

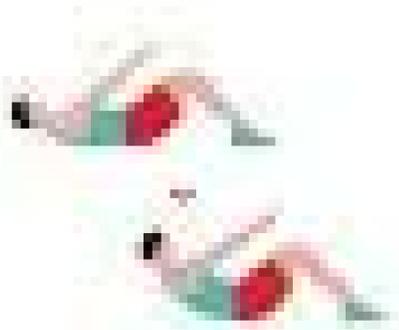
1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal crunches



5. Step-up onto chair



6. Squat

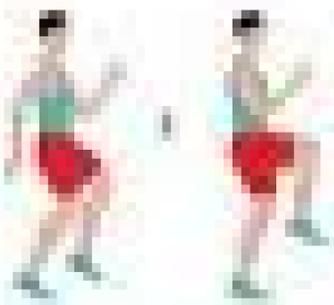


7. Triceps dip on chair



8. Plank

twitter : @freeeeefree



9. High knees running in place



10. Lunge



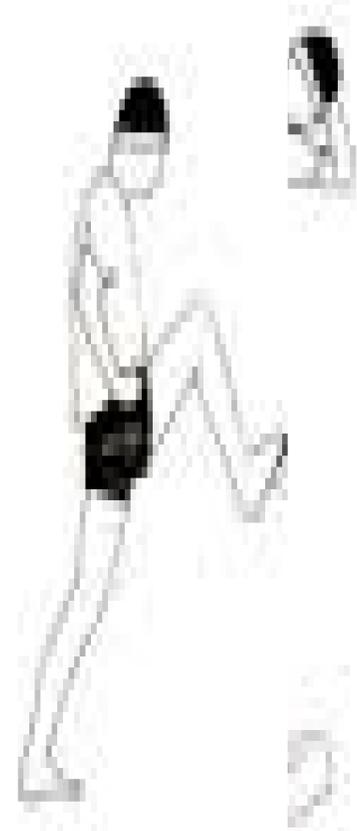
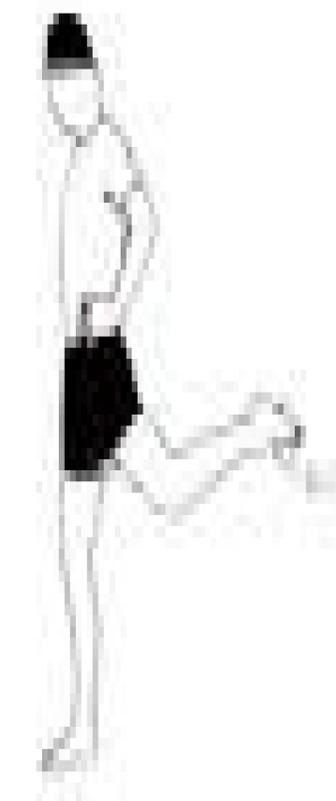
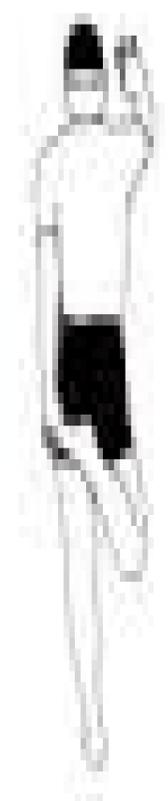
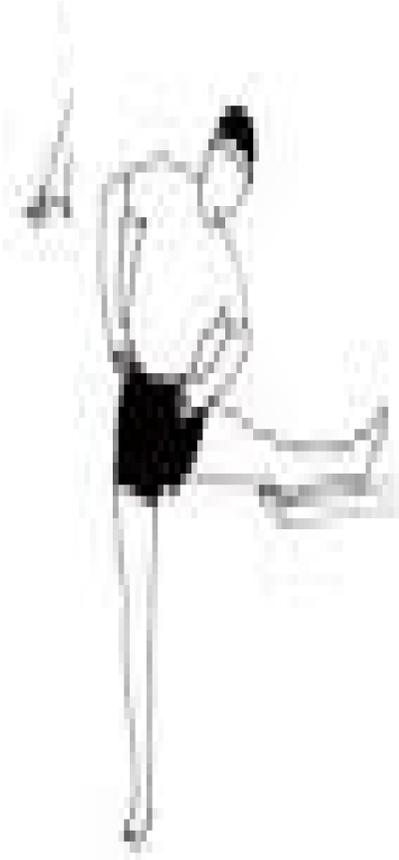
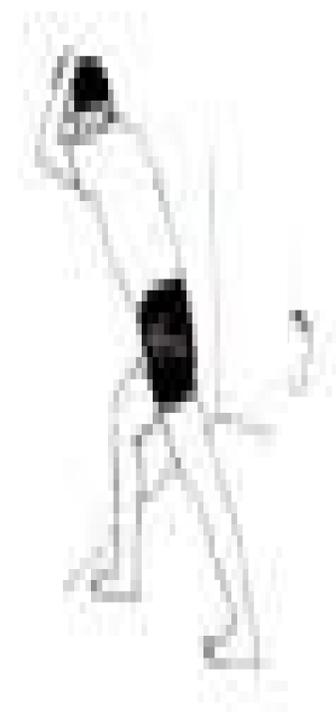
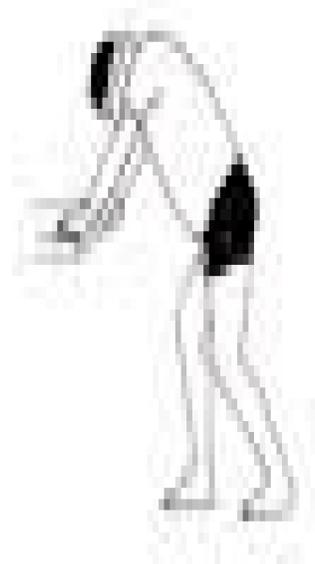
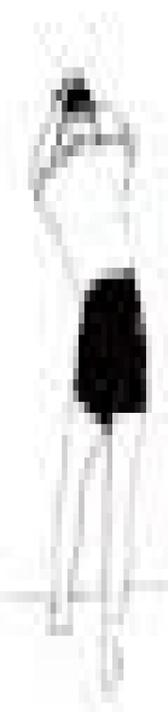
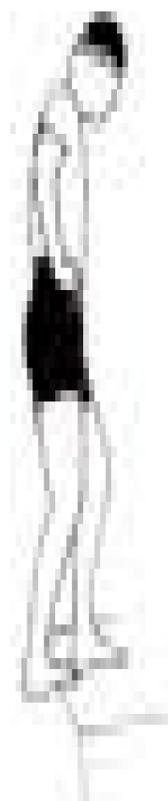
11. Push-up and rotation



12. Side plank



Cardio



مشروع اعظم لاعب في التاريخ

ان الرياضة هي لغة الجسد و هذا الجسد

يتكون من العظام و الاعصاب و العضلات و
الرياضة الحركية هي سرعة تحرك العضلات
فاذا كنت بطيئا فانت فاشل

العضلات تعطي القوة و الاعصاب تتحكم
بالعضلات و العظام تحمل الاثنين
و لكن انت كمشروع لاعب ماذا يهملك من
كل هذا؟

نعم انها السرعة و لكي تكون سريع يجب ان
تمتلك امرين الثبات و التحكم

فالعضلات هي القوة و لكن العصب هو من
يتحكم بهذه القوة فاذا كنت تمتلك عصب
قوي فانت امتلك تسعين بالمئة من مهنة
الرياضة كلاعب

اعلم ان الامر معقد و لكن سوف نبسطه قدر
الامكان

اولا قبل ان تقرر ان تكون مشروع لاعب
ادرس جسمك و خصوصا عظم الحوض فاذا
كان كبير بشكل بارز فانت سوف تكون
مشروع لاعب فاشل لسبب واحد وهو
الرشاقة

فتحرك الجسم سيكون بطيء بسبب
الحوض العظمي المتسع لذلك فكر في مهنة
اخرى

ان المدة الزمنية لكي تكتسب مهارات اللعبة
الرياضية هي عشر سنوات فانت سوف تبدا
بتعلم هذه المهنة من سن العشر سنوات
حتى العشرين سنة لذلك لا تكن مستعجلا

كيف تبدا في بناء نفسك؟

في السنة الاولى سوف تتعرف على
الاساسيات و سوف تستمر بالتعلم حتى سن

الثامنة عشرة حتى تحيط بكل كبيرة و
صغيرة عن اللعبة التي اخترتها و عندما
يكتمل نموك سوف يبدأ عالم الاحتراف
بالنسبة لك حيث سوف تبدأ ببناء جسمك
لكي تنجز افضل عمل و هذه المرحلة سوف
تأخذ معك سنتين و في سن العشرين تكون
مؤهلاً لكي تخوض اهم الاختبارات في
مجال لعبتك و انا هنا ساتحدث عن
رياضتين كرة القدم و كرة السلة لانهما
العبتين الاكثر شعبية في العالم و تمارين
كرة السلة تنفع لكرة القدم و العكس صحيح
و الان سوف نخوض في الخطة

الخطة الرياضية للمحترفين

تنقسم اللعبة الرياضية لجانبين :

الجانب الذهني اي التكتيك

و الجانب الجسمي اي اللياقة

و سوف نترك الجانب الذهني لمدرستك
الرياضية و سوف نعلمك اللياقة فهي اهم
عامل في تقييمك كرياضي محترف

تنقسم اللياقة الى قسمين جهاز الدوران
الدموي اي القلب و جهاز التحكم بالعضلات
اي الاعصاب و انا لا انصحك اذا اردت ان
تكون نجم رياضي لا يهزم بتكبير جهازك
العضلي لسبب واحد سوف يكون معيق لك
في التحرك و اكبر سر عند نجوم الرياضة
هي الرشاقة و تحديدا قوة العصب في
القدمين و في اليدين فانت كرياضي ذو
عصب قوي انت رياضي امتلكت كل شيء و
سنبدء من الغذاء لا تقترب من كل ما يخدر
الاعصاب كالتدخين و المنبهات و المهدئات
لانك سوف تشعر بالتعب ليس لانك ضعيف

بل لان عصبك اصبغ ضعيفا و هذا اول
درس يتعلمه لاعب الكونغ فو عند البداية
ثانيا و هو الاهم تمرين الشهر ففي كل شهر
لديك اسبوع مقدس تصنع به نفسك و اليك
احدث ما توصل اليه انجح الرياضيين في
بناء لياقتهم البدنية :

هناك ثلاث امور تجعل عصبك كالحديد
الجري و تمارين الشد و تمارين السويدي و
سوف اسرد كل واحدة منهم بالتفصيل

الجري :

يجب عليك الجري في مكان مريح لان اي
ازعاج سوف يؤثر عليك و افضل مكان هو

ملعب كرة القدم العشبي حيث يمتلك هذا
الملعب مضمار سوف يرشدك عند تدريبك
ففي اليوم الاول تجري سبع دورات حول
الملعب ستة بطيئة و الاخيرة باقصى سرعة
لديك ثم تزيدهم دورة دورة حتى تنهي
الاسبوع لماذا الجري؟

لانه ببساطة يجعل قلبك اكبر بمرتين و يشد
كل اعصاب جسمك و يجعل جهازك العضلي
مرن و في نهاية الاسبوع ستجد نفسك
اقوى من قبل بشكل ملحوظ
لنتقل الان لتمارين الشد

تمارين الشد :

هي تمارين تقوم بشد جهازك العصبي و
العضلي و الهدف منها امرين اولاً فك

التعضيل عند الجري و ثانيا اكساب المرونة
الازمة اي الرشاقة

تمارين السويدي :

هي تمارين تمارس بعد الشد و تكسب
الاعصاب و العضلات القوة الازمة

الان اصبح الامر واضح
نجري ثم نشد ثم نلعب
سويدي لمدة اسبوع
في النهاية الرياضة لعبة
السرعة ففي ربع ثانية

تحرز النصر و في ريع ثانية
تهزم لذلك قلت لك ان
الرشاقة اهم عامل و
خصوصا اعصابك المتينة
فالرياضي ضعيف الاعصاب
ليس رياضي حتى لو كان
قوي عضليا
شكرا لكم للقراءة

