

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات

البدنية لمشركي بناء الأجسام

أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد م.م. احمد علي فليح

الجامعة المستنصرية / كلية التربية الاساسية

الفصل الأول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد رياضة بناء الأجسام من الألعاب الفردية التي تتميز بالقوة والفن والإرادة ، وهي واحدة من الفعاليات التي شهدت تطوراً كبيراً في مجال التدريب وهي قديمة بوجودها، لقد تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة لما لها من ثقل واضح من ناحية عدد الأوسمة التي تحصدتها هذه اللعبة التي بدورها تعتمد على نتائج المخرج من عمل العضلات والمتمثل بالوصول لعضلات الجسم البشري إلى حالة من الكمال والنمو بشكل جمالي عن طريق التمرين المنظم لكل عضلة من عضلات الجسم، وتعد التمارين الخاصة واحدة من أساليب التدريب الرياضي التي تهدف إلى رفع كفاءة اللاعبين من الناحية البدنية. حيث تمثل التدريبات البدنية باستخدام الأثقال بصورها وإشكالها المختلفة حجر الأساس في بناء اللاعب وقدرته البدنية والوظيفية، وان يشمل التدريب نوعية النشاط العضلي الذي له تأثير مباشر على العضلة أو المجموعة العضلية المعنية، وان احد أسباب التطور في أي نشاط رياضي هو الارتقاء بمستوى القدرات البدنية الخاصة به إذ إنّ لكل لعبة ونشاط رياضي قدراته البدنية الخاصة التي تؤثر فيه أكثر من غيرها وفق متطلبات ذلك النشاط الرياضي، وتأسيساً على ما تقدم فان أهمية البحث تتجلى في ضرورة أعداد المناهج والبرامج التدريبية في بناء الأجسام ، اعتماداً على الأسس التي يجب أن يضعها كل مدرب في الحسبان سواء في طبيعة اختيار نوع التمرين وأسلوب تنفيذه ليتسنى له معرفة فائدة هذه التمارين الخاصة ومدى تأثيرها على بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام.

2-1 مشكلة البحث:

اتجهت الأبحاث العلمية في المجال الرياضي إلى دراسة أفضل السبل والوسائل لتحقيق أعلى الإمكانيات والمستويات الرياضية، ويستخدم المدربون والمختصون في المجال الرياضي ويبتكرون مختلف الطرائق والأساليب التدريبية التي تشكل مطلباً ضرورياً للمدرب وفقاً لنوع اللعبة أو الفعالية التي يقوم بتدريبها ، ومن خلال خبرة الباحثان لاحظا أن هنالك ضعفاً في المستوى البدني اللاهوائي و جهل بعض المدربين أثر التمارين الخاصة في تقنين حمل التمارين البدنية من حيث الشدة والحجم والراحة ، لذا ارتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة ووضع الحلول الصحيحة من أجل الارتقاء بالمستوى البدني لمشركي بناء الأجسام والوصول إلى مستوى أفضل.

3-1 أهداف البحث:

1. إعداد تمارين خاصة تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية لعينة البحث.
2. التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لعينة البحث.

4-1 فرضيات البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في القدرات البدنية قيد البحث.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من مشركي بناء الأجسام فئة الشباب من (18 22) سنة.
- 2-5-1 المجال المكاني: قاعة نادي المستقبل الرياضي /بغداد / الرصافة.
- 3-5-1 المجال الزمني: للمدة من (2016/1/9) ولغاية (2016/3/18).

الفصل الثاني

2 - الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 مفهوم التمارين الخاصة وأهميتها:

يقول (الخياط والحيالي)⁽¹⁾ إن التمارين الخاصة هي تمارين قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على إن تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها إن تكون مكملة للإعداد البدني للوصول للاعبين إلى أجواء المنافسة الحقيقية .

ويقول (بيك)⁽²⁾ إن تمارين خاصة في حد ذاتها جزء نهائي من الإعداد إذ يكون الهدف الأساسي منه هو تحويل كل من الإعداد البدني إلى استخدام الفعلي والحقيقي خلال الأداء وهي بمثابة التوافق المسبق للتعرف على نقاط العمل خلال الوحدة التدريبية . ويرى الباحثان إن التمارين الخاصة تعمل على تطوير واختزال وقت التدريب واختصاره بشكل مباشر لتطوير العملية التدريبية ويعمل أيضا على بناء مستوى عالي للقدرات البدنية وعلى تكامل الأداء البدني وترقية الفهم الصحيح لتدريب للاعبين ، وبذلك يعد استخدامها ضروريا ضمن الوحدات التدريبية للاعبين بناء الأجسام .

2-1-2 مفهوم القدرات البدنية :

يرتبط أداء الفعاليات الرياضية المختلفة بمتطلبات وقدرات خاصة بتلك الفعاليات إذ تختلف نسبة مساهمة هذه القدرات باختلاف نوع النشاط الرياضي الممارس والواجب الحركي المطلوب تنفيذه. وتصنف اغلب المصادر القدرات البدنية إلى (القوة، والسرعة، والمطاولة) وكل ما ينتج عن اندماج بعضها ببعضها الأخر، وصفات حركية تشمل (الرشاقة، والمرونة، والتوافق) وغيرها على أساس إن القدرات البدنية موروثة تعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل أجهزته الداخلية، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجهات الحركية للفرد⁽³⁾. ويطلق على مصطلح القدرات البدنية عبارة من "

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي؛ التدريب الرياضي؛ الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001، ص324.

(2) علي فهمي بيك؛ راحة الرياضي؛ الإسكندرية: منشأة المعارف، 1994، ص77.

(3) كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم؛ الموصل: دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988، ص41.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

مقدار استعداد الرياضي الجسمي والوظيفي للعمل⁽⁴⁾ وان الغرض من تنميتها هو الوصول إلى الكفاية البدنية كقاعدة أساسية للبناء السليم والوصول إلى الانجاز العالي، كما إن هذه القدرات مرتبطة الواحدة بالأخرى ولكل منها طريقة خاصة ووسيلة للتدريب، فالقوة من أهم القدرات البدنية التي تعتمد عليها لعبة بناء الأجسام وتشكل عنصراً أساسياً لهذه الفعالية، إذ تؤكد العديد من المصادر ذلك، وعرفت القوة العضلية بأنها " أقصى مقدار من القوة يمكن أن تخرجه العضلة أو المجموعة العضلية المشتركة بالعمل"⁽¹⁾. وهي أيضاً " إمكانية العضلة في التغلب على المقاومات الخارجية وهذه المقاومات، تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط الذي يزاوله الفرد"⁽²⁾. ويعرفها (محمد عبد الغني) بأنها " قدرة العضلة أو المجمامع العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها"⁽³⁾. وغالباً ما ترتبط القوة بصفة بدنية أخرى وعلية فالقوة أشكال هي القوة القصوى التي تعد من العناصر الأساسية اللازمة لتطوير المستوى في رياضة بناء الأجسام و الأثقال وتتمثل ب " قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية جدا تصل إلى أقصى مقاومة"⁽⁴⁾. وقد عرفها قاسم المنذلاوي بأنها " أكبر قوة يمكن للعضلة أو المجموعة العضلات استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوي واحد"⁽⁵⁾. والقوة المميزة بالسرعة ويسمى بعضهم سرعة القوة ويسمىها آخرون القدرة العضلية وتعني " القدرة على مقاومة حمل معين بسرعة انقباض عضلي كبير"⁽⁶⁾. وتعرف أيضاً بأنها "القدرة في التغلب على المقاومة باستخدام سرعة حركية مرتفعة وهنا يكون مقدار القوة اقل من القصوى ومقدار

(4) قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: بغداد مطبعة التعليم العالي، 1988، ص29.

(1) كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ التدريب الرياضي. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص35 .

(2) ريسان خريبط مجيد؛ موسوعة القياسات الجسمية والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 2، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، ، 1989، ص11.

(3) محمد عبد الغني؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987، ص339 .

(4) محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم: الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990، ص105.

(5) قاسم المنذلاوي؛ الاسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، بغداد، مطابع التعليم لعالي، 1999، ص12 .

(6) معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: حلب، الاتحاد الرياضي، 1995، ص27.

تأثير تماريناته خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتريي بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

السرعة اقل من القصوى أيضا" (7). كذلك مطاولة القوة وهي من الصفات الضرورية التي تحتاج إلى مستوى معين من القوة العضلية لمدة طويلة فهي تعني " القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لمدة طويلة" (8)، وهي تتحكم بتحديد المستوى في بعض المسابقات. ويعرفها قاسم المنديلاوي ومحمود الشاطي على أنها "قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب إثناء المجهود الذي يتميز بطول مدته" (9).

أما السرعة فهي إحدى الصفات البدنية الأساسية التي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي وهي مكون أساس للفعاليات وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي وتعرف بأنها قدرة الفرد على أداء حركة معينة في اقل مدة زمنية ممكنة (10). ويعرفها منصور جميل بأنها " مقدار الاستجابات العضلية لتغيير الانقباض العضلي بصورة متتالية، أو هي قدرة الرياضي على أداء حركة أو عدة حركات في اقصر زمن ممكن" (11). وللسرعة أشكال كالسرعة الانتقالية والسرعة الحركية وسرعة الاستجابة. وكذلك المطاولة هي من الصفات المهمة التي لها ارتباط كبير بالقوة والسرعة وهي ضرورية للاعب وتتوقف كفاية اللاعب في المطاولة على سلامة الأجهزة العضوية لجسمه كجهاز الدوران والتنفس وغيرها وعلى درجة التعاون بين عمل هذه الأجهزة بوصفها تتمثل ب " قدرة الفرد على الاستمرار في الأداء بفعالية دون الهبوط في كفايته" (12)، وهي على نوعين عامة وتعتمد على القدرات الوظيفية للاعب وخصوصاً جهازي الدوران والتنفس وهي ضرورية لاستمرار اللاعب بالأداء، وخاصة تختلف باختلاف الفعالية فهي " ليست فقط قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج من انجاز نشاط بدني تخصصي بل مدى قدرته على انجازه بكفاية عالية وفي زمن محدد " (13).

(7) عماد الدين عباس ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية -نظريات تطبيقات، ط2، الناشر، منشأة المعارف، الاسكندرية، 2007، ص270.

(8) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة؛ القاهرة، دار الفكر العربي، ص128.

(9) قاسم المنديلاوي ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعه الموصل، 1987، ص87 .

(10) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات. ط9: الإسكندرية، ب ط، 1999، ص134.

(11) منصور جميل وآخرون؛ الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال: دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد، 1990، ص43.

(12) مفتي إبراهيم حماد؛ مصدر سبق ذكره، ص105.

(13) بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 ، ص45.

2-1-3 أساليب تنمية القوة العضلية : (1)

أن تدريب القوة يعني أشكال تدريب الحمل الذي يخدم تطوير أما القوة القصوى أو القوة المميزة بالسرعة أو مطاولة القوة بشكل مباشر. أن قابليات القوة يمكن أن تتكامل إضافة لذلك عن طريق التركيز على حل واجبات أخرى للتدريب الرياضي عندما تكون شدة الحمل كبيرة بشكل كاف. وعلى أساس المميزات الخاصة لبناء المستوى فان كل لعبة أو فعالية رياضية تفرض متطلبات معينة لقابلية القوة، وبذلك فان شكل وطريقة تدريب القوة في نوع لعبة رياضية لا يمكن تطبيقه على لعبة أخرى. هنالك ثلاثة أساليب لتنمية القوة العضلية (2) وهي كما يأتي:

1. منهج الحمل القصوي:

يعد هذا المنهج أساسا لتدريب اللاعبين المؤهلين بشكل جيد ولكن بأي حال لا يمكن أن يصبح وحيدا. العبارة (الحمل الأقصى) لها معنى الحمل التدريبي النهائي أو أعلى وزن يمكن رفعه وبموجب هذا المنهج يجري التدريب عادة بالأوزان القصوى وتحت القصوى التي يمكن تكرارها مرة أو مرتين أو ثلاث مرات على الأكثر.

2. المنهج التكراري:

تميز هذا المنهج بتكرار التمرين بنفس التركيز ولمرات عديدة. طبيعة ومدة الفواصل بين التمارين ليست محددة. التمارين بحمل اصغر من الأقصى يختلف أسلوب عملها الفسيولوجي من العمل بالحمل الأقصى وتحت الأقصى. ولكن مع تقديم التعب فان الوزن الذي كان من الممكن رفعه في المراحل البدائية بكل سهولة يصبح تحت الأقصى ويكون مؤثرا فسيولوجيا ذا تركيز كبير. وبالنتيجة فان الحالة الفسيولوجية تشبه تلك الموجود عند أداء أقصى الجهود. وعند استعمال المنهج التكراري يجب أداء التمارين حتى الشعور بالتعب المطلق أو ما يسمى بالمقاومة.

3. منهج الجهود المتعددة المؤدية إلى ما يسمى بحد التعب:

أن هذا المنهج له الأشكال المدرجة أدناه:

أ- يتم أداء التمارين إلى حد التعب في مجموعة واحدة ويكون عدد المجموعات قليلا.

ب- يتم أداء التمارين إلى حد التعب في المجموعات النهائية فقط.

ج- يتم أداء كل التمارين وكل المجموعات إلى حد التعب.

(1) هارا ؛أصول التدريب: ط2، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطابع التعاليم العالي، 1990، ص 16.

(2) ريسان خريبط مجيد؛ مصدر سبق ذكره: 1989، ص 226.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

2-2 الدراسات السابقة:

1-2-2 دراسة حسين علي حسين (2000) : (3)

عنوان الدراسة: تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية

أهداف الدراسة :

1- إعداد مناهج تدريبية لتقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية.

2- معرفة تأثير المناهج المعدة من قبل الباحث لتنمية وتطوير القدرات البدنية والوظيفية.

3- معرفة نسب التطور بمستوى القدرات البدنية والوظيفية لدى افراد عينة البحث.

تكونت عينة البحث من (24) طالباً من طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية،

جامعة بغداد للعام الدراسي 1998-1999 وأجريت لهم اختبارات في ركض 30 متراً من

الوضع الطائر واختبار الداينوميتر لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر واليدين اليمنى

واليسرى واختبار ركض 1000 متر واختبارات القدرة اللاوكسجينية اللالاكتيكية والقدرة

اللاوكسجينية اللاكتيكية والقدرة الاوكسجينية وكان تدريب العينة بواقع وحدتين تدريبيتين

في الاسبوع وبعد (40) وحدة تدريبية

واستطاع الباحث التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية قيد الدراسة لدى عينة البحث.

2- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج الاختبارات البعدية.

3- حقق أفراد المجموعة التجريبية نسبة تطور اكبر من أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات قيد الدراسة.

1-2-2 دراسة ريتشارد بيركر (1961) : (1)

(3) حسين علي حسين: تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 2000.

(1) Richard berger : **optium repetitions for the development of strength** , research quarterly, vo,1,38,4,1962.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتريي بناء الأجسام
أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

عنوان الدراسة :تأثير برامج تدريبية مختلفة برفع الأثقال على تطوير القوة القصوى.
أهداف الدراسة :

1 تأثير برامج تدريبية وتكرارات مختلفة برفع الأثقال خلال مقارنتها لتحديد أيها أكثر تأثيراً في تطوير القوة القصوى.

عينة البحث :

تكونت عينة البحث من (180) طالباً قسموا إلى (9) مجاميع مكونة من (20) طالباً التجربة تكونت من تمرين الدفع أمام الصدر (Bench Press) لمدة (12) أسبوعاً وقد تم أداء البرنامج بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع وكانت البرامج التسعة موزعة كالآتي جدول (1):

المجموعة	عدد السيتات	البرنامج رقم(1)	البرنامج رقم(2)	البرنامج رقم(3)
المجموعة الأولى	1 سيت	2R.M	6R.M	10R.M
المجموعة الثانية	2 سيت	2R.M	6R.M	10R.M
المجموعة الثالثة	3 سيت	2R.M	6R.M	10R.M

الاستنتاجات :

1 أظهرت النتائج أن مجموعة (3) سيت مع (6R.M) هي الأفضل في تطوير القوة القصوى

مميزات الدراسة الحالية:

1- اغلب الدراسات السابقة التي تناولت موضوع القدرات البدنية ، كانت تهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية وحصراً القوة العضلية باستخدام مناهج تقنين وبرامج تدريبية متعددة من ركض واختبارات قوة عضلات الرجلين والظهر واليدين بالإضافة إلى التدريب بالإتقال ، أما في دراستنا فقد استخدم الباحث التمارين الخاصة بالأثقال كوسيلة لتطوير بعض القدرات البدنية (القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة) لدى اللاعبين الشباب ببناء الأجسام.

2-وظف الباحث التمارين الخاصة بتطوير القدرات البدنية في مجال تدريب الأثقال وبناء الأجسام لتطوير القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين ، واغلب هذه التمارين كانت مقترحة وحديثة وتستخدم في الدول المتقدمة في بناء الأجسام .

تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام
 أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

الفصل الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-3 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بنادي المستقبل الرياضي ببناء الأجسام والبالغ عددهم (14) مشتركاً، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين (مجموعة ضابطة والأخرى تجريبية) ولتجنب المؤثرات التي قد تؤثر في النتائج المرجوة من البحث ، فقد عمد الباحثان إلى استخراج التجانس لعينة البحث من خلال أخذ قياسات (العمر بالأشهر ، العمر التدريبي بالأشهر ، الكتلة بالكيلوغرام، الطول بالسنتيمتر) لكل لاعب ضمن إطار عينة البحث وتسجيلها في استمارة خاصة. من خلال استخدام معامل الالتواء ، وظهرت جميع القيم بين (3±) .

الجدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

القرات	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحسوبة	df	قيمة T الجدولية تحت مستوى 0.05	دلالة الفرق
			س	ع ±	س	ع ±				
القوة القصوى	الذراعين	كغم	9.085	1.487	8.314	0.641	1.260	12	2.179	غير معنوي
	الذراع	كغم	5.463	47.58	44.52	5.080	1.084			غير معنوي
	الرجلين	كغم	21.71	1.854	23.34	4.616	0.866			غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	عدد	12.714	0.755	12.14	1.345	0.980			غير معنوي
	الذراع	عدد	10.71	0.951	11.14	0.690	0.965			غير معنوي
	الرجلين	عدد	11.14	1.215	11.28	1.253	0.217			غير معنوي

* العينة متجانسة كون معامل الاختلاف محصور بين 3±

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام.....
أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

3-3 الاجهزة وسائل جمع المعلومات :

- مجموعة أثقال (مسطبات ، ودمبلصات ، وبار حديد، وأقراص حديد ، وحمالات)
- المراجع .
- الاختبار والقياس.
- استمارة تثبيت بيانات الاختبار.
- ساعة توقيت نوع (Casio) عدد (2).

4-3 الأختبارات المستخدمة بالبحث:

1-4-3 اختبارات القوة القصوى:

أ- اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (البنج بريس) لقياس القوة القصوى للذراعين والكتفين (1) :

اسم الاختبار: اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (البنج بريس).

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

الأدوات: مسطبة + بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل ألماني المنشأ + أقراص حديدية زنة (10) كغم.

مواصفات الأداء: يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما حتى يلمس الثقل الصدر في إنشاء الثني

التسجيل: يؤدي الاختبار لمرة واحدة فقط، ويتم تسجيل أقصى وزن ممكن.

ب- اختبار السحبة الميته بامتداد الرجلين (Dead Left) لقياس القوة القصوى لعضلات الجذع: (2)

اسم الاختبار: السحبة الميته بامتداد الرجلين (Dead Left) لعضلات الجذع.

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الجذع.

الأدوات: أقراص حديدية مع بار حديد.

مواصفات الأداء: يمسك المختبر بالبار الحديدي بقبضتين متعاكستين المسافة بينهما بعرض الكتفين والركبتان ممدودتان ثم يقوم برفع الثقل من خلال شد عضلات الجذع دون تغيير في مفصل الركبة.

(1) وديع ياسين التكريتي الإعداد البدني، الموصل، ب ط ، 1986، ص532.

(2) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1982، ص52.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

التسجيل: يؤدي الاختبار لمرة واحدة، ويتم تسجيل أقصى وزن مرفوع.
ج اختبار الوقوف وحمل ثقل على الكتفين خلف الرقبة (القرفصاء الخلفي) ثني الرجلين ومدهما لمرة واحدة لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين: (3)
اسم الاختبار: اختبار القرفصاء الخلفي.
هدف الاختبار: قياس القوة القصوى الديناميكية لعضلات الرجلين خلال حركة الهبوط الكامل للأسفل ثم النهوض.

الأدوات:

1. بار حديدي نظامي زنة (20) كغم نوع شنيل ألماني المنشأ.
2. أقراص حديدية مختلفة الأوزان من (2.5، 5، 10، 15، 20) كغم نوع شنيل ألماني المنشأ.
3. حمالات حديدية.

الإجراءات: حساب وزن البار الحديدي مع حساب وزن الأقراص الحديدية لكل فرد في المجاميع التجريبية بما يتلاءم والإمكانية البدنية، ويقوم المختبر بمسك البار الحديدي بمسافة اعرض من الكتفين بعد تحميله بالأقراص وبمساعدة فريق العمل.
مواصفات الأداء: يتصف الوضع الابتدائي لهذا الاختبار بوضع الثقل على الكتفين مستنداً على الرقبة، ويقبض عليه باليدين بمسافة أكبر من اتساع الكتفين ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين مع المحافظة على وضع الظهر مستقيماً والصدر عالياً، بعد اخذ عامود الثقل من الحمالات ويقوم المختبر بثني الركبتين كاملاً، ثم النهوض الكامل بالحديد مع المحافظة على مواصفات الوضع الابتدائي، وتسجيل نتيجة أقصى وزن ممكن.
التسجيل: يؤدي الاختبار لمرة واحدة فقط، ويتم تسجيل أقصى وزن ممكن. حيث ينفذ لمرة واحدة بأقصى حمل.

3-4-2 اختبارات القوة المميزة بالسرعة:

- أ- اختبار حركة الثني الكامل إلى مستوى الصدر والمد الكامل للذراعين (10) ثا (1):
اسم الاختبار : اختبار الضغط من الاستلقاء على مسطبة مستوية (البنج بريس).
هدف الاختبار : قياس القوة المميزة لعضلات الصدر والكتفين والذراعين.

(3) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ مصدر سبق ذكره، 1982، ص51.

(1) علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي: تونس، منشورات بن غازي، 1994، ص163 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام
أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

الأدوات : مسطبة + بار حديدي زنة (20) كغم نوع شنيل ألماني المنشأ.
مواصفات الأداء : بعد حساب الوزن وبشدة حمل (70%) من أقصى قوة للاعب إذ يقوم اللاعب بالاستلقاء الكامل للجسم بشكل مستوي ، يمسك المختبر البار الحديدي بمسافة عرض (81 سم) ، ثم يقوم بثني الذراعين إلى مستوى الصدر ثم المد الكامل للذراعين مع مراعاة عدم استخدام حركة الغطس أثناء حركة الثني ومس الصدر.
التسجيل : بحسب التكرار في (10 ثا).

ب- اختبار الجلوس من الرقود خلال (10 ثا) من وضع ثني الركبتين: (2)
اسم الاختبار : الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين.
هدف الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الجذع والبطن.
الأدوات : ساعة إيقاف ، وزميل لتثبيت الرجلين.
مواصفات الأداء : يرقد المختبر على ظهره يدها متشابكتان خلف الرقبة (ويقوم زميله بتثبيت الرجلين من الانثناء) ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء الاختبار بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس طويلاً ، يكرر العمل أكبر عدد ممكن من المرات.
التسجيل : يسجل عدد المرات خلال (10 ثا).

ج اختبار الوقوف وحمل ثقل على الكتفين خلف الرقبة (القرفصاء الخلفي) ثني الرجلين
ومدهما لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين : (3)
اسم اختبار: القرفصاء الخلفي خلال (10) ثانية.
هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين خلال حركة الهبوط للأسفل ثم النهوض الكامل.

الأدوات:

- 1- بار حديدي زنة (20 كغم).
- 2- أقرص حديدية مختلفة الأوزان من (1.25، 2.5، 5، 10، 15، 20) كغم .
- 3- حمالات حديدية عدد (2) .

(2) محمد صبحي حسانين ؛: القياس والتقويم في التربية البدنية، ج 2 ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987، ص219.

(3) مؤيد جاسم عباس؛ بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005، ص73.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

مواصفات الأداء: ويتصف الوضع الابتدائي لهذا الاختبار بوضع عمود التقل على الكتفين بعدما يقوم المختبر بمسك البار الحديدي بمسافة أعرض من الكتفين ويستند على الرقبة ويقبض عليها باليدين بمسافة أكبر من أتساع اليدين، ويكون البعد بين القدمين بعرض الكتفين والمحافظة على وضع الظهر مسطحاً والصدر عالياً بعد أخذ عمود التقل من الحملات وبمساعدة فريق العمل المساعد، يقوم المختبر بثتي الركبتين كاملاً ثم النهوض الكامل بالحديد لأكثر عدد من المرات خلال (10) ثانية مع المحافظة على الوضع الابتدائي.

التسجيل: أكبر عدد من التكرارات خلال (10) ثانية.

3-5 الشروط العلمية للاختبارات:

3-5-1 الصدق:

يعد الصدق من أهم معايير جودة الاختبار الجيد وهو "الدقة التي يقيس الاختبار ما وضع من اجله".⁽¹⁾ وللتأكد من صدق الاختبار تم استخدام معامل الصدق الذاتي، وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة، ومن ثم الدرجات الحقيقية هي الميزان أو المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار".⁽²⁾

ويحسب عن طريق المعادلة الآتية (معامل الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات)⁽³⁾

3-5-2 الثبات:

يختص بمدى الوثوق بالدرجات التي نحصل عليها من إعادة تطبيق الاختبار وهذا يعني أنه في حالة تطبيق الاختبار أو القياس على العينة نفسها سوف نحصل على نفس الدرجات أو النتائج ويرى (الياسري) بان الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها إذا أعيد تطبيقه على نفس الأفراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة ويتم التعرف على ثبات الاختبار باستخدام الأساليب الإحصائية المتعددة ، من خلال الطرائق الآتية طريقة تطبيق

(1) محمد نصر الدين رضوان ؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب والنشر ، 2006 ، ص177.

(2) محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 ، ص145.

(3) ليلي السيد فرحات ؛ مصدر سبق ذكره ، 2007 ، ص 123 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

الاختبار وإعادة الاختبار، أو الصور المتكافئة ، أو التجزئة النصفية .(4) وتضيف (مي عزيز) بأنه "هو ضمان للحصول على نفس النتائج تقريبا إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس المجموعة من الأفراد ، وهذا يعني قلة تأثير عوامل الصدفة أو العشوائية على نتائج الاختبار، ومن هذا يمكن أن نستنتج العلاقة القوية بين وحدات الاختبار والأداء الحقيقي للفرد ، وواضح أن هذا الأداء إنما هو دالة القدرة أو الخاصية ويعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه.(5) تم حساب معامل ثبات الاختبار بطريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار، إذ طبق الاختبار على (4) لاعبين يومي السبت والأحد الموافق 9_10/1/2016، وبفارق زمني أسبوع واحد. أعيد الاختبار على المجموعة نفسها وتحت نفس الظروف في يومي الأحد والاثنين الموافق 17-18/1/2016 .

3-5-3 الموضوعية:

أن موضوعية الاختبار تعني عدم تأثر الاختبار بتغير المحكمين ، أو أن الاختبار يعطي النتائج نفسها أياً كان القائم بالتحكيم.(6) وأن من أهم سمات الاختبار الجيد هو الدرجة العالية من الموضوعية، وأن موضوعية الاختبار ترجع في الأصل إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات والنتائج الخاصة به، ولما كان الباحث قد استخدم اختبارات ذات إجراءات واضحة ومفهومة وبعيدة عن التقويم الذاتي للقائم بعملية الاختبار، إذ أن التسجيل باستخدام وحدات المسافة والزمن والتكرار وباستخدام أجهزة معروفة، "فإن درجة الموضوعية ستكون عالية إذا اعتمد الباحث على أداة ميكانيكية متقنة في القياس كساعة توقيت أو شريط قياس .. الخ، حيث أن استخدام هذه الأدوات سوف يقلل الخطأ إلى حد بعيد"(1) لذا فإن هذه الاختبارات تعد ذات موضوعية جيدة.

(4) محمد جاسم الياسري ؛ الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2010، ص52.

(5) محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987، ص145 .

(6) محمد صبحي حسنين ؛ مصدر سبق ذكره، 1996، ص198 .

(1) نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ علم الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981 ، ص139 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

3-6 التجربة الاستطلاعية:

كي يتمكن الباحثان من الحصول على النتائج التصحيحية لإجراءات البحث الخاصة بالاختبارات المستخدمة في البحث ، قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في يومي السبت و الأحد المصادفين 23 - 24 / 1 / 2016 وفي تمام الساعة 11 صباحاً على عينة مؤلفة من (4) من اللاعبين اختيروا بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقد تم استبعادهم من قبل الباحثان في التجربة الرئيسة ومن فوائدها.

- معرفة مدى وضوح تعليمات الاختبارات وفقراتها.
- معرفة مدى وضوح فقرات الاختبارات بالنسبة للمختبرين بهدف إعادة صياغتها لفهم ما مطلوب من المختبر تنفيذه خلال التجربة.
- تحديد الوقت الذي يستغرقه الاختبار لتثبيت زمنه المناسب.

3-7 الأختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات والقياسات القبليّة لعينة البحث وبصورة موحدة لأفراد المجموعتين التجريبيّة والضابطة والبالغ عددهم (14) لاعبا في قاعة (الأثقال) (نادي المستقبل للرشاقة وكمال الأجسام - في منطقة بغداد الرصافة) ، وذلك في يوم الخميس 28 / 1 / 2016 م ، وسجلت البيانات والأرقام جميعها باستمارات التسجيل المعد مسبقاً لأفراد العينة وتمت مراعاة ظروف الاختبارات من حيث الوقت المحدد كذلك ترتيب إجراء الاختبارات والقياسات ودقتها كذلك وظروف المناخ وسجلت الملاحظات ، وقد تم إجراء جميع الاختبارات في تمام الساعة 10 صباحاً.

3-8 التمرينات الخاصة :

على وفق نتائج الاختبارات القبليّة لعينة البحث عمد الباحثان مستفيدين من خبرة الباحث والمصادر العلمية الحديثة وآراء الخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي وبناء الأجسام، وبعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة)، قام الباحث بأعداد الصورة النهائية للتمرينات ، حيث تحكم الباحث بمكونات حمل التدريب وفق القواعد العلمية للتعامل بتلك المكونات ، إذ بلغت مدة تنفيذ التمرينات (10) أسابيع وبواقع (4) وحدات تدريبية في الأسبوع ، أيام (السبت ، الأحد ، الثلاثاء ، الأربعاء) من كل أسبوع وإجراء التدريب عصرا ، حيث أكد خبراء التدريب أن التدريب من ثلاثة إلى أربعة أيام في الأسبوع يساعد على استعادة العضلة ويؤدي إلى تحسين الخصائص البدنية

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام.....
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

والفسيولوجية⁽²⁾ ، واستغرق زمن الوحدة التدريبية حوالي (40 _ 60) دقيقة حيث مثلت القسم الرئيس من الوحدة التدريبية حيث نفذت التمرينات الخاصة في القسم الرئيس بعد الإحماء مباشرةً أي في بداية القسم الرئيس" وذلك بسبب عدم تعرض اللاعبين إلى التعب والإجهاد في بداية الوحدة ، إذ بدأت أول وحدة تدريبية يوم السبت المصادف 1/30/2016 ، وكانت أخر وحدة تدريبية يوم المصادف الثلاثاء 15/3/2016 ، وبذلك بلغ عدد الوحدات الكلي (40) وحدة تدريبية في المنهج ، إذ استعمل الباحثان التدريب بالاتجاه المركب من تدريبات القوة العضلية إذ أستعملت طريقة التدريب المرحلي (الفتري) في تطبيق البرنامج ضمن القسم الرئيس. وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج في الحمل ، إذ قام الباحثان بإعداد أنموذج للتمرينات ضمن مرحلة الإعداد الخاص وقد تم تحديد أهداف الوحدة التدريبية وأقسام الوحدة التدريبية بالنسبة للقسم الرئيسي ، فضلاً عن ذلك قام الباحثان ببيان تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية من حيث التمارين البدنية الخاصة وتحديد زمن التمرين الواحد وشدة التمرين الواحد أثناء الأداء ولطبيعة عينة البحث والهدف من البحث فقد تم تحديد الشدة الملائمة والتدرج بها من الشدة المنخفضة الى الشدة تحت القصوى ، وبشدد تتراوح ما بين (60%-90%) من الشدة القصوى للاعب. وبيان مجموع الراحة بين التمارين ومجموع الراحة بين المجموع ومجموع الوقت الكلي للراحة ثم بيان مجموع الوقت الكلي للراحة والعمل معاً والشدة الكلية للاعب .

3-9 الأختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من (التمرينات الخاصة) مباشرة. وقد تم إجراؤها بشكل مشابه للاختبارات القبلية وتحت الظروف نفسها من حيث الزمان والمكان وكذلك بالنسبة لتسلسل الاختبارات وإجراءات البحث وبنفس فريق العمل المساعد من اجل تلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية. وقد أجريت في يوم الجمعة الموافق 2016/ 3/ 18.

(2) Stone , M.and Obryant ,H . Weight Training a Scientific Approach , 2nd ed)
,Burgess international group ,U,S,A.1987,P.139.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام.....
 أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

9-3 الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث :

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج (الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار (T-Test) لإيجاد الفروق بين العينات المستقلة - اختبار (T-Test) لإيجاد الفروق بين العينات المتناظرة).

الفصل الرابع

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية:

1-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول (2)

يوضح نتائج عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة

نسبة التطور	دلالة الفروق	قيمة T الجدولية	Df	T المحسوبة	ف ه	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	المعالجات الإحصائية
							± ع	س	± ع	س			
%0.85	غير دال	2.447	7	0.209	0.903	0.071	0.693	8.385	0.641	8.314	كغم	الذراعين	القوة القصوى
%1.34	غير دال			0.461	3.440	0.600	4.275	45.128	5.080	44.528	كغم	الجزع	
%1.16	غير دال			0.258	2.781	0.271	4.635	23.614	4.616	23.342	كغم	الرجلين	
%4.71	غير دال			1.922	0.786	0.571	0.755	12.714	1.345	12.142	عدد	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
%7.700	غير دال			1.216	1.864	0.857	1.633	12.000	0.690	11.142	عدد	الجزع	
%3.80	غير دال			0.812	1.397	0.428	1.603	11.714	1.253	11.285	عدد	الرجلين	

2-1-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال العرض السابق لمعنوية الفروق في القدرات البدنية ولأغلب المتغيرات للمجموعة الضابطة والتي بينت عن عدم وجود فروق معنوية ، ويعزو الباحثان أسباب عدم وجود الفروق المعنوية ولأغلب الاختبارات البدنية إلى المنهج المتبع من قبل المدرب حيث لم يرتق إلى المستوى المعنوي والناجم إلى عدم تنظيم وحدات التدريب بشكل علمي

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
 أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

تضمن التطور لدى أفراد المجموعة الضابطة ، وقد تكون محدودة التمارين التي استخدمت في منهج المجموعة الضابطة فضلاً عن اعتماد اغلب المدربين ومنهم مدرب المجموعة الضابطة على الخبرة الشخصية في تنفيذ الوحدات التدريبية دون الرجوع إلى أساسيات الطرق التدريبية المعروفة ولأنه التدريب الرياضي هي " عملية تربوية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية " (1) . وكذلك قد يرجع أسباب عدم الفروق المعنوية إلى عدم ترابط بين مكونات حمل التدريب (الشدة، الحجم، الراحة) الذي يضمن التطور في مستوى قدرات الفرد كون حمل التدريب هو "الوسيلة الرئيسة للتأثير بالفرد والارتقاء بالمستوى الوظيفي العضوي لأجهزة وأعضاء الجسم ، وبالتالي تنمية وتطوير القدرات البدنية" (2). ويمكن أن يمتلك المدرب معلومات وافية عن الطرائق التدريبية ، إلا أن عدم توفر الوسائل والأدوات حالت دون تطور أغلب القدرات البدنية ، إذ أن أغلب إدارات الأندية تركز جل اهتمامها إلى فرق كرة القدم وغيرها من الألعاب الفرعية .

3-1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول (3)

يوضح نتائج عينة البحث في الاختبارات القبلي والبعدي في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية

المعالجات الإحصائية	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	df	قيمة T الجدولية تحت مستوى (0.05)	دلالة الفروق	نسبة التطور
			ع ±	س	ع ±	س							
القوة القصوى	الزراعين	كغم	1.487	9.085	1.543	10.457	1.371	0.292	12.394	7	2.447	دال	15.08%
	الجزع	كغم	5.463	47.585	3.893	52.814	5.228	2.995	4.617			دال	10.99%
	الرجلين	كغم	1.854	21.714	3.542	28.228	6.514	2.417	7.129			دال	29.98%
القوة المميزة بالسرعة	الزراعين	عدد	0.755	12.714	0.899	15.857	3.142	0.378	22.000	7	2.447	دال	24.70%
	الجزع	عدد	0.951	10.714	1.133	14.428	3.714	1.112	8.832			دال	34.64%
	الرجلين	عدد	1.215	11.142	1.618	13.428	2.285	1.112	5.435			دال	20.46%

(1) محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 36 .

(2) محمد حسن علاوي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص 51 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

4-1-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال العرض السابق لمعنوية الفروق في الاختبارات البدنية ولأغلب متغيرات المجموعة التجريبية والتي تبين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى الحاصل إلى الأثر الإيجابي والفعال الذي أحدثته النظام التدريبي المستخدم والذي استند على أسس علمية والمتمثلة بطريقة التدريب الفترية (بالأقال) والذي ساعد على تحسين أوجه القوة العضلية للعضلات العاملة والتي تتفق مع ما ذكرته المصادر العلمية وما ذكره الخبراء المختصون في مجال علم التدريب الرياضي ، إذ يشير (حسانين 1987) إذ أن القوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل أو معظم ألياف العضلة الواحدة بزيادة المثيرات العصبية فأن عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض سوف تزداد⁽¹⁾. وذكر (Astrand and Rodahl) بهذا الخصوص أيضاً أن القوة القصوى تعتمد بصورة رئيسية على توظيف أكبر عدد من الوحدات الحركية الموجودة في العضلة وتقع مسؤولية هذا على الجهاز العصبي المركزي، إذ أن الانقباض يزداد كلما زادت عدد الوحدات الحركية الموظفة بوساطة منبهات الجهاز العصبي⁽²⁾ ، كما أن التزام أفراد المجموعة وانتظامهم طيلة مدة التمارين والتي احتوت على تمارين ذات شدد تصاعدي وتكرارات مختلفة استمرت طيلة مدة التجربة وهذا يتفق عليه الكثير من الخبراء حيث يؤكدون بأنه "إذا أردت تطوير القوة تكون باستخدام تدريبات ذات مقاومة تصاعدي".⁽¹⁾ وأظهرت نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة (لعضلات الذراعين والجذع والرجلين) فرقا معنوياً في الاختبار القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ، فقد جاء نتيجة التطور الذي حدث في القوة القصوى للعضلات نفسها ، وذكر (علي سلوم) "عندما أشار إلى تطوير القوة المميزة بالسرعة لا يعتمد على وجود القوة العضلية والسرعة كل على حده ، بل يعتمد على قدرة الفرد في دمج هذين المكونين وإخراجهما في قالب واحد"⁽²⁾. إن

(1) محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، 1987 ، ص 228 .

(2) Astrand and Rodahl ,K:Text book of work Physiology , Megraw – Hill book Company,U.S.A.1977,P111- 112.

(3) منصور جميل ؛ أساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية ، إطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994 ، ص 111 .

(4) علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ،بغداد، الطيف للطباعة، 2004، ص 64 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
 أ.د. أمجاد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

خصوصية استخدام تدريبات الأثقال في تطوير القوة المميزة بالسرعة تعني جعل العضلة تقاوم التغيير في طولها خلال التدريبات البدنية التي تتعرض له هذه العضلات باستخدام هذه المقاومات ومقاومة العضلة للإطالة يدعمها عمل المستقبلات الانعكاسية حيث عند الاسترخاء يكون الجهاز المغذي لمغزل العضلة في حالة غير نشطة فلا يؤدي ذلك إلى استجابة العضلة لغير الإطالة ، وهذا ما كان يتمتع به المنهج من مفردات تطبيقية بواسطة تنفيذ مجموعة من التمارين بتكرارات متعددة (الانقباض والاسترخاء) المتبادل والمستمر لتحميل العضلات بالتدريب بهدف تنمية القوة العضلية القصوية والقوة المميزة بالسرعة على وفق الحجم والشدة الموضوعية في الوحدات التدريبية والحمل الخاص بها وعلى طول مدة تنفيذ هذا المنهج.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:
 1-2-4 عرض وتحليل نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول (4)

يوضح نتائج عينة البحث في الاختبارات البعدية في الاختبارات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات الإحصائية	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T المحسوبة	Df	قيمة T الجدولية	دلالة الفروق
			س̄	± ع	س̄	± ع				
القوة القصوى	الذراعين	كغم	8.385	± 0.693	10.457	± 1.543	3.238	12	2.179	دال
	الذراع	كغم	45.128	± 4.275	52.814	± 3.893	3.517			دال
	الرجلين	كغم	23.614	± 4.635	28.228	± 3.542	2.093			غير دال
القوة المميزة بالسرعة	الذراعين	عدد	12.714	± 0.755	15.857	± 0.899	7.076			دال
	الذراع	عدد	12.000	± 1.633	14.428	± 1.133	3.232			دال
	الرجلين	عدد	11.714	± 1.603	13.428	± 1.618	1.991			غير دال

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

4-2-2 مناقشة نتائج الأختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات

البدنية:

من خلال العرض السابق لتحليل معنوية الفروق لنتائج الاختبار البعدي في الاختبارات البدنية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية تبين حصول تقدم في نتائج المجموعة التجريبية في اغلب المتغيرات والتي توضحه قيم الأوساط الحسابية للمجموعتين ، ويعزو الباحثان نتيجة التمارين الخاصة التي أثرت في تطوير القابلية البدنية لأفراد العينة وبشكل إيجابي ، من خلال نوعية الأحمال التدريبية ومفرداتها التي أدت إلى حصول التكيف العضلي المناسب نحو تطوير قابلياتهم وقدراتهم البدنية أمام المتطلبات الجديدة ، ويؤكد الباحثان أن نوعية المفردات والأحمال التدريبية من حيث مناسبتها للعمر الزمني وكذلك مناسبتها لنوع النشاط الرياضي وتوزيعها داخل الوحدات التدريبية لعب دور في النمو العضلي المتزن ونمو القوة والقدرة البدنية، "تمارين الأثقال تعد من أهم الوسائل ذات الفعالية في التأثير في تطوير كل من القدرات الخاصة بنوع النشاط الممارس" (1) ، أن استخدام القوة القصوى في رياضة بناء الأجسام تشكل أهمية كبيرة في الحصول على التكيف العضلي من جراء استخدام تمارين القوة بنسبة عالية نظراً لحاجة الرياضي إلى الحصول على كثافة عضلية عالية من خلال استخدام القاعدة الهرمية مع التدرج بالشدة وفقاً لطريقة التدريب وبعض القواعد الأخرى (1). ويرى الباحثان أن التدريبات بالأثقال ذات التكرارات المتعددة التي استخدمت على أفراد المجموعة التجريبية ، ارتبطت بتطور مستوى القوة المميزة بالسرعة للذراعين والجذع والتي دلت على مدى كفاءتهم البدنية والفسولوجية ، إذ يظهر إن استمرار العمل العضلي لمدة طويلة نسبياً وتطبيق التمارين دون أن يحدث هبوط كبير في الأداء كان الشيء المميز لأفراد المجموعة التجريبية نتيجة تحسن القوة المميزة بالسرعة الخاصة لديهم بسبب التمارين الخاصة، إذ يرى (عادل عبد البصير 1999) إن القدرة على مقاومة التعب عند العمل بدرجة عالية للسرعة يعني تطور كفاءة الجسم على إنتاج الطاقة بالطريق

(1) عادل عبد البصير ؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان ، ط1 ، المطبعة المتحدة للنشر ، بور سعيد ، 2000م ، ص108 .

(1) خالد القيسي ؛ الاتجاهات العلمية في بناء الأجسام ، ط1 ، بيروت ، دار الراتب للطباعة ، 1991 ، ص23.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشاركى بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

اللاهوائي والمحافظة على المعدلات العالية لأكثر مدة زمنية ممكنة (1) ، وهذا ما يؤكد (خالد القيسي) بقوله يحتاج لاعب بناء الأجسام إلى صفة القوة المقرونة بالسرعة لإتمام الوحدة التدريبية وبشكل خاص في مدة الإعداد الخاص والتهيؤ للمسابقات إذ لا بد من التخلي عن مساعدة الشريك ، إذ أن المحافظة على الحجم والكثافة العضلية عند بناء الأجسام لغرض بروز الحافات العضلية وإيجاد حالات الفصل العضلي المتكامل لا بد من أداء التمارين بسرعة مقرونة بالقوة (3) .

الفصل الخامس

5- الأستنتاجات والتوصيات

1-5 الأستنتاجات:

1. لم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات البدنية (القوة القصوى - القوة المميزة بالسرعة).
2. ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعديّة في القدرات البدنية.
3. ظهور فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في القدرات البدنية (القوة القصوى للذراعين والذراع - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والذراع).
4. التمارين الخاصة من قبل الباحثان كانت ذات تأثير فعال في تطوير غالبية المتغيرات الجسمية والفسولوجية والبدنية لدى عينة البحث.
5. إن للتمارين الخاصة الأثر الفاعل على عينة البحث من خلال مقارنة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

2-5 التوصيات:

1. ضرورة الاعتماد على المنهج المعد من قبل الباحثان بتمارين المقاومة بالطريقة اللاهوائية والذي أثر في بعض القدرات البدنية.

(2) عادل عبد البصير؛ مصدر سبق ذكره ، 1999 ص125.

(3) خالد القيسي ؛ مصدر سبق ذكره ، 1991، ص 24 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتريي بناء الأجسام
أ.د. أمجد محمد العميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

2. استخدام الاختبارات التي أعدها الباحث لقياس القوة القصوى والقوة المميزة بالسرعة بدنياً ولمختلف المراحل التدريبية وخاصة (في بداية مرحلة الإعداد الخاص).
3. التأكيد على استخدام مبدأ التدرج في الحمل التدريبي وتوجيه التدريب باتجاه المجموعات العضلية العاملة وتجنب أعراض الحمل الزائد مع إعطاء أوقات استعادة شفاء كافية يساهم في تطوير القدرات البدنية.
4. ضرورة قيام المدربين بإجراء القياسات والاختبارات البدنية وبصورة دورية.
5. ضرورة تركيز وتفعيل عمل المدربين المسجلين لدى الاتحاد العراقي المركزي لبناء الأجسام والمشرفين على أندية القطر للمتقدمين والشباب عبر إقامة دورات صقل وتطوير وتأهيل وبشكل دوري وإطلاعهم على آخر المستجدات في عالم تدريب بناء الأجسام وعلى التدريب الرياضي.

المصادر :

- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999.
- حسين علي حسين: تقنين الحمل التدريبي للقدرات البدنية على وفق بعض المؤشرات الفسيولوجية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بغداد، 2000.
- خالد القيسي ؛ الاتجاهات العلمية في بناء الأجسام ، ط1 ، بيروت ، دار الراتب للطباعة ، 1991.
- ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات الجسمية والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج 2، جامعة البصرة، مطابع التعليم العالي، 1989.
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ؛ التدريب الرياضي؛الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001.
- عادل عبد البصير ؛ التحليل البيوميكانيكي لحركات جسم الإنسان ، ط1 ، المطبعة المتحدة للنشر ، بور سعيد ، 2000م.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيقات. ط9: الإسكندرية، ب ط، 1999.
- علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي: تونس، منشورات بن غازي، 1994.

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام.....
أ.د. أمجد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، الطيف للطباعة، 2004.
- علي فهمي بيك ؛ راحة الرياضي ؛ الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1994.
- عماد الدين عباس ابو زيد؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الألعاب الجماعية - نظريات تطبيقات، ط2 ، الناشر، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2007.
- قاسم المنديلاوي؛ الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى، بغداد، مطابع التعليم لعالي، 1999.
- قاسم المنديلاوي ومحمود عبد الله الشاطي؛ التدريب الرياضي والارقام القياسية : مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعه الموصل، 1987.
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: بغداد مطبعة التعليم العالي، 1988.
- كاظم الربيعي وموفق المولى؛ الإعداد البدني في كرة القدم: الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1988.
- كمال درويش ومحمد صبحي حسنين؛ التدريب الرياضي. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي. ط1: القاهرة، دار الفكر العربي، 1982.
- محمد سعيد طه عبد الباقي الافندي: اثر برنامج مقترح لتطوير اللياقة البدنية للمشاة في المعركة، رسالة ماجستير غير منشورة، 1988، كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد.
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية ، ج 2 ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987 .

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشركي بناء الأجسام
أ.د. أمجاد عبد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

- محمد عبد الغني؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي: الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1987.
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى، تكنيك، تدريب، تعلم، تحكيم: الكويت، دار العلم للنشر والتوزيع، 1990.
- محمد نصر الدين رضوان؛ طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 1998.
- معتصم غوتوق؛ دليل المدرب في علم التدريب الرياضي: حلب، الاتحاد الرياضي، 1995.
- مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة: القاهرة، دار الفكر العربي.
- منصور جميل ؛ أساليب تدريب القوة القصوى وعلاقتها ببعض المتغيرات الفسيولوجية والقياسية، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1994.
- منصور جميل واخرون؛ الاسس النظرية والعملية في رفع الأثقال : دار الحكمة للطباعة والنشر بغداد، 1990.
- مؤيد جاسم عباس؛ بعض متغيرات التحميل لشدة الحمل في الوحدة التدريبية وتأثيرها على التكيف الفسيولوجي والبدني للقوة العضلية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2005.
- نزار الطالب ومحمود السامرائي ؛ مبادئ علم الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981.
- هارا ؛ أصول التدريب: ط2، ترجمة عبد علي نصيف، بغداد، مطابع التعاليم العالي، 1990.
- وديع ياسين التكريتي الإعداد البدني للنساء، الموصل، ب ط ، 1986.
- Astrand and Rodahl ,K: Text book of work Physiology , Megraw – Hill book Company, U.S.A. 1977.
- Richard berger : optium repetitions for the development of strength , research quarterly, vo,1,38,4,1962.
- Stone , M.and Obryant ,H . Weight Training a Scientific Approach , 2nd ed ,Burgess international group ,U.S.A.1987.

The impact of special exercises to develop some of the physical abilities to subscribers bodybuilding

Prof.Dr.Amjadabdul hammed unsher.AhmedaliFlayyih

Chapter One

Definition search

Introduction and the importance of research

The sport body building of individual games, which is characterized by force, art, and will, which is one of the events that saw a major development in the field of training, an ancient existence, interest in them has increased in recent times because of their weight and clear in terms of the number of awards derived by this game which in turn based on the results of the director of muscle work and of access muscles of the human body to a state of perfection and growth in total through exercise organized every muscle of the body's muscles and prepares special exercises and one of the sports training methods that aim to raise the efficiency of the players physically. Where it represents physical exercises using weights unparalleled views and different forms of the foundation stone in the importance of research is reflected in the need to develop curricula and training programs in the construction of objects, depending on the foundations that must be set by each coach in mind whether in the nature of the selection exercise type and method of execution to allow him to see the benefit of this special exercise and its impact on some of the physical capabilities to subscribers of bodybuilding.

The research problem

Headed scientific research in the field of sports to the best ways and means of study to achieve the highest potential of sports and levels, and used coaches and specialists in the field of sports and devise different methods and techniques of training which constitute a necessary requirement for the coach, according to the type of game or event that is trained, by researchers experience there they noticed a weakness in physical level anaerobic and ignorance of some coaches own the effect of exercise in the legalization of carrying physical exercise in terms of intensity, size and comfort, so the researchers felt going into this problem and put the right solutions in order to improve the standard of physical subscribers body building and access to the best level.

Research Objectives

The number of special exercises designed to develop some of the physical abilities of the research sample.

Identify the effect of exercise for the development of some of the physical abilities of the research sample.

Hypotheses

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية لمشتري بناء الأجسام
أ.د. أمجاد محمد الحميد الماجد ، م.م. احمد علي فليح

There are statistically significant differences between the results of the tests tribal and dimensionality of the control and experimental groups in physical abilities under discussion.

There are statistically significant differences between the results of the post tests of two experimental and control in the physical abilities under discussion.

majalat Search

human sphere: a sample of subscribers bodybuilding class of young (18-22) years

spatial field: the future sports / BAGHDAD / Rusafa Club Hall

temporal sphere: for the period (01/09/2016) until (03/18/2016)(

Chapter Two

theory and previous studies Studies

theoretical studies

The concept of special exercises and their importance

He says (Zia and Hayali) (1) The special exercises are exercises close and similar to the cases of the competition to be subject to the law of the game and that would be complementary to physical preparation to get players to the atmosphere of real competition.

He says (Beck) (2) The special exercises in itself a final part of preparation as the main objective is to be converting all of the physical preparation to the actual and real use during the performance and is a pre-compatibility to identify action points during the training module.

In the opinion researchers that special exercises are working on the development and the reduction of training and shortening the time directly to the development of the training process it is also working to build a high level of physical capacities and the physical integration of performance and promotion of understanding of proper training for the players, and so is the use of necessary within the training modules for bodybuilders.

1-Mohamed Said Taha study Mandarin

The study entitled "the impact of a proposed program for the development of the physical abilities of the infantry in the battle".

The study aimed to develop the physical abilities of combat infantry in the battle, also assumed the study, said the proposed program has a positive effect in some physical abilities and combat capability for pedestrians as included Second Corps community and was the study sample (198) fighters Infantry Brigade (55). The researcher used the experimental method, the study found a number of recommendations including: the existence of significant differences in all tests by the proposed program and Totarh.okzlk concluded that some of the recommendations, including increasing the use of exercises to develop the physical and functional capabilities

Chapter Three

Research Methodology and field procedures

Research Methodology

The researchers used the experimental curriculum design control and experimental groups.

The research sample

Was selected sample purposively consisted Future Sports Club building objects totaling 14 participants, were divided randomly into two groups (control group and the other pilot) To avoid influences that may affect the desired search results, it has deliberately researchers to extract the homogeneity of the sample of by taking measurements (age in months, age in months training, mass in kilograms, height in centimeters) for each player within the research sample and recorded in Khash.mn form the framework through the use of torsion coefficient, and appeared all values between 3).(\pm)

Chapter Four

Presentation and analysis and discussion of results

display, analyze and discuss the test results prior and subsequent to the control group and experimental

display, analyze and discuss the test results prior and subsequent to the control group.

Chapter Five

Conclusions and Recommendations

conclusions

- 1-statistically significant differences in the results of the tests tribal differences and dimensionality of the control group in the physical abilities tests did not show (maximum power - distinctive strengths as fast).
- 2-emergence of statistically significant differences in the results of the tests and tribal dimensional experimental group and in favor of the post tests in physical abilities differences.
- 3-emergence of statistically significant differences in the results of the post tests of control and experimental groups and in favor of the experimental group differences in physical capacity (the maximum power of the arms and torso - distinctive strengths speed of the arms and torso).

Recommendations:

- 1-The need to rely on a curriculum prepared by researchers exercises resistance anaerobic manner, which has impacted in some physical abilities.
- 2-The use of tests prepared by the researcher to measure the maximum power characteristic and strength as quickly as physically and various training stages and especially (at the beginning of your preparation phase).