



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة حسيبة بن بوعلي – ولاية الشلف  
معهد التربية البدنية والرياضة

قسم :التدريب الرياضي

اختصاص :تدريب تنافسي

مستوى : السنة ثانية ليسانس

الفوج :02

**MuscleWiki.com**



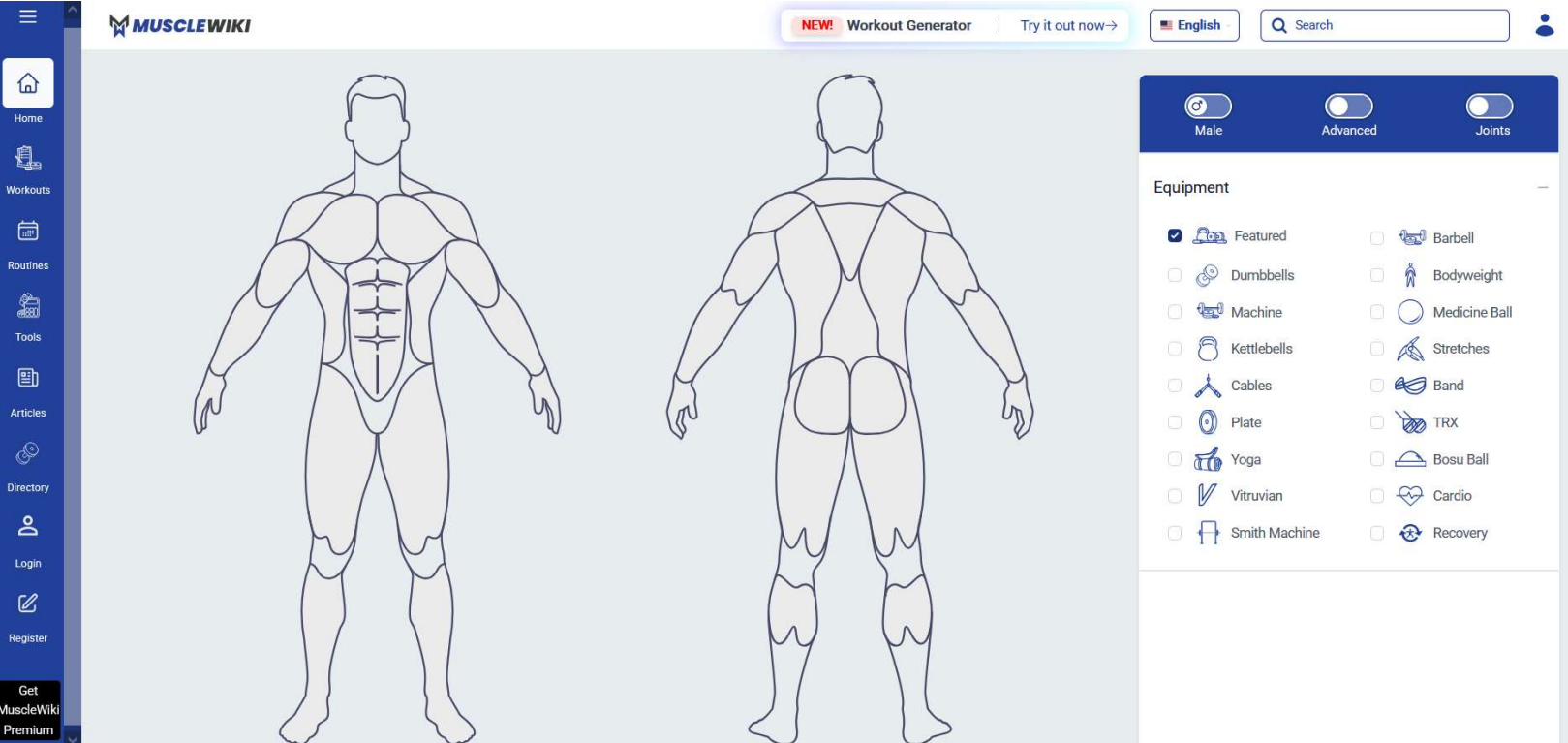
بغدادى عبد الوكيل

BAGHDADI Abd el wakil

موقع **MuscleWiki** هو منصة إلكترونية تهدف إلى تبسيط الوصول إلى المعلومات المتعلقة بالتمارين الرياضية وبناء الجسم. يقدم الموقع واجهة تفاعلية سهلة الاستخدام تساعد المستخدمين، سواء كانوا مبتدئين أو محترفين، على فهم التمارين المناسبة لكل عضلة في الجسم، بالإضافة إلى محتوى تعليمي يتضمن تمارين، أنظمة غذائية، ومعلومات متخصصة في اللياقة البدنية.

### مميزات موقع MuscleWiki:

- واجهة سهلة وبسيطة.
- خريطة عضلية تفاعلية لتحديد العضلات.
- شرح تمارين مصور وفيديوهات.
- تنوع التمارين (أوزان، بدون معدات، أدوات).
- أدوات تغذية مثل حاسبة السعرات والماكروز.
- تمارين مصنفة حسب مستوى المستخدم.
- دعم لغات متعددة.
- جزء كبير من المحتوى مجاني، مع وجود اشتراك للوصول إلى ميزات إضافية.



## إيجابيات الموقع: (Pros)

- مناسب لجميع المستويات من مبتدئ إلى محترف.
- يوفر معلومات مباشرة وسريعة دون تعقيد.
- تصميم متجاوب يعمل على مختلف الأجهزة.
- يساعد في فهم التمارين بشكل دقيق لتجنب الإصابات.
- أدوات التغذية تسهل متابعة النظام الغذائي.

## سلبيات الموقع: (Cons)

- بعض الميزات والبرامج متاحة فقط للمستخدمين المدفوعين.
- يفتقر لبرامج تدريب مخصصة ومتقدمة بشكل مجاني.
- لا يحتوي على مجتمع تفاعلي أو دعم مباشر.
- غياب التوجيه الشخصي والتدريب المخصص.
- بعض التمارين متكررة وقليلة التنوع مقارنة بمواقع أخرى.

