

## تأثير الخداع التدريبي على التنمية العضلية لدى لاعبين كمال الأجسام

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى  
كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

م.م. خالد خميس جابر  
م.م. محمد مجيد صلال

### الباب الاول : التعريف بالبحث

#### مقدمة البحث واهميته :

أحتوى هذا الباب على مقدمة البحث واهميته والتعرف على ما حققته الدول المتقدمة من أنجازات رياضية عالية المستوى اعتماداً على التطور العلمي في المجال الرياضي وخاصة التربية البدنية ( كمال الأجسام ) .

#### مشكلة البحث :

في وقتنا الحاضر يلاحظ الاهتمام بالاسلوب العلمي في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي . حيث تنوعت طرق التدريب والوسائل المساعدة للحصول على الانجاز العالي ومن خلال هذا التنوع والتطور العالي في الانجاز الرياضي حاول الباحث صياغة مشكلة البحث بالاجابة على السؤال الاتي :  
هل الخداع التدريبي يؤثر على مستوى الانجاز للاعبي كمال الاجسام ؟

#### هدف البحث :

التعرف على تأثير الخداع التدريبي لتحقيق اقصى تنمية لعضلات الذراع ( البابسيس ) .

#### فروض البحث :

- ١- ان الخداع التدريبي يؤثر تأثيراً معنوياً في عضلة الذراع ( البابسيس ) .
- ٢- هناك علاقة احصائية في تأثير الخداع التدريبي .
- ٣- ان الأنجاز في تنمية الذراع يتطور بشكل معنوي نتيجة لتطوير الخداع ومستوى الاداء .

#### مجالات البحث :

##### ١- المجال البشري :

مجموعة من الشباب من لاعبي كمال الاجسام وعددهم ( ٨ ) وتم تجانسهم في الاعمار والاوزان حيث تتراوح اعمارهم بين ( ٢٠ - ٢٥ سنة ) .

##### ٢- المجال الزماني :

الرابعة عصراً .

٣- المجال المكاني :  
نادي ديالى الرياضي .

### الباب الثاني : الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

تطرق الباحث في هذا الباب الى جوانب التدريب المختلفة في تنمية الذراع لدى لاعبين كمال الاجسام ومراحل تأدية الحركات ( التمارين والشروط المصاحبة للأداء وكذلك الهدف من التدريب بطريقة الخداع التدريبي لتنمية الذراع واهم الصفات البدنية المتعلقة بطبيعة الاداء وكذلك تداول الباحث الدراسات والبحوث المشابهة لموضوع العينة .

### الباب الثالث : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يتعلق بدراسة المشكلة المرتبطة بالتدريب الرياضي بأبعاده المختلفة ودراسة المستويات والاساليب التدريبية والاتجاهات المختلفة نحو العمل لتحقيق الغرض المطلوب .  
أذ استخدم الباحث المنهج التدريبي ( بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ) وتمثلت عينة البحث بـ (٨) لاعبين من الشباب اذ أعطيت للمجموعة الثلاث الاولى تمارين فيها خداع تدريبي للعضلة ( الترايسيس ) للذراع وبقية المجموعة الاخرى على المنهج الاعتيادي .

### أدوات البحث :

لقد استخدم الباحث الادوات التالية :

- ١- مسطبة ذراع ( لاري سلوت )
- ٢- مسطبة جالس مائل لتعلق .
- ٣- شفت حديدي .
- ٤- شفت حديدي (Z) .
- ٥- دمبلص مختلفة الاوزان .
- ٦- اقراص حديد مختلفة الاوزان .
- ٧- شريط قياس .
- ٨- كاميرا تصوير فيديو

### الباب الرابع : عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

تم استخراج نتائج البحث بعد ان تمت معالجتها احصائياً ومن ثم عرض النتائج اذ تم تحويلها من الارقام الاحصائية الى لغة الاستدلال العلمي مع الاستعانة بالاشكال البيانية ومن ثم تمت مناقشة تلك النتائج بالأسلوب العلمي مع الاعتماد على المصادر العلمية .

### الباب الخامس : الاستنتاجات والتوصيات

توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

- ١- ان الخداع التدريبي يضمن تطوراً كبيراً لعضلات الذراع ( الباييسيس ) .
- ٢- أن تحقيق الوضع الصحيح لاداء التمرين وفق الشروط المطلوبة من خلال التحكم بالاداء اعطى امكانية صحيحة لتحقيق نمو وقوة عضلية .
- ٣- حدوث تطور في عضلة الذراع ( الباييسيس ) من جميع جوانبها مما دل على ان الخداع التدريبي قد اعطى تأثيراً ايجابياً في تطوير العضلي .

التوصيات هي :-

- ١- التأكيد على استخدام الخداع التدريبي لتأثيره المباشر على تطوير عضلة الذراع .
- ٢- يوصي الباحث بتدريب عضلات الذراع منفردة وقبل العضلات الاخرى الاكتاف / الصدر / الساقين .
- ٣- لا تلتزم بروتين واحد نوع التمارين والتدريب والزاوية والمقاومة وتجنب البرنامج المجهد .
- ٤- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على تدريب الخداع لجميع عضلات الجسم .

### الباب الاول

١- التعريف بالبحث :

١- مقدمة البحث وأهميته :

لقد أنتشرت رياضة كمال الاجسام انتشاراً سريعاً فهي تنمو عاماً بعد عام في كل انحاء العالم .

لقد أصبح الاتحاد الاوربي الدولي لكمال الاجسام اتحاداً لامعاً ينمو كل يوم ويقوم بتنظيم دورات تدريبية موسعة بالاضافة الى الدعاية التي تنتشر على موقع الانترنت وعلى موقع الاتحاد الرئيس هذا ما اكده رئيس الاتحاد ( بن وايدر ١ ) الذي اعطى الكثير من الجهد للأرتقاء بمستوى اللياقة والصحة يواصل الاتحاد الدولي لكمال الاجسام الاستمتاع بدعم مسؤولي اللجنة الاولمبية الدولية لهذه اللعبة .

١- بن وايدر ومايك فرانكويز / رئيس ومدرّب الاتحاد الدولي لكمال الاجسام والخبير الدولي في هذه الرياضة / عالم الرياضة / العدد ٢١٢ .

نحن في مجمع كمال الاجسام دائماً نجد فوائد التمارين رغم اننا نعلم بحق منذ زمن بعيد انه عندما نتمرّن بانتظام تنام بأستمتاع اكثر وتحقق من الطعام اكثر وتزداد قوة وتحسن

لياقة العضلات وتشعر شعوراً حسناً بمظهرهك وتتمتع بكل الصحة مع كل تمرين تتدرب عليه قيمة طبيعية عالية .

أن المصادر لبعض الجوانب المذهلة لفائدة التمارين اول شيء المحاربة في المعركة ضد الاكتئاب .

لقد عرف الان ان الاكتئاب نفسه يعد مرضاً جسدياً مع الاعراض التي تشمل الاجهاد وفقدان الشهية والارق والاضطراب والتوتر والحساسية المفرطة للألم من الممكن ان يؤدي الاكتئاب الى الاعتقاد الخاطيء بأن الشخص بشع وكريه في أكتشاف مثير قام الباحثون في مركز جامعة ( ديوك الطبية ) ( شمال كاليفورنيا ) أوصوا أن تكثيف التمارين ثلاث مرات في الاسبوع تعمل أيضاً مثل العقار ( زولوفت ) الذي يرفع الاكتئاب . للمرضى بل من الممكن ان تكون أكثر فعالية على المدى الطويل .

في شهور الدراسة العشرة وجدوا الباحثون ان (٨%) فقط من هؤلاء الناس المجريين في مجموعة التمارين الوحيدة يعودون الى الاكتئاب على العكس من (٣٨%) من المرضى اللذين يستخدمون الدواء بدون تمارين .

ولقد وجدوا أيضاً انه كلما تدربت اكثر قلت رؤيتك لاعراض الأكتئاب . دراسة محكمة اخرى . عن الآثار العلاجية للتمارين ونتائجها تثبت انها صحية ومبهره حالياً الاستخدامات غير الصحيحة لعلاج الاعتدال العقلي او النفسي المتنوع بعدد قليل من التمارين خمسة اسابيع لمدة ( ٣٠ - ٦٠ دقيقة ) ثلاث مرات في الاسبوع تتكون من المشي ( والجري / او رفع الاثقال . تزود بفوائد متعددة تكلف خمس مرات اقل من مستوى العلاج الطبي .

ان من الغايات التي تقصدها في كمال الاجسام هو اضعاف لمحة جمالية على الجسم ويكون الهدف من كمال الاجسام هو الاستمتاع بالصحة والحيوية وزيادة قدراتنا البدنية والاستمتاع بذهن صاف ومن حسن الحظ ان كمال الاجسام مقصوداً على جنس معين او فئة عمرية محددة

طالما حرص ( بن وايدر ) رئيس الاتحاد الدولي لكمال الاجسام على الرقي برياضة كمال الاجسام في العالم وذلك انطلاقاً من الاعتقاد بأن الفوائد الذهنية والبدنية للرياضة تقدم الشعوب كلاً من الألهام والباعث لتحقيق النجاح في كافة نواحي الحياة .

٢- دراسة النظرية والمثابفة :

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ مفهوم الخداع في التدريب :

نعني بالخداع التدريبي انها الطريقة المثلى لزيادة قوة الاداء التدريبي خلال تكرارات المجموعة التدريبية وذلك بدون الحاجة الى مساعدة أي تدريبات اخرى معاونة . فيعد ما تصل الى مرحلة فشل العضلة في اداء التمرين أي عند الوصول الى مرحلة الانهيار العقلي فبدلاً من الاحتياج الى تمرين آخر للمساعدة يمكنك ان تساعد العضلة على تأدية التمرين وذلك من خلال التكرارات الاضافية . التي تستطيع بها ان تولد قوة دفع عضلي يمكنك من اداء التمرين .

٢ - ١ - ٢ أسلوب الخداع في التدريب ما بين الفائدة والضرر :

ان كثيراً من الاشخاص اللذين اراهم في الجمنازيوم يفترون خطأً اساسياً واحداً في مرحلة اليايسيس على الرغم من انهم يعتقدون انهم يدرسون اذرعهم بأفضل طريقة ممكنة .

وما لا يعرفونه هو أن ما يؤدونه يمكن ان يكون مناقضاً لاهدافهم من محاولة بناء عقلي ياييسيس ضخمتين ويكون السبب كما يلي :-

أثناء التمرينات المرجحة الكثيرة تبدأ بوضع مرفقك بجانبك قابضاً عضلتك اليايسيس لرفع الوزن . لكن اذا قمت برفع البار تماماً الى النقطة التي يكون البار تحت ذقنك او في مستوى ارتفاع الكتفين يكون الرأسان الاماميان من العضلتين الدالتين قد ساعدا في التمرين مما يؤدي الى جذب مرفقك الى الامام يقول أرنستد اوزوريو . وهو مدرب شخص يعمل بمركز ( وان تووان فيتنس ٢ ) في مدينة هوستن . " يميل الاشخاص الى جذب مرفقهم الى الامام لسببين بسيطين " .

الاول : هو محاولة تحقيق انقباض عضلي اكبر لعضلتي اليايسيس والسبب الثاني هو سبب شخص حيث يمكنك بصورة نموذجية استخدام وزن اثقل عندما لا تقوم بعزل العضلة المستهدفة . وهو طريقة رائعة بأنك تخادع في التدريب .

وبينما يمكن بين الحين والآخر استخدام اساليب الخداع لزيادة النمو فإن اداء ذلك في كل تكرار يمكن ان يعوق تقدمك . ويضيف اوزوريو قائلاً : " أن أحضار مرفقك الى الامام يمكن ان يزيد الحمل التدريبي ولكن هذا على اشتراك الرأسين الاماميين من العضلتين الدالتين في التدريب ويزيد التوتر الواقع على اوتار عضلتي اليايسيس .

١ - بن وايدر / الخبير الدولي ومدرب ابطال العالم / مجلة عالم الرياضة العدد ٢١٠ .

٢ - ارنستد اوزوريو . مدرب وخبير عالمي في لعبة كمال الاجسام / مجلة عالم الرياضة / العدد ٢١٢ .

وفي النهاية يمكن ان يؤدي هذا الى الاصابة ويسبب ضعفاً وتمزقاً غير ضرورين ويشير اوزوريو الى انه عندما تحتاج الى استخدام كتفك للمساعدة في مرجحة وزن أثقل تميل الى الانحناء الى الخلف مما يمكن ان يسبب ارهاقاً او الماً في اسفل الظهر عندما

تسمح لمرفقيك بالتحرك الى الامام كثيراً للغاية يكون الوزن فوق المرفقين مباشرة مما يعني انه لا يجب تدريب عضلتي اليابيس بقوة عكس الجاذبية الارضية ربما تعتقد ان ذلك يبدو مفيداً ولكن يكون التأثير الكلي الواقع على عضلة اليابيس فقط أقل اذا كان مرفقك ثانياً بقوة بجانبك وبالنسبة الى اولئك الاشخاص الذين يبحثون عن احتراق وضخ عقلي هائلين يجب ان يجربوا استخدام شكل ثابت في الأداء طوال احدى المجموعات سوف تتدهش . اذا كنت واحد منهم . من مدى امتلاء عضلتك اليابيس عندما لا تدع كتفيك تصبحان مشتركين بكثرة في التدريب .

ويقترح اوزوريو بأنه اذا كنت واحد من نسبة (٩٠%) من الاشخاص اللذين يريدون بناء عضلي يابيس اضخم ولكن لا تحرص على ثبات مرفقيك عندما تقوم بالمرحلة فأبدأ بتقليل ثقل الوزن الذي تستخدمه .

يقول اوزوريو . تذكر ان عضلة اليابيس هي مجرد مجموعة عضلية صغيرة ذات رأسين . لذلك فإن الهدف هو التدريب بذكاء وفاعلية من زاوية مختلفة ومن ثم بين الحين والاخر اسمح لكفليك بالمساعدة على تحريك وزن اثقل من الذي تستطيع رفعه عند استخدام شكل ثابت وصارم للغاية في الاداء .

يقول البطل مايك فرانكويز<sup>(١)</sup> ليس هناك مبدأ تدريبي احدث سؤ تفاهم لدى كثير من اللاعبين كما فعل مبدأ الخداع التدريبي ( جوايدر ) اما بالنسبة لي فأعتمد اعتماداً كبيراً على البرنامج المكثف لهذا التدريب الخداعي وذلك خلال برامجي التدريبية .

## ٢- ١ - ٣ كيفية اداء المبدأ التدريبي :

نحن نلاحظ ان كثير من لاعبين كمال الاجسام يتدربون حتى يصلوا الى النقطة التي يطلق عليها نقطة الانهيار العضلي . ولا يعني الانهيار في هذه الحالة وصول العضلة الى مرحلة الاستنزاف القوى الكلية لها . ولا يعني عدم مقدرة الانسجة العضلية الى الوصول الى مرحلة الانقباض العضلي اكثر ولكن بالعكس فالعضلات بإمكانها ان تولد قوة جديدة ولكن يحدث هذا في حدود المثال التالي :

أذا وصلت العضلة الى نقطة الفشل في رفع (٤٥) كجم بالبار لكنها تستطيع في نفس الوقت ان ترفع حملاً اقل . ولنفرض انها تستطيع ان ترفع (٣٣ كجم) وهذا يعني ان وصول العضلة الى مرحلة الفشل في رفع الوزن المستخدم . يعزي الا انها لا تستطيع ان تؤدي التمرين بنفس قوة الاداء وبنفس الشكل المطلوب ابتداءً ...

ونلاحظ ان المتدرب في اثناء اداء بعض المجموعات وبعض التدريبات يكون راضياً الى وصوله الى نهاية المجموعة بوصولها الى نقطة الانهيار العضلي ثم يستريح دقيقة او دقيقتين ثم يعود لاداء مجموعة تدريبيية اخرى وهكذا .. فإن التدريب بهذه الطريقة يعتبر في بداية الاقتراب من حقيقة الخداع التدريبي . ولكن المتدرب اذا استمر في اداء المجموعة التدريبيية حتى يعد الوصول الى نقطة الانهيار العضلي مستنداً في ذلك الى أي من مبادئ ( جوايدر )<sup>(٢)</sup> .

١ - مايك فرانكويز وجوايدر / مدرب ابطال العالم ، عالم الرياضة ص١٩ العدد ٢١٢ .

٢ - سمير بنوت / بطل مستر اولمبية والخبير في رياضة كمال الاجسام / مجلة عالم الرياضة العدد ٢١٢ .

٢ - جوايدر / مدرب ابطال العالم ورئيس الاتحاد الدولي لكمال الاجسام ؛ مايك فرانكويز / مدرب ابطال العالم مستر اولمبيا عالم الرياضة ص ١٩ العدد ٢١٢ .

فسيكون ذلك افضل لانه سيولد كمية اضافية من القوى التي تزيد من الكثافة التدريبية واذا استخدم المتدرب ( مبدأ جوايدر ) التمرينات القسرية فسيحتاج المتدرب خلال التمرين الى زميل ليمتمة بعض المساعدة من خلال البار او الوزن ليسمح للمتدرب ان يؤدي قليلاً من التكرارات الاضافية فأذا كان المتدرب يستخدم (٤٥ كجم) في المرجحة ووصل الى نقطة الانهيار العضلي فمن الممكن ان تظل عضلة اليايسيس قادرة على رفع (٣٦ كجم) ويمكن للتدريب المشارك ان يعوض الـ ٩ كجم من التمرين الاساسي .

يجب ان نلاحظ انه على الرغم من العون الذي يقدمه زميل التدريب الا ان المتدرب يجب ان يستمر في رفع اوزان ثقيلة وضعيفة قدر الامكان ويجب على المتدرب ان يلاحظ ان يستدعي زميل التدريب فقط لمساعدته على الوصول الى الزيادة التي يحتاج ان يصل اليها وليس اكثر وحتى يمكن الوصول الى مستوى الاداء القوي للتكرارات يمكن للمتدرب ان يستمر في التدريب الى ان يصل الى مشارف عملية الاستنزاف القصوى للقوى العضلية ويجب ان يضع في الاعتبار ان هذا التمرين ليس هو التمرين الذي يحتاج اليه في كل تدريب وذلك لانه يستنزف كمية غير عادية من الطاقة ولكنها طريقة جيدة لزيادة الكثافة التدريبية من وقت الى اخر ويجب الاشارة الى ان استخدام مبدأ الخداع التدريبي هو الاصل . اذ انه يسمح لك بأداء شحكرارات قوية بدون مساعدة أي شخص فبدلاً من استدعاء أي شخص أخر ليساعدك في رفع الوزن يمكنك اداء تلك الرفعة بمفردك وذلك بمساعدة العضلات الاضافية التي تشترك بطريقة غير مباشرة في اداء الرفعة . فمثلاً اذا استخدم المتدرب تمرين الرفعة بالبار مرة ثانية فعندما يصل الى مرحلة الانهيار العضلي باستخدام الوزن المعطي سابقاً يمكنه ان يستمر في اداء المجموعة مستعيناً ببعضلات منطقة الظهر وعضلات الساقين حتى يمكن للمتدرب ان يرفع الوزن . فأذا اقام المتدرب بهذا التدريب بصورة صحيحة فستظل عضلات اليايسيس قادرتين على اداء التمرين باكبر قوة ممكنة . وبالنسبة للعضلات الاخرى المشتركة في أداء التمرين سوف تبذل الجهود المطلوب لتجميع الاختلاف بين القوة المتبقية من الذراعين المجهدين . والقوة الضرورية لرفع الوزن .<sup>(١)</sup>

## ٢ - ١ - ٤ أهمية الخداع التدريبي :

والجدير بالذكر ان مبدأ الخداع التدريبي من أفضل المباديء التي يمكن للمتدرب انتاجها خلال اداء البرنامج التدريبي ولكن يراعي ان نستخدم هذا المبدأ بطريقة مرنة فيجب على المتدرب ان لا يدخل مبدأ الخداع التدريبي ضمن كل تدريباته ان استخدام مبدأ الخداع التدريبي لا يتناسب مع كثير من الاجهزة الرياضية حيث يجد المتدرب نفسه مقيداً داخل المدى الحركي الذي يتجه للجهاز للمتدرب وايضاً لا يتلائم مبدأ الخداع التدريبي مع التمارين التي يكون هدفها الوصول الى التحوير العضلي ونذكر على سبيل المثال تمرين المرجحة بالدمبل الذي يصلح معه مبدأ الخداع التدريبي بينما لا يصلح مع تمرين المرجحة المتمركزة وايضاً يصلح هذا المبدأ مع التجذيف بالبار من وضع الانحناء الى الامام ولكن لا يصلح مع التجذيف بأسلوب المطرقة او جهاز تدريب عضلة الظهر العريضة .

ولهذا يجب ان نعلم القيود التي تحيط بهذا المبدأ التدريسي الجاد حتى يمكننا ان نستفيد من الاستفادة المرجوة ونحن نجد ان بعض لاعبي كمال الاجسام يعتمدون في تدريباتهم على مبدأ الخداع التدريبي حتى يسمح لهم بالاستمرار في اداء المجموعة التدريبية

<sup>١</sup> - عالم الرياضة / سمير نيوت بطل مستر اولمبيا العدد (٢١٢) ص ٢١ .

بعد تجاوز نقطة الانهيار العضلي بل حتى يمكنهم من استخدام الاوزان التي لا يستطيعون ان يستخدموها مع التمارين الاخرى ... ويجب ان نعلم ان مبدأ الخداع التدريبي (لـ جووايدر) جيد ومؤثر لزيادة الكثافة التدريبية ولكن يجب ان يراعي المتدرب اداء التمارين بطريقة دقيقة ومحكمة حتى تكون مؤثرة وذات حث تدريبي مؤثر على العضلات وهو طريقك للوصول لتكرارات قوية الاداء<sup>(١)</sup>.

### الباب الثالث

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم التجريب للمجموعة الواحدة) وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣ - ٢ عينة البحث :

هي النموذج التي يتم فحصه ومراقبته والذي تتغذى عليه التجربة وقد تكون من شخص واحد او شخصين او اكثر وقد اختار الباحث العينة بطريقة المعاينة المقصودة اذ بلغت (٦) سنة لاعبين كمال الاجسام للشباب يمثلون نادي الشهيد اركان الرياضي اذ بلغ الوسط الحسابي لاعمارهم (٢٠ سنة) وبأنحراف معياري (٢) سنة لاوزانهم (٨١) كيلو غرام وبأنحراف معياري (١) كيلو غرام .

جدول رقم (١) يوضح الاوساط الحسابية والانحراف المعياري لعينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع
١	الطول	١ ٧٩	٠ ١٥
٢	الوزن	٨٠	
٣	العمر	١٩ ٣٥	٢ ٥١

٣ - ٣ ادوات البحث والاجهزة المستخدمة :

لكي يتمكن الباحث من انجاز تجربته لا بد من استخدام بعض الوسائل والادوات التي تساعد على انجاز تجربته واكمال البحث واتمامه على افضل وجه ويقصد بأدوات البحث الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته وتحقيق اهداف البحث (١) وقد استخدم الباحث الوسائل والادوات البحثية الاتية :

<sup>١</sup> - جووايدر / مدرب ابطال العالم ، العدد ٢١٢ ، ص ٢٢ ؛ ارنولد شوارز بطل مستر اولمبيا العدد ٢٩٢ ص ٤٨ .

الملاحظة المنظمة والتجريبية من خلال التجريب  
يتم ملاحظة جميع المتغيرات الجسمانية ويمكن اعطاء تفسير للمتغيرات التي تحدث خلال  
التجريب .

اشتمل فريق العمل المساعد على كل من :

- ١- د. اياد حميد رشيد .
  - ٢- م.م. محمد مجيد .
  - ٣- م.م. أمال صبيح .
- أما الاجهزة التي استخدمها الباحث واستعان بها في تنفيذ مفردات بحثه فهي كالآتي :-

- آلة تصوير فيديو .
- شريط قياس بطول (١٠) متر عدد (١) .
- مسطرة كيل لاري عدد (١) .
- شفت حديد عدد (٣) .
- دمبلص بمختلف الاوزان ( اربعة ازواج ) .
- شفت كيل (Z) عدد (١) .
- اقراص حديد مختلفة الاوزان وتكون الاختيارات تتخذ داخل قاعة نادي الشهيد  
اركان الرياضي لكمال الاجسام حيث تحتوي جميع المستلزمات المطلوبة لتنفيذ  
البحث .<sup>(١)</sup>

### ٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات  
والإيجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختيارات لتفاديها (١) ولاجله اجري الباحث تجربته  
الاستطلاعية الاولى بتاريخ ١٠ / ٣ / ٢٠٠٨ على لاعبين من الممارسين لكمال الاجسام ممن  
هم خارج عينة البحث من نادي الشهيد اركان الرياضي لمعرفة امكانية تطبيق الاختيارات  
البدنية وكذلك معرفة :

- ١- سهولة التمرينات وتطبيقها .
- ٢- مدة التمرين .
- ٣- فترات الراحة .
- ٤- شدة التدريب .
- ٥- التكرارات .

وخرج الباحث من هذه التجربة بما يلي :

- ١- التعرف على مدى صلاحية ادوات الاختيار .
- ٢- تعرف فريق العمل بطبيعة الاختيارات ومعرفة مدى كفاءته .
- ٣- تفهم عينة التجربة لمفردات الاختيار .
- ٤- تلافي السلبيات التي من المحتمل ظهورها اثناء الاختيارات

<sup>١</sup> - محمد زيدان حمدان / البحث العلمي كنظام ( عمان ، دار التربية الحديث ، ١٩٨٩ ، ص ٨٠ .

- ٥- تهيئة استمارة التسجيل الخاصة بالاختيارات .  
٦- الاتفاق على الكثير من محاور العمل الخاصة ( التقني والفني )

### ٣ - ٥ التجربة الميدانية :

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن ان تلاحظ ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة او المحدثه او المسببة فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية اجرى الباحث التجارب المبدئية وكما في الملحق (١) .<sup>(١)</sup>

### ٣ - ٥ - ١ الاختبار القبلي :

اجرى الاختبار القبلي ٢٠ / ٣ / ٢٠٠٨ في تمام الساعة الرابعة عصراً وقد أخذت المعلومات الخاصة من عينة البحث والذي عرضت في الجدول رقم (١) ويعددها استخدام الباحث آلة تصوير فيديو ثم اخذت صور للعينة وبالاخص منطقة الذراع (البايسيس) من جميع الجهات الامامية ومن الجوانب وعدد التكرارات والاوزان المستخدمة ثم تم اخذ قياس دائري للذراع لمعرفة بعد ذلك تأثير البرنامج التدريبي على منطقة الذراع وخاصة عضلة (البايسيس) لعينة البحث لغرض معرفة التغيرات التي تحدث على منطقة الذراع لدى عينة البحث التي تؤثر في الانجاز من اجل الحصول على صيغة علمية لدراسة هذه المتغيرات<sup>(٢)</sup> استخدم الباحث التصوير الفديو الذي يعد من الوسائل المهمة في اكتشاف الاخطاء وضبط مدى تقارب مستويات الاداء الفني للرياضيين اذ تستطيع من خلال رسم مسار نقاط الجسم في وصف الحركة وتحليلها لمعرفة مدى تقارب مستويات مجموعة معينة من الرياضيين كما يمكن المسار الهندي للجسم عن طريق استخدام مقياس الرسم (٢) .

ان تحليل الحركة عن طريق التصوير الفديو دقيقة لدراسة المتغيرات الحركية اذ تمكن القائم بدراسة الحركة على تأثير نقاط القوة والضعف في المتغيرات المؤثرة في الحركة . يقول الصميدعي ان التحليل بشكل عام هو وسيلة لتجزئة الاجسام الكلية الى اجزاء ودراسة هذه الاجزاء بتعمق لكشف دقائقها (٣) .

### ٣ - ٦ تصميم المنهج التدريبي :

لابد من اتباع الطرائق والوسائل العلمية عند تنفيذ هذه العملية الصحيحة معتمدين على أسس التخطيط لهذه العملية التي يجب ان يطلع عليها كل مدرب عند بناء المنهاج التدريبي لكل فعالية رياضية وفي تدريب بناء الاجسام بصورة عامة هناك بعض الوجبات التي يجب ملاحظتها عند بناء منهج تدريبي وهي :

- ١- قام الباحث بوضع بعض التمرينات الخاصة باستخدام اسلوب جديد هو الخداع التدريبي ويكون هناك ربط بين محتويات التمارين التدريسية العامة والخاصة ولاداء الحركي ولاعداد النفسي والربط فيما بينهما وتكون الزيادة في حمل التدريب منتظمة ومتدرجة خلال الفترات التدريبية المختلفة في الدائرة التدريبية بشكل محدد

<sup>١</sup> - قاسم المندلوي (واخرون) الاختبارات والقياسات في التربية البدنية (الموصل مطابع التعليم العالي ١٩٨٩ ص ١٨٧) .

<sup>٢</sup> - فؤاد ابو حطب ومحمد سيف الدين تقي / معجم علم النفس والتدريب . ج ١ ، القاهرة مطابع الاميرة ١٩٨٤ .

- ومنسق مع فترة التدريب وقابلية الرياضي البدنية الزيادة التدريجية فيما يتعلق بالحجم والشدة تعتمد على الزيادة اساساً على الشدة التي لها الاسبقية ثم الحجم وبشكل نموذجي ثم صياغة فقرات المنهج التدريبي على الاختبارات البدنية لعينة البحث بالاستناد على المصادر العلمية المتخصصة مراعيًا ما يلي<sup>(١)</sup>
- أ- استخدام مبدأ التدريب المنتظم في حمل التدريب<sup>(٢)</sup>
- ب- مراعات الفروق الفردية لعينة البحث البدنية والجسمية .
- ت- استخدام حمل متغير ومتكرر على شكل موجات وعلى مراحل قصيرة ويتميز هذا الحمل بالتغيير في الكم والكيف وبما يتلائم ومعطيات التدريب العالي في رياضة كمال الاجسام .
- ث- ان يتمشى الحمل المستخدم مع المتطلبات الخاصة بالتدريب .
- ج- تأكيد التمارين التي تطور قابلية العضلة على تغيير السريع في انقباض الا مركزي الى انقباض مركزي سريع والتدريب على زيادة القوة .

### ٧-٣ التجربة الميدانية الثانية ( الاختبار البعدي ) :

بعد الانتهاء من المنهج التدريبي المقترح اجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث في قاعة نادي الشهيد اركان الرياضي لكمال الاجسام مراعيًا نفس الظروف التي اجريت بها الاختبارات القبلية ونفس المكان وكانت بتاريخ ٢٠ / ٦ / ٢٠٠٨

### ٨ -٣ الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية لتحليل نتائج البحث :

- ١- الوسط الحسابي<sup>(٣)</sup> .
- ٢- الانحراف المعياري<sup>(٤)</sup> .
- ٣- اختبار ( T-test ) لبيان مدى التطور بين الاختبار القبلي والبعدي .

## الباب الرابع

### ٤- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

- ٤-١ عرض نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لمجموعة البحث في الانجاز .  
جدول (٢)

١ - السامرائي فؤاد توفيق ، البايوميكانيك والرياضة ، الموصل مديرية دائرة الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٢ .  
٢ - الصميدعي لؤي ، البايوميكانيك والرياضة ، الموصل مديرية الكتب للطباعة والنشر ١٩٨٧ ص ٩١ .  
٣ - هارا ١٩٧٦ ، د. محمد عبد الغني عثمان : التعليم الحركي والتدريب الرياضي ص ٢٤ - ٢٧ .  
٤ - طلحة حسام الدين : ١٩٩٤ ص ٤٣ .

## يوضح قيمة اختبار الكوكسن لعينة البحث

اسم الاختبار	قيمة (و) المحتسبة	قيمة (و) الجدولية
اختبار لقياس عضلة الذراع الباييسيس	+ صفر	

يوضح الجدول (٢) ان قيمة (و) المحتسبة للاختبار بلغت (+صفر) وعند مقارنتها بقيمة (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠) ودرجة حرية (٤) بلغت (٢) وهذا يعني ان هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ويعتقد الباحث ان المنهاج الموضوع لتطوير عضلة الذراع ذات الرأسين العضدية (البايسيس) ادى الى التأثير على حجم العضلة . وهذا ما اكده الخبير ومدرب ابطال العالم (جوايدر)<sup>(١)</sup> . رئيس الاتحاد الدولي لكمال الاجسام حيث قال ليس هناك مبدأ تدريبي احدث تطوراً لدى اكثر من اللاعبين كما فعل مبدأ الخداع التدريبي .

## الباب الخامس

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

## ٥ - ١ الاستنتاجات :

توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

- ١- ان الخداع التدريبي يضمن تطوراً كبيراً لعضلة (البايسيس) .
- ٢- ان تحقيق الوضع الصحيح لاداء التمرين وفق الشروط المطلوبة ومن خلال التحكم بالاداء اعطى امكانية صحيحة لتحقيق نمو وقوة عقلية خاصة اعضاء الذراع (البايسيس) .
- ٣- حدوث تطور في الذراع (البايسيس) من جميع جوانبها مما دل على ان الخداع التدريبي قد اعطى تأثيراً ايجابياً في التطوير العقلي .
- ٤- ان المنهج التدريبي قد اسهم بشكل كبير في تصميم الازواضع المناسبة لاجزاء عضلة الذراع (البايسيس) مما ادى الى تطوير الشروط للاداء .
- ٥- ان التنوع في التدريب يضمن تطوراً عالياً .

## ٥ - ٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام الخداع التدريبي لتأثيره المباشر على تطوير عضلة الذراع (البايسيس) .
- ٢- يوصي الباحث بتدريب عضلات الذراع منفردة وقيل العضلات الاخرى (الاكتاف والصدر)

<sup>١</sup> - جوايدر ، رئيس الاتحاد الدولي لكمال الاجسام ، عالم الرياضة ، العدد ٢١٢ ، ص ١٩ .

- ٣- لا تلتزم بروتين واحد نوع التمارين والتدريب والزواية والمقاومة والتكرار وتجنيب الاجهاد .
- ٤- ضرورة اجراء دراسات متشابهة على التدريب الخداع التدريبي لجميع عضلات الجسم .
- ٥- الاهتمام بالدرجة الاولى بالبرنامج الغذائي .
- ٦- أخذ راحة كافية للجسم من خلال المنهاج التدريبي ويعد التدريب

## المصادر :

- ١- منصور عوض وآخرون ، علم الاحصاء الوصفي المبرمج . ط١ ، عمان ، دار صنعاء للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ، ص٨١ .
- ٢- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي . التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية الموصل . دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص١٥٤ .
- ٣- احمد سليمان عوده والخليلي خليل يوسف ، الاحصاء الباحث في التربية و العلوم الانسانية عمان دار النشر والتوزيع ، ١٩٨٩ ، ص٤٣٨ .
- ٤- علي سماكة ، اثر صف السرعة في الهجوم السريع بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤ ، ص ٥١ .
- ٥- منصور عوض (وآخرون) ، علم الاحصاء الوصفي المبرمج ، ط١ ، عمان دار صنعاء للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- ٦- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .
- ٧- احمد سليمان عوده والتحليلي خليل يوسف ، الاحصاء الباحث في التربية والعلوم الانسانية عمان دار النشر والتوزيع ، ١٩٨٦ .

## ملحق رقم (١)

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	١-المرجحة بالبار (Z) على بنج سكوت	١٠	١دقيقة	٤	٢ دقيقة	٨٠%

					٨	٢-المرجحة بالبار وقوفاً	
					٨	٣-المرجحة بالدمبلص على البنج المائل	
					٨	٤-المرجحة بالكابل عالي بالذراعين	
	٨٠%	٢ دقيق	٤	١ دقيق	١٠	١-المرجحة بالبار (Z) على بنج سكوت	الثلاثاء
					٨	٢-المرجحة بالبار وقوفاً	
					٨	٣-المرجحة بالدمبلص على بنج مائل	
					٨	٤-المرجحة بالكابل عالي بالذراعين	
٤٥ يوم	الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	مفردات التدريب	اليوم والتاريخ
	١٠٠%	١ دقيقة	٣	١ دقيقة	١٠-٨	١-المرجحة بالبار وقوفاً	السبت
						٢-المرجحة بالدمبلص على البنج المائل	
						٣-المرجحة بالبار (Z) على بنج سكوت	
						٤-المرجحة بالكابل عالي بالذراعين	
	١٠٠%	١ دقيقة	٣	١ دقيقة	١٠-٨	١-المرجحة بالبار وقوفاً	الثلاثاء
						٢-المرجحة بالدمبلص على البنج المائل	
						٣-المرجحة بالبار (Z) على بنج سكوت	
						٤-المرجحة بالكابل عالي بالذراعين	