر. ص 198.

² 2-Shubhangini A. Joshi, 2002, Nutrition and Dietetics, Hill publishing company, New Delhi, India. Pp.187

⁽³⁾ محمود عنان ، 2004 ، قراءات في البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص84-85.

لذا قام الباحث بالاجراءات التالية :

- 1- اعداد برنامج غذائي خاص بعينة البحث (*)
 - 2- اعداد تدريبات خاصة لتطوير الصفات البدنية والنمو العضلي لعينة البحث. (**)
- 2-2- عينة البحث :-

اشتملت عينة البحث 5 لاعبين من لاعبي نادي الهاشمية الرياضي لبناء الاجسام فئة الشباب تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتراوحت اعمارهم من (19 - 22) سنة و اعمارهم التدريبية (2 - 3) سنة للموسم التدريبي (2016 - 2017).

2-3- التجانس:

قام الباحث بأجراء التجانس لأفراد عينة البحث من خلال اجراء مجموعة من الاختبارات والقياسات والمتمثلة بالمتغيرات (محيط العضد ، الصدر شهيق ، الصدر زفير ، الوزن ، محيط الفخذ) حيث استخرج الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة للمتغيرات المبحوثة وكما مبين بالجدول ادناه رقم (1).

جدول رقم (1) يبين التجانس

المتغيرات	الوسائل الاحصائية	س	ع	معامل الاختلاف	الالتواء
محيط العضد		40	3,9	0,31	0,45
محيط الصدر عند الشهيق		96,12	6,16	0,4	0,09
محيط الصدر عند الزفير		92,19	7,31	0,5	0,1
محيط الفخذ		62,15	5,27	0,3	0,06
العمر التدريبي		3	3,9	0,2	0,5
الوزن		74,71	6,8	0,45	0,28

2-4- الاجهزة و الادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:-

2-4-1- الاجهزة والادوات :

- 1- ميزان طبي صيني الصنع.
- 2- بار واقراص اثقال ودمبلصات .
- 3- شريط قياس مرن
- 4- كرسي عدد 3
- 5- لابتوب نوع HP
- 6- طابعة نوع كانون

(*) ينظر ملحق (3)

(**) ينظر ملحق (4)

2-4-2- وسائل جمع البيانات :-

1- المقابلات الشخصية (*).

2- الاختبارات والقياس: اعتمد الباحث الاختبارات المعتمدة في المصادر الرصينة.

2-5- الاختبارات المستخدمة في البحث :-

1- الوزن:- تم قياس الوزن لعينة البحث باستخدام الميزان الطبي حيث يقف اللاعب على الميزان الطبي مرتديا الملابس الرياضية وبدون حذاء وتكون الايدي في جانب الجسم ولا يسمح للحركة اثناء القياس ثم تتم قراءة الوزن وتسجيله.

2- محيط العضد :- (منقبض) بزواوية 90

الهدف من الاختبار :- قياس النمو والتطور العضلي للذراع (العضلات العضدية)

الادوات المستخدمة في القياس:- شريط سنتمتر غير قابل للتمدد.

طريقة القياس:- يقف المفحوص معتدل القامة والذراعين على الجانبين بحيث تكون الكفان مواجهة للفخذين ثم يقوم المحكم بتحديد النقطة المنصفة للعضد فيثني اللاعب ذراعه بزواوية 90 درجة ثم يقوم بوضع شريط القياس حول العضد بحيث يكون ملامس للجلد و من دون ضغط على الانسجة الرخوة للعضد مع ملاحظة ان يكون الشريط فوق العلامة الانثروبومترية المنصفة للعضد في وضع متعامد مع المحور الطولي للذراع⁽¹⁾.

3- قياس محيط الصدر :-

الهدف:- قياس النمو العضلي في عضلات الصدر⁽²⁾.

طريقة القياس:- يقف اللاعب معتدل والذراعين للجانبين بحيث تكون الكفين في مواجهة الكتفين مع ملاحظة ان يكون الجزء العلوي بدون ملابس ثم يقوم المحكم بتحديد النقطة التي تقع فوق حلمتي الصدر ويقوم بلف شريط القياس حول المفحوص بشكل دائري مع ملاحظة ان اللاعب في حالة شهيق في المرة الاولى وفي حالة زفير في المرة الثانية وتقاس عضلات الصدر في كلتا الحالتين مع ارخاء (بدون شد عضلي) وابعاد الذراعين قليلا ليتمكن المحكم من القياس⁽³⁾.

1- Prajakta J. Nande and Sabiha A. Vali, 2010, Fitness Evaluation Tests for Competitive

Sports, Himalaya Publishing House, Mumbai, India, Pp.164.

2- محمد نصر الدين رضوان ، 1997 ، المرجع الى القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص 180.

3- Surinder Nath, 1993, Anthropometry the Measurement of Body Size, Shape and Form, Friends Publications, Delhi, India, Pp. 75.

(*) ينظر ملحق رقم (1) .

4- قياس محيط الفخذ:-

الهدف:- قياس النمو العضلي لعضلات الفخذ.

الادوات:- شريط قياس وقلم ملون ومقعد في حالة قياس محيط الجزء الاوسط للفخذ.

طريقة القياس:- يقف المفحوص بوضع قدم اليسار فوق المقعد بحيث تكون الركبة منثنية بزاوية 90 درجة او يتخذ وضع الجلوس على المقعد بحيث يكون الجذع بوضع مستقيم والركبة اليسرى منثنية بزاوية 90 درجة ويقوم المحكم بتحديد موقع النقطة التي تنتصف الفخذ بين الحد القريب لعظم الردفة ثم عمل خط بقلم ملون يبين هذه النقطة وبعد تحديد العلامة يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين 10 سم ويكون وزن الجسم موزعا على القدمين بالتساوي فيقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلامة المنصفة له ويجب ان يلف الشريط بشكل افقي وبدون ضغط على النسيج⁽¹⁾.

2-6- التجربة الاستطلاعية:-

هي عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث قبل قيامه ببحثه ، فيحدد مجتمع الاصل ومفردات او نوعية الاختبار وعينة صغيرة من هذا المجتمع لتجري عليها التجربة. وتجري التجربة الاستطلاعية بشروط التجربة الرئيسية نفسها وان اهمية التجربة الاستطلاعية هي الوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحث لتفاديها في التجربة الرئيسية⁽²⁾ ، وكان الهدف منها التعرف على الامكانات المادية والمعنوية وكفاءة فريق العمل المساعد^(*).

2-7- الاختبارات القبليّة:-

بعد اجراء التجربة الاستطلاعية واعداد البرنامج قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة في 21/ 1/ 2017(الوزن ، محيط العضد ، محيط الصدر عند الشهيق ، محيط الصدر عند الزفير ، محيط الفخذ).

2-8- التجربة الرئيسية:-

لقد قام الباحث بوضع برنامج غذائي بمصاحبة التمرينات الخاصة التي اعدت مسبقاً مستنده بذلك لبعض المصادر العلمية الرصينة ، اذ اعد الباحث تلك الاغذية وفق برنامج مقنن وكذلك التمارين الخاصة والتي طبقت بمدة ثمانية اسابيع^(**).

2-9- الاختبارات البعديّة:-

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المعد من قبل الباحث قام بأجراء الاختبارات البعديّة وتحت نفس ظروف الاختبارات القبليّة قدر الامكان (الوزن ، محيط العضد ، محيط الصدر عند الشهيق ، محيط الصدر عند الزفير ، محيط الفخذ).

2-10- الوسائل الاحصائية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الانحراف المعياري .
- 3- اختبار (T - Test) للعينات المستقلة .
- 4- الاختلاف . 5- الالتواء.

3- عرض النتائج ومناقشتها:-

3-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث:

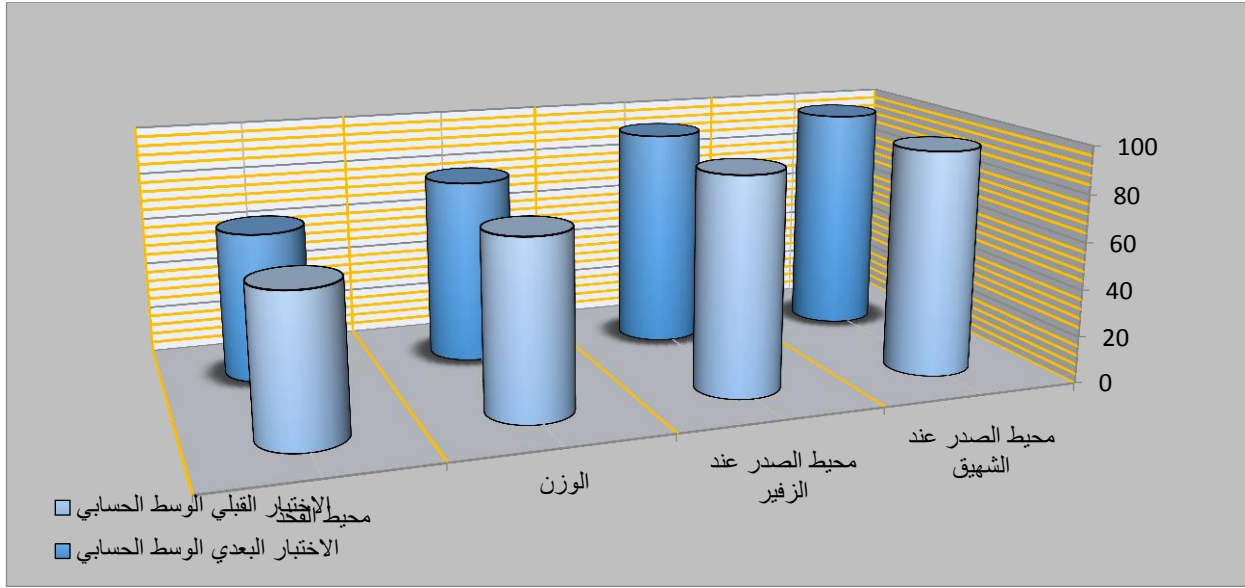
جدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات القبليّة والبعدية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	*T.test	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.004	6.85	1.80	41	3.9	40	محيط العضد
معنوي	0.013	9.736	4.7	97.6	6.16	96.12	محيط الصدر عند الشهيق
معنوي	0.032	17.01	3.32	93.49	7.13	92.19	محيط الصدر عند الزفير
معنوي	0.006	6.51	2.74	63.13	5.27	62.15	محيط الفخذ
معنوي	0.001	7.49	4.59	78.4	6.8	74.71	الوزن

* حجم العينة = 5 ، مستوى دلالة = 0.05 .

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) والخاص بالاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات المستخدمة في البحث فقد تبين ان الاختبارات القبليّة (لمحيط العضد ، الصدر شهيق ، الصدر زفير ، محيط الفخذ، الوزن) قد حقق النتائج التالية وعلى التوالي (40 ، 96.12 ، 92.19 ، 62.15 ، 74.71) والانحراف المعياري (9.3 ، 6.16 ، 7.31 ، 5.27 ، 6.8)، اما الوسط الحسابي للاختبارات البعدية فكانت (41 ، 97.60 ، 93.49 ، 63.15 ، 78.40) والانحراف المعياري (1.80 ، 4.70 ، 2.32 ، 2.74 ، 4.59)، وبقيمة (T-test) (6.85 ، 9.736 ، 17.01 ، 6.51 ، 7.49) ومستوى دلالة (0.004 ، 0.013 ، 0.023 ، 0.006 ، 0.001) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث هذا التفوق إلى استخدام البرنامج الغذائي المصاحب للتمرينات الخاصة اذ تم بناؤها على أسس علمية والذي ساهم في زيادة الوزن بشكل مثالي بالنسبة للقياسات الجسمية الانثروبومترية (للعضد والصدر والفخذ)، وهذا يتفق مع ما يراه (عباس حسين) "ان لبعض الاغذية اثر ايجابي في زيادة الوزن (1) ، وبما ان لاعبي بناء الاجسام يتدربون لفترات طويلة نسبيا فلا بد للرياضي من استهلاك كميات كافية من الطاقة المكتسبة عن طريق الغذاء للمحافظة على وزن الجسم والاستمرار في التدريب ، حيث إن اي خلل في استهلاك تلك الطاقة سوف يؤدي إلى فقدان وزن الكتلة العضلية أو الاخفاق في زيادة وزنها او زيادة مخاطر الوقوع في التعب بشكل عام ، لذا وجب سد ما يستهلكه الجسم من الطاقة عن طريق التغذية السليمة للقيام بالمجهود البدني ، وهذا تبين جليا من خلال البرنامج المعد من قبل الباحث بشكل متكامل من كربوهيدرات و الفيتامينات والأملاح وغيرها من السوائل و الأطعمة المتنوعة ، وشكل (1) يبين الفروق بين الاوساط الحسابية لمتغيرات البحث



شكل (1) يبين قيم الاوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدي

4- الاستنتاجات والتوصيات :-

4-1- الاستنتاجات :-

- 1- للبرنامج الغذائي المصاحب للتمرينات الخاصة اثر ايجابي في زيادة الوزن للاعبين بناء الاجسام.
- 2- للبرنامج المعد اثر ايجابي في زيادة النمو للذراعين (العضد) ومحيط الصدر والرجلين (الفخذ).
- 3- التنوع في البرنامج الغذائي المعد و المصاحب للتمرينات الخاصة من قبل الباحث وفق الاسس العلمية له اثر ايجابي في زيادة الكتل العضلية .

4-2- التوصيات :-

- 1- استخدام البرنامج المعد في زيادة الوزن للاعبين بناء الاجسام .
- 2- اجراء دراسات مشابهة وعلى عينات من فئات عمرية اخرى ولفترات زمنية مختلفة .
- 3- ضرورة إطلاع مدربي الاندية الرياضية على مثل هذه الدراسات ليكون على معرفة بنوع وكمية الغذاء المناسب للاعب بناء الاجسام.

المصادر

- 1- عباس حسين السلطاني ، 2013 ، الطب الرياضي واصابات الرياضيين ، دار الضياء ، النجف .
- 2- فتحي المهشيش ، 2002 ، علم وظائف الاعضاء الرياضي ، دار الكتب الوطنية ، ليبيا .
- 3- محمد نصر الدين رضوان ، 1997 ، المرجع الى القياسات الجسمية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 4- محمد ابراهيم شحاته ومحمد جابر بريقع ، 1995 ، دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي ، المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 5- محمود عنان ، 2004 ، قراءات في البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- 6- ناجي السيد لطفي الباجوري ، 2013 ، الموسوعة الثقافية الرياضية ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 7- وجيه محجوب ، 2002 ، البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة بغداد .
- 8 – Prajakta J. Nande and Sabiha A. Vali, 2010, Fitness Evaluation Tests For Competitive Sports, Himalaya Publishing House, Mumbai, India.
- 9– Shubhangini A. Joshi, 2002, Nutrition and Dietetics, Hill publishing company, New Delhi, India.
- 10– Surinder Nath, 1993, Anthropometry the Measurement of Body Size, Shape and Form, Friends Publications, Delhi, India.

الملاحق

ملحق (1)

يبين اسماء الخبراء الذين تمت معهم المقابلة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	عباس حسين عبيد	أ.د.	طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	ميسون علوان	أ.د.	فسلجة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
3	نعمان هادي عبد علي	أ.د.	اثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
4	عمار حمزه الحسيني	أ.م.د.	طب رياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

ملحق (2)

يبين اسماء الفريق المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	محمد حسين عبيد	م.م اثقال	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل
2	احمد دنبوس عبيس	مدير مختبر	مستشفى الهاشمية العام
3	احمد حسين	مدرب نادي الهاشمية	نادي الهاشمية

ملحق (3)

نموذج لبرنامج غذائي للمجموعة التجريبية

الوجبة الاولى		
ت	نوع الغذاء	الكمية
-1	عصير جريب فروت	250 ملم
-2	بيض مسلوق	3
-3	خبز	2
-4	عسل	4 ملاعق كبيرة
-5	قهوة او شاي	1 كوب

الوجبة الثانية		
الكمية	نوع الغذاء	ت
250ملم	عصير فواكه	-1
200 غم	شورية عدس	-2
300 غم	صدر دجاج	-3
150 غم	طبق رز	-4

الوجبة الثالثة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
400غم	فواكه متنوعة	-1
250 ملم	عصير فاكهة	-2
1 كوب	جزر مع ليمون	-3
200غم	لحم بقر	-4
100غم	بطاطا مسلوقة	-5

الوجبة الرابعة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
1 علبة	سمك تونة	-1
100 غم	بطاطا	-2
1 قطعة	خبز	-3
	خضراوات	-4

الوجبة الخامسة		
الكمية	نوع الغذاء	ت
300 غم	فواكه	-1
200 غم	قطعة جبن	-2
150 غم	بطاطا	-3
1 كوب	لبن	-4

ملحق رقم (4)

التمرينات الخاصة لتطوير الصفات البدنية والنمو العضلي

ت	نوع التمرين	السيت	التكرار×مج
-1	الصدر	فتح دمبلص مائل	3× 12
		فتح دمبلص عكسي	3×12
		سحب بكرة امامي	3× 12
		بنج بريس	3× 12
-2	الذراعين (العضد)	كيل لاري	3× 12
		كيل مطرقة	3× 12
		كيل تك دمبلص مائل	3× 12
		ضغط امامي	3× 12
-3	الفخذ	دبني تك رجل	3× 12
		دبني خلفي	3× 12
		كيل ساقين خلفي	3× 12
		كيل ساقين امامي	3× 12