

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة بلدية الجلفة **The effect of a proposed training program using the FST-7 method on the development of the maximum muscle strength of the arm muscle for amateur bodybuilders Djelfa municipality**

وليد عزالدين^{1*} ، مورا قبال² ، مراد بن عمران³

^{1,2} مخبر الأنشطة البدنية والرياضية بالجزائر . جامعة الجلفة (الجزائر)،

m.guial@univ-djelfa.dz / waliid.azzeddine@univ-djelfa.dz

³ جامعة محمد بوضياف - المسيلة (الجزائر) . mourad.benamor@univ-msila.dz

ملخص:

هدفت هذه الدراسة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة بمدينة الجلفة ، و استخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وتم اختيار عينة البحث بطريقة قصدية تمثلت في 5 لاعبين من لاعبي كمال الأجسام ، وتم تطبيق البرنامج على العينة التجريبية لمدة 8 أسابيع ، واستخدمنا في هذه الدراسة اختبار القوة العضلية لقياس القوة العضلية للعضلة الثنائية والثلاثية الرؤوس، وأظهرت النتائج بأن التدريبي بأسلوب FST-7 تأثيرا ايجابيا على تحسين القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع .

كلمات مفتاحية: برنامج تدريبي ، أسلوب FST-7 ، القوة القصوى العضلية ، كمال الأجسام .

Abstract:

This study aimed to find out the effect of a proposed training program using the FST-7 method on developing the maximum muscular strength of the arm muscle for amateur bodybuilders in the city of Djelfa, and the experimental approach was used in this study due to its suitability to the nature of the study. bodies, and the program was applied to the experimental sample for a period of 8 weeks, and in this study we used the muscle strength test to measure the muscle strength of the biceps and triceps muscles, and the results showed that training in the FST-7 method had a positive effect on improving the maximum muscle strength of the arm muscle

Keywords:. Training program, method FST-7. Muscular Maximum Strength, Bodybuilding

*المؤلف المرسل

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

1. مقدمة:

تولي اغلب الدول في العالم أهمية كبرى لتحقيق التفوق الرياضي في البطولات والتظاهرات الرياضية من خلال الوسائل المادية والبشرية ، والبحث على الطرق الفعالة لتطوير الأداء سعياً لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز الرياضي وخاصة ونحن نعيش عصر التكنولوجيا التي سبغت حياة الإنسان بكل أبعادها (السياسية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية والرياضية) فلم يتخلف أي مجال من هذه المجالات للاستفادة من الأفكار التي تقدمها . وخاصة الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي الحديث نتيجة الدراسات والبحوث العلمية الحديثة والمختلفة وباستخدام وسائل جد متطورة فقد حققت تطوراً كبيراً فيها (صهيب، 2022)

فأسس التدريب الرياضي من مهامه انه يعمل على معرفة كيفية تدريب القوة بأنواعها والعوامل المؤثرة فيها وطرق قياسها ونماذج لتدريبها وبعض وسائل الإيضاح لتكوين أشكال العضلات وكان الغرض الأساسي من تقديم هذه الدراسة هو جمع بعض ما نشر عن القوة العضلية وتدريبها لإعطاء فرصة للطلبة والمختصين في مجال التدريب الرياضي للتعرف بما يحتويه من معلومات حسنة وشاملة لتدريبات القوة العضلية لرياضة كمال الأجسام ، فالقوة العضلية إحدى عناصر اللياقة البدنية الأساسية إن لم تكن هي العنصر الأول ، والقوة هي التي تبنى عليها انجازات اللاعب كما لها علاقة مباشرة في تطوير وتحسين مستوى العناصر الأخرى فالقوة يعرفها زاسيورسكي بأنها المقدرة العضلية للتغلب على مقاومة خارجية أو مواجهته (الريضي، 2004، صفحة 54) .

ورياضة كمال الأجسام ما هي إلا فن لتدريب الجسم البشري ووسائل تحقيق جماله وكماله و إصلاح عيوبه البدنية ، والقضاء على أمراضه أصبح الآن في المقام الأول من الثقافة المطلوبة و علوم الحياة العصرية الهامة ، و أصبح له اهتمام بالغ الشأن في مختلف مراحل النمو وفي سبيل التمتع في اكتساب المعلومات اللازمة للحصول على حياة سعيدة ناجحة من الناحية الجسمية والعقلية والوجدانية (سالم، 1987، صفحة 18).

ولأن العاملين في هذا المجال ليس عليهم أن يعدوا برامج تدريبية تشمل المجاميع العضلية فقط بل ينعكس على تلك البرامج من ردود فعل جسمية مختلفة فاختبار واختيار التمرين ونوعه ومقدار شدته و ملائمته للعضلة والجسم هو شيء مهم للاعب إضافة إلى معرفة منشأ قوة العضلة لتعين حركتها وأداء التمرين بشكل جيد لأن معظم الحركات العضلية يمكن تحديدها من خلال مدغم العضلة باتجاه منشأها (جميل، 2016، صفحة 06).

ومن خلال ما سبق نجد أن التدريب يكون بصفة منظمة مقصودة ويعتمد على أسس علمية وتصميم من طرف أخصائيين في المجال ويشير العديد من علماء الرياضة إلى أن الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعد من أهم متطلبات الأداء الرياضي في المستوى العالي (خالد و عبد القادر، 2017) ، حيث لكل رياضة خصائص ومميزات فقد حاول الباحث تصميم برنامج تدريبي يعتمد على أسس علمية آراء خبراء وبالاتماد على مراجع علمية عربية و أجنبية قمت بتصميم برنامج تدريبي حاولت من خلاله تحسين القوة القصوى للذراع وذلك لرياضي كمال الأجسام

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

كما يعد هذا البحث محاولة علمية وخاصة لما يوليه من أهمية سواء من الناحية العلمية والعملية من خلال تدعيم البحوث الرياضية الخاصة بمجال رياضة كمال الأجسام حتى يستفيد منه المدربون والمختصون .

2.1 الإشكالية :

يشير الواقع إلى أن رياضة كمال الأجسام تفتقر إلى برامج تحسين القوة العضلية المعدة بعناية والمخطط لها جيدا في مرحلة الضخامة أو التنشيف للمتقدمين أو المبتدئين أو المحترفين وللناشئين والكبار ويمكن أن نقول أن هناك ضعف في الثقافة المرتبطة بالأساليب والبرامج التدريبية حول هذه الرياضة في ولايتنا فمع احتكاكنا مع رياضيين خبرة وهواة ومحاولة معرفة مدى علمهم بهذه البرامج وجدنا أن هناك عجزا علميا فيها ، فتعددت آرائهم وتضاربت أفكارهم لعدم فهمهم للبرامج المتاحة وتعدد مصادرها من الانترنت ومع اختلافها أدى إلى تجنبها ، وهناك من طبقوا أكثر من برنامج ، ويعود ذلك إلى عدم تناسبها حسب تطلعاتهم أو عدم التطبيق الصحيح من خلال عدم معرفة أساليب التدريب أو عدم الاستمرارية بحكم ضعف القوة العضلية على التحمل ، و أيضا حدود معرفتهم بالجانب التشريعي الذي هو أساس من أسس التدريب الرياضي

وهناك بعض لاعبي كمالا الأجسام من لهم خبرة ميدانية وعلمية في هذا المجال الذين لهم اطلاع على الأساليب والطرق الحديثة التي تحسن من القوة العضلية ، ويتمثل ذلك في أسلوب التدريب (FST- 7) أي (Fascia Stretch - 7) Training ، حيث يعمل هذا الأسلوب على تحسين تحمل القوة وفق احتياجات لاعبي بناء الأجسام ومنها أساليب كثيرة ولكنها لم تقدر للرياضيين آخرين وذلك لأن هنالك مشكلة صادفتهم في كيفية تطبيقها الصحيح من جهة الشدة ووقت الراحة وعدد التمرينات وخصائص كل أسلوب الذي يعتمد على قواعد يجب أن تطبق خلال الوحدة التدريبية ، ولأن هناك دراسات وبحوث سابقة أكدت على نجاعة الأساليب الحديثة في تنمية وتحسين القوة العضلية ويمكن إتباع العديد منها في تدريبات القوة وعلى المدرب أو الرياضي أن يختار ما يناسب هدفه من عملية التدريب وفق النوع النشاط الرياضي والفترة التدريبية والخصائص العمرية والبيولوجية والتدريبية المميز للرياضي ونقاط الضعف والقوة المميز لحالته الفردية التدريبية والبدنية (حلى، 2015، صفحة 193) ، وكذلك أهميتها لرياضات جماعية ككرة السلة أو كرة اليد أو الطائرة بدون أن ننسى كرة القدم والتي تساعد حراس المرمى في مهمتهم ، إذ تعتبر قاعدة أساسية في اللعبة وبدون تنمية هذه القوة لن يستطيع اللاعب تنفيذ المخطط الملحق على عاتقه من خلال الواجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلف خلال المباراة (خسن السيد، 2002، صفحة 127)

ومن خلال هذه الدراسة ركز الباحث على عضلة الذراع مع مراعاة أن يكون الإيقاع مناسباً للشدة وفترات الراحة لخدمة هذا الأسلوب ولإستخراج أكبر فائدة منه ومن خلال ما سبق ذكره يمكننا طرح التساؤل الآتي :

- هل للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب FST- 7 تأثير على تنمية القوة القصوى لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة ؟.

ويمكن صياغة الإشكالية بالتساؤلات التالية :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرأس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدي ؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرأس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدي ؟

3.1 فرضيات البحث :

أ. الفرضية العامة :

للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب FST-7 تأثير على تنمية القوة القصوى لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة .

ب. الفرضيات الجزئية :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرأس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرأس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي .

4.1 أهداف البحث :

- تصميم وتخطيط وحدات تدريبية يتخللها أسلوب FST-7 لتحسين القوة القصوى لعضلة (البايسبس) أو العضلة ثنائية الرأس .

- تصميم وتخطيط وحدات تدريبية يتخللها أسلوب FST-7 لتحسين القوة القصوى لعضلة (الترايسبس) أو العضلة ثلاثية الرأس .

5.1 أهمية الدراسة :

- استخدام المنهج العلمي في التدريب لتنمية القوة القصوى .

- التعرف على دلالة الفروق الإحصائية بين القياس القبلي والبعدي لنتائج القوة القصوى للعضلتين الثنائية والثلاثية الرأس .

- إثراء معرفة الباحثين والمدرّبين حول تنمية القوة القصوى لعضلة الذراع ككل .

6.1 مصطلحات الدراسة :

- البرنامج التدريبي :

تعريفه الإجرائي هو بصورة عامة عبارة عن العمليات المطلوبة تنفيذها بحيث يراعي ميعاد البدء و انتهاء هذه العمليات وفق زمن محدد وهدف واضح وهو عبارة عن عدة وحدات تدريبية منظمّة تنظّم مقنن وفق منهجية التدريب الرياضي .

(حسام و ابراهيم، 2002، صفحة 62)

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

- أسلوب FST-7 :

(أسلوب FST-7) هو اختصار لكلمة (Fascia Stretch Training) وهو نظام قام باكتشافه مدرب الأبطال هاني ريمبود (فقلد تم تصميمه بعد سنين من الأبحاث والتعلم من الأخطاء كما قال ، ويعود الرقم 7 إلى أنه مكون من سبع مجموعات يقوم المتدرب بتطبيقها في آخر الحصة التدريبية لاستهداف جزء معين من الجسم وكذلك يمكن استعماله لتقوية وتعديل الأجزاء العنيدة في الجسم

- 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 للمجموعة العضلية إنتاجها من خلال عملية الانقباض العضلي (محمد عبد الغني، التعليم الحركي والتدريب الرياضي ، 1987 ، صفحة 56)

- كمال الأجسام :

هي نشاط رياضي يهدف إلى تطوير القوة العضلية من خلال زيادة الكتلة العضلية ويخضع إلى تدريب ممنهج ولها مبادئ موحدة مهما تعدد الهدف المرجو منها وغالبا ما تمارس في قاعات خاصة بها و يشير سعيد عثمان إلى أدق و أوضح التعريفات التي وضعت لتعريف كمال الأجسام على أنها إعداد بدني على أسس علمية سليمة للوصول إلى الحجم العضلي والقوة العضلية . التناسق ، التحمل . المرونة (خالد هـ، 2014 ، صفحة 96)

7.1 الدراسات السابقة والمثابة :

أ. الدراسة الأولى :

دراسة (¹زكرياء زياتي ، ²خالد مسعودي ، 2021) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير وحدات تدريبية مقترحة بأسلوب التدريب الروسي في تحسين تحمل القوة المتحركة لدى رياضية بناء الأجسام بمدينة البيض ، واستخدم في هذه الدراسة المنهج التجريبي وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية عرضية تمثلت في 15 لاعب من لاعبي كمال الأجسام موزعين على ثلاث نوادي ، واستخدم الباحثان في جمع البيانات اختبارات القوة العضلية لقياس القوة المتحركة واعتمدا على 12 وحدة تدريبية ، وأظهرت نتائج الدراسة بأن للوحدات التدريبية المقترحة بأسلوب التدريب الروسي أثر في تحسين تحمل القوة الديناميكية للاعبي بناء الأجسام .

ب. الدراسة الثانية :

دراسة (¹بارودي محمد أمين ، ²لرجام رافع جلال الدين وآخرون ، 2020) هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير التدريب بالطريقة الهرمية العكسية بنظام مجموعة الإسقاط DropSet على تنمية القوة القصوى لرياضي كمال الأجسام أقل من 23 ، واستخدموا المنهج التجريبي على عينة متكونة من 5 رياضيين كعينة تجريبية و5 رياضيين كعينة ضابطة ثم اختارهم بشكل مقصود ، وتم التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية ما بين الاختبار القبلي والبعدي وهو ما يؤكد فعالية البرنامج المقترح في تطوير المتغيرات المدروسة.

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

ج. الدراسة الثالثة :

دراسة (قاسم ، 2017) هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج تدريبي باستخدام الطريقة البلغارية في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية عند لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة وفي هذه الدراسة قد تم اختيار العينة بطريقة عمدية حيث اشتملت على 42 لاعب كرة قدم تحت 17 سنة ، كما اعتمد في هذا البحث على المنهج التجريبي ، واستعمل الباحث لجمع البيانات أداة الاختبار البدني ، وبعد جمع النتائج وتحليلها و مناقشتها تم التوصل أن للبرنامج التدريبي المقترح بالطريقة البلغارية أثر في تطوير القدرة العضلية للأطراف السفلية لدى لاعبي كرة القدم تحت 17 سنة .

2. الطريقة والإجراءات المتبعة :

1.1 المنهج العلمي المتبع :

من خلال المشكلة التي طرحتها مجموعة البحث فإن المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة لطبيعة الدراسة .
فالمنهج التجريبي يشير في مضمونه العلمي العام إلى قياس تأثير موقف معين أو عامل معين على ظاهرة ما وهو مرتبط بالجانب الزمني (سمير ، 2022)

2.2 عينة الدراسة :

نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج والمنهج المستخدم في البحث تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عمدية عرضية تمثلت في 5 رياضيين بناء الأجسام بمدينة الجلفة

3.2 متغيرات البحث :

أ. المتغير المستقل : يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو العبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو احد الأسباب لنتيجة معينة أو دراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر (أسامة كامل و علاوي، 1999)

وفي هذه الدراسة هو برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7

ب. المتغير التابع : يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل (عزوز ، 2022)

وفي هذه الدراسة هو القوة القصوى لعضلة الذراع لرياضي كمال الأجسام هواة

4.2 أدوات البحث :

- الاختبارات والقياسات .

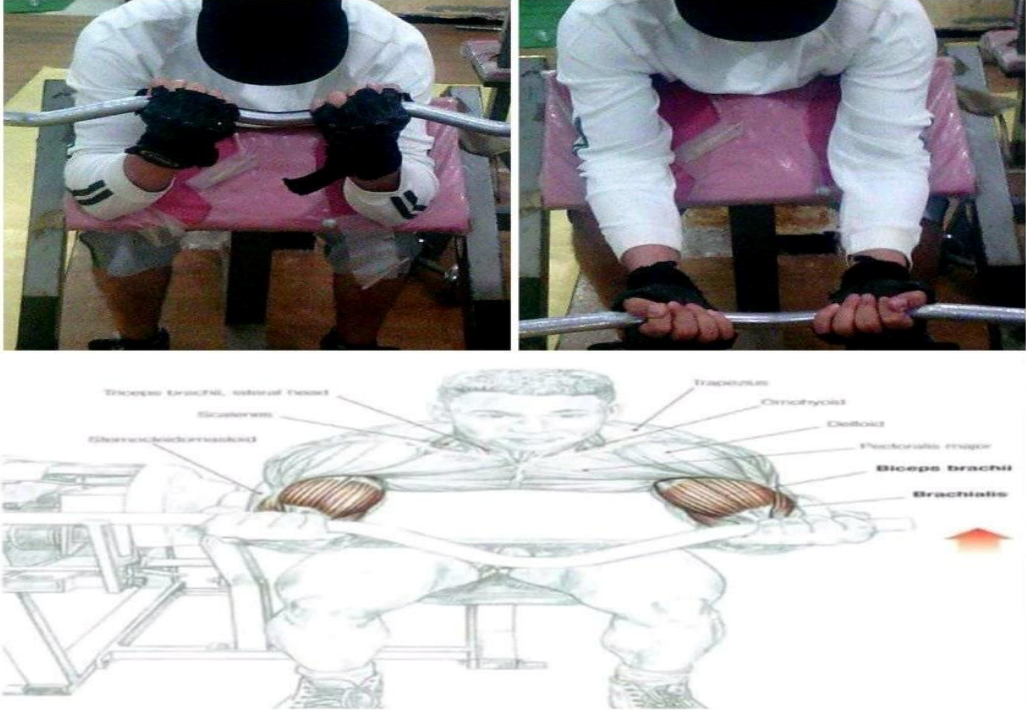
- قياس الطول الوزن .

- الاختبارات البدنية :

1- اختباررفع الباربالعضلة ثنائية الرؤوس وضعية الجلوس (Barbell curls) :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

شكل (1): يوضح تمرين رفع البار باليدين وضعية الجلوس (Frédéric D., 2006, p. 13)



(أ) الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس .

(ب) الأدوات المستعملة : مقعد ، بار حديدي ملتوي أو شكل "Z" طوله (180-200 سم) عدد كافي من الأقراص الحديدية مختلفة الأوزان ، سجل التسجيل

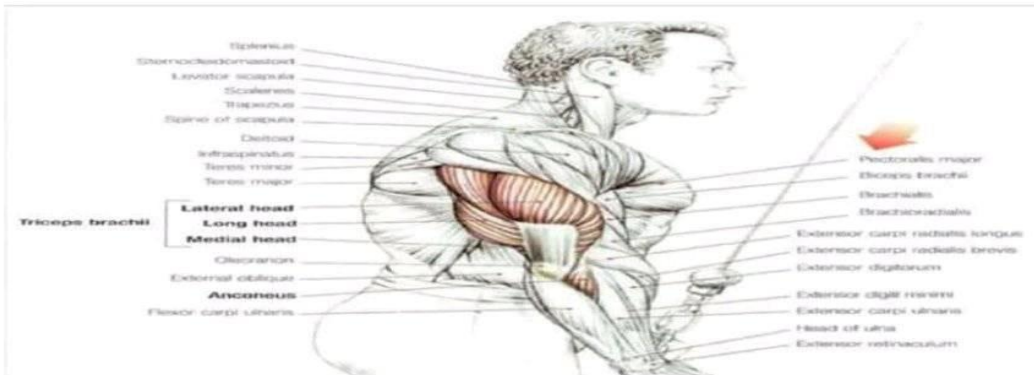
(ج) مواصفات الأداء : يطبق هذا الاختبار في وضعية الجلوس حيث يعمل المختبر على رفع البار مع الأوزان من وضعية التمدد إلى وضعية التقلص الكامل للعضلة ثنائية الرؤوس لا تستخدم الزخم لتحريك العضلة وذلك برفع أسفل الظهر عن المقعد (Brad, 2016, p. 145)

(د) طريقة التقييم : نضع الأحمال في البار الحديدي ونبدأ بوزن يمكن للرياضي حمله بسهولة في المجموعة الأولى ثم نقوم في المجموعة الثانية بزيادة الأوزان تدريجيا من 2-5 كلف و بعد كل مجموعة نقوم بإعطاء الرياضي مدة راحة بين المجموعات تقدر ب1 إلى 2دقائق ، ثم نقوم بإعادة العملية حتى نصل إلى وزن يقوم الرياضي فيه بتكراره مرة واحدة 1 RM . ولنعلم أن في البداية أن العضلات يكون التوتر فيها شديدا ، لذا نحرص على الإحماء بشكل صحيح باستخدام الأوزان الخفيفة لاجتناب الخطر ، لا يمد الرياضي الذراع كاملا (Stoppani, 2015, p. 427)

2- اختبار الدفع بالجبل للأسفل بالعضلة ثلاثية الرؤوس (Pushdowns) :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

شكل (2): يوضح تمرين دفع الحبل للأسفل (Frédéric & Michael, 2011, p. 75)



(أ) الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس .

(ب) الأدوات المستعملة : حبل تمرين ، آلة الترابيس العמודية بوضعية الوقوف بأوزانها ، سجل التسجيل .

(ج) مواصفات الأداء : يطبق هذا الاختبار بوضعية الوقوف ، يعمل المتدرب على مسك حبل التمرين وتكون زاوية مرفقيه 90 درجة ، ثم يقوم بإنزال الحبل للعمل على التقلص الكامل للعضلة ثلاثية الرؤوس . ثم يقوم بتكرار الحركة (Nick

Evans, 2015, p. 138)

(د) طريقة التقويم : نضع مقبض الأوزان في الوزن الذي يستطيع فيه المختبر العمل عليه في المجموعة الأولى ، ثم نقوم في المجموعة الثانية بزيادة الأوزان تدريجيا بـ 5 كلغ ، وبعد كل مجموعة نقوم بإعطاء الرياضي مدة راحة بين المجموعات تقدر بـ 1 إلى 2 دقائق ، ثم نقوم بإعادة العملية حتى نصل إلى وزن يقوم الرياضي فيه بتكراره مرة واحدة وهذا ما يسمى بـ 1 RM . وكذلك في عملية الإنزال يجب العودة ببطء لوضعية البداية بإتباع نفس المسار المستخدم والمنبع (Stoppani, 2015, p.

403)

5.2 حدود الدراسة :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

1.5.2 المجال المكاني :

تم إجراء الدراسة الميدانية في منشأة رياضية لذكرياء سليمان ، قاعة كمال الأجسام ببلدية -الجلفة- وهذا بالنسبة للاختبارات القبلية و البعدية .،

2.5.2 المجال الزمني :

أجري هذا البحث في الفترة الممتدة مابين بداية شهر نوفمبر 2022 إلى نهاية شهر ديسمبر وتنقسم هذه المرحلة إلى مرحلتين :

* الاختبار القبلي : تم إجراء الاختبار القبلي يوم (2022/10/29) على أفراد عينة البحث قبل تنفيذ البرنامج التدريبي .

* الاختبار البعدي : تم إجراء الاختبار البعدي يوم (2022/12/29) على أفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك لتحديد المستوى الذي وصل إليه أفراد عينة البحث .

6.2 البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي خلال 8 أسابيع ، وفيه تم بناء مجموعة من الحصص التدريبية وقدرت ب 4 حصص في الأسبوع ، 3 من تلك الحصص بُرمت لتدريب الذراع بخاصية FST-7 فكان مجملها 24 حصة على مدى شهرين ، وكان في محتوى الحصة عبارة عن 4 تمارين آخر تمرين فيها يُنجز بالأسلوب المدروس و ذلك لكلتا العضلتين بالإضافة إلى مرحلة التسخين والعودة للحالة الطبيعية

تتراوح شدة التمارينات ما بين 60 % إلى 70 % في بداية البرنامج وتزايد تدريجيا بمعدل 5 % أسبوعيا لمدة 8 أسابيع بعدل تكرار من 8 إلى 12 تكرار في المجموعة .

7.2 الأساليب الإحصائية المستعملة :

- وتتم باستخدام برنامج spss
- حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية
- اختبار Ttest للملاحظات المزدوجة (لعينة واحدة): لمعرفة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج العينة :

1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

نصت الفرضية الأولى على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من صحة الفرضية نستعمل اختبارات المشاهدات المزدوجة.

وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها إحصائيا من خلال الجدول التالي:

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

جدول (1) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للعضلة ثنائية الرؤوس

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	قيمة	درجة	قيمة	القرار
		الحسابي	المعياري	(T)	الحرية	sig(	الإحصائي
تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس	القياس	22.20	5.76	-5.55	4	0.005	دال
	القبلي						
	القياس	31.40	7.63				
	البعدي						

المصدر: الباحث

- يوضح الجدول رقم (1) نتائج اختبار (t) للمتغير الأول وهو تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس ، حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي 22.20 بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي 31.40 ، كما نلاحظ أن قيمة (t) تساوي -5.55 عند درجة الحرية 4 ومستوى دلالة تساوي قيمته 0.005 وهو أقل من 0.05 ومنه يمكن القول أن قيمة (t) دالة إحصائياً .

الاستنتاج :

بما أن قيمة (t) دالة إحصائياً عند 0.05 فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، لأن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي 31.40 أكبر من قيمته في القياس القبلي 22.20 . ومنه للبرنامج التدريبي بأسلوب FST-7 تأثير ايجابي على تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس ومنه يمكن القول أن الفرضية تحققت .

2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، وللتحقق من صحة الفرضية نستعمل اختبارات المشاهدات المزدوجة.

وحتى تكون النتائج ذات دلالة سوف نقوم بتحليلها إحصائياً من خلال الجدول التالي :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع
بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

جدول (2) يوضح النتائج الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدي للعضلة ثلاثية الرؤوس

المتغيرات	القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T)	درجة الحرية	قيمة sig()	القرار الإحصائي
تنمية القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس	القياس القبلي	46.00	6.51	-49.00	4	0.000	دال
	القياس البعدي	55.80	6.18				

المصدر: الباحث

- يوضح الجدول رقم (2) نتائج اختبار (t) للمتغير الثاني وهو تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس ، حيث بلغ قيمة المتوسط الحسابي للقياس القبلي 46.00 بينما بلغ المتوسط الحسابي للقياس البعدي 55.80 ، كما نلاحظ أن قيمة (t) تساوي -49.00 عند درجة الحرية 4 ومستوى دلالة تساوي قيمته 0.000 وهو أقل من 0.05 ومنه يمكن القول أن قيمة (t) دالة إحصائياً .

الاستنتاج :

بما أن قيمة (t) دالة إحصائياً عند 0.05 فإنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، لأن قيمة المتوسط الحسابي للقياس البعدي 55.80 أكبر من قيمته في القياس القبلي 46.00 . ومنه للبرنامج التدريبي بأسلوب FST-7 تأثير ايجابي على تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس ومنه يمكن القول أن الفرضية تحققت .

3-3 عرض وتحليل ومناقشة الفرضية العامة :

ويمكن تلخيص نتائج الدراسة في الجول التالي :

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع
بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

جدول (3) يوضح القرار الإحصائي للفرضية العامة

الفرضيات الجزئية	نص الفرضية	الدلالة الإحصائية	القرار الإحصائي
تنمية القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي .	محققة	محققة
تنمية القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس	توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي .	محققة	

المصدر: الباحث

ومن خلال ما سبق ذكره في الفرضية الجزئية الأولى التي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثنائية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، وكذلك الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج القوة القصوى للعضلة ثلاثية الرؤوس للقياس القبلي والبعدي لدى لاعبي كمال الأجسام وذلك لصالح القياس البعدي ، فإننا نستنتج أن الفرضية العامة التي نصت على أن "للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب FST-7 تأثير على تنمية القوة القصوى لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة" محققة .

وعليه نقول أن للبرنامج التدريبي المقترح بأسلوب FST-7 أثر إيجابيا على تنمية القوة القصوى لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

خاتمة :

إن رياضة كمال الأجسام خليط بين عدة علوم وعدة عوامل من أجل تحقيق نتائج حسب الكلفة والزمن وهذه الرياضة كما يسميها غالبية الناس حول العالم أنها رياضة الأغنياء لكن تجد جل الناس تمارسها وهذا دليل على ما تحققه هذه الرياضة من وجهة ممارستها من حسم ومظهر إلى صحة جسمية جيدة لذلك من أجل تحقيق أفضل نتيجة برغم من قلة الإمكانيات وجب التمرن وفق طرق حديثة ، ومن خلال هذا يهدف الطالب الباحث إلى تصميم وحدات تدريبية باستخدام نظام FST-7 بالرغم من عدم التقيد بأسسه الصحيحة وذلك لرياضي كمال الأجسام بمدينة الجلفة لتحسين الحجم العضلي صنف هواة والتعرف على تأثير الوحدات التدريبية المقترحة بالأسلوب السالف ذكره على الحجم العضلي للذراع ، وشمل هدف الطالب الباحث إلى تقنين حمل التدريب بمواصفات عينة البحث باستخدام ثقل الأقصى لتحديد شدة التمارين مع الاعتماد على الدراسات العربية والأجنبية في تصميم الوحدات التدريبية .
وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :
- دراسة تأثير نظام FST-7 تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت في الدراسة الراهنة .
- إجراء دراسات لتنمية القوة العضلية و أنواعها بالأنقال وبالطرق التدريبية المختلفة .
- أجراء مزيد من الدراسات التي تتناول تأثير التدريب بالأنقال على تنمية عناصر اللياقة البدنية المختلفة .
- استخدام نظام التدريب FST-7 في دراسات أخرى تمس فئات عمرية مختلفة ولكلا الجنسين .
- نوصي طلبة STAPS باختيار رياضة كمال الأجسام كمحور بحث لهم من أجل إثراء هذا الجانب بمختلف الدراسات ومن كافة الجوانب البدنية والنفسية ... الخ .

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1- أ، ع حلمي. (2015). التدريب في الأنشطة الرياضية (المجلد 01). القاهرة: مركز الكتاب الحديث للنشر .
أبو عبده حسن السيد. (2002). الإعداد المهارى للاعبي كرة القدم. الإسكندرية، مصر : مكتبة الإشعاع الفنية.
- 2- راتب أسامة كامل، و محمد حسن علاوي. (1999). البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي .
- 3- عثمان محمد عبد الغني. (1987). التعليم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت: دار العلم .
- 4- عز الرجال حسام، و الحلبي ابراهيم. (2002). برنامج مقترح للتدريب العقلي والبدني لتطوير مستوى أداء مهارة استقبال الإرسال للاعبي كرة الطائرة رسالو ماجستير . مصر، جامعة الزقازيق .
- 5- ك، ج الرضوي. (2004). التدريب الرياضي في القرن الواحد والعشرون (المجلد 02). الإسكندرية، الجامعة الإسكندرية.
- 6- م جميل. (2016). التدريب في بناء الأجسام (المجلد 01). القاهرة: مركز كتاب الجدي للنشر.
- 7- م سالم. (1987). بناء الأجسام. بيروت: مكتبة المعارف.
- 8- هيكل خالد. (2014). الصحيح لصحة وبناء الجسم (المجلد 02). القاهرة: مكتبة فيروز.

تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب FST-7 على تنمية القوة القصوى العضلية لعضلة الذراع بالنسبة لرياضي كمال الأجسام هواة

المقالات العلمية العربية :

- 1- خيري سمير . (المجلد :09 العدد :03 , 2022). تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الثانوي للفتة العمرية 17-18 سنة . مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 491-502.
- 2- كرياض عزوز . (المجلد : 09 العدد 03 , 2022). أثر التدريب البليومري على تحسين القوة الانفجارية ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية على أواسط النجم الرياضي لبلدية وادي الماء). مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 22-10.
- 3- ززيغم صهيبي . (المجلد : 09 العدد:03 , 2022). تأثير برنامج تدريبي مقترح بالألعاب الصغيرة على مهارتي استقبال الكرة والتصويب لدى لاعبي نادي سبور سيتي لكرة القدم فئة أقل من 13 سنة. مجلة المنظومة الرياضية ، الصفحات 97-113.
- 4- شنوف خالد، و ناصر عبد القادر . (2017). تأثير التدريبات البليومترية على تنمية القوة القصوى وعلاقتها بتطوير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية لدى مصارع الكاراتي. مجلة علوم وتكنولوجيا النشاط البدنية والرياضية ، الصفحات 87-113.