



The effect of specific weight training method on some types of muscle strength Special for advanced bodybuilders

M.M. Safaa Mohammed Nafie

Research summary:

The importance of the research is evident in raising the level of muscle strength for bodybuilders according to the correct training, which is specific weight training, which gives better results and achieves the required grades in sports competitions. The research problem was training in some individual games, including bodybuilding, which requires correct training that is consistent with the specificity of the game and the physical aspect required by the game. Therefore, strength training and weight training must be performed in the same path of movement for the working muscles. The research objective included: Identifying the effect of specific weight training on some types of specific muscle strength for advanced bodybuilders. The most important conclusions were: – The training method used, specific weight training, helped develop some types of specific muscle strength for advanced bodybuilders. Accordingly, it was recommended to adopt the training method used in specific weight training, as it helped in developing some types of special muscle strength for advanced bodybuilders.

Keywords: specific training method, weight training, muscle strength.



تأثير اسلوب تدريبات نوعية بالثقل في بعض انواع القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي بناء الاجسام المتقدمين

م.م صفاء محمد نافع

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

ملخص البحث:

تتجلى اهمية البحث في الارتقاء بمستوى القوة العضلية للاعبين بناء الاجسام وفق التدريب الصحيح وهو التدريبات النوعية بالثقل المناسب مما يعطي نتائج افضل وتحقيق الدرجات المطلوبة في المسابقات الرياضية. وكانت مشكلة البحث التدريب في بعض الالعاب الفردية ومنها بناء الاجسام تتطلب تدريب صحيح ويتمشى مع خصوصية اللعبة والجانب البدني الذي تتطلبه اللعب ولهذا فان تدريب القوة وبالثقل لابد ما يؤدي في نفس مسار الحركة للعضلات العاملة. وتضمن هدف البحث: التعرف على تأثير التدريبات النوعية بالثقل في بعض انواع القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي بناء الاجسام المتقدمين. وكانت اهم الاستنتاجات:- اسلوب التدريبي المستخدم التدريبات النوعية بالثقل ساعدت في تطوير بعض انواع القوة العضلية الخاصة للاعبين بناء الاجسام المتقدمين. وعليه تم التوصية: اعتماد اسلوب التدريبي المستخدم التدريبات النوعية بالثقل كونه ساعد في تطوير بعض انواع القوة العضلية الخاصة للاعبين بناء الاجسام المتقدمين.

الكلمات المفتاحية : اسلوب التدريبات النوعية ، الثقل ، القوة العضلية.



1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

الابداع الذي يقدمه الانسان هو نتيجة التعليم والتدريب الذي يمارسه في مختلف المجالات مما يولد لديه القدرة بصناعة ما هو جديد يخدم المجتمع ويساعد على تقدمها .

وفي المجال الرياضي فان التدريب الصحيح وتحقيق النتائج والتقدم هو ناتج عن التدريب الممارس والمستخدم بالصورة الصحيحة اذا توجد العديد من الطرائق والاساليب التدريبية وكل منهما لها خصوصية في تطوير تحقيق الجوانب الخاصة باللعبة الرياضية سواء البدنية والمهاري او الخططية والابداع هنا باختيار التدريب الانسب لتحقيق الفوز .

ويعد التدريبات النوعية التي يتمشى مع كل لعبة رياضية ويعطي الصبغة الخاصة بنوعية اللعبة مثلا لعبة بناء الاجسام ان المحاكاة تعمل على اعطاء التمرينات البدنية التي تتميز بالقوة العضلية والاوزان الاضافية لغرض بناء الكتلة البدنية المطلوبة للاعبين بناء الاجسام ولهذا فان التدريبات النوعية كما يراه (نايف الهام الراجحي ، 2021) " يتم فيها تهيئة الموقف الذي يمارس في المشارك العمل الذي يتدرب عليه ، والمواقف الاخرى التي قد تظهر اثناء ممارسة هذا العمل ، وتعنى كذلك تهيئة الموقع والبيئة الخاصة بالتدريب بحيث تشبه البيئة الحقيقية لموضوع التدريب " (نايف ، 2021 : 85) .

كذلك ان لعبة بناء الاجسام تتطلب استخدام التنقيط والاوزان المطلوبة ويكون التمرين فيها مطابق لبناء الكتلة العضلية المنسقة في اجزاء الجسم وبذلك يكون التدريب بالمحاكاة على وفق هذا القانون التدريبي اذ يؤكد كل من (امل سويدان، منى الجزائر ، 2007) " ان تكنولوجيا الرياضة هي استخدام الادوات التي يتم استعمالها للتدريب والتنقيط في الجانب البدني والفلسفي والميكانيكي ، كذلك تطوير الجانب المهاري " (امل ، منى ، 2007 : 8).

وتعد القوة العضلية المطلب الرئيس للاعبين بناء الاجسام ولأنقصد هنا القوة بصورة منفصلة عن ارتباطها ببقية المتغيرات البدنية اخرى مثل التحمل والسرعة وانما هي مطلب مركب مثل تحمل القوة والقوة القصوة والانفجارية التي تساعد اللاعب على اعطاء التنقيط المطلوب لأطول فترة وبشكل ابراز قوة اعلى .

ومن هنا تأتي اهمية البحث في الارتقاء بمستوى القوة العضلية للاعبين بناء الاجسام وفق التدريب الصحيح وهو التدريبات النوعية بالتنقيط المناسب مما يعطي نتائج افضل وتحقيق الدرجات المطلوبة في المسابقات الرياضية .



1-2 مشكلة البحث

التدريب في بعض الالعاب الفردية ومنها بناء الاجسام تتطلب تدريب صحيح ويتمشى مع خصوصية اللعبة والجانب البدني الذي تتطلبه اللعب ولهذا فان تدريب القوة وبالتثقل لابد ما يؤدي في نفس مسار الحركة للعضلات العاملة .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بعلم التدريب الرياضي وبناء الأجسام لاحظ ان مستوى القوة العضلية التي تنتج من لاعبي بناء الاجسام لاتناسب مستوى الاداء واللعب والتي ربما سببها نوعية التدريب المستخدم لايعطي خصوصية اللعبة مما يتطلب استخدام التدريب مثل اسلوب التدريبات النوعية كونه مختص بخصوصية اللعبة ويساعد على التطور الجانب البدني المطلوب وبذلك فان مشكلة البحث ربما تحل وتساعد على اعطاء العضلية الصحيحة للاعبي بناء الاجسام.

1-3 هدف البحث:

1- التعرف على تأثير اسلوب التدريبات نوعية بالتثقل في بعض انواع القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي بناء الأجسام المتقدمين.

1-4 فرضية البحث :

1- وجود تأثير ايجابي لأسلوب التدريبات نوعية بالتثقل في بعض انواع القوة العضلية الخاصة لدى لاعبي بناء الأجسام المتقدمين.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي بناء الأجسام المتقدمين لنادي الاتحاد الرياضي في محافظة البصرة للموسم 2023-2024 .

1-5-2 المجال المكاني: قاعة الإلتقال في نادي الاتحاد الرياضي.

1-5-3 المجال الزماني: المدة من 2024/8/4 ولغاية 2024/10/8

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

2-2 مجتمع البحث وعينته :حدد مجتمع البحث بلاعبي بناء الأجسام لنادي الاتحاد الرياضي المتقدمين وبلغ عددهم (8) لاعبين وكانت نسبة عينة (100%) البحث وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبلغ عدد كل مجموعته(4) لاعبين وتم تجانس العينتين وتكافؤهما كما في الجدول (1) .



جدول (1)

يبين تجانس العينة باستخدام معامل الاختلاف وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام

اختبار (ت) في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيمة ت المحنسة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			القياس	القياسات والاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.134	1.099	1.967	178.95	1.04	1.859	178.74	سم	الطول
غير معنوي	0.163	7.147	0.896	12.536	7.774	0.965	12.412	سنة	العمر التدريبي
غير معنوي	0.198	15.318	0.867	5.66	14.187	0.784	5.526	متر	القوة الانفجارية للذراعين
غير معنوي	0.246	2.47	0.997	40.36	2.226	0.896	40.25	عدد	مطاوله للذراعين
غير معنوي	0.283	8.223	0.567	6.895	6.627	0.447	6.745	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند درجه حرية (6) وعند احتمال خطأ (0.05)

من خلال ملاحظة جدول (1) تبين لنا العينة متجانسة داخل كل مجموعة لان قيمة معامل

الاختلاف لم تتجاوز (30%) ، كذلك تبين لنا هناك تكافؤ بين المجموعتين لان قيم ت المحنسة اقل من الجدولية وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية .

2-3 وسائل جمع المعلومات .

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والأجنبية.

-الاختبارات المستخدمة

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

-ميزان طبي .

-ساعة إيقاف يدوية

- أثقال متعددة الأوزان

- بار حديدي نظامي

- شريط قياس مدرج بلاستيك (2متر).

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث

حسب متطلبات البحث تم تحديد متغيرات البحث وشملت القوة الانفجارية وتحمل القوة والقوة

المميزة بالسرعة .



2-4-2 الاختبارات المستخدمة :

2-4-2-1 القوة الانفجارية: (محمد حسن ، محمد نصر ، 1994 : 110)

رمي الكرة الطبية (2 كغم) من فوق الرأس باليدين .

الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية للذراعين.

إجراء الاختبار : يجلس المختبر على الكرسي ممسكا بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة إمام

الصدر وتحت مستوى الذقن ، كما يجب ان يكون الجذع ملاصقا لحافة الكرسي ويوضع حول صدر

المختبر حبل بحيث يثبت الجذع على الكرسي.

التسجيل : حساب المسافة المقطوعة.

2-4-2-2 اختبار تحمل القوة للذراعين (قيس ، 1984 : 294)

- الغرض من الاختبار :- قياس تحمل قوة العضلات العاملة على مد الذراعين .

- مواصفات الأداء :- من وضع الانبطاح المائل تسجيل أقصى عدد يمكن أدائه لثني الذراعين ومدهما

كاملا حتى استنفاد الجهد وكما في شكل (2) .

- طريقة التسجيل :- يتم حساب عدد التكرارات الصحيحة التي يؤديها المختبر حتى استنفاد الجهد.

2-4-2-3 القوة المميزة بالسرعة للرجلين : (كاظم ، 1999 : 149)

اسم الاختبار:- اختبار الوثب الطويل إلى الأمام لمدة (10) ثانية

الغرض من الاختبار:- قياس صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات :- شريط قياس - ساعة إيقاف - ارض ملعب - صافرة

طريقة الأداء:- يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم بعمل وثبات للأمام ثم تقاس

المسافة التي قطعها خلال (10) ثواني .

الشروط :- عدم ملامسة أي جزء من الجسم للأرض ماعدا القدمين

-بذل أقصى جهد من قبل المختبر لتسجيل أكبر مسافة ممكنة

إدارة الاختبار: مؤقت يقوم بإعطاء إشارة البدء وحساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار

التسجيل: يسجل للمختبر أكبر مسافة قطعها من خلال وقت الاختبار (10) ثواني وتعطي له ثلاث

محاولات ومدة الراحة بين المحاولات وأخرى من (5-7) دقائق لاستعادة الشفاء وتسجيل له أفضل محاولة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة على عينة البحث الاصلية والبالغة (4) لاعبين وذلك بتاريخ 2024/8/4 وتم

تطبيق فيها التمرينات المستخدمة ، وكان غرض التجربة تقنين التمرينات ومعرفة مدى ملائمة الشدة

الموضوعة والحجم المطلوب ووقت الراحة الكافي. كذلك معرفة الزمن المطلوب .



2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية في 2024/8/11

2-5-2 التدريب المستخدم :

قام الباحث بإعداد تمارين بالثقل واستخدام الاثقال بأوزان مختلفة منها إثقال وتم تطبيقه وفق أسلوب التدريبات النوعية الذي يناسب الحركة في بناء الجسم وزيادة الكتلة العضلية وتراوحت الشدة المستخدمة (90-1000 %)، وشمل الحجم حسب الشدة الموضوع مع بطئ الحركة لغرض زيادة الكتلة العضلية اما الراحة فكانت ضرورية وتم اعتماد قياس النبض .

وتم تطبيق التمارين في الوحدات التدريبية بالقسم الرئيس من برنامج المدرب وعلى مدة (شهرين) لمدة (8) أسابيع ويذكر (كوستل، 1992) "إن التدريب لمدة (8) أسابيع يكون كافية لإحداث تكيفات وزيادة القدرة البدنية" (كوستل ، 1992 : 134). وطبقت التمارين للمدة من 2024/8/12 ولغاية 2024/10/7 .

2-5-3 الاختبارات البعدية : أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/10/8

2-6 الوسائل الإحصائية: تم استخدام نظام spss في معالجة .

-الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري.-معامل الاختلاف.-النسبة المئوية.-اختبار (ت) للعينات المترابطة.-اختبار (ت) للعينات الغير مترابط.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبلية البعدية .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية

والبعدي للمجموعة الضابطة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			بعدي	قبلي		
معنوي	2.598	0.341	6.412	5.526	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	2.394	0.965	42.561	40.25	عدد	مطاوله للذراعين
معنوي	2.454	0.277	7.425	6.745	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

* معنوي عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05)



جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			قبلي	بعدي		
معنوي	2.468	0.998	8.124	5.66	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	3.562	1.231	44.745	40.36	عدد	مطاولة للذراعين
معنوي	2.399	0.876	8.997	6.895	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند درجة حرية (3) واحتمال خطأ (0.05)

من خلال عرض الجدولين (2) و(3) تبين لنا هناك فروقات معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في تطور القدرات البدنية للمجموعتين وهذا يدل على إن التدريب المستخدم للمجموعتين قد احدث تطور مما يدل نجاح تخطيط التدريب المستخدم اذ يؤكد (حنفي محمد المختار ، 1998) في قوله "أن التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية المستخدمة جميعها تعتمد على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (حنفي ، 1998: 69).

كما ان تحقيق الاهداف التدريبية هو ما يطمح له الباحث اذ يرى كل من (مروان عبد المجيد ، محمد جاسم الياسري ، 2010) " أن هدف عملية التدريب الرياضي هو الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى من الإنجاز الرياضي في الفعالية أو النشاط الذي يتخصص فيه اللاعب" (مروان ، محمد : 22). 3-2 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية بين المجموعتين .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية وقيم (ت) المحتسبة والجدولية للمتغيرات البدنية البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
		ع	س البعدي	ع	س البعدي		
معنوي	2.582	0.874	8.124	0.745	6.412	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي	3.444	0.689	44.745	0.856	42.561	عدد	مطاولة للذراعين
معنوي	3.939	0.523	8.997	0.452	7.425	متر	القوة المميزة بالسرعة للرجلين

معنوي عند درجة حرية (6) واحتمال خطأ (0.05)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على الضابطة في تطوير انواع القوة العضلية نتيجة استخدام الاسلوب الانجح وهو المحاكاة باستخدام التثقيل المناسب إذ يرى (هيثم محمود ، 2000) و(سامي صلاح ، 1995) " بأن استخدام الوسائل التدريبية المبنية على أسس



علمية وصحيحة يؤدي إلى تطوير الصفات البدنية وخاصة باللعبة المعنية " (هيثم ، 2000 : 123) (سامي ، 1995 : 133) .

كما اسلوب المحاكاة يعد من الاساليب الناجحة التخصصية لنوعية اللعبة ويساعد على تطور المتغيرات المطلوبة في اللعبة ولهذا يرى (عبد الله عبد العزيز موسى ، 2001) المحاكاة هي " عملية يتم عن طريقها تمثيل او نمذجه او انشاء موقف او تقليدا احداث من الواقع يتم عرضها والتعمق فيها لاكتشاف طريقة ادائه والتعرف على نتائجها المحتملة " (عبد الله ، 2001 ، : 582).

بينما يؤكد (أمر الله احمد البساطي (1998) " أن الرياضيين في مختلف الفعاليات الرياضية لا يستطيعون إتقان المهارات الأساسية التي تميز كل فعالية في حالة افتقارهم إلى الصفات البدنية الضرورية والخاصة بالنشاط الرياضي ، لذلك نجد الارتباط الوثيق بين المستوى المهاري والمتطلبات البدنية الخاص في كل نشاط " (امر الله ، 1998 : 9).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- اسلوب التدريبي المستخدم المحاكاة باستخدام التثقيل ساعد في تطوير بعض انواع القوة العضلية الخاصة للاعبين بناء الاجسام المتقدمين.
- 2- التثقيل من الوسائل المهمة في لعبة بناء الاجسام كونها ترفع من مستوى التكلفة العضلية وتزيد من القوة المطلوبة بأنواعها المختلفة .

4-2 التوصيات:

- 1- اعتماد اسلوب التدريبي المستخدم المحاكاة باستخدام التثقيل كونه ساعد في تطوير بعض انواع القوة العضلية الخاصة للاعبين بناء الاجسام المتقدمين.
- 2- التأكيد على استخدام التثقيل لأنه من الوسائل المهمة في لعبة بناء الاجسام وكونه ترفع من مستوى التكلفة العضلية وتزيد من القوة المطلوبة بأنواعها المختلفة .
- 3- اجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة وعلى الفئات العمرية في لعبة بناء الاجسام .

المصادر:

- 1- أمر الله احمد البساطي .أسس وقواعد التدريب الرياضي: دار المعارف ، القاهرة ، 1998.
- 2- امل سويدان ، منى الجزار . استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 .
- 3- حنفي محمد مختار .المدير الفني لكرة القدم : مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1980 .
- 4- سامي صلاح الدين . تأثير استخدام الأهداف الثابتة والمتحركة على الدقة في المباراة : رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة طنطا ، 1995 .



- 5- عبد الله عبد العزيز موسى . استخدام الحاسب الالى في التعليم : مكتبة الشقري ، الرياض ، 2001.
- 6- قيس ناجي ، وبسطويسي أحمد. الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: مطبعة جامعة بغداد، 1984 .
- 7- كاظم جابر أمير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي : ط2 ، الكويت ، ذات السلاسل للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 .
- 8- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الأداء الحركي : ط3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 9- مروان عبد المجيد إبراهيم ومحمد جاسم الياسري. اتجاهات حديثة في علم التدريب الرياضي: ط1، عمان.الوراق للنشر والتوزيع ،2010.
- 10- نايف الهام الراجحي . تدريب القيادات الاكاديمية باستخدام اسلوب المحاكاة لتفعيل الميزة التنافسية المستدامة بالجامعات السعودية : مجلة جامعة ام القرى للعلوم التربوية والنفسية ، مجلد 13، عدد 4، 2021.
- 11- هيثم محمود :تأثير برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة وسرعة الأداء المهاري لناشي سلاح سيف المبارز، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، 2000 .
- 12- Costilla ,D,& others : swimming , Black well scientific , London , 1992 .

ملحق (1)

نموذج من الوحدات التدريبية

الشدة: 90%

الأسبوع : الأول

الزمن الكلي: 62-64 دقيقة

الوحدة التدريبية : 1

الراحة		الحجم	التمرينات	الزمن بالدقيقة	القسم
بين المجموع	بين التكرارات				
رجوع النبض 120-110 ض/د	رجوع النبض 130-120 ض/د	2× 8	1- من وضع الاستلقاء على الظهر رفع البار وخفضه	2.3	الرئيس
		2× 8	2-وضع تنقيط للرجلين والقفز على شكل أرنب بدني كامل .	3.3	
		3× 10	3-رمي كرة طبية للأمام والتقدم .	3.4	
		2× 10	4-وضع تنقيط بالذراعين وحمل البار رفع البار وخفضه.	4.3	