وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب (ة) : لعيفة مولود سيف الدين

تحت عنوان

اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة)

دراسة ميدانية بالنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بالمسيلة

لجنة المناقشة:

- عروسي عبد الرزاق	جامعة: المسيلة	رئيسا
- ديلمي محمد	جامعة: المسيلة	مشرفا ومقررا
- تريش لحسن	جامعة: المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2017/ 2018

إهداء

الى التي جعلت الحياة حلوة في عيوني

إلى عزيزتي ورفيقة قلبي دربي

إلى التي هي طريقي وسبيلي الى الجنة غاليتي الوحيدة أمي

إلى اغلى واعز إنسان الى قلبي وعقلي أبي الكريم

إلى الذين تربوا معي تحت سقف واحد أخواتي وإخوتي

" عصام الدين ، حمزة ، إسماعيل "

والى الكتكوتة سلمى والى البراعم عبد الرؤوف، جمال الدين، يعقوب، فردوس، تسنيم،

ومحسن.

الى كل أصدقائي واخص بالذكر

« بختي ، مبروك ، محمد, عبد الجليل ،شريف ،عبد القادر ،عمار ، أيوب، عاصو ،خليفة،

كريمو، حمود، رمزي، سيف، يونس ،حسن، حسين و الدكتور محمد ديلمي

إلى تلك الزهور التي أتمنى ألا تذبل أبدا.

كلمة شكر

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على رسول الله وعلى اله وصحبه، أما بعد:

فان الشكر سبب في زيادة النعم، ودفع النقم، واستجلاب البركات، وتكثير العطيات من ربنا الواحد رب البريات، يقول ربنا جل في علاه في كتابه الكريم: **{وَإذ تَأذَّن رَبُّكُمُ لَئن شَكَرتُم لأَزيدَنَّكُم وَلَئن كَفَرتُم إنَّ عَذَابي لَشَديدُ }** إبراهيم:7

لابد لنا ونحن نخطو أهم خطوة من خطواتنا الأخيرة قي الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لما الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

وقبل إن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع الأساتذة الأفاضل...

واخص بالشكر للأستاذ الدكتور المشرف السيد: **محمد ديلمي**

أشكر مدرب نادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة السيد **عيش عبد الرحيم**

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر الجزيل إلى كل أساتذة معهد العلوم والتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة الذين لم يبخلوا علي بمعلوماتهم القيمة طوال سنوات الدراسة.

قائمة المحتويات

المحتويات	الصفحة
البسملة	
كلمة شكر- إهداء	
مقدمة	أ
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
القوة العضلية	04
أهمية القوة العضلية	05
العوامل المؤثرة في القوة العضلية	06
أنواع القوة العضلية	08
القوة القصوى	09
الطرق المستخدمة لتدريب القوة القصوى	10
نظريات تنمية القوة القصوى	11
وسائل التدريب لتحسين القوة القصوى	12
التأثيرات الفيزيولوجية لتدريب القوة القصوى	13
التدريب الرياضي	13
التدريب التكراري	14
تعريف كمال الأجسام	15
مميزات ممارسة كمال الأجسام	15
برنامج كمال الأجسام	16
وسائل وأدوات تدريب كمال الأجسام	17
مرحلة الشباب 21-24 سنة	18
تعريف مرحلة الشباب	18
خصائص مرحلة الشباب	19
التغيرات الفيزيولوجية	20
خصائص القوة لهذه المرحلة	22
الدراسات السابقة	23
التعليق على الدراسات السابقة	28

الفصل الثاني: الإطار العم للدراسة	
الكلمات الدالة في الدراسة	30
إشكالية الدراسة	34
أهداف الدراسة	35
أهمية البحث	35
فرضيات الدراسة	36
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
الدراسة الاستطلاعية	38
المنهج المتبع في الدراسة	38
مجتمع وعينة الدراسة	39
ضبط المتغيرات أفراد العينة	39
أدوات جمع البيانات والمعلومات	41
إجراءات التطبيق الميداني للأداة	44
الأساليب الإحصائية	47
الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
عرض وتحليل نتائج الدراسة	50
اختبار القوة القصوى بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة	50
اختبار القوة القصوى بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية	51
اختبار القوة القصوى البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	52
مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الدراسة	53
تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة	54
الفصل الخامس:استنتاجات واقتراحات	
الاستنتاجات	56
الاقتراحات	57
الأفاق مستقبلية	57
المراجع المعتمدة في الدراسة	58
الملاحق	61
ملخص الدراسة	

قائمة الجداول

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام الأجومتر، والتهوية الرئوية ومعدل القلب عند	22
02	يمثل التغيرات البدنية الفيزيولوجية لدى المتدربين والغير المتدربين	22
03	يمثل تجانس العينة	40
04	يمثل طاولة (berger) لقياس التكرار الأقصى	42
05	يمثل النتائج المحصل عليها في ثبات اختبار القوة القصوى	43
06	يمثل الوحدات التدريبية المقترحة العامة بطريقة التدريب التكراري لتطوير القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24)سنة	45
07	يبين نتائج اختبار القوة القصوى للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي	50
08	يبين نتائج اختبار القوة القصوى للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي	51
09	يبين نتائج اختبار القوة القصوى البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية	52
10	يمثل نتائج العينة التجريبية	61
11	يمثل نتائج العينة الضابطة	61

قائمة الأشكال

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
أ	يمثل البار الحديدي والبار المتعرج ez	17
ب	يمثل الدامبلز	18
ج	يوضح طريقة أداء الاختبار	41
01	المدرج التكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة	50
02	المدرج التكراري يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية	51
03	المدرج التكراري يبين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية	52

مقدمة

تعد الرياضة من احد الأنشطة الإنسانية المهمة, فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الإنسانية من أي شكل من أشكال الرياضة, بغض النظر عن درجة تقدم أو تخلف هذا المجتمع ولقد عرفها الإنسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة ,وان تفاوتت توجهات كل حضارة بشأنها ,فبعض الحضارات اهتمت بالرياضة لاعتبارات عسكرية سواء كانت الدفاعية أو توسعية والبعض الأخر مارسها لشغل أوقات الفراغ وكشكل من أشكال الترويح, بينما في حضارات أخرى كطريقة تربوية, الرياضة كمجهود عقلي فكري لازمت حياة البشرية منذ نشأتها ومازالت تلازمه حاضرا و مستقبلا, فالمجهود البدني جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان اليومية, فأخذت أشكالا وأنواعا ومناهج متعددة, فلم تبق وسيلة لبذل نشاط زائد أو حبيسة الترفيه بل لجمع المال والحصول على النجومية وسندا للاقتصاد, مما أكد ضرورة الاهتمام بها كعلم من علوم التربية.

ومن خلال هذا الاهتمام والتطور إلى الوجود العديد من الرياضا ت، مع سن قوانين لها لأجل ممارستها دون أي حساسيات، مما ساهم في تطويرها، ومن الرياضات رياضة كمال الأجسام والتي احتلت مكانة كبيرة في الأوساط الرياضية وأصبحت لها شعبية كبيرة، فأنشأت لها قاعات خاصة للتدريب، وإن رياضة كمال الأجسام تثير العديد من التصورات والأفكار، فالبعض يرى إنها تكوين لياقة بدنية جيدة وتملك قواما رشيقا، أما البعض فيراها وسيلة لزيادة وزن الجسم أو إنقاصه، أما الأغلبية فترى بأنها رياضة تُكون فرداً عملاقاً، يملك عضلات كبيرة ومفتولة وقامة معتبرة وأوردة بارزة وغياب الشحوم في الجسم.

وحسب قول البطل في رياضة كمال الأجسام "ارنولد شوزنيفر": "في الوقت الذي تتخذ قرار بتغيير هيئتك المرفولوجية بواسطة تمارين خاصة ووجبات غذائية موزونة، حتى لو كنت تود إبراز عدد معين من العضلات على مستوى الصدر و الذراعين فقط، أو إنقاص حجمك فأنت تمارس رياضة كمال الأجسام"

(**dehaven nicole, 1986, p80**)

ولعل أهم عنصر يجب تنميته في هذه الرياضة هو عنصر القوة العضلية وتعد واحدة من أهم الصفات البدنية التي تشترك في الأنشطة والفعاليات الرياضية، بل تعد الحد الفاصل في الكثير منها، وهناك نجد الكثير من الباحثين والمتخصصين قد تناولوا هذه الصفة وبحثوا عن أساليب تنميتها والارتقاء بها، فمنهم من بحث عن أساليب تنمية القوة الانفجارية و منهم من اخذ على عاتقه تنمية القوة السريعة ومنهم من عمل جاهداً في تنمية واستنفار أقصى قوة يمتلكها الفرد، ولعل من أهم أنواع القوة نخص بالذكر القوة القصوى والتي يجب الاهتمام بها كثيرا في رياضة كمال الأجسام وبالأخص رفع الأثقال فحسب محمد حسن:" تعد القوة القصوى من أهم الصفات البدنية

الضرورية لأنواع الأنشطة الرياضية التي تستلزم التغلب على المقاومات الكبيرة كما هو الحال في رياضة رفع الأثقال ورياضة الجمباز ورياضة المصارعة". (**محمد حسن، 1979، ص98**) ولكل رياضي هدف يسعى إليه في كمال الأجسام، ولحصول الرياضي على جسم متناسق وقوة عضلية في كمال الأجسام يتطلب خضوعه لبرامج تدريبية تتماشى مع الهدف الذي يصبوا إليه والتي يجب أن تكون وفق أسس علمية ومن أهم البرامج التدريبية الممارسة في رياضة كمال الأجسام هي بالطريقة التكرارية وتعد هذه الطريقة من الطرائق المهمة الأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة) (**عثمان محمد عبد الغني، 1995، ص61**) وبسبب هذا الاهتمام الكبير برياضة كمال الأجسام والأهمية البالغة للتدريب التكراري في هذا المجال ارتأى الباحث إلى ضرورة وضع وحدات تدريبية مبنية على أسس علمية بطريقة التدريب التكراري وذلك من اجل تطوير عنصر القوة العضلية القصوى لدى الرياضيين الشباب الممارسين لرياضة كمال الأجسام

ولهذا دار بحثنا حول أثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الهواة-شباب- (21-24)سنة.

وقد قسم البحث خمس فصول، حيث تناولنا في الفصل الأول الخلفية النظرية للبحث والدراسات السابقة والمشابهة وهذا بالتطرق إلى أهم تعريفات الباحثين لمختلف عناصر البحث،والفصل الثاني تناولنا فيه الإطار العام للدراسة حيث تطرقنا فيه إلى الكلمات الدالة للبحث وإشكالية البحث وأهداف وأهمية الدراسة وفرضيات الدراسة أما الفصل الثالث فقد تناولنا فيه الإجراءات الميدانية للدراسة التي تحتوي على الدراسة الاستطلاعية للبحث والمنهج المتبع ومجتمع الدراسة وأدوات جمع البيانات والإجراءات التطبيق الميداني والأساليب الإحصائية المتبعة في البحث، والفصل الرابع تناولنا فيه عرض النتائج وتفسيرها ثم مناقشة الفرضيات في ظل نتائج الدراسة وفي الأخير الفصل الخامس والذي تطرقنا فيه إلى الاستنتاجات والاقتراحات والأفاق المستقبلية للبحث.

الفصل الأول
الخلفية النظرية
و
الدراسات السابقة

أولا: الخلفية النظرية

1 القوة العضلية :

كانت هناك في العصر الإسلامي الكثير من الألعاب التي تطور اللياقة البدنية والتي كانت تمارس للغرض الترويحي ولكن هدفها الحقيقي هو تطوير قابلية الجسم على القوة والتحمل ،وبذل الجهد إلى زيادة درجة اللياقة البدنية ، فهي تضفي على ممارستها صفة الحركة والنشاط وهناك الكثير من الألعاب التي تهدف إلى تحقيق هذا الأمر،ومن بين الألعاب التي تطور صفة القوة لعبة الحوفزي :" أن تلقي الصبي على أطراف رجليك فترفعه ،وقد حوفز "وإجمالها أن يستلقي المتمرن على ظهره ثم يرفع ساقيه إلى الأعلى،وقد يعمد إلى وضع احد الأطفال فوق قدميه فيكون بذالك قد وضع ثقلا يتمرن به كما يكون قد قدم للطفل تسلية ممتعة .(**عبد الرزاق طائي،1999ص225**)

وقد اهتم رسول الله (صلى الله عليه وسلم)بحث المسلمين على ممارسة الرياضة لان بفضلها يكتسب الجسم اللياقة البدنية والمهارة والصحة والترويح.

وفي صحيح مسلم عن عقبة قال:سمعت رسول الله (صلى الله عليه وسلم) يقول :"واعدوا لهم ما استطعتم من قوة، ألا إن القوة الرمي ،وكررها ثلاثة مرات".

وهكذا فسر لنا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) المقصود بالقوة سواء في حديثه (واعدوا لهم ما استطعتم) أم الأحاديث التي لم تذكر.

فلهذا يعد عنصر القوة من أهم العناصر التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضة لما لها من تأثير كبير في إمكانية الرياضة ،ولا تخلوا أية فعالية من احد أنواع القوة ، والتي تشكل عند الرياضي احد العناصر الأساسية المساعدة في تحقيق الانجاز بكل أشكاله وفي تلك الفعالية ،وقد اتجه التدريب الرياضي لتطوير القوة لكونها احد العوامل على التفوق الرياضي .(**التكريتي وديع ياسين وياسين طه محمد على،1986ص49**)

وتعد القوة العضلية من الصفات البدنية المهمة التي تشترك في معظم الأنشطة الرياضية ،وهي على اختلاف أنواعها تحدد قدرة الرياضي على المقاومة أو التغلب على مقاومات خارجية والتصدي لها ،وتعرف على أنها :" إمكانية العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (**قاسم حسن واحمد سعيد ،1979،ص44**)، وتعرف بأنها :"قابلية الفرد في التسلط على مقاومة خارجية بوساطة الأعصاب وتبادل المواد الكيميائية في العضلة "(**قاسم حسن حسين ،1998،ص324**).

وعلى أنها : "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة" (مفتي إبراهيم حماد، 1996،ص152)، وبأنها :"أقصى مقدار من القوة ممكن أن تنتجه عضلة واحدة أو مجموعة عضلية ضد مقاومة معينة" (فاضل سلطان شريدة ،1990،ص134).وعرفت أيضا بأنها:"إحدى مكونات الرياضة البدنية الأساسية ،وهى تعني أقصى جهد يمكن إنتاجه في أقصى انقضاض عضلي إرادي واحد" (أبو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997،ص97) وقد عرفت: "المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي لها" (مفتي إبراهيم حماد ، 2001،ص167).

وير ى الباحث أن القوة العضلية :"هي إحدى الصفات البدنية الأساسية التي من خلالها يستطيع الرياضي إنتاج القوة اللازمة ضمن أقصى انقباض إرادي للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها وذلك من خلال نقل الإشارات العصبية من و إلى العضلة ،وأيضا عن طريق تبادل المواد الكيميائية في داخل العضلة لإنتاج القوة اللازمة".

1 4 أهمية القوة العضلية :

لقد أكد الكثير من المختصين والباحثين على أهمية القوة العضلية بوصفها صفة بدنية مهمة تشترك في تنمية الصفات البدنية الأخرى ،ووضح ذالك من خلال قول :" إن القوة العضلية مفتاح التقدم ليس لغالبية الفعاليات الرياضية فقط بل لكل الفعاليات على حد سواء ".(قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد،1979،ص3)

وكذلك أكدت دراسة على ذلك ،حيث أشار فيها على إن :"انخفاض القوة العضلية دليل على وجود خلل أو مرض، وانه يؤثر على الوظائف الحيوية للإنسان". (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997،ص62) وكذالك يذكر عن القوة العضلية وأهميتها:"بدون القوة العضلية لا يمكن أن تؤدى حركة جسمية وبفضلها أي القوة العضلية يتحرك جسم الإنسان وعند تغيير حجم أو اتجاه استخدام القوة تتغير السرعة وشكل الحركة،شريطة أن تتوفر القوة التي تضمن وصول الفرد إلى مستوى القمة في البطولات". (عبد علي نصيف وقاسم حسن، 1978، ص9)

وباستخدام الأسلوب المسحي العلمي للمراجع حول تحديد مكونات اللياقة البدنية الذي احتوى على رأى ثلاثين عالما ،وجد أنهم أكدوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في اللياقة البدنية ،وطبقا لأراء كل من كلارك ومانيوي ولارسن ويوكم وبيوتشر وكيورتن، إن القوة هي احد المكونات الأساسية للياقة البدنية والحركية كذالك يرى إن هناك أربع أسباب تبين أهمية القوة العضلية وسبب الاهتمام بها ،وهيا :

-القوة ضرورية لحسن المظهر.

-القوة شيء أساسي في تأدية المهارات بدرجة ممتازة.

-القوة مقياس اللياقة البدنية.

-القوة تستخدم بوصفها علاجا وقائيا ضد التشوهات والعيوب الجسمانية. (**كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين، 1997،ص62**)

كما يؤكد على أهمية القوة العضلية في العديد من أنواع الرياضة المميزة حيث تحدد مستوى قوة الرياضي من خلال:

-عدد الحركات المتكررة في الثانية أو الدقيقة (التردد الحركي) وطول المسافة المقطوعة بالحركة المنفردة و السباحة الدراجات وغيرها من أنواع الرياضات الأخرى.

-مستوى الأداء الفني في العاب الكرات.

-قدرة الرياضي على أداء الحركات الصحيحة (منفردة، مركبة)كما في الرياضات الفنية مثل الجمباز والتمرينات الإيقاعية وغيرها. (**ريسان خريبط مجيد وعلي تركي ،2002،ص36**)

وتتفاوت درجة وجود القوة في كل نشاط رياضي حسب الأداء البدني لها فهي تختلف في وجودها عند لاعبي رفع الأثقال مقارنة بلاعبي القوس والنشاب، ولكن القوة العضلية موجودة في كل ألوان النشاط الرياضي، وهي مهمة جدا لقيام الفرد بواجباته الحياتية كافة .(**عصام عبد الخالق،1999،ص116**) ويؤكد أيضا على أن أهمية القوة العضلية تكمن في أنها :"تساهم في تقدير العناصر (الصفات) البدنية الأخرى مثل السرعة والتحمل والرشاقة ،كما تعد محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات ،وخيرا وليس أخرا ، تساهم القوة العضلية في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقا لنوع الأداء ".(**مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص180**)

1_2 العوامل المؤثرة في القوة العضلية:

إن القوة العضلية تتطور مع نمو الطفل وتزداد مع مراحل النمو حتى تصل أقصاها في سن الثلاثين ويرى قسم من الخبراء إن هذا يحدث عند سن الخامسة والثلاثين وبعضهم الأخر يقول في سن ما بين الخامسة والعشرين والخامسة والثلاثون ،وذلك في ضوء الفروق الفردية.

ويرتبط مستوى القوة العضلية بعوامل كثيرة منها القوانين الميكانيكية الحيوية ومنها قوانين الروافع وكذلك العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة التي تؤثر على إنتاج القوة ومن أهم العوامل المؤثرة على القوة العضلية هي التي تقع في مجموعتين:

-مجموعة ترتبط في بالعضلة التي ترتبط بالانقباض.

-مجموعة ترتبط بالجهاز العصبي باعتباره المسيطر على عمل العضلات .(**كمال عبد الحميد،ومحمد صبحي حسنين، 1997،ص57**)

ويذكر أن العوامل المؤثرة على إنتاج القوة العضلية هي

- **كم الألياف المشاركة:** تزداد القوة العضلية كلما زاد عدد الألياف العضلية المشاركة في العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية.
- **مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء:** تزداد القوة العضلية كلما زاد مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في الأداء.
- **نوع الألياف المشاركة في الأداء:** الألياف العضلية البيضاء تؤدي انقباضات عضلية أسرع من الألياف الحمراء
- **زاوية إنتاج القوة العضلية:** الاختيار الصحيح لزاوية الشد المستخدم في العمل العضلي يؤدي إلى أفضل كم من القوة العضلية المنتجة.
- **طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض:** تزداد قوة الانقباض العضلي إذا ما كانت العضلة أو العضلات تتميز بالطول والمقدرة على الارتخاء والمط.
- **طول الفترة المستغرقة في الانقباض العضلي:** كلما قصرت فترة الانقباض زادت قوة العضلية، وكان معدل سرعة الانقباض أعلى، وكلما زادت فترة الانقباض العضلي نقص معدل إنتاج القوة العضلية، وقل معدل سرعة الانقباض.
- **توافق العضلات المشاركة في الأداء:** كلما زاد التوافق بين العضلات المشاركة في الأداء الحركي من جهة وبين العضلات المؤدية للحركة والعضلات المضادة لها من جهة أخرى، زاد إنتاج القوة العضلية.
- **الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية:** الحالات الانفعالية الإيجابية تسهم في إنتاج القوة العضلية بصورة أفضل.
- **عوامل أخرى:** هناك عوامل أخرى تؤثر في إنتاج القوة العضلية كالعمر والفروق بين الجنسين والإحماء. (**مفتي إبراهيم ،1998،ص135**).

وبما أن الجهاز العضلي هو أساس الحركة فهو يمر في عدة مراحل قبل الولادة. فعندما تبدأ البويضة المخصبة بالمرور بعدة مراحل حتى تصل إلى مرحلة تتكون فيها ثلاث طبقات هي:

- **الطبقة الأولى وهي اكتومورف** ectomorph وهيا لطبقة التي ستكون الجلد فيما بعد
- **الطبقة الثانية وهي الميزومورف** mesomorph وهي طبقة التي ستكون الجهاز العضلي فيما بعد
- **الطبقة الثالثة وهيا لاندومورف** endomorph وهي طبقة التي ستكون الجهاز الداخلي فيما بعد

ومن هذا يتضح إن نطبق الثانية هي التي ستكون فيما بعد الجهاز العضلي وهذا هو المسؤول عن إخراج القوة اللازمة للحركة أما بعد الولادة فان القوة تنمو وتتطور من خلال نمو وتطور الجهاز العضلي عن طريق المراحل العمرية حتى يصل فرد إلى أقصاها. (**كمال عبد الحميد ،محمد صبحي حسانين،1997،ص57**)

ويقول هنتجر (hettinger) إن القوة العضلية متعلقة بطولها فم ثلا تتغير قوة العضلة طبق لزاوية الموجودة بين العضلة والساعد أو بين الفخذ والساق ، وبصفة عامة فان القوة العضلة تزداد بزيادة طولها. (**محمد يوسف الشيخ ،يس صادق،1969، ص136**)

وذكر أيضا إن القوة العضلية مرتبطة بعدة عناصر هي :

- المقطع الفيزيولوجي العرضي للعضلة.

-درجه فعالية العضلة (قابلية العضلة على تحويل الطاقة الكيميائية إلى حركة ميكانيكية).

-البناء و الشكل الخارجي للعضلة (منشأ و إندغام العضلة وكذلك نوعية أليافها).

- قابلية التوافق مع الجهاز العصبي المركزي. (**كيرهاردكارل، 1976،ص94**)

ومن خلال ما ذكر ، يرى الباحث إن القوة العضلية تتأثر بعوامل كثيرة ومتعددة، منها ما هو نفسي خاص بنفسية وسيكولوجية الفرد نفسه، ومنها ما هو وراثي، أي متوارث من جيل إلى أخر دون تدخل الفرد فيه، ومنها ما هو فيزيولوجي خاص بتكوين العضلة نفسها وبآلية تشريحها و تكوينها فيزيولوجي ، ومنها ما هو خاص طبيعة عمل العضلة أو المجموعة العضلية نفسها وأخيرا منها ما هو متعلق بعوامل ومتطلبات تدريبية يمكن التحكم بها من خلال عمليات التدريب وتطوير الأداء وصولا إلى تطوير عمل العضلة وإنتاج القوة اللازمة للعمل عن طريق التدريب و التمرين وصولا إلى الأداء الجيد.

1_ 3أنواع القوة العضلية:

من خلال اطلاع الباحث على المصادر والمراجع التي بحث في موضوع القوة العضلية وأقسامها وجد هناك الكثير من الآراء فهناك من يقسم القوة على ثلاثة أنواع ومنهم (هارا، **1978**، ص**163**) حيث يقول :" نظرا لأسباب المنطقية تعليمية فقط قسمت القوة إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي القوة القصوى والقوة سريعة ومطاولة القوة". وقد اتفق مع رأي "هارا" كل من (**ريسان خريبط، 1995، ص591**) ،وكذلك (**محمد حسن علاوي ، 1972، ص107**) وأيضا (**عصام عبد الخالق ،1999،ص126**)

كما وضع كل من (**قاسم حسن حسين،منصور جميل العنبكي، 1988، ص107_113**) بخصوص هذا الموضوع، إن القوة ثلاث، وكما يأتي (القوة القصوى والقوة المميزة السرعة_ إي سرعة القوة_ وأخيرا القوه المميزة بالمطاولة_ أي مطاولة القوة)ثم يبينان أن القوة المميزة بالسرعة أو سرعة القوة هي نفسها تسمية، أي مفردات للمعنى نفسه.

وقد تناول هذا الموضوع الكثير من المختصين وكذلك الكثير من الآراء حسب (**بسطوسي احمد ،ص 113**) منهم (**فليشمان ،1964**) حيث قسمها إلى قوة متحركة ديناميكية (dynamic strength) وقوة ثابتة (static strength) وقوة متفجرة انطلاقية (explosive strength) أما (**جاكسون،1971**) فقسمها كما يأتي: قوة عظمى (maximum strength) وقوة متفجرة (explosive strength)وقوة ثابتة (static strength) وتحمل قوة (stmins endurance strength)

وينتج الباحث برأيه مع المختصين الذين قسموا القوة إلى:

1. القوة القصوى.
2. مطاولة القوة (مداومة القوة أو تحمل القوة) .
3. القوة المميزة بالسرعة

ويرى الباحث أن القوة العضلية هي القوة الناتجة عن الانقباض العضلي من اجل مواجهة أو التغلب على المقاومات التي تواجهها العضلة أثناء الأداء الثابت أو المتحرك.

1_4القوة القصوى :

القوة القصوى تعني الحد الأقصى من القوة التي تخرجها العضلة ضد مقاومات تتميز بارتفاع شدتها، وهذا المطلب هام وضروري لكثير من الأنشطة الرياضية ،وعادة ما يقا س هذا النوع من القوة بستخدام أجهزة الديناموميتر مثل (ديناموميتر القبضة. dynamometet grip) لقياس قوة قبضة اليد, أو (ديناموميتر الأرجل والظهر dynamometet leg and back) إذ نجح العلماء بواسطته من قياس القوة العضلية لعدد كبير من المجامع العضلية، ومن المعروف أن القوة العضلية تتناسب طرديا مع مساح ة المقطع الفيزيولوجي للعضلة، أي

بمعنى انه كلما زاد المقطع الفيزيولوجي للعضلة كلما زادت القوة العضلية المنتجة، ويرى (بارو barrow) أن القوة العظمى تتطلب من الفرد إخراج الحد الأقصى من القوة التي يمتلكها ، حيث يتفق (هارا harre)مع هذا القول عندما يشير إلى أن المقاومة الخارجية يجب أن تكون في حدها الأقصى ضد القوة المبذولة من الفرد ويقول (هتنجر hettinger) إن الأمر يتطلب لإخراج القوة القصوى إنتاج أقصى انقباض إيزومتري إرادي.

وفي ما يلي التعريفات التي وضعها العلماء للقوة القصوى أو العظمى:

- عرفها كلارك (clarke)بأنها : " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة انقباض عضلة واحدة
- عرفها بارو (barrow) : "قدرة الفرد على إخراج أقصى قوة ممكنة "
- عرفها محمد صبحي حسنين: " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " **(محمد صبحي حسنين، احمد كسرى، 1998،ص22).**
- ويرى أن القوة القصوى بأنها " اكبر قوة تتمكن العضلة من إنتاجها عند الانقباض الإرادي " **(قاسم حسن حسين ،1998،ص110)**
- وأيضا القوة القصوى هي " أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال الانقباض الإرادي " **(مفتي إبراهيم حماد ،2001،ص169)**
- ويرى أن القوة القصوى هي " عبارة عن قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي إلى أقصى حد ممكن " .**(ريسان خريبط، علي تركي 2002، ص37)**
- ويرى أن القوة القصوى هي " أقصى مقدار للقوة يمكن للعضلة إنتاجها في أقصى انقباض عضلي واحد". **(أبو العلا احمد عبد الفتاح 1997،ص97)**
- ويرى الباحث أن القوة القصوى هي : أقصى قوة ناتجة من عضلة أو مجموعة عضلية من أقصى انقباض إرادي لمواجهة أو التغلب على المقاومات ذات الشدة العالية .

1_5الطرق المستخدمة لتدريب القوة القصوى:

يؤدي التدريب باستخدام برامج تنمية القوة العضلية إلى حدوث تأثير على الجهاز العصبي والعضلي والهضمي ويحدث هذا التأثير الايجابي عند استخدام الأسس العلمية في التدريب والتي يتم على أساسها التخطيط التنمية القوة العضلية المناسبة لتجنب النتائج السلبية الناتج عن التدريب الغير مبرمج، ولغرض التعرف على الأسس العلمية في تدريب القوة القصوى سوف نستعرض أراء بعض العلماء والمختصين بتحديدهم للحمل التدريبي لذلك.

- "ماتفيف" كيف ينصح في تدريب القوه باستخدام تمارين بشده عاليه من 85-100% من أقصى إمكانية الفرد وبتكرار من 6-8 للمجموعة الواحدة.

- أما "ريسان وعلي" فأنهما ينصح باستخدام في الشد ة من 85-100% من أقصى ما يستطيع الرياضي أن ينجزه وان يكون التكرار من 1-8 في المجموعة الواحدة. (**ريسان خريبط مجيد ،علي تركي مصلح، ص115**).

- وكذلك يقسم الحمل في تطوير القوة القصوى إلى النظامين، الأول عن طريق التكيف العصبي المركزي وبدون ضخامة العضلة، ويحدد الشدة بمدى واسع من 50الى 100% أقصى ما يستطيع الرياضي ويحدد التكرار من 1- 12 تكرار .

- أما النظام الثاني والذي يهدف إلى تطوير القوة القصوى مع ضخمة العضلة فانه يحدد الحمل التدريبي بشد ة من 85-90% من أقصى إمكانية الفرد، أما التكرار فانه من 6- 12 تكرار في المجموعة الواحدة. (**أبو العلاء عبد الفتاح، 1998، ص78**)

وحدد تطوير القوة القصوى بثلاثة أنواع من الحمل التدريبي:

أسلوب الجهود الأقصى: والذي يذكر فيه بان يكون الحمل التدريبي اكبر قدر ة من القوة و تكون الشدة من 90-95% الوزن الأقصى ويكون تكرار التمرين 3 مرات بواقع 8-10 مجموعات، أما الراحم 150-180 ثانية

أسلوب بذل الجهود دون القصوى: إذ تكون الشدة من 80-90% من أعلى انجاز ويكرر التمرين من 3-6 مرات وفي كل محاولة تتكون المجموعة من 4-5 تكرارات.

أسلوب المجهود المكرر: يتميز هذا الأسلوب بان تكون الشدة متوسطة ومحصورة بين 40-80% من أقصى إمكانية للفرد.

ويؤدي هذا الأسلوب إلى اشتراك جميع مكونات العضلة (ألياف) في العمل بصورة تدريجية حيث ويحدث ومن خلال التكرارات الأخيرة من التمرين ولأن الوزن الذي يعمل به الرياضي مماثلا إلى انجازهالقصوى 100% إن هذا الأسلوب ينمي أكبر قدر من القوه العضلية.(**علي بن صالح الدهوري،1994،ص201**)

1_6نظريات تنمية القوة القصوى:

حتى يتم الاستفادة من التدريب القوة القصوى وحتى يمكن تجنب السلبيات الناتجة عن تدريب نتبع أهم الأسس المستخدمة لتنمية القوة العضلية القصوى :

أ استخدام الانقباض الأقصى: يعتبر أفضل تأثير تدريبات القوة بحيث يكون تدريب العض لة باستخدام عد ة تكرارات وفي هذه الحالة يهتخدم مصطلح (أقصى تكرار للعدد المحدد)AN/RM

ب– تحديد شدة التدريب: تعتبر من مكونات تشكيل حمل التدريب الأساسية، وهي تعني في تدريبات القوة جانبين:

احدهما هو مقدرة المقاومة التي تواجهها العضلة، و الأخر هو معدل الأداء خلال مدة زمنية م عينة

ج–تحديد حجم التدريب: تحديد حجم التدريب بحساب عدد التكرار الكلي خلال فترة زمنية وكذلك عدد جرعات التدريب الأسبوعية الشهرية أو سنوية، كما يحدد أيضا الحجم بفترة دوام التمرين ، وتشمل طول الجرع ة التمارين وعادة تستخدم من 3 إلى 6 مجموعات في التمرينات التكراريق .

د تنويع التدريب: تساعد عمليات استخدام جرعات تدريبية متنوعة في الحجم والشدة على مزيد من اكتساب القوة ، كما يساعد أيضا على تنويع الانقباضات العضلية المختلفة لأداء التمرينات.

هـ التدرج بزيادة المقاومة: يعني أن العضلة تحتاج إلى مقدار المقاومة التي تواجهها حتى تستمر عملية اكتساب القوة العضلية ،ويتم ذلك بزيادة مقدار الثقل أو المقاومة المستخدمة في التدريب بمجرد أن تتكيف لها العضلة ،كما يمكن أيضا زيادة حجم التدريب بزيادة عدد التكرارات أو المجموعات.

و– تحديد فترة الراحة : تعطى فترة الراحة بين أداء المجموعات التدريبية لإتاحة الفرصة للعضلة للاستشفاء بالتخلص من تأثير التعب وإعادة بناء مصادر الطاقة وتحدد فترة الراحة البدنية تبعا للأهداف المحددة للبرنامج ونظام الطاقة المستخدم.

ي– التنفس أثناء الأداء: يقترح أن يتم اخذ الشهيق عند رفع الثقل و الزفير عند الخفض خلال أداء التكرارات، ولذا يحذر كتم التنفس أثناء الرفعات لخطورة ذلك على القلب. **(احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد، 2003، ص96–97)**

1_7 وسائل التدريب لتحسين القوة القصوى:

اجمع العديد من الخبراء على انه يمكن تحسين القوة من خلال الوسائل التدريبية التالية :

1_7_1 تمرينات بالمقاومة الخارجية : وهي التمرينات الأكثر شيوعا والأكثر أهمية في تحسين القوة وهذه التمرينات تنقسم الى :

- تدريبات الأثقال واستخدام بار الحديدي بالأوزان مختلفة .
- تمرينات بالكرات الصلبة وأكياس الرمل .

1_7_2تمرينات باعتبار وزن الجسم هو المقاومة: مثل الوثب، الضغط من الانبطاح، تسلق الجبال، الجلوس من الرقود.

1_8 التأثيرات الفيزيولوجية لتدريب القوة القصوى:

- ❖ زيادة المقطع الفيزيولوجي للعضلة.
- ❖ زيادة كثافة الشعيرات الدموية.
- ❖ زيادة حجم الألياف العضلية السريعة .
- ❖ زيادة حجم و قوة الأوتار و الأربطة .
- ❖ زيادة مخزون العضلة من مصادر الطاقة الكيميائية (pc,ATP).
- ❖ زيادة نشاط الإنزيمات.
- ❖ استجابة الهرمونات.
- ❖ زيادة مخزون الجلايكوجين.

وتعني تدريبات القدرة القصوى، الأداء الديناميكي لتمرينات الأثقال التي تزيد من القدرة الميكانيكية للعضلات وهذه الإستراتيجية في التدريب تعتمد على استخدام أثقال تصل إلى 30_45% من الحد الأقصى وأداء التمرينات بسرعة عالية، تؤدي إلى زيادة القدرة الميكانيكية حسب (برجر1924، كانيكو 1983، وموريتاني1987) وقد أشار (كانيكو 1993) بعد ملاحظة تأثير تدريب مختلف الشدة بين (100، 60، 30)% من الحد الأقصى.

أن 30% من الحد الأقصى تؤدي إلى تحقيق أقصى ناتج قدرة ميكانيكية في حين إن استخدام 100% من الحد الأقصى يؤدي إلى زيادة القوة العضلية.

وبناءا على نتائج دراسات "كانيكو و موريتاني" فإنه يمكن القول بان طريقة تدريب تهدف إلى زيادة القدرة يجب أن نستخدم أحمالا في حدود 30% من الحد الأقصى. (**وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد،ص110-111**)

2-التدريب الرياضي :

يستخدم لفظ التدريب في اللغة عموما بمعني مختلفة، ففي لغتنا العربية "درب فلان :بمعنى عوده ومرنه ويقال :درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب"

"هو مصطلح مشتق من أصل لاتيني traning أما في اللغة الانجليزية فانه كلمة تدريب" وقد كانت تعني إعداد الجواد للجري في السباق....ثم تتطور وأصبحت في معناها درب، هذب ... (**شاكر فرهود الدرعه، 1998، ص14**)

ويعرف التدريب الرياضي العلمي الحديث أيضا بأنه العمليات التعليمية والتنموية التربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية تهدف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة. (**مفتي إبراهيم حماد،2001،ص21**)

ويعرف أيضا هو "احد صور التدريب عامة وأحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .(**مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا، 2005،ص3**)

وقد أوضح "هار" إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية، والتي تهدف إلى الوصول بالفرد إلى المستويات الرياضية العالية والتعريف الموجز للتدريب الرياضي هو "عملية تربوية مخططة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس ، وقدرات الفرد واستعداداته للوصول به إلى أعلى مستويات ممكنة في النشاط الرياضي". (**عصام عبد الخالق،2003،ص11**)

2_1التدريب التكراري:

تعد هذه الطريقة والتي تسمى (طريقة الإعادات) من الطرق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطاقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة) (**عثمان محمد عبد الغني، 1995،ص61**)، فضلا عن استخدام هذه الطريقة في تطوير المستوى المهاري (التكنيك)، وتتميز هذه الطريقة بشدة المرتفعة للحمل المستخدم، والتي تصل إلى الحد الأقصى، لذلك فهي تؤثر بصورة مباشرة في أجهزة الجسم وبخاصة الجهاز العصبي المركزي مما يؤدي إلى حدوث التعب المركزي.

وتعد هذه الطريقة من الطرائق المهمة و الأساسية في تدريبات مسابقات العاب القوى وهي طريقه تهدف إلى تطوير القوة القصوى والسرعة القصوى والقوة السريعة و الطاقة اللاهوائية وتستخدم في جميع مسابقات القفز والوثب (**علاوي ،1979،ص228**)

ويتفق العديد من العلماء على انه طريقة التدريب التكراري في تدريبات القوة تتميز بأن الشدة فيها تكون ما بين (80_90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن وصولها إلى (100%) (**بسطويسي،1999،ص314**) (**البساطي،1998،ص95**) (**حماد،2001،ص215**) (**علي،1999،ص162**) ويشير (علاوي) بهذا الخصوص أيضا ((انه عند

استخدام تدريبات الأثقال بطريقة التدريب التكراري يراعى استخدام الأثقال التي تصل الشدة فيها إلى حوالي (90 بالمائة) من أقصى إمكانية للفرد، وتصل أحيانا إلى (100%)، مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو مرتين فقط والتكرار من(3 إلى 6)مرات بالنسبة المجموعة الواحدة)) (**علاوي،1979،ص227**)

وأورد (حماد) إن عدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري (3_1) مجاميع .(حماد1998،ص173)

أما فيما يتعلق بطول فترة الراحة فهي لا تقل عن (3-4) دقائق وقد تصل إلى (45) دقيقة تبعا لشدة التمرين (**البساطي، 1998،ص95**)

وقد أكد (عثمان) بأنه لابد أن يراعى في طريقة التدريب التكراري ((أن تسمح مدة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تأهلها لتكرار الحمل نفسه والقوة نفسها و النشاط الذي تم به في المرة الأولى، وتتوقف مدة الراحة أيضا على شدة الحمل وزمن الأداء)) (**عثمان،1990،ص62**)

3-تعريف كمال الأجسام:

كمال الأجسام بالانجليزية body building رياضة أو لعبة رياضية غير معترف بها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية وهي ضمن عدة رياضات منضوية تحت لواء رابطة الألعاب العالمية الدولية ، ومن أهم هذه الألعاب البولينج بلياردو الايكيدو الهوكي الكاراتيه الصوم و التزلج على الماء.

مبدأ هذه الرياضة كمسابقة هو استعراض عضلات الجسم البشري وفق قواعد معينة تمنح عليها نقاط يأخذ على أساسها المشاركون في مسابقاتها ترتيبهم النهائي تنازليا حيث يحصل على اللقب من يأخذ اقل عدد من النقاط. (**http://www.worldgames-iwga.org,1:15am,02/02/2018**)

3-1 مميزات ممارسة كمال الأجسام:

إن رياضة كمال الأجسام تثير العديد من التصورات والأفكار، فالبعض يرى أنها تكون لياقة بدنية جيدة وتملك قواما رشيقا، أما البعض فيراها وسيلة لزيادة وزن الجسم أو إنقاصه، أما الأغلبية فترى بأنها رياضة تكون فردا عملاقا يملك عضلات ضخمة مفتولة وقامة معتبرة وأوردة وغياب الشحوم في الجسم ومن هنا نتساءل لماذا يريد الفرد أن يصبح احد هؤلاء؟

نجد الجواب عند البطل في رياضة كمال الأجسام "ارنولد شوازنيجر" حيث يقول :" في الوقت الذي تتخذ قرار بتغيير هيئتك المرفولوجية بواسطة تمارين خاصة ووجبات غذائية موزونة، حتى لو كنت تود إبراز عدد معين من العضلات على مستوى الصدر والذراعين فقط أو إنقاص حجمك فأنت تمارس رياضة كمال الأجسام" (**dehavene nicole, 1986,p80**)

إذن فكل من يستطيع الحصول على صحة جيدة وقوام متزن عن طريق ممارسة هذه الرياضة فما عليه إلا الاعتماد على قدرته الذاتية وإرادته، و ما تتميز به هذه الرياضة انك تختار طريقك بنفسك سواء في التدريب أو التغذية.

3_2برنامج كمال الأجسام:

يعمل برنامج كمال الأجسام على زيادة حجم العضلات وتنمية تناسق الجسم وزيادة إظهار العضلات ويشمل البرنامج عدد من التمرينات عن أي برنامج أخر من المقاومة، حيث يركز على عدد من التمرينات لمختلف المجموعات العضلية وغالبا ما يتقدم لاعبوا كمال الأجسام، من تدريب المجموعات العضلية الكبرى إلى تدريب المجموعات العضلية الصغرى، ويتراوح الحمل المستخدم لتدريب اللاعبين المتقدمين ما بين 1 إلى 40 أقصى تكرار، بينما تتراوح أحمال اللاعبين المبتدئين مابين 7 إلى 20 أقصى تكرار، ومن المهم أن نضمن اكبر حجم ممكن من التمرينات أثناء التدريب، زيادة شدة التدريب مهمة لإحداث التضخم المطلوب في حجم العضلات وغالبا ما تتكون التمرينات من 3 إلى 6 مجموعات وقد تصل أحيانا إلى 15 مجموعة من التمرينات المختلفة تؤدي لمجموعات عضلية محددة ولا تزيد فترات الراحة بين المجموعات دقيقتين وأحيانا تقل عن دقيقة واحدة.

يركز لاعبوا كمال الأجسام المتقدمون على تطوير الكتلة العضلية من خلال برامج لتدريب القوة العضلية (أثقال كبيرة، تكرارات قليلة) لجزء من الدورة التدريبية أو العام يلي ذلك برنامج أثقال متوسطة الوزن المتوسط، تكرارات متوسطة من 8 إلى 12 تكرارا.

أخيرا أداء برنامج أثقال خفيفة الوزن التكرارات كثيرا 15-40 تكرار لتضخيم وتحديد العضلات، وهذا البرنامج هو المرحلة الأخيرة قبل المسابقات.

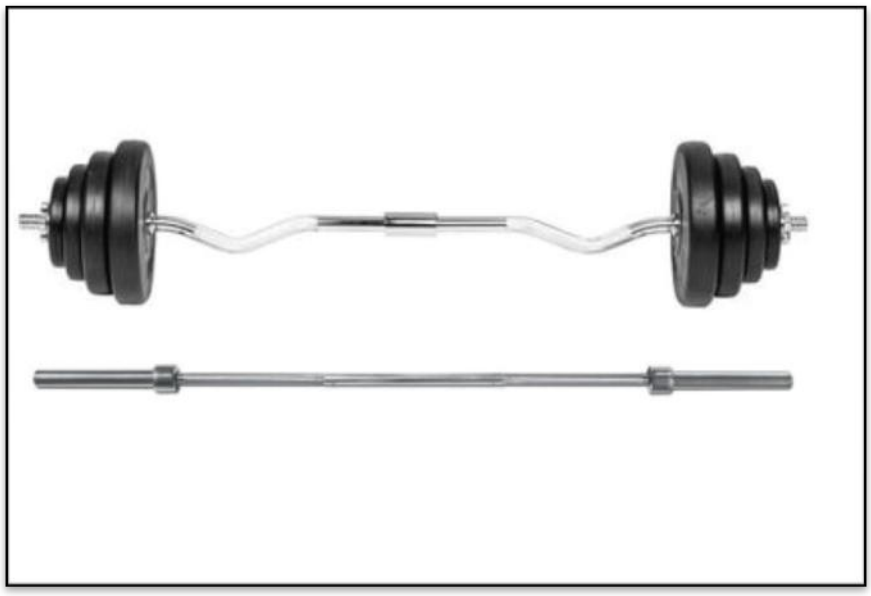
ونحن نحذر لاعبي كمال الأجسام للمبتدئين من استخدام أثقال كبيرة أو عالية من التكرارات حيث إن قوة الأنسجة العضلية و الأوتار والأربطة لتحمل هذا القدر من الإجهاد يستغرق سنوات طويلة من التدريب أما اللاعب المبتدئ فيجب أن يلتزم بمدى 8-12 تكرار مع التقدم تدريجيا وبحذر نحو البرامج الأكثر تقدما مع مدار الوقت، الإسراع نحوها لا تؤدي إلا إلى نتائج سلبيه في الغالب. (**محمد جابر بريقع، ابهاب فوزي البديوي، ص44**)

3- 3وسائل وأدوات تدريب كمال الأجسام:

3-3-1 البار الحديدي والبار المتعرج EZ: هو الأداة الرئيسية والأساسية في أداء الكثير من التمرينات الذراع وهو في صورته البسيطة عبارة عن قضيب طويل من الصلب أما البار المتعرج EZ فهو متعرج لتسهيل قبضه طوله 120سم يزن مابين (5-15كلغ) ويمكن إضافة أثقال حديدية لطرفيه للتدريب بها ويتنوع شكل البار أيضا حسب نوع التمرين وقد يحتوي البار على ماسورة خارجية لتسهيل دوران البار في يد الرياضي أثناء أداء التمرينات. ويسمى بالأوزان الحرة وتضاف إليه أقراص تزن بالترتيب (1- 2- 2,5 -5- 7,5 – 10- 15 كلغ)

كما يحتوي البار الحديدي للتدريب على مساحة تم تخشينها ببعض الخطوط الحلزونية وبذلك يصبح السطح عند منطقة القبض على البار خشنا منعا لانزلاق يد الرياضي التي قد تكون مبللة بالعرق أثناء أداء التمرين.

وحتى لا تنزلق الأثقال الإضافية يجب أن تثبت عند نهايتها جلبة مانعة لانزلاق طولي وعادة ما تكون الجلبة الداخلية ثابتة في جسم البار بينما تكون الجلبة الخارجية متحركة لتحكم النهائي الخارجي للأثقال حسب عرض الأثقال الموجودة وتثبت هذه الجلبة الخارجية بمسار تثبيت يمنع حركتها الطولية في اتجاه محور البار.
(ماتفيف،1992، ص27)



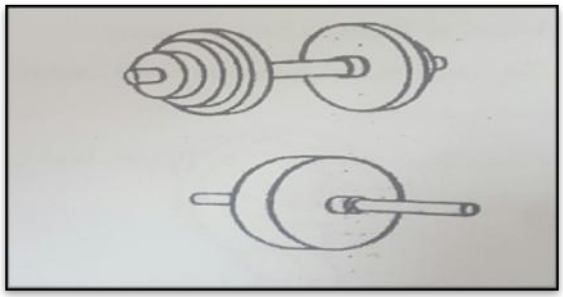
الشكل-أ- يمثل البار الحديدي والبار المتعرج ez

(www.decathlon.fr/barre-musculation،2018/02/14، 20.53)

3_3_2 الأثقال اليدوية (الدامبلز): عادة ما تستخدم الدامبلز لتمرين القوة للذراعين والكتفين وتتضمن نوعين:

- أثقال دائرية بالطرفين بينهما مسافة قصيرة الطول سعتها اكبر قليلا من قبضة اليد.

- ثقل بالمنتصف وترتبط بمسافة طرفين بواسطة بار يمكن مسكه باليدين.



الشكل –ب– يمثل الدامبلز

(هاني الدسوقي إبراهيم، ص193)

4–مرحلة الشباب 21–24 سنة:

إن متطلبات الأداء الحركي ومنها القوة العضلية تعتبر متطلبات قليلة للتكليف او التدريب على مدى مراحل العمر وترتبط مرحلة البلوغ والتي تعرف بأنها الحساسة بتركيز الهرمونات وبالتالي فان القابلية للتدريب في هذه المرحلة تمر بالكثير من التغيرات، وتلعب هرمونات الذكور دورا كبيرا في قابلية العضلات للتدريب بالنسبة للقوة العضلية وبالأخص القوة القصوى. **(طلحة حسام الدين،وفاء صلاح الدين وآخرون،1997،ص234)**

4–1 تعريف مرحلة الشباب:

الشباب مصطلح يطلق على مرحلة عمرية تكون هذه المرحلة هي ذروة القوة والحيوية والنشاط بين جميع مراحل العمر لدى البشر كما تختلف تلك المرحلة العمرية لدى بقية الكائنات الأخرى، يطلق على الذكر شاب والجمع شباب أو شبيبة، والإناث شابة والجمع شابات، وجمعها للجنسين في حالة العزوبة شبان وشبيبة.

تعتبر مرحلة الشباب من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، حيث تبدأ شخصيته بالتبلور، وتنضج معالم هذه الشخصية من خلال ما يكتسبه الفرد من مهارات ومعارف، ومن خلال النضوج الجسماني والعقلي ،والعلاقات الاجتماعية التي يستطيع الفرد صياغتها ضمن اختياره الحر، وإذا كان معنى الشباب أول الشيء، فإن مرحلة الشباب تتلخص في أنها مرحلة التطلع إلى المستقبل بطموحات عريضة وكبيرة .

وتختلف المعايير المعنية لموضوع تحديد الفترة العمرية المحددة لسن الشباب بين الدول و المنظمات في العالم فمثلا:

- الأمم المتحدة: تحدد فئة الشباب بأنهم "...أولئك الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 25 سنة "
- البنك الدولي: يحصر فترة مرحلة الشباب في "ما بين 15 و 25عام"
- المعجم المنجد: في اللغة العربية المعاصرة يحدد تلك الفترة "من حد البلوغ إلى الثلاثين" (**11:05, 2018/02/15 ,moc.aidepikiW.www//:ptth**)

4-3 خصائص مرحلة الشباب:

4-3-1 النمو البدني و الحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول ينتهي بانتهاء هذه المرحلة.

نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام يزداد تباعا لذلك حجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة.

تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي و الانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل انجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضة على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية. (**احمد أمين فوزي،2003،ص 71-72**)

4-3-2 النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة، بمعدل اقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية، كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد السن 20 بينما تزداد القدرات الأخرى تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تحميصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المراحل السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعب واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية اثر في ذلك، يستطيع أن يخطط وينفذ دون أن يقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة. (**أحمد أمين فوزي،2003،ص73**)

4-3-3 النمو الانفعالي:

التحكم في الانفعالات والتعبير عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الإحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، تركيز العاطفة نحو موضوعات محددة وأصدقاء محدودين، فبعدان كان يميل إلى أكثر من موضوع فانه يقتصر في هذه المرحلة على موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل إمكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقا حميما لكثير من الأفراد فان صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فدر واحد يلازمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالبا ما يكون شريكا له في هويته. (**احمد أمين فوزي، 2003 ،ص74**)

يميل إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم ويكون انتماؤه شديدا في هذه المرحلة ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي في المسابقات واللقاءات الودية والرسمية، يحدد إمكانية وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية وطموحاته قريبة من قدراته.

4-3-4 النمو الاجتماعي:

تكون الصداقة مع الآخرين على أساس الاحترام تبادل المشورة وأكثر ثباتا وعمقا، ويهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه.

تتأسس الزعامة في مرحلة الشباب من أفكار وقدرة على الإقناع وما يتمتع به أيضا من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقا رياضيا، الشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلط ة الوالدين عليه. (**احمد أمين فوزي،2003،ص74**)

4-4 التغيرات الفيزيولوجية :

4-4-1 معدل القلب:

يبلغ متوسط معدل القلب أثناء الراحة من 79-80 نبضة/الدقيقة من العمر المتوسط للرجال البالغين السليم، قد يزداد هذا المعدل لدى بعض الإفراد، الراحة والجلوس و قليل الحركة حيث يصل إلى حوالي 100ضربة/دقيقة، وعند الرياضيين المميزين يصل معدل القلب لديهم إلى 40/30 ضربة /دقيقة.

4-4-2 ضغط الدم:

تؤدي التدريبات ذات الشدة الأقل من القصوى إلى تغيير ضغط الدم ويلاحظ انخفاض في ضغط الدم لدى الإفراد المتدربين أثناء الراحة ويحدث الانخفاض في ضغط الدم والانقباض الانبساطي ويكون معدل النقص في الضغط الانقباضي حوالي 11مم زئبقي وفي الضغط الانبساطي حوالي 8 مم زئبقي.

وعلى الرغم من أن تمرينات المقاومة تحدث زيادة كبيرة في ضغط الدم الانقباضي والانبساطي إلا أن استمرار التدريب في هذا النوع يؤدي إلى انخفاض الضغط وقت الراحة، كما إن ضغط الدم المرتفع لا يكون موجودا لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا في رفع الأثقال حيث يصل الضغط في 20 سنة إلى 115 مم.

4-4-3 حجم الدم:

تزيد تدريبات التحمل من حجم الدم، يحدث ذلك مع التدريب ذو الشدة العالية، وهذه الزيادة في حجم الدم تحدث نتيجة زيادة حجم البلازما.

4-4-4 حجم القلب:

تظهر نسبة اكبر من الأوردة والشرايين في القلب وتزداد سعته ويترتب عليه زيادة حجم القلب. (عبد الحليم منسي،2001،ص117)

4-4-5 الجهاز التنفسي:

يحدث تغيرات في النمو، وتشمل هذه التغيرات حجم الحويصلات الهوائية والتي تكون متساوية من الولادة حتى سن السابعة ثم تتضاعف بعد ذلك مرتين حتى 12 سنة، ثم تصل إلى أضعاف عن الكبار مقارنة بحجمهم عند الولادة، ويؤدي ذلك إلى زيادة كبيرة في مساحة غشاء الحويصلات. (**أبو العلاء عبد الفتاح،1996،ص203**)

4-4-6 السعة الحيوية:

وهي عبارة عن أقصى حجم للهواء يستطيع الفرد إن يخرجه بعد أقصى شهيق وعادة ما تبلغ 4600مل، وبذلك تشمل حجم الهواء في الشهيق الاحتياطي بالإضافة إلى حجم الهواء الذي يمكن إخراجه إضافة لحجم

الزفير العادي وبالرغم من ذلك يبقى جزء من الهواء في الرئتين لا يخرج مع الأحجام الثلاثية الأخرى ويسمى حجم الهواء المتبقي.

جدول رقم –1– يمثل الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين باستخدام الأجومتر، والتهوية الرئوية ومعدل القلب

(أبو العلاء عبد الفتاح و إبراهيم شعلال، 1996، ص222)

القياس / العمر	تهوية الرئوية ميلي مول/ لتر	V2max (لتر)	كل كلغ من الوزن	سرعة القلب
20	161	5.6	90	186
25	156	6	90	185

جدول رقم –2– يمثل التغيرات البدنية الفيزيولوجية لدى المتدربين والغير المتدربين

(محمد فؤاد الهي السيد، 1998، ص277)

العمر	العمر بالنسبة	الوزن (كلغ)	الطول (سم)	حجم الدم الكلي (لتر)	حجم الدم البلازما (لتر)	حجم الخلايا الدم (لتر)
مدرب تدريب عالي	24-21	70.1	170	8.4	4.7	2.7
غير مدرب	24-21	70.8	186	5.7	3.2	2.4

4-5خصائص القوة لهذه المرحلة:

خلال هذه المرحلة توجد أحسن الفرص وانسب الأوقات للتدريب على القوة، لأنه بشكل عام النمو يكون موجه في المرحلة أساسا من الناحية الغرضية، وعليه نلاحظ زيادة في حجم العضلات ، مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، ففي سن 21-24 سنة تكون الحمولات وطرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار، والأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة وهو مبدأ هام لتدريب القوة.
(بسطويسي احمد، 1996،ص96)

ثانيا: الدراسات السابقة

1 -الدراسة الأولى:

الباحث : عامر موسى عباس

عنوان الدراسة:" تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك وأثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي الفتيان بالمصارعة"

فروض البحث :

1. وجود فروق معنوية بين العمل العضلي الثابت والمتحرك في تنمية القوة القصوى لدى لاعبي الفتيان بالمصارعة ولصالح الاختبارات البعدية.

2. وجود فروق معنوية بين تنمية للقوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك في تحسين النغمة العضلية للعضلات قيد الدراسة لدي لاعبي الفتيان بالمصارعة ولصالح الاختبارات البعدية .

المنهج المتبع : المنهج التجريبي

عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية إذ أجريت هذه الدراسة على (15) لاعب يمثلون فتيان المصارعة في نادي الديوانية الرياضي لسنة 2005، تتراوح أعمارهم ما بين (15-17) سنة، 5 لاعبين استبعدوا وذلك لاشتراكهم بثبات الاختبار والتجربة الاستطلاعية, و 10 لاعبين تم تقسيمهم على مجموعتين تجريبيتين:

المجموعة الأولى: تعمل على وفق العمل العضلي الثابت.

المجموعة الثانية: تعمل على وفق العمل العضلي المتحرك.

أهم الاستنتاجات

1. يمكن تنمية القوة القصوى باستخدام أي من الأسلوبين التدريبيين (الثابت أو المتحرك)
2. يمكن تحسين النغمة العضلية لبعض العضلات بالعمل العضلي الثابت والبعض الأخر بالعمل العضلي المتحرك.

2 -الدراسة الثانية:

الباحث: احمد مجيد عبود

دراسة:ماجستير

عنوان الدراسة :" تأثير منهج تدريبي بأسلوبي توزيع وتركيز الشدة في تنمية القوة القصوى للأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بكرة القدم للاعبين الشباب"

أهداف البحث:

1. التعرف على تأثير المنهج التدريبي بأسلوبي توزيع وتركيز الشدة في تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
2. التعرف على أي من الأسلوبين أفضل في تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
3. التعرف على أي من الأسلوبين أفضل في تطوير دقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة
4. التعرف على بعض علاقات الارتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلى ودقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة.

فروض البحث:

1. للمنهج التدريبي وأسلوبيه توزيع وتركيز الشدة تأثير ايجابي على تطوير القوة للقصوى للأطراف السفلى.
2. وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية بتطوير القوة القصوى وفي اسلوبي توزيع وتركيز الشدة .
3. وجود فروق بين الاختبارات البعدية للقوة القصوى ودقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة بين أسلوبي تركيز وتوزيع الشدة ولصالح تركيز الشدة .
4. وجود بعض العلاقات الارتباط بين القوة القصوى للأطراف السفلى ودقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة.

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

الأدوات المستخدمة في الدراسة: القياسات والاختبارات، الملاحظة العلمية التجريبية

-مجالات البحث:

1. المجال البشري: اللاعبون الشباب في مركز شباب الحلة.

2. المجال المكاني : ساحات وملاعب وقاعة أثقال مركز شباب الحلة.

3.المجال الزماني : الفترة من 2005/6/17 ولغاية 2005/9/18

التوصيات

1. اعتماد المنهج التدريبي وبأسلوبي توزيع وتركيز الشدة في تطوير القوة القصوى للأطراف السفلى.
2. اعتماد منهج توزيع الشدة في تطوير دقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة ممكنة.
3. يجب تطوير القوة القصوى للاعبي كرة القدم لعلاقتها بضرب الكرة لأبعد مسافة محصورة ممكنة وكذلك دقة التهديف.
4. إجراء بحوث مشابهة للأطراف العليا وكذلك إجراء بحوث لصفات بدنية أخرى.

3 الدراسة الثالثة

الباحث: عباجة يوسف

عنوان البحث : "اثر المكملات الغذائية (كرياتين) على القوة القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الشباب (21-24) سنة ذكور

مشكلة البحث : ما مدى تأثير المكملات الغذائية (الكرياتين) على القوة القصوى لدى رياضي كمال الأجسام الشباب (21-24) سنة ,ذكور

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج التجريبي

عينة البحث: تم اختيار عينة عشوائية، نادي كمال الأجسام bulc myg laidnom 12 رياضي انقسمت إلى 6 تجريبي، 6 ضابطة

الأدوات جمع البيانات: الاختبارات، الطرق الإحصائية

النتائج الدراسة: المكملات الغذائية (كرياتين) تؤثر على القوة القصوى لرياضي كمال الأجسام

الاقتراحات:

- احترام الوقت بين الغذاء والتدريب، 03 ساعات
- توفير طاقة مكتسبة متوازنة مع الطاقة المفقودة.
- استعمال طريقة التدريب التكراري في تنمية القوة القصوى
- لتنمية القوة القصوى يجب التدريب بأوزان ثقيلة بتكرارات صغيرة
- تناول الكرياتين كمكمل غذائي أثناء التدريب أثناء التدريب بالقوة القصوى
- الاهتمام بفئة الشباب خاصة الفئة ما بين 21-24 سنة

4 الدراسة الرابعة :

صاحب الدراسة: احمد صاوحار سالار.

عنوان الدراسة: اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

عينة الدراسة: عينة البحث تتمثل في نادي نوروز الرياضي بكرة الصالات في المحافظة السليمانية. حيث تم اختيار العينة البحث بصورة عمدية.

الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان ، القياسات والاختبارات ، الملاحظة العلمية التجريبية.

النتائج:

- توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية.
- لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة
- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لصالح الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية في صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

اقتراحات :

- التأكد على أهمية استخدام المنهج التدريبي المقترح في تدريب لاعبي كرة القدم الصالات، والاهتمام بصفة القوة المميزة بالسرعة وتطويرها لكونها احد الصفات البدنية التي يحتاج إليها لاعب كرة الصالات.
- التأكد على استخدام طريقة التدريب التكراري للاعبي كرة القدم الصالات مع مراعاة الأحمال التدريبية
- إجراء دراسات مشابهة باستخدام طرق تدريبية أخرى لتحسين وتطوير الصفات البدنية الأخرى

5 الدراسة الخامسة :

صاحب الدراسة: حيدر غازي إسماعيل، جامعة الموصل

عنوان الدراسة : اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الأرضية لدى الناشين.

أهداف الدراسة:

- اثر برنامج تدريبي مقترح عل تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحر كات الأرضية للناشئين.
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة بين الاختبارات القبلية والبعدية لكل من المجموعتين التجريبية.
- الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية ومتطلبات الخاصة في لاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

المنهج المتبع: استخدم الباحث المنهج التجريبي.

عينة الدراسة:

تم اختيار عينة من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستيك لفئة الناشئين وتم اختيار العينة بطريقة عمدية .

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

- الاختبارات والمقاييس.
- الاختبارات المهارية.
- الاستبيان.

النتائج :

- تتفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمتطلبات الخاصة ومستوى الأداء المهاري لمجموعتي البحث.
- لم تحقق المجموعة الضابطة التي استخدمت البرامج التقليدية فاعلية في كل من العناصر(القوة الانفجارية للرجلين القوة المميزة بالسرعة للرجلين والسرعة الانتقالية و التوازن المتحرك).

اقتراحات:

- إجراء دراسات وأبحاث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة الجمناستيك الأخرى.

- إجراء للبرنامج التدريبي المقترح بطريقة الفتري المعتمد على جدول الأزمان و التكراري.

3-التعليق على الدراسات السابقة:

لقد تطرقت الدراسات سابقة الذكر إلى جوانب عدة للتدريب التكراري والبرامج التدريبية المقترحة وفق التدريب التكراري لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية وخاصة عنصر القوة .وعلى هذا الأساس قام البحث بدراسة التدريب التكراري من جانب أخر، باقتراحه لوحدات تدريبية لتطوير القوة القصوى بهذا النوع من التدريب وقد استفاد الباحث من الدراسات من معرفة العراقيل والمشاكل التي تعرض لها الباحثون، واستفادة الباحث من الأخطاء التي وقعوا فيها واخذ العبرة منها وهذا ما يسمح للباحث بالإلمام والربط بكل الجوانب الموضوع ، وضبط إشكالية الدراسة ، وقد أفادت هاته الدراسات فيما يلي:

- الوصول إلى الصيغة النهائية لإشكالية الدراسة.
- ضبط الفرضيات.
- تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة.
- تحديد أدوات الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1-الكلمات الدالة في الدراسة:

1-التدريب :

لغة: يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده، ومرنه، ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدروب.

(محمد حسن علاوي، 2001، ص35)

تدريب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود والتمرن على الشيء.

اصطلاحا: يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقا لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما .**(أمر الله احمد البساطي، 1998، ص2)**.

"طريقة التدريب هي نظام الاتصال المخطط لايجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية".

" كما إن طريقة التدريب عبارة عن الإجراء التطبيقي المنظم للتمرينات المختارة داخل الوحدة التدريبية في ضوء قيم محددة للحمل التدريبي الموجه". **(وجدي مصطفى الفاتح، 2002، ص322)**.

التعريف الإجرائي: هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن

1-2التدريب الرياضي:

لغة: كلمة التدريب كلمة لاتينية trahere تعني يسحب أو بجذب ويقصد به جميع الحركات التي تُحَمِل الجسم جهدا إضافياً وتعمل على توليد الانسجام الحركي الخارجي وتغيير أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى زيادة قابليته للأداء البدني .

اصطلاحا: هو العمليات المختلفة التعليمية و التربوية والتنشئة وإعداد اللاعبين و الفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة وهو أيضا العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية والعلمية والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات و المستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة .**(حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص19)**

يرى " هاره" إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية وخاصة التربوية والتي تهدف إلى الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الممارس".

" ويعرف التدريب الرياضي على انه العمليات التعليمية والتنموية التي تهدف إلى نشأة اللاعبين والفرق من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق اعلي مستوى ونتائج تمكنه من الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة ". (**مفتي إبراهيم حماد، 1998، ص21**)

التعريف الإجرائي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس و إمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس.

2- وحدات تدريبية:

لغة: وحدة: حالة ما اتحد من الناس أو الأشياء.(**جبران مسعود،2007،ص534**)

تدريبية: تدرب عل الشيء أو فيه أو به: تعوده ومرن عليه، تمرن.(**جبران مسعود، 2007،ص136**)

اصطلاحا: وحدة تدريب هي الخلية أو هي الجزء الأصغر لخطة التدريب السنوية، إي أنها تعتبر الخلية الأساسية لعملية التخطيط فهي الجزء الأهم، ففيه يعمل المدرب على أن يتحقق هدف أو أكثر من أهداف خطة التدريب العام من خلال مجموعة من التمرينات، وهي التي تكون محتوى هذه الوحدة، حيث تؤدى التمرينات داخلها بدقة وإتقان لتحقيق هدف الوحدة.(**عماد الدين عباس أبو زيد، 2005،ص58**)

إجرائيا: وحدة التدريب هي الخلية الأساسية لعملية التخطيط وهي تمثل الحصة التدريبية اليومية وتنقسم إلى ثلاث أجزاء، الجزء الرئيسي، الجزء الإعدادي، الجزء الختامي.

3-القوة:

لغة: جمع قوات وقوى : ضد الضعف ، وجمع قوى: الطاقة من الطاقات الجبل كون الشيء مستعدا لان يوجد ولم يوجد.

اصطلاحا: إمكانية العضلات أو مجموعة من العضلات في التغلب على مقاومة أو عدة مقاومات أخرى.

إجرائيا: وهي مقدرة العضلات الجسم التي تستخدم أثناء اللعب على التغلب على المقاومات الخارجية المختلفة وقد تكون هذه المقاومات جسم اللاعب نفسه أو الكرة أو الاحتكاك.

القوة القصوى:

تعد القوة القصوى نوعا من أنواع القوة العضلية التي تؤدي لمرة واحدة وبأقصى درجة من الشد العضلي، فقد عرفها محمد عثمان بأنها :"أقصى قوة يمكن للعضلة أو مجموعة عضلية إنتاجها من خلال عملية لانقباض" (**محمد عثمان، 1987، ص56**)

كما عرفها" فوكس وماثيوس" بأنها :"اكبر قوة يمكن للعضلة او مجموعة عضلية استخدامها ضد مقاومة في جهد قصوى". (**ايثار عبد الكريم ، 1992، ص22**)

وقد عرفها هتنجر بأنها: "القوة التي تستطيع العضلة انجازها في حالة أقصى انقباض ايزومتري". (**hetenger,1972.p18**)

إجرائيا: هي أقصى طاقة يستطيع إنتاجها جهاز عضلي لدى انقباضه انقباضا إرادياً، وقد تكون القوة القصوى باستخدام عضلة صغيرة أو كبيرة ضد مقاومة ، من خلال تجنيد الوحدات الحركية لمرة واحدة.

4-كمال الأجسام:

لغة: الأكمل، الأمثل

اصطلاحا: حسب " لومبير": مجموع من التمارين والوسائل التدريبية التي تسمح بتحسين القوة العضلية والبنية المرفولوجية للجسم.

كمال الأجسام بالانجليزية body duilding رياضة أو لعبة رياضية غير معترف بها من قبل اللجنة الاولمبية الدولية وهي ضمن عدة رياضات منطوية تحت لواء رابطة الألعاب العالمية الدولية ، ومن أهم هذه الألعاب البولينج، البيلياردو، الايكيدو، الهوكي، الكاراتي، الرجبي، السومو، التزلج على الماء.

مبدأ هذه الرياضة كمسابقة هو استعراض عضلات الجسم البشري وفق قواعد معينة تمنح عليها نقاط يأخذ على أساسها المشاركون في مسابقاتها ترتيبهم النهائي تنازليا حيث يحصل على اللقب من يأخذ اقل عدد من النقاط. (**http://www.worldgames-iwga.org، 2018/02/16**)

إجرائيا: التغير المورفولوجي بواسطة تمارين رياضية لإبراز بعض العضلات

5- العضلة ذات الرأسين العضدية:

تقع العضلة ذات الرأسين في مقدمة الذراع وتكون واضحة لدى الرياضيين وخاصة لاعبي كمال الأجسام. ومن الملاحظ أن طول ألياف العضلة تختلف حسب نوع التمرين الذي يمارسه الرياضي ، فهي عند الرباعين تكون قصيرة بينما نلاحظ كبر العضلة عند لاعبي بناء الأجسام .هذه العضلة تتكون من حزمتين تنشأ كل منهما من مكان مختلف و لكن تمتدان إلى نفس النقطة لتلتصقان بالعظم قرب الكوع. (**www.wikipidia.com،2018/02/17**)

2- إشكالية الدراسة :

إن الرياضة في زمننا هذا قد أثرت بشكل كبير في الشعوب العالم لما لها من دور كبير في حياتهم سواء ممارسة أو مشاهدة ولهذا تطور الاهتمام بها إلى أقصى الحدود، وتعتبر الصحة النفسية و البدنية من الأمور التي يولي الأفراد اهتماما كبيرا بها من حيث ممارستهم للرياضة ، فأصبح كل فرد يختص في رياضة لعدة أهداف من الترفيه والترويح والابتعاد عن ضغوطات ومن جهة أخرى لتنمية الصفات البدنية والمظهر الخارجي، لذا تعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي عرضت قبل بزوغ فجر الحضارة الإنسانية، أين عرف وأدرك الإنسان مدى أهمية قوة العضلات وصحتها في الدفاع عن النفس أو تحقيق مآرب أخرى، استعملت طرق كثيرة كرفع الأثقال وذلك باستخدام أوزان ثقيلة لتحسين شكل الجسم وقواته، فمنذ ما يقارب 400 سنة قبل الميلاد كان الأشوريون والبابليون والصينيون يتمرنون بالأثقال إضافية كما تدل عليها بعض الرسومات الموجودة في معابد هذه الحضارات، كما لا ننسى ا لحضارة الفرعونية حيث وجدت رسومات الأشخاص يتمرنون باستخدام أدوات في الأهرامات.(**محمد جابر برقع ، 2005، ص31**)

وقد اعتبرت حينها رياضة استعراضية حتى القرن 19 ،أما في الوقت الحالي فقد انتشر بسرعة في أوساط الشباب فخصصت لها صالات بوسائل حديثة وبرامج تدريبية مختلفة متعددة الأهداف من تكوين للياقة البدنية جيدة إلى امتلاك قوام رشيق. و ممارسوا رياضة كمال الأجسام يسعون لتحسين القوة العضلية والرفع منها يعتبر عنصر القوة واحد من أهم العناصر الأساسية المهمة التي تعتمد عليها اللياقة البدنية للرياضي والقوة هي الأساس لجميع القدرات الحركية للاعب. وفي كمال الأجسام تلعب القوة دورا أساسيا وكبيرا في تقوية عضلات الجسم وتنمية المجاميع العضلية والتي لها دور أساسي في بناء الجسم وتحسين مظهره وتمكنه من التغلب على المقاومات الخارجية.

ومن أهم أسس تدريب القوة العضلية في رياضة كمال الأجسام وخضوع الرياضيين لبرامج تدريبية متنوعة ولعل من أهم البرامج المقترحة في كمال الأجسام هي البرامج التي تعتمد على الطريقة التكرارية، فحسب علاوي: "تعد هذه الطريقة من الطرائق المهمة والأساسية في تدريبات مسابقات العاب القوى وهي طريقة تهدف عادة إلى تنمية القوة القصوى والسرعة القصوى والقوة السريعة والطاقة اللاهوائية وتستخدم في جميع المسابقات القفز والوثب ". (**علاوي، 1979، ص228**) وحسب عثمان :" تعد هذه الطريقة التي تسمى (طريقة الإعدادات) من الطرائق المهمة والأساسية في التدريب الرياضي، ولاسيما في المسابقات التي تعتمد على الطريقة اللاهوائية وتهدف هذه الطريقة إلى تطوير بعض الصفات البدنية مثل (القوة القصوى، والسرعة القصوى، والقوة المميزة بالسرعة). (**عثمان محمد عبد الغني، 1995، ص61**).

ومن خلال الملاحظات الشخصية للباحث وجد أن هناك نقص في تطبيق الجانب العلمي في تنمية عنصر القوة وبالتحديد القوة القصوى في صالات كمال الأجسام مما جعله يقوم باقتراح وحدات تدريبية بطريقة التدريب التكراري لمعرفة ما مدى تأثير هذه الوحدات التدريبية على تنمية القوة العضلية القصوى لدى رياضيي كمال الأجسام الهواة

ومن هنا نطرح التساؤل العام:

هل هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى رياضيي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة)؟

2-2 التساؤلات الجزئية:

1. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية؟
2. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية؟
3. هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية؟

3-أهداف الدراسة :

1. التعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب التكراري في تنمية القوة القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام.
2. التعرف على أهمية استخدام التدريب التكراري في رياضة كمال الأجسام.
3. تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام

4-أهمية الدراسة:

1. استخدام المنهج العلمي المحض في التدريب لتنمية القوة القصوى.
2. التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين المجموعتين الضابطة التجريبية في اختبار صفة القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.
3. إثراء معرفة الباحثين والمدربين حول تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

5-فرضيات الدراسة:

5 -1 الفرضية العامة :

هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى رياضيي كمال الأجسام هواة (21-24سنة).

5-2الفرضيات الجزئية :

1 -لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

2 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

3 -توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة تجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1 الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في العمل الميداني تم إجراء الدراسة الاستطلاعية والتي تعتبر مسندا لنا، قمنا بزيارة العديد من النوادي الرياضية لكمال الأجسام، بغرض الوقوف على المعطيات والإمكانيات المتوفرة في الفرق والبحث عن الفريق الملائم لإجراء التجربة الميدانية وتحديد جوانب المشكلة التي نحن بصدد دراستها، وبعد جمع المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار النادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة بلدية المسيلة ، صنف الشباب وكان سبب الاختيار راجع للتعاون المدرب وتفهمه لعملنا وتسهيل مهمتنا في إعداد العينة تجريبية وضابطة إضافة إلى وجود بعض المستلزمات من العتاد والتي رأينا فيها إمكانية توظيفها واستعمالها لإجراء التجربة .

وضمت الدراسة الاستطلاعية 5 من اللاعبين إجراء الاختبارات عليها يوم 2 ديسمبر 2017 وأعيدت نفس الاختبارات على نفس المجموعة بعد أسبوعين وذلك يوم 13 ديسمبر 2017 وهذا لغرض الحصول على الصدق والثبات والموضوعية الاختبار المختار للعينة الاستطلاعية.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد النادي الذي سنطبق فيه البرنامج التدريبي والذي سنجري فيه الاختبارات القبلية و البعدية للعينة قصد الدراسة .
- انتقاء عناصر العينة الاستطلاعية التي سنجري عليها اختبار القوة القصوى القبلي و البعدي من اجل معرفة مدى ثبات الاختبار المستخدم.
- تحديد الوسائل المراد استخدامها في البرنامج التدريبي.

2 المنهج المتبع في الدراسة :

إن موضوع بحثنا هذا يتعلق بأثر وحدات تدريبية مقترحة بالطريقة تكرارية في تنمية القوة العضلية القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21- 24) سنة ، وهو يعتمد على اختبارات بين مجموعتين شاهدة وأخرى تجريبية بغرض قياس اثر وحدات تدريبية مقترحة على القوة القصوى ، وهذا من أجل اختبار قبلي وأخر بعدي

ولتحقيق ذلك فإننا نرى إن هذه الدراسة تقتضي إتباع المنهج التجريبي حيث ، يعرف المنهج التجريبي هو المنهج الذي يرتكز على التجربة والاختبار الميداني مسترشدا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة ومستندا على استعمال الأدوات والأجهزة والمعدات العلمية، وهو أسلوب بحثي علمي حاسم فهو اقرب مناهج البحث لحل المشاكل بطريقة علمية. (**بوداود عبد اليمين، 2010،ص327**)

3 مجتمع وعينة الدراسة :

مجتمع البحث تمثل في رياضي كمال الأجسام الهواة الذين تتراوح أعمارهم بين 21و 24 سنة في ولاية المسيلة حيث من هنا قمنا باختيار عينة البحث لنادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة صنف شباب ذكور، والذي يتمرن فيه حوالي 40رياضي حيث اخترنا منه العينة الأصلية التي كانت مكونة من مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وقد وقع اختيارنا على النادي الذي اخترنا فيه عينة تتراوح أعمارهم بين (21- 24) سنة نظرا لتوفر وسائل التدريب المطلوبة في الوحدات التدريبية المقترحة وتوفير وسائل الاختبار الواردة في البحث، وكذلك تعاون صاحب الصالة الرياضية معنا ومع إشكاليتنا.

3-1كيفية اختيار العينة : لقد قمنا باختيار عينة قصدية (غير عشوائية) فكانت العينة متكونة من مجموعتين:

المجموعة الضابطة: تضم 05 لاعبين من النادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة.

المجموعة التجريبية: تضم 05 لاعبين من النادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة.

3-2 ضبط المتغيرات أفراد العينة:

ا-التحكم في الزمن : حيث كانت أوقات التدريب على النحو التالي: على الساعة 16:30 إلى 18:00 في أيام التدريب التي كانت السبت والأحد والثلاثاء والأربعاء وكانت التدريبات المرتبطة بالدراسة يوم الأحد والأربعاء

ب- الجنس: كلتا المجموعتين مكونتين من ذكور فقط بما فيها المجموعة الاستطلاعية.

ج- السن: سن الراضيين في كلتا المجموعتين منحصر بين 21- 24 سنة

د-الوسائل البيداغوجية: إن جميع الاختبارات تقاس بنفس الوسائل التقييمية والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة، بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية.

3-3 التجانس:

لغرض تقليل الفروقات إلى ادني ما يمكن بين أفراد العينة ، قام الباحث بعملية تجانس البحث بالنسبة لبعض المتغيرات وهي (العمر ، الوزن، الطول ،والعمر التدريبي).

الجدول –3– يمثل تجانس العينة

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t	دلالة t	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
العمر	22.40	1.14	22.20	1.30	0.25	0.815	غير دال
الوزن	77	8.30	77.6	6.34	0.11	0.918	غير دال
الطول	173	5.83	6.58	177.4	1.38	0.238	غير دال
العمر التدريبي	9.6	5.17	11.2	4.49	0.45	0.677	غير دال

من خلال الجدول –3– يمكن استنتاج ما يلي:

- بالنسبة للعمر بلغة قيمة t 0.25 بمستوى دلالة 0.815 > 0.05 إي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.
- بالنسبة للوزن بلغة قيمة t 0.11 بمستوى دلالة 0.918 > 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.
- بالنسبة الطول بلغة قيمة t 1.38 بمستوى دلالة 0.238 > 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما معناه إن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.
- بالنسبة العمر التدريبي بلغة قيمة t 0.45 بمستوى دلالة 0.677 > 0.05 أي انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، وهذا ما معناه ان المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر التدريبي.

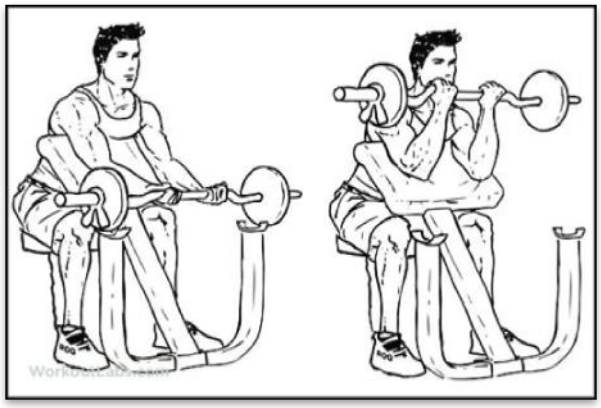
4 أدوات جمع البيانات والمعلومات:

إن الخطوة التي اتبعناها في دراستنا هي وضع وسائل تساعدنا على توزيع جوانب البحث، وهي جمع المعلومات لمختلف المصادر والمراجع، قصد الإلمام بالجانب النظري بالإضافة إلى الاختبارات، والتي أجريت وطبقت على المجموعتين (العينة) مع وجود برنامج تدريبي على شكل حصص تخضع إليها العينة.

4-1 الاختبار المستخدم:

- **الاختبار** : اختبار في جهاز لاري سكوت لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية
- **الأدوات** : جهاز لاري سكوت، بار حديدي ez مع الأقراص (الأثقال)
- **طريق الأداء:** الجلوس في المقعد ووضع ذراعين على المسند، مسك البار الحديدي ez، بقبضة على نفس اتساع الكتفين

رفع البار ببطء لضمان التحكم الكامل للثقل في جميع الأوقات والحرص على بقاء المقعدة علي مستندة على المقعد خلال انجاز التمرين. (**www.fit-dz.blogsport.com،2017،23:15/11/28**)



الشكل –د– يوضح طريقة أداء الاختبار

4-2 شروط الأداء:

التنفس : الشهيق يكون عند خفض البار اتجاه المسند ، والزفير يكون عند رفع البار .

القياس : نقوم بقياس وزن البار مع الأقراص التي قام الرياضي برفعها ويمكن إن يرفعها لعدة مرات لكن لا يجب أن تتعدى 10 تكرارات لكي نقوم باستخدام طاولة (BERGER) لحساب التكرار الواحد، وفي حالة أدائه لأكثر من 10 تكرارات نقوم بزيادة الوزن حتى تنقص.

الجدول–4– يمثل طاولة (berger) لقياس التكرار الأقصى

(antonie thepaut,2004,p119)

عدد التكرارات	1RM	2RM	3RM	4RM	5RM	6RM	7RM	8RM	9RM	10RM
النسبة %	100	96,9	93,1	89,8	87,4	85,8	82,9	80,4	78,6	76,2

مثال عن كيفية استخدام الجدول:

في حالة إذا قام الرياضي بأداء **5** تكرارات بدون مساعدة بوزن يقدر ب 40 كلغ ، مع العلم إن 40كلغ تمثل 87.4% من RMطاولة (BERGER) إذا 1RM للرياضي هو 45.8كلغ، بتطبيق المعادلة التالية :

$(100\times40)\div87.4=45.8$

4–3 الهدف من التمرين :هو اختبار القوة القصوى ، وتنمية العضلات وهي :

- ثنائية الرؤوس العضدية
- القابضة للرسغ الزندية العظمى

4–4الشروط العلمية للاختبار (الأداة):

4–4–1 ثبات الاختبار:

هو مدى استقرار ظاهرة معينة ، أي إن الاختبار يعطي لنا نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، حيث قمنا بتطبيق الاختبارات على عينة من اللاعبين في نادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة صنف شباب عددهم 05 وبعد أسبوعين وفي نفس الوقت أعدنا نفس الاختبارات على العينة واستخدمنا معامل الارتباط " سبيرمان" لمعرفة مدى ثبات الاختبار ، فكانت النتائج المحصل عليها كالأتي:

-نتائج ثبات اختبار القوة القصوى 0.9

$$S=1-\frac{6\sum f^2}{n\,(n^2-1)}$$

S:معامل الارتباط " سبيرمان "

n:عدد العينة

f^2: مربع الفرق بين النتائج الأولى و الثانية

4-4-2صدق الاختبار :

للحصول على صدق الاختبار ، استخدمنا معامل الصدق الذاتي والذي يحسب بواسطة الجذر التربيعي لمعامل الثبات "سبيرمان ":

-صدق الاختبار = $\sqrt{\text{معامل الثبات للاختبار}}$

صدق الاختبار القوة القصوى : 0.94

4-4-3موضوعية الاختبار:

بما أن طبيعة الاختبار المستعمل في دراستنا تعتمد على أدوات قياسية ، 1RM (Une répétition maximale) في قياس القوة القصوى لعضلات ثنائية الرؤوس العضدية ، فان هذا الاختبار لا يحتاج إلى محكمين في تسجيل النتائج وعليهفان موضوعية الاختبار سوف تكون تساوي واحد.

تلخيص النتائج المحصل عليها في ثبات اختبار القوة القصوى في الجدول التالي:

الجدول رقم -5- يمثل النتائج المحصل عليها في ثبات اختبار القوة القصوى

الدراسة الإحصائية / الاختبارات	معامل ثبات الاختبار	معامل صدق الاختبار	معامل موضوعية الاختبار	مستوى الدلالة الإحصائية
اختبار القوة القصوى	0.9	0.94	1	0.05

4-4 ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا لغرض التحكم فيها قدر المستطاع، ويكون مساعدا على تفسير وتحليل النتائج دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات البحث كما يلي:

أ- المتغير المستقل: وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري.

ب- المتغير التابع: القوة العضلية القصوى لرياضي كمال الأجسام.

5 إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

استمرت دراستنا الميدانية على شهر ونصف حيث قمنا بتفقد نادي الرياضي الهاوي لكمال الأجسام والحمل بالقوة، صنف شباب وقسمنا الرياضيين إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بعدما أجرينا الاختبار على العينة الاستطلاعية والتي دامت أسبوعين، من 2 ديسمبر 2017 إلى 13 ديسمبر 2017 .

وابتدءا من 16 ديسمبر 2017 بدأنا في اختبار المجموعتين التجريبية والضابطة حيث استخدم الباحث اختبار في جهاز لاري سكوت لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لتحديد القوة القصوى للمجموعتين.

ثم بعدها وضع الباحث برنامج يحتوي على أربع حصص تدريبية في الأسبوع حصتين منه عاديتين و الثالثة والرابعة لتدريب القوة القصوى ، على النحو التالي

يوم السبت تدريب لعضلات الرجلين تدريب عادي غير خاضع للبرنامج المقترح

يوم الأحد تدريب عضلات الصدر وعضلات ثنائية الرؤوس العضدية مع تطبيق برنامج القوة القصوى المقترح أثناء تمرين عضلات ثنائية الرؤوس.

يوم الاثنين راحة .

يوم الثلاثاء تدريب عضلات الظهر و العضلات ثلاثية الرؤوس العضدية تدريب عادي غير خاضع للبرنامج المقترح.

يوم الأربعاء تدريب عضلات الكتفين و عضلات ثنائية الرؤوس العضدية مع تطبيق برنامج القوة القصوى المقترح أثناء تمرين عضلات ثنائية الرؤوس العضدية.

وبالتالي فان الوحدات المقترحة تعمل على عضلات ثنائية الرؤوس يوم الأحد والأربعاء بغرض تنمية القوة القصوى لهم هذه الوحدات خضعت له المجموعة التجريبية وكان العمل متواصلا من

17 ديسمبر 2017 إلى غاية 24 جانفي 2018 و في 28 جانفي 2018 قام البحث بإجراء الاختبار البعدي للعينة التجريبية و الضابطة .

وكان البرنامج بصفة عامة كما يلي:

الجدول رقم –6– يمثل الوحدات التدريبية المقترحة العامة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21–24)سنة

الحصص	الشدة	تكرارات	زمن العمل		الراحة بين التكرارات	الراحة بين التمارين
			لكل تكرار	في كل تمرين		
2-1	75-80%	6-8-10	15-12ثا	45ثانية	1.5د	2د
4-3	80-85%	6-8-10	15-12ثا	45ثانية	1.5د	2د
6-5	85-90%	4-6-8	15-12ثا	45ثانية	2د	2د
8-7	90-95%	3-5-7	12-10ثا	36ثانية	2د	2د
10-9	95-قريب من 100%	2-3-4	8-10ثا	30ثانية	2.5د	2.5د
12-11	100%	1-2-3	6-8ثا	24ثانية	2.5د	2.5د

وتم وضع هذا البرنامج وفق المعطيات التي هي أراء العلماء المختصين في المجال الرياضي كما هو مذكور في الخلفية النظرية سابقا وهو كالتالي:

–" ماتفيف" إذ ينصح في تدريب القوة باستخدام تمارين بشدة عالية من 80–100% من أقصى إمكانية الفرد وبتكرار من 6–8 للمجموعة الواحدة .

-أما ريسان وعلي ينصحان باستخدام في الشدة من 85-100% من أقصى ما يستطيع الرياضي أن ينجزه وان يكون التكرار من 1-8 تكرار في المجموعة. (**ريسان خريبط مجيد ، علي تركي مصلح، 2002، ص115**)

القوة القصوى مع ضخامة العضلة فانه يحدد الحمل التدريبي بشدة من 85-90% من أقصى إمكانية الفرد ، إما التكرار فانه من 6-12 تكرار في المجموعة الواحدة.(**أبو العلاء عبد الفتاح، 1998، ص78**)

-وحدد تنمية القوة القصوى بثلاثة أنواع من الحمل التدريبي:

أسلوب المجهود الأقصى: والذي يذكر فيه بان يكون الحمل التدريبي بإظهار اكبر قدرة من القوة وتكون الشدة من 90-95% من الوزن الأقصى ويكون تكرار التمرين 3 مرات بواقع 8-10 مجموعات ، اما الراحة 150-180 ثانية.

أسلوب بذل المجهود دون القصوى: إذ تكون الشدة من 80-90% من أعلى انجاز ويكرر التمرين من 3-6 مرات وفي كل محاولة تتكون المجموعة من 4-5 محاولات .

أسلوب المجهود المكرر: يتميز هذا الأسلوب بأن تكون الشدة متوسطة ومحصورة بين 40-80 % من أقصى إمكانية للفرد.

ويؤدي هذا الأسلوب إلى اشتراك جميع مكونات العضلة (الألياف) في العمل بصورة تدريجية حيث يحدث ومن خلال التكرارات الأخيرة من التمرين وكأن الوزن الذي يعمل به الرياضي مماثلا إلى إنجازه الأقصى 100% إن هذا الأسلوب ينمي اكبر قدر من القوة العضلية .(**علي بن صالح الدهوري ، 1994، ص201**)

ويتفق العديد من العلماء على أن طريقة التدريب التكراري في تدريبات القوة تتميز بان الشدة فيها تكون ما بين (80-90%) من الشدة القصوى ،من الممكن وصولها إلى (100%) (**بسطويسي ، 1999، ص 314**) (**البساطي، 1998، ص95**) (**حماد ، 2001، ص215**) (**علي ، 1999، ص162**)

ويشير (علاوي) بهذا الخصوص أيضا " إن عند استخدام تدريبات الأثقال في طريقة التدريب التكراري يراعى استخدام الأثقال التي تصل الشدة فيها إلى حوالي (90%) من أقصى مستوى للفرد ، ويصل أحيانا إلى (100%) مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو مرتين فقط ، وبتكرار من (3-6) مرات بالنسبة للمجموعة الواحدة)) (**علاوي ، 1979، ص227**)

وأورد (حماد) العدد المجاميع المستخدمة في التدريب التكراري (1-3) مجاميع. (**حماد, 1998، ص173**)

أما فيما يتعلق بطول فترة الراحة فهي لا تقل عن (3-4) دقيقة، وقد تصل إلى (5-4) دقيقة تبعا لشدة التمرين. (**البساطي، 1998، ص95**)

وقد أكد (عثمان) بأنه لابد أن يراعي في طريقة التدريب التكراري "أن تسمح مدة الراحة بوصول أجهزة الجسم المختلفة إلى حالة تؤهلها لتكرار الحمل نفسه أو القوة نفسها والنشاط الذي تم به في المرة الأولى، وتتوقف مدة الراحة أيضا على شدة الحمل وزمن الأداء". (**عثمان، 1990، ص62**)

ما سبق ذكره من أراء العلماء هو من الخلفية النظرية (التدريب التكراري –الطرق المستخدمة لتدريب القوة القصوى) حيث قام الباحث باختيار بعض أراء العلماء فيما يخص التدريب وبعض آرائهم فيما يخص زمن الراحة وقام باقتراح الوحدات التدريبية سابقة الذكر.

6 -الأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علما أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الإحصاء spss إصدار 22, وعلى أساس هذا الترميز تم إدخال البيانات إلى الحاسب الآلي بعد أن قمنا بتفريغها يدويا على الورق ثم نقلها إلى البرنامج (spss) وهي اختصار لـ (statistical package for social science) (**سعد زغلول بشير, 2003,ص8**) والتي تعني الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية، حيث قمنا بمعالجة معطيات الاختبارات وقمنا بحساب التالي:

ا–المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالا حيث يعتبر حاصل القسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي اجري عليها القياس: س1، س2 ، س3 .....س ن على عدد القيم ن

ب–الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من القضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع) فإذا كان الانحراف المعياري قليلا فان ذلك يدل على إن القيم متقاربة والعكس صحيح . (**عبد القادر حليمي، 1992، ص45**).

ج– اختبار "ت" ستودنت (t.student):

طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم لحساب الفروق بين المتوسطات الحسابية ويستخدم اختبارات القبول أو رفض القيم بمعنى آخر اختبارات تستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي ، وفي حالة العينات اقل من 30 لاعب (**رودي شيتمر، ترجمة عابد ضيف ، حمود السامري ، 1974، ص137**)

الفصل الرابع

عرض

النتائج وتفسيرها

و مناقشتها

1 عرض وتحليل نتائج الدراسة

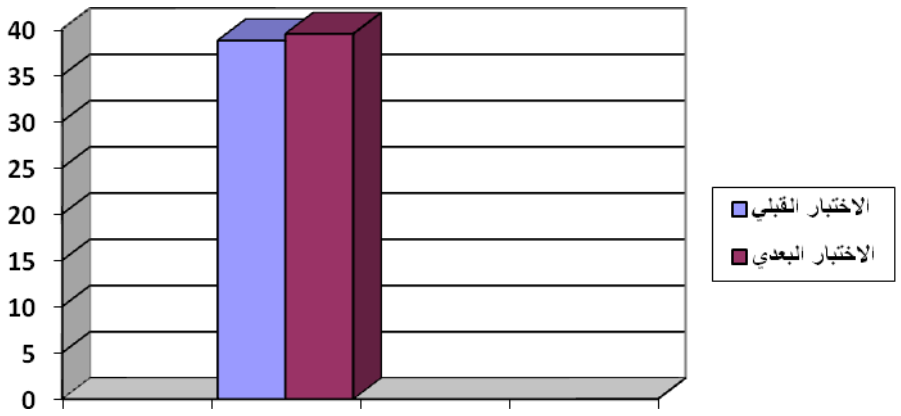
1 1 اختبار القوة القصوى بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة:

الجدول رقم –7– يبين نتائج اختبار القوة القصوى للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي و البعدي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	38.77	3.86	43.53	34.80	1.715	0.162	4	غير دال
الاختبار البعدي	39.49	4.06	44.53	36.19				

من خلال نتائج الجدول رقم– 7– نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي يساوي 38.77 والانحراف المعياري يساوي 3.86، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة الضابطة يقدر بـ 39.49 والانحراف المعياري يساوي 4.06، وهذا ما يدل على تقارب وتجانس عناصر العينة.

في حين سجلنا قيمة 1.715لـ (t) بمستوى دلالة يساوي 0.162وهو اكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة الضابطة في اختبار القوة القصوى.



المدرج التكراري رقم –1– يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة الضابطة

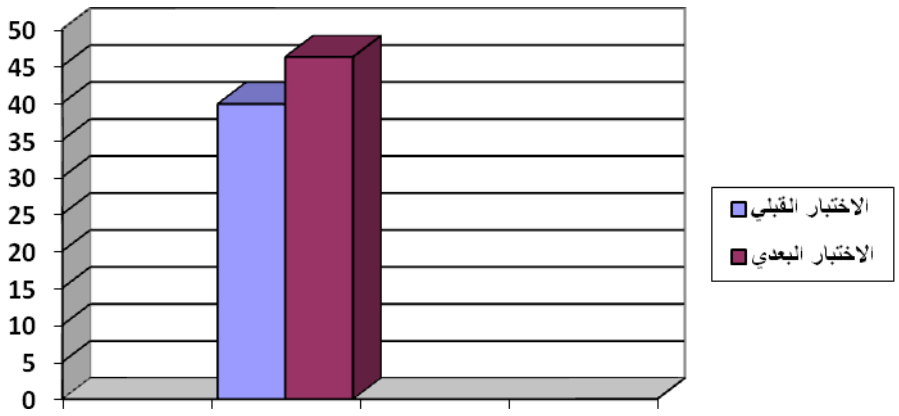
1-2 اختبار القوة القصوى بين القياس القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية:

الجدول رقم -8- يبين نتائج اختبار القوة القصوى للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي و البعدي

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	الدلالة
الاختبار القبلي	39.88	2.80	44.53	37.31	5.678	0.005	4	دال
الاختبار البعدي	46.24	3.04	50.89	43.53				

من خلال نتائج الجدول رقم- 8- نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 39.88 والانحراف المعياري يساوي 2.80، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ46.24 والانحراف المعياري يساوي 3.04.

في حين سجلنا قيمة 5.678 لـ (t) بمستوى دلالة يساوي 0.005 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في اختبار القوة القصوى لصالح الاختبار البعدي.



المدرج التكراري رقم -2- يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للعينة التجريبية

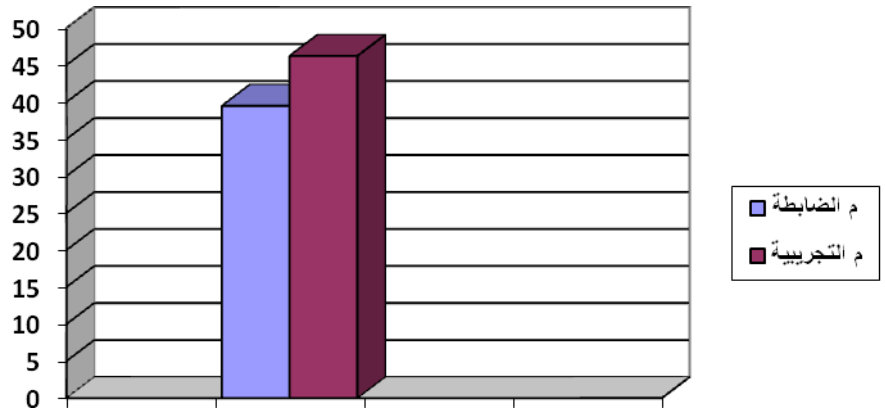
3-1 اختبار القوة القصوى البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

الجدول رقم -9- يبين نتائج اختبار القوة القصوى البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة t	دلالة t	درجة الحرية	الدلالة
المجموعة الضابطة	39.49	4.06	44.53	36.19	4.412	0.012	4	دال
المجموعة التجريبية	46.24	3.04	50.89	43.53				

من خلال نتائج الجدول رقم- 9- نلاحظ أن المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي يساوي 39.49 والانحراف المعياري يساوي 4.06، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للعينة التجريبية يقدر بـ 46.24 والانحراف المعياري يساوي 3.04

في حين سجلنا قيمة 4.412 لـ (t) بمستوى دلالة يساوي 0.012 وهو اقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائيا بين الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية في اختبار القوة القصوى لصالح المجموعة التجريبية.



المدرج التكراري رقم -3- يبين نتائج الاختبار البعدي للعينة الضابطة والتجريبية

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الدراسة

2-1 مناقشة فرضيات البحث:

- الفرضية الجزئية الأولى:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من تحليل ومناقشة النتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة المبين في الجدول رقم- 7- تبين انه لتوجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة القصوى بين الاختبار القبلي والبعدي في المجموعة الضابطة في اختبار القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

ونرجع ذلك إلى عدم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة القصوى على العينة الضابطة التي ضلت تتدرب بصفة عادية.

وهذا يتوافق مع دراسة احمد صاوحار سالار " اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات " التي من نتائجها ما يلي لم تظهر هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات قيد الدراسة للمجموعة الضابطة من جراء تنفيذ الأسلوب المتبع من قبل المجموعة الضابطة

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الأولى التي تنص على أنه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

- الفرضية الجزئية الثانية:

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها، من تحليل ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية المبينة في الجدول -8-يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للقوة القصوى بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في اختبار القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

ونرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية هذه الصفة في المجموعة التجريبية.

وهذه المجموعة كانت تعمل وفق الوحدات التدريبية المقترحة من قبل الباحث الذي يعتمد على التدريب التكراري لتنمية القوة القصوى وقد تم وضع هذه الوحدات بالاعتماد على أراء العلماء على فيما يخص تنمية القوة القصوى باستخدام التدريب التكراري حيث يتفق العديد من العلماء على أن طريقة التدريب التكراري في تدريبات القوة تتميز بان الشدة فيها تكون مابين (80-90%) من الشدة القصوى، ومن الممكن وصولها إلى (100%) (**بسطويسي ، 1999، ص314**) (**البساطي، 1998، ص95**) (**حماد ، 2001، ص215**) (**علي ، 1999، ص162**)

ويشير (علاوي) بهذا الخصوص أيضا " ان عند استخدام تدريبات الأثقال في طريقة التدريب التكراري يراعى استخدام الأثقال التي تصل الشدة فيها إلى حوالي (90%) من أقصى مستوى للفرد ، ويصل أحيانا إلى (100%) مع مراعاة أداء التمرين لمرة واحدة أو مرتين فقط ، وبتكرار من (3-6) مرات بالنسبة للمجموعة الواحدة)) (**علاوي ، 1979، ص227**)

وهذا ما يتوافق مع دراسة احمد صاوحار سالار " اثر منهج تدريبي بطريقة التدريب التكراري لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي كرة القدم الصالات " التي من نتائجها ما يلي توصل الباحث إلى أن استخدام طريقة التدريب التكراري له تأثير على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة التجريبية للاعبي كرة القدم صالات.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

-الفرضية الجزئية الثالثة:

كذلك الأمر بالنسبة للفرضية الثالثة و في ضوء النتائج التي توصلنا إليها من تحليل ومناقشة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية المبينة في الجدول -9- يتبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند للقوة القصوى بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في اختبار القوة القصوى، وهو ما يؤكد ويعزز صحة الفرضية الثالثة.

ونرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة في تنمية هذه الصفة في المجموعة التجريبية.

ومن خلال كل هذا نكون قد حققنا فرضيتنا الثالثة التي تنص على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة تجريبية في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

2-2 تحليل نتائج البحث في ضوء الفرضية العامة:

إن الفرضيات الجزئية قد تحققت، أي إن هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تنمية القوة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة) وهذا ما يعني أن الفرضية العامة والتي مفادها" هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى رياضيي كمال الأجسام هواة (21-24سنة)" قد تحققت

الفصل الخامس

استنتاجات

و

اقتراحات

1-الاستنتاجات:

-تبين إن طريقة التدريب التكراري من الطرق التدريبية التي تساهم بشكل فعال في تنمية القوة العضلية القصوى
-تبين إن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تنمية القوة العضلية القصوى
-أحدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة القصوى لدى المجموعة التجريبية
-إن فترات الراحة بين تكرارات دور كبير في حدوث عملية الاسترجاع للعضلات المشاركة في أداء الجهد وذالك من اجل تعويض الطاقة المستهلكة أثناء التمارين ذات الشدة العالية من اجل إعادة التكرار من جديد
-وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية وهذا راجع إلى الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري التي ساهمت بشكل كبير في تنمية صفة القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية .
-عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبار القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وهذا رجع ذلك إلى عدم تطبيق الوحدات التدريبية المقترحة لتنمية القوة القصوى على العينة الضابطة التي ضلت تتدرب بصفة عادية.
-إن للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري بشداة قريبة من القصوى وقصوى بصفة مستمرة على عضلات معينة يساهم في رفع من القوة القصوى لهذه العضلات بشكل كبير أكثر من التطور الحاصل أثناء التدريب بشداة غير مضبوطة .

بناءاً على جملة هذه النتائج يمكن الحكم على مدى فعالية الوحدات التدريبية المقترحة والمعدة خصيصاً لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية ومنه فإن هذه الوحدات التدريبية حققت الغرض المرجو وقد تمثل في تنمية القوة العضلية لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية وهذا ما بُين من خلال الفرضية الثانية والثالثة وبالتالي يمكن أن نقول إن الوحدات التدريبية المقترحة قد طورت القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

2-الاقتراحات:

-استخدام المنهج العلمي وأراء العلماء في جميع الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية المقترحة من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة.

-استخدام جميع مبادئ التدريب أثناء وضع الوحدات التدريبية أو البرامج ومراعاة مبدأ الاستمرارية من اجل تحقيق نتائج ملموسة وملاحظة التحسن أثناء العمل.

-يجب إعطاء فترات راحة كافية بين التكرارات وبين التمارين بحسب شدة العمل من اجل استرجاع العضلات للطاقة الضائعة للقدرة على أداء التمارين مرة أخرى بطريقة كاملة وصحيحة.

-مراعاة عنصر الاسترجاع الرياضي بعد النشاط الممارس وذلك بالاهتمام بالتغذية الجيدة والمتوازنة للرياضي وكذا الراحة الكافية وهذا ما يساعد على حدوث تطور ناتج عن التدريب.

-تشجيع المدربين على استخدام التدريب التكراري وتوظيف أراء العلماء فيه من اجل تطوير بعض الصفات البدنية خاصة القوة العضلية بمختلف أنواعها (القصوى، القوة المميزة بالسرعة، مداومة القوة).

-يجب الاهتمام بالرياضيين من جميع الجوانب النفسية والاجتماعية من اجل تركيز الرياضيين على الرياضة وتطوير مستواهم.

-يجب الاهتمام بنوادي كمال الأجسام وبالرياضيين الهواة،و تنظيم العديد من المسابقات وتوفير تحفيزات معتبرة للفائزين من اجل لوصول للاحتراف والى مستويات أكثر تطورا.

-إجراء دراسات مشابهة لتحقيق فكرة البحث على مستوى الوحدات التدريبية أو البرامج التدريبية بالطريقة التدريب التكراري مع مستويات مختلفة و مع نوادي محترفة وعضلات مختلفة.

3-الأفاق مستقبلية:

-إجراء دراسات مشابهة باستخدام برامج تدريبية أو وحدات تدريبية مقترحة بطرائق تدريبية أخرى لتحسين الصفات البدنية الأخرى.

-فتح المجال نحو دراسات أخرى مكملة والتي يمكن أن تأخذ من بحثنا هذا منطلقاً لبحث اشمل وأوسع يأخذ فيه بعين الاعتبار الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تحسين بعض الصفات البدنية في جميع الرياضات الفردية و الجماعية.

-استخدام وحدات تدريبية مقترحة باستخدام طرق تدريبية أخرى كالتدريب الفتري مثلا في تنمية القوة العضلية القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام.

-انجاز دراسات أخرى تهدف إلى تنمية القوة القصوى لعضلات أخرى في الجسم وفي اختصاصات رياضية مختلفة مثل رياضة رفع الأثقال.

4- المراجع المعتمدة في الدراسة:

-المصادر:

-القرآن الكريم

-الحديث النبوي الشريف

-قائمة المراجع باللغة العربية:

- أبو علاء عبد الفتاح: تدريب الرياضي الأسس التطبيقية الفيزيولوجية، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 1998.
- أبو علاء عبد الفتاح، إبراهيم شعلال: فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ط1، 1996.
- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين السيد: فيزيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2003.
- أمين أنور الخولي: الرياضة والحضارة الإسلامية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990
- البساطي أمر الله احمد: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشاة المعارف، الإسكندرية، 1998.
- بسام زهر الدين: كمال الأجسام أسرار وبرامج، دار النشر للعلوم، ط2، بيروت، 2004
- بسطويسي احمد: أسس نظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- بسطويسي احمد: أسس نظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1996.
- بهاء الدين إبراهيم سلامة: فيزيولوجيا الرياضة والأداء البدني، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2002.
- حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث-تخطيط وقيادة، ط 2، مزيدة ونقحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- رودي شيتمر، ترجمة عابد على ضيف، محمود السامرس: طرق الإحصاء في التربية الرياضية، ط 5، دار الحرية للصناعة، بغداد، 1974.
- الرياضيات المالية والإحصاء، الجزء2 ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، 1994.
- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح: نظريات تدريب القوة، بغداد، 2002.
- سامي الصقر: كرة القدم، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، بغداد العراق، 1987.
- شاكر فرهود الدرعة: علم التدريب الرياضي، ط1، دار السلاسل، الكويت، 1998.
- طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية لتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- طلحة حسام الدين، وفاء صلاح الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر،1997.
- عبد الحليم منسي: علم النفس النمو مركز الإسكندرية للكتب، 2001.

- عبد القادر حليمي: مدخل إلى الإحصاء، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- عبد اليمين بوداود: مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
- عثمان محمد عبد الغني: موسوعة العاب القوى، ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990.
- علاوي محمد حسن: علم التدريب الرياضي، ط6، دار المعارف، مصر، 1979.
- علي بن صالح الدهوري: علم التدريب الرياضي، بنغازي، تونس، 1994.
- علي، عادل عبد البصير: التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
- عماد الدين عباس أبو زيد: التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية(نظريات وتطبيقات)، ط1، 2005.
- قاسم حسن حسين: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الأردن، 1998.
- محمد إبراهيم شحاتة: التدريب الأثقال، منشاة المعارف، مصر، 1997.
- محمد بسيوني: نظريات وطرق التدريب، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- محمد جابر برقع، إيهاب فوزي البدويوي: المنظومة المتكاملة في التدريب القوة والتحمل العضلي، شركة الجلال للطبعة، مصر، 2005.
- محمد عبد الغني عثمان: التعليم الحركي و التدريب الرياضي، دار العلم، الكويت، 1987.
- محمد عبيدات وآخرون: منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل و التطبيقات، كلية الاقتصاد، الجامعة الأردنية، 1999.
- محمد عوض البسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات، ط 2، الجزائر، 1992.
- محمد فؤاد الهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1998.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- منجد في اللغة والإعلام.
- مهند حسن البشتاوي، احمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر، ط1، 2005.
- هاني الدسوقي ابراهيم: الحديث في الوسائل المعينة والاجهزة الرياضية،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر.
- وجدي مصطفي الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العامية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، 2002.

-قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- Antonie thépaut: les APS en licence STAPS, ed masson paris, 2004
- Dehavene, nicole: sport et société, paris, 1986.
- Gianti jean: ouvrage précédent.
- Matveyev.l : die dynamik des belastung in sportlichen traning, moscow, 1992.
- Moritani tet devries H.A(1979) neural factors versus hypertrophy in the time course of muscle strength, american jornal of physical médecin, 1999.
- O'shea tatich : scintific principal and methods of strength fitness, 2nd ed, addison wesley, publishing company, london
- Qtvive: aspect fondamentaux de l'entrinement, ed vigot, 1983.

- مواقع الأنترنات:

- www.wikipidia.com
- www.arnoldclassic.com
- www.worldgames-iwga.org
- www.topmuscel.com
- www.decathlon.fr/barre-musculation

5-الملاحق

العينة التجريبية

الاسم	العمر	الوزن	الطول	العمر التدريبي (شهر)	قياس قبلي تجريبية	قياس بعدي تجريبية
1	23	88	1.77	6	38.17	44.52
2	22	68	1.65	4	37.31	47.75
3	21	77	1.69	16	40.05	44.52
4	24	82	1.75	14	39.37	43.53
5	22	70	179	8	44.53	50.89

الجدول رقم -10- يمثل نتائج العينة التجريبية

العينة الضابطة

الاسم	العمر	الوزن	الطول	العمر التدريبي (شهر)	قياس قبلي تجريبية	قياس بعدي تجريبية
1	23	78	1.82	17	34.80	36.19
2	22	79	1.73	9	36.19	37.31
3	21	84	1.81	12	42.22	43.26
4	21	67	1.68	5	37.13	36.19
5	24	80	1.83	13	43.53	44.53

الجدول رقم-11- يمثل نتائج العينة الضابطة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

Ministère de L'Enseignement Supérieur
et de la Recherche Scientifique
Université de M'sila
Institut des Science et Technique
des Activités Physiques et Sportives

الرقم: 2017/ ا.ع.ت

المسيلة في: 2017/11/06

إلى السيد: عبدنبي عبدالرحيم..

النادي الرياضي الهاوي كمال الاجسام والعمل بالقوة بلدية المسيلة

الرئيس

النادي الرياضي الهاوي كمال الاجسام والعمل بالقوة * بلدية المسيلة *

الموضوع: تسهيل مهمة

في إطار الدراسات الميدانية للطالب السنة الثانية ماستر تدريب رياضي .

يشرفنا أن نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للطالب :

- لعيفة مولود سيف الدين

تحية أخوية ورياضية

رئيس القسم

بكال سقاق

Scanned by CamScanner

جامعة محمد بوضياف - المسيلة
Université Mohamed Boudiaf - M'sila

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة : التدريب الرياضي

استمـــــــــــــــارة تحكيمية

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص تحضير بدني

يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الوحدات التدريبية لتنمية القوة القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الاجسام الشباب (21-24سنة)

تحـــــــــــت موضوع :

اثر وحدات تدريبية مقترحة لتنمية القوى القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية بطريقة التدريب التكراري للاعبي كمال الاجسام [redacted] الهواة (21-24سنة)

نرجو منكم قراءة الوحدات والإدلاء بآرائكم وتوجيهاتكم وتعديلاتكم نحو هذه الوحدات التدريبية المقترحة من أجل الوصول إلى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

في الأخير تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

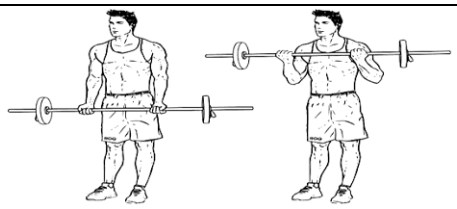
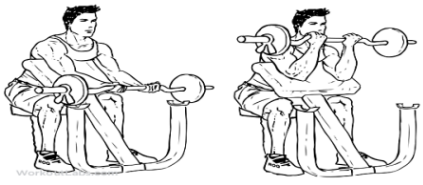
من إعداد الطالب : لعيفة مولود سيف الدين

الأستاذ	الامضاء
مجادي مفتاح	
يعقوبي فاتح	
سالم لعياشي	
مقاق كمال	

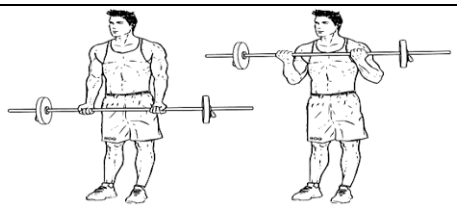
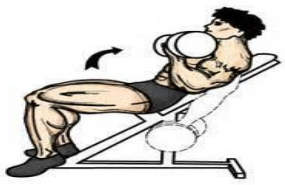
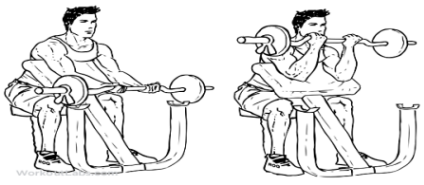
السنة الجامعية : 2018/2017

Scanned by CamScanner

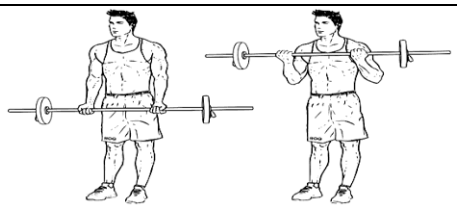
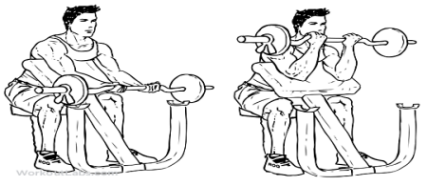
المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
02-01	2017/12/17 و 2017/12/20	35 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		60 %		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	12-15"	6-8-10	**%80-75**		**- راحة بينية بين التكرارات 1.5د لكل التمارين** **- أداء التمارين مع راحة بينية 2د** (4*2′)
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	12-15"	6-8-10			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	12-15"	6-8-10			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	12-15"	6-8-10			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

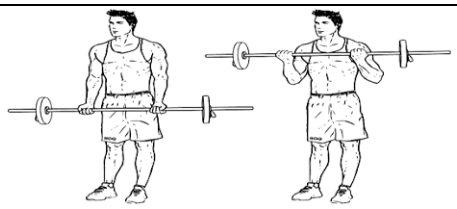
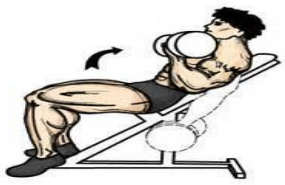
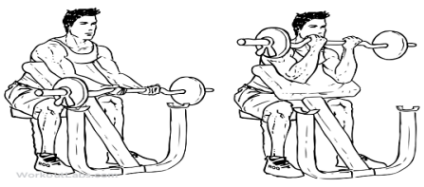
المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
04-03	2017/12/24 و 2017/12/27	35 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		**60 %**		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	12-15"	6-8-10	**85%-80**		**- راحة بينية بين التكرارات 1.5د لكل التمارين** **- أداء التمارين مع راحة 2د** (4*2′)
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	12-15"	6-8-10			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	12-15"	6-8-10			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	12-15"	6-8-10			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

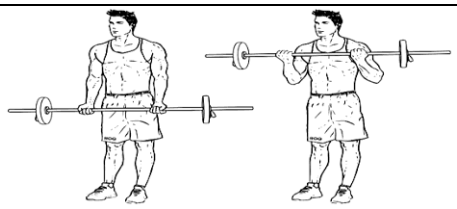
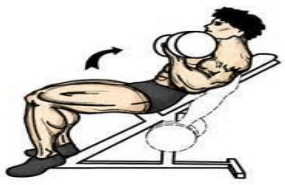
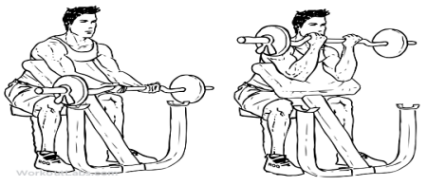
المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
06-05	2017/12/31 و 2018/01/03	35 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		60 %		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	12-15"	4-6-8	**%90-58**		**- راحة بينية بين التكرارات 1.5د لكل التمارين** **أداء التمارين مع راحة 2د** (4*2′)
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	12-15"	4-6-8			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	12-15"	4-6-8			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	12-15"	4-6-8			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

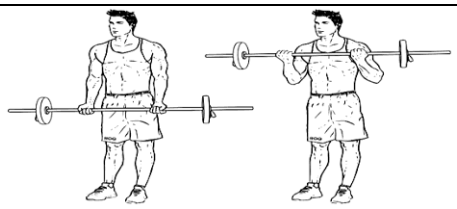
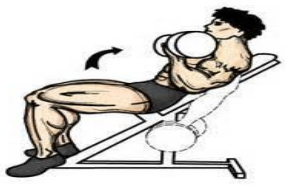
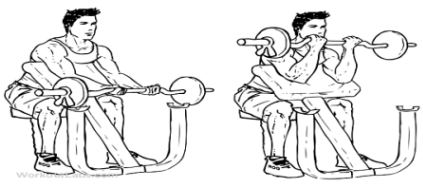
المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
08-07	2018/01/07 و 2018/01/10	35 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		**60 %**		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	12-15"	3-5-7	**%95-90**		**- راحة بينية بين التكرارات 2د لكل التمارين** **-أداء التمارين مع راحة 2د** (4*2′)
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	12-15"	3-5-7			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	12-15"	3-5-7			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	12-15"	3-5-7			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
10-09	2018/01/14 و 2018/01/17	35 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		**60 %**		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	10-12"	2-3-4	**95-قريب من 100%**		**- راحة بينية بين التكرارات 2د لكل التمارين** **أداء التمارين مع راحة 2.5د** (4*2.5')
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	10-12"	2-3-4			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	10-12"	2-3-4			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	10-12"	2-3-4			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

المذكرة رقم	التاريخ	مدة الانجاز	مكان الانجاز
12-11	2018/01/21 و 2018/01/24	30 دقيقة	قاعة كمال الأجسام
الهدف من الحصة	تنمية القوة العضلية القصوى		
الوسائل	ميقاتي، مقعد، بار حديدي، أقراص حديدية، أثقال يدوية		

	التمرينات	مدة	تكرارات	شدة	التشكيلات	الملاحظات
المرحلة التحضيرية	جري خفيف تسخينات من الحركة والثبات	5'		**60 %**		-التأكد من الإحماء و التسخين الجيد
المرحلة الرئيسية	**دوران البار من الوقوف**: هو ثني المرفقين يتم استخدام العضلة ذات الرأسين العضدية للف البار علويا لأعلى ما يمكن ليصل مستوي الأكتاف	8-6"	1-2-3	**%100**		**- راحة بينية بين التكرارات 2.5د لكل التمارين** **- أداء التمارين مع راحة 2.5د** (4*2.5′)
	تمرين المطرقة: ضم المرفقين نحو الأجناب وراحتي اليد موجهتين لبعضهما طول الوقت استخدم عضلات ذات الرأسين العضدية للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن بكلى الذراعين في نفس الوقت أو بالتبادل.	8-6"	1-2-3			
	-دوران الدمبلز المائل: يتخذ وضع الجلوس على المقعد المائل يتم مسك الدمبلز باليدين وراحتي اليدين موجهتين للأعلى وباستخدام العضلة ذات الرأسين للف الدمبلز علويا لأعلى ما يمكن مع بقاء المرفقين مضمومتين للأجناب	8-6"	1-2-3			
	-تمرين لاري سكوت: باستخدام البار ez ومن وضع الجلوس على جهاز لاري سكوت ووضع الذراعين على الوسادة والمسافة بينهما تكون مع مستوى الكتفين وأعلى الجسم مضغوط على الوسادة الخلفية والمحافظة على استقامة الظهر . اخذ شهيق ورفع البار إلى مستوى الكتفين والإنزال يكون تدريجيا مع التحكم الكامل بالثقل	8-6"	1-2-3			
المرحلة التقييمية	القيام بالتمديد العضلي	5د				**-الانضباط أثناء أداء التمديدات العضلية**

6-ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: اثر وحدات تدريبية مقترحة بطريقة التدريب التكراري لتنمية القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية للاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة)

هدف الدراسة: معرفة مدى اثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير القوة القصوى لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة)

مشكلة الدراسة: هل هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لدى رياضيي كمال الأجسام الهواة(21-24سنة)

الفرضية العامة: هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لدى رياضيي كمال الأجسام الهواة(21-24سنة)

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تطور القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تطور القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لصالح المجموعة تجريبية في تطور القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية.

عينة الدراسة: عينة قصدية (غير عشوائية) متكونة من مجموعتين:

المجموعة الضابطة تضم 05لاعبين المجموعة التجريبية تضم 05لاعبين من نادي الرياضي الهاوي كمال الأجسام والحمل بالقوة (المسيلة)

المنهج المتبع: المنهج التجريبي

أدوات الدراسة: القياسات والاختبارات

النتائج المتوصل إليها: هناك اثر للوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري في تطوير القوة العضلية القصوى لعضلة ثنائية الرؤوس العضدية لدى لاعبي كمال الأجسام الهواة (21-24سنة)

أهم الاستنتاجات واقتراحات:

-تبين أن استخدام الشدة القريبة من القصوى والقصوى أثناء التدريب تساهم في تطوير القوة العضلية القصوى.

- أحدثت الوحدات التدريبية المقترحة بطريقة التدريب التكراري تطور ملحوظ في القوة العضلية القصوى.

- استخدام المنهج العلمي وأراء العلماء في الوحدات التدريبية المقترحة من اجل الوصول إلى الأهداف المرجوة.

Résumé de l'étude

Intitulé de l'étude : L'effet des unités d'entrainement proposées suivant la méthode répétitive afin de développer la force musculaire maximale du muscle biceps brachial des amateurs de musculation (21-24 ans).

Objectif de l'étude : Savoir l'effet des unités d'entrainement proposées dans le développement de la force maximale auprès des amateurs de musculation (21-24 ans)

Problématique de l'étude: Y-a-t-il un effet des unités d'entrainement proposées par la méthode répétitive en vue du développement de la force musculaire maximale auprès des amateurs de musculation (21-24 ans).

Hypothèse générale : Il y a un effet des unités d'entrainement proposées par la méthode répétitive en vue du développement de la force musculaire maximale auprès des amateurs de musculation (21-24 ans).

Hypothèses partielles :

1- Il n'y a aucune différence d'une signification statistique entre la mesure préalable et la mesure postérieure du groupe contrôle dans l'évolution de la force musculaire maximale du muscle biceps brachial.

2- Il existe une différence d'une signification statistique entre la mesure préalable et la mesure postérieure du groupe expérimental dans l'évolution de la force musculaire maximale du muscle biceps brachial.

3- Il existe une différence d'une signification statistique entre les mesures postérieures entre les groupes : expérimental et contrôle au profit du groupe expérimental dans l'évolution de la force musculaire maximale du muscle biceps brachial.

Échantillon de l'étude : Échantillon intentionnel (non aléatoire) composé de deux groupes :

Le groupe contrôle est composé de 05 athlètes, le groupe expérimental est composé de 05 athlètes du club sportif amateur de musculation et d'haltérophilie (M'sila).

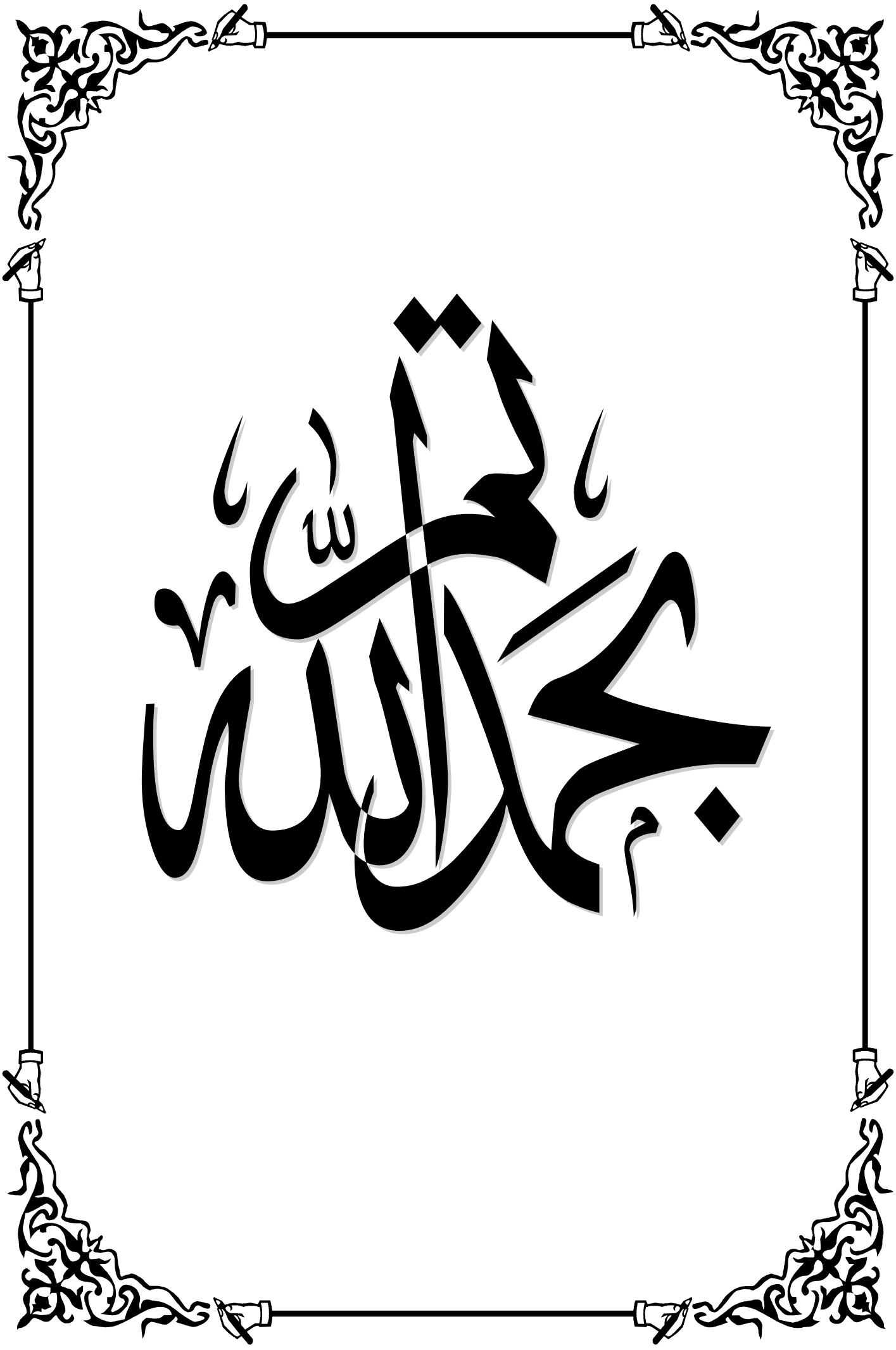
Méthode suivie : Méthode expérimentale.

Outils de l'étude : Mesures et tests.

Résultats parvenus : Il y a un effet entre les unités d'entrainement proposées par la méthode répétitive dans l'évolution de la force musculaire du muscle biceps brachial auprès des amateurs de musculation (21-24 ans).

Conclusions et propositions :

- Il s'avère que l'utilisation d'une tension proche de celle maximale et la tension maximale lors de l'entrainement, contribue au développement de la force musculaire maximale.
- Les unités d'entrainement proposées par la méthode répétitive a créé un développement remarquable dans la force musculaire maximale.
- L'utilisation de la méthode scientifique ainsi que les avis des scientistes à propos des unités d'entrainement proposées afin de parvenir aux objectifs ciblés.


تم بحمد الله