

## تأثير التنويع التدريبي في تحقيق أقصى تنمية لعضلات الصدر وعلاقتها بالانجاز لدى لاعبي كمال الأجسام بحث تجريبي على لاعبي شباب نادي ديالى الرياضي لكمال الأجسام

م.م. خالد خميس جابر خميس

كلية التربية الاساسية / جامعة ديالى

### ملخص البحث

#### الباب الأول : ( التعريف بالبحث )

##### ❖ مقدمة البحث وأهميته :

احتوى هذا الباب على مقدمة البحث وأهميته والتعرف على ما حققتة الدول المتقدمة من انجازات رياضية عالية المستوى اعتمادا على التطور العلمي في المجال الرياضي وخاصة التربية البدنية ( كمال الأجسام ) .

##### ❖ مشكلة البحث :

يلاحظ في الوقت الحاضر الاهتمام بالأسلوب العلمي في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ، إذ تنوعت طرائق التدريس والوسائل المساعدة للحصول على الانجاز العالي ، ومن خلال هذا التنويع والتطور العالي في الانجاز الرياضي حاول الباحث صياغة مشكلة البحث بالإجابة على السؤال الآتي : هل تنويع التدريب يؤثر على مستوى الانجاز للاعبي كمال الأجسام ؟ .

##### ❖ هدف البحث :

- التعرف على تأثير التنويع لتحقيق أقصى تنمية لعضلات الصدر .

##### ❖ فروض البحث :

- ١ . هناك علاقة إحصائية في تأثير التنويع .
- ٢ . إن التنويع في التدريب يؤثر تأثيرا معنويا في عضلة الصدر .
- ٣ . إن الانجاز في تنمية الصدر يتطور بشكل معنوي نتيجة لتطور التنويع ومستوى الأداء .
- ٤ . هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين تنمية عضلات الصدر والانجاز .

##### ❖ مجالات البحث :

- ✓ المجال البشري : مجموعة من الشباب من لاعبي كمال الأجسام وعددهم (٦) وتم تجانسهم في الأعمار والأوزان حيث تتراوح أعمارهم بين ( ٢٠ - ٢٥ سنة ) .
- ✓ المجال الزمني : الثالثة عصرا .
- ✓ المجال المكاني : نادي ديالى الرياضي .

### الباب الثاني : ( الدراسات النظرية والدراسات المشابهة )

تطرق الباحث في هذا الباب إلى جوانب التدريب المختلفة في تنمية الصدر لدى لاعبي كمال الأجسام ومراحل تأدية الحركات ( التمارين ) والشروط المصاحبة للأداء وكذلك الهدف من التدريب لبناء الصدر واهم الصفات البدنية المتعلقة بطبيعة الأداء ، وكذلك تناول الباحث الدراسات والبحوث المشابهة لموضوع العينة .

### الباب الثالث : ( منهجية البحث وإجراءاته الميدانية )

استخدم الباحث المنهج التجريبي الذي يتعلق بدراسة المشكلة المرتبطة بالتدريب الرياضي بأبعاده المختلفة ودراسة المستويات والأساليب التدريبية والاتجاهات المختلفة نحو العمل لإيجاد وتحقيق الغرض المطلوب ، إذ استخدم الباحث المنهج التدريبي ( بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ) وتمثلت عينة البحث ب ( ستة ) لاعبين من الشباب ، إذ أعطيت للمجموعة الثلاث الأولى تمارين تنوعية مختلفة وقبضات مختلفة وبقيت المجموعة الأخرى على المنهج الاعتيادي .

### ❖ أدوات البحث :

لقد استخدم الباحث الأدوات التالية :

- ١ . مسطبة بنج بريس مستوي .
- ٢ . مسطبة بنج بريس أعلى متحركة ( زاوية مختلفة ) .
- ٣ . مسطبة بنج بريس منحدر متحرك ( زاوية مختلفة ) .
- ٤ . شفت حديد عدد ٣ .
- ٥ . أقرص حديد مختلفة الأوزان ( ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ) .
- ٦ . شريط قياس .
- ٧ . كاميرة تصوير فيديو .

### الباب الرابع : ( عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها )

تم استخراج نتائج البحث بعد ان تمت معالجتها إحصائياً ومن ثم عرض النتائج، إذ تم تحويلها من الأرقام الإحصائية إلى لغة الاستدلال العلمي مع الاستعانة بالإشكال البيانية ، ومن ثم تمت مناقشة تلك النتائج بالأسلوب العلمي مع الاعتماد على المصادر العلمية .

## الباب الخامس : ( الاستنتاجات والتوصيات )

توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

- ١ . إن التنويع في تدريب عضلات الصدر يضمن تطوراً عالياً .
- ٢ . إن التدريب على المساطب المختلفة المستوي والأعلى والمنحدر والمسكات المختلفة في المسافة يضمن تطوراً كبيراً لعضلات الصدر من مختلف الجوانب
- ٣ . إن اكتساب الأداء الحركي الصحيح بالدقة المطلوبة وبما يضمن تحقيق ترابط ايجابي في شروط الأداء عند استخدام المساطب والمسكات المختلفة .
- ٤ . حدوث تطور في عضلة الصدر من جميع جوانبها مما دل على أن التنويع في التدريب قد أعطى تأثيراً ايجابياً في تطوير عضلة الصدر .
- ٥ . إن تحقيق الوضع الصحيح لأداء التمرين على وفق الشروط المطلوبة من خلال التحكم بالزاوية والمسكات أعطى إمكانية صحيحة في تحقيق نمو وقوة عضلية
- ٦ . إن المنهج التدريبي قد أسهم بشكل كبير في تصميم الأوضاع المناسبة لأجزاء الصدر مما أدى إلى تطوير الشروط المناسبة للأداء .

## ❖ التوصيات هي :

- ١ . التأكيد على استخدام التنويع في التدريب لتأثيرها المباشر على تطوير عضلة الصدر .
- ٢ . كافح دائماً من أجل معدل كامل من الحركات ولكن التماذي من الممكن ان يؤدي إلى قلق سلامة تركيب المفاصل .
- ٣ . لا تحبس أنفاسك خلال التنفيذ لمنع إحباط ضغط الدم . تنفس للخارج في حالة الإجهاد .
- ٤ . درب صدرك قبل العضلات الأخرى / الأكتاف / الذراعين / الساقين .
- ٥ . لا تلتزم بنفس الروتين نوع التمارين والتدريب والزوايا . والمقاومة . وتجنب البرنامج المجهد درب عضلاتك بطرق مختلفة حتى تحصل على النمو جرب التمارين التنويعية والقبضات والزوايا المختلفة لكي تحصل على النمو العضلي ولكي تحصل على تمرين منعش وتقتل الروتين الحاصل في تمرينك .
- ٦ . تدرب مع زميل لكي يساعدك على تأدية التكرارات الزائدة .
- ٧ . ضرورة إجراء دراسات مشابهة على التدريبات التنويعية لعضلة الصدر

## الباب الأول

### ١ - التعريف بالبحث .

#### ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته .

لقد أصبحت رياضة كمال الأجسام أكثر انتشارا فهي تنمو عاما بعد آخر في كل ربوع العالم ففي عام ( ٢٠٠٢ ) تم تنظيم أكثر من ( ٧٤ ) مجموعة اتحادية لكمال الأجسام التابعة للاتحاد الدولي لكمال الأجسام واللياقة البدنية ، وكان رئيس هذا التنظيم ( رافاييل سانتونجا ) وكان التنظيم يتبع الاتحاد القاري .

لقد أصبح الاتحاد الدولي لكمال الأجسام اتحادا لامعا ينمو كل يوم ويقوم بتنظيم دورات تدريبية موسعة هذا خلاف الدعاية التي تنتشر على موقع الانترنت وعلى موقع الاتحاد الرئيس هذا ما أكده رئيس الاتحاد ( بن وايدر ) الذي أعطى الكثير من الجهد للارتقاء بمستوى اللياقة والصحة .

إن أهم المبادئ على مدار العقود الأخيرة التي مورست خلالها رياضة كمال الأجسام ، هي إن التغيير هو السبيل الوحيد والأمثل للحصول على النمو والتقدم في شتى الميادين والمعروف إن المزيد من التغيير يمكن الحصول عليه داخل جدران الجمنازيوم عن طريق زيادة الحمل التدريبي وذلك لأن الجسم يستجيب وينمو فقط من خلال استجابته والتتويج لهذا القدر من المستويات الجديدة للكثافة التدريبية وبالطبع يمكن أن نطلق على ذلك ( دورة التقدم ) وهذه الفروض الخاصة بالتغيير والتقدم والنمو تمثل قلب الحدث عندما لا تتمرن فانك تفقد حجم العضلات وقوة تحمل الأوعية الدموية للقلب هذه العبارة من الممكن أن تساهم في عقلك أيضا عندما لا تتحدى نفسك عقليا وتستمر في تحصيل لتعلم وضائق عقلك سوف تتناقص بالفعل أو ضمت الدراسات عندما يتم تحدي العقل .... الأعصاب تنمو أكثر تشعبا بالضبط مثل خطوط الهاتف لاتصال أفضل بين الخلايا هذه الزوائد المتشعبة تعادل أداء وظيفيا أفضل وقلا ذكيا .

وان التمارين للجسم تساعد على تحسين قوة العقل ؟ على الرغم من إن اختيار الموضوع ما زال مستمرا إلا إن الإجابة ربما تكون فقط نعم . إن العقل يظل بنائياً سليماً حتى مدة طويلة من أجل الرجل الصحي والنشط تحفيز العقل يمثل هذه الوسائل مثل التمارين من الممكن أن تجعل العقل أكثر ذكاء وصحة وذا كيفية أسمى

الأبحاث المستمرة ترجع إن التمارين تحاكي التفكير الخام وتحسن الذاكرة وعمليات التفكير مثل التخطيط والتعلم ، والربط الايجابي بين التمارين ووظيفة الإدراك مستمرة في الظهور على سبيل المثال دراسة أجريت مؤخراً على البالغين الذين يحسنون لياقتهم عن طريق استعراض تجربتهم الموضوعية في الاعتبار عن تحسين الذاكرة والجدولة والتخطيط كانت واضحة والتغيير الأكيد كان في العقل كان مدعما بالوثائق .

بينما العلماء مستمرين في التفكير وتحليل هذا المفهوم الرائع نحن الذين نكرس أنفسنا من أجل أسلوب حياة صحي ربما نكون قد عرفنا بالفعل الإجابة فقط ، استغرق للخطوة في التفكير في الانعكاس العقلي الذي تشعر به خلال التمارين سواء كان التمرين لتدريبات الوزن أو فصل تمارين قلبية قلبك ينبض وعرقك يتصبب وعضلاتك تقوى وعقلياً تشعر وكأنك تحترق على الاسطوانات . يبدو إن إدراكك يرتفع فجأة بينما إن التركيز تماماً في تدريبك. (١)

في السنوات الأولى من تاريخ رياضة كمال الأجسام كانت ممارسة تلك الرياضة مقصورة على الرجال لكن بعض النساء من ذوات الإرادة أخذن على عاتقهن مهمة القضاء على ذلك والإحاطة بتلك المعتقدات التي تشير إلى أن تدريب المقاومة يؤدي إلى ظهور العضلات وهو ما يتنافى مع طبيعة المرأة حيث أكدت هؤلاء النسوة إن ما يصلح للرجال يصلح للنساء وبدأن في أداء تدريب المقاومة بنفس الكفاءة التي يتدرب بها اللاعبون من الرجال ، وهؤلاء الرواد مهدو الطريق كما إن نساء اليوم اللاتي التزمن بكمال الأجسام كأسلوب حياة حياة قدمن الكثير من هذا الصدد وبفضل كمال الأجسام لم يعد الجمال مقصوراً على صغيرات السن ، والنساء اللاتي يتدربن وهن في منتصف عمرهن مازلن يتمتعن برونق وحيوية الشباب فسيده زامريكاس الأولى ، زلورا بوشز التي تبلغ من العمر (٥٥ عاماً) والتي تمشي (٣) أميال يومياً وتستعين بمدرّب شخصي لمدة (٣) أيام أسبوعياً في صالة الجمنازيوم تعد خير لما أتحدث عنه.

إن من الغايات التي نقصدها من كمال الأجسام هو إضفاء لمحة جمالية على الجسم لكن في ذلك الصدر أيضاً ، ويكون الهدف من كمال الأجسام هو الاستمتاع بالصحة والحيوية وزيادة قدراتنا البدنية والاستمتاع بذهن صاف ومن حسن الحظ إن كمال الأجسام ليس مقصوراً على جنس معين أو فئة عمرية معينة .

طالما حرص ( ابن وايدر ) رئيس الاتحاد الدولي لكمال الأجسام على الرقي برياضة كمال الأجسام في العالم وذلك انطلاقاً من الاعتقاد بان الفوائد الذهنية والبدنية للرياضة تقدم للشعوب كلا من الإلهام والباعث لتحقيق النجاح في كافة نواحي الحياة.

## ١ - ٢ مشكلة البحث :

يلاحظ في الوقت الحاضر الاهتمام بالأسلوب العلمي في كافة المجالات ومنها المجال الرياضي ، إذ تنوعت طرائق التدريس والوسائل المساعدة للحصول على الانجاز العالي ، ومن خلال هذا التنوع والتطور العالي في الانجاز الرياضي حاول الباحث صياغة مشكلة البحث بالإجابة على السؤال الآتي : هل تنوع التدريب يؤثر على مستوى الانجاز للاعبين كمال الأجسام ؟ .

### ١ - ٣ هدف البحث :

- التعرف على تأثير التنويع لتحقيق أقصى تنمية لعضلات الصدر .

### ١ - ٤ فروض البحث :

١. هناك علاقة إحصائية في تأثير التنويع .
٢. إن التنويع في التدريب يؤثر تأثيراً معنوياً في عضلة الصدر .
٣. إن الانجاز في تنمية الصدر يتطور بشكل معنوي نتيجة لتطور التنويع ومستوى الأداء .
٤. هناك فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين تنمية عضلات الصدر والانجاز .

### ١ - ٥ مجالات البحث :

### ١ - ٥ المجال البشري :

- مجموعة من الشباب من لاعبي كمال الأجسام وعددهم (٦) وتم تجانسهم في الأعمار والأوزان حيث تتراوح أعمارهم بين ( ٢٠ - ٢٥ سنة ) .

---

(١) عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٧١ ، ص ٥ .  
(٢) عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٧١ ، ص ٥ .  
١ - بن وايدر / رئيس الاتحاد الدولي لكمال الأجسام (١٩٩٣) في سيؤول .  
٢ - اون يونج كيم / نائب رئيس اللجنة الاولمبية الدولية ، ورئيس لرابطة دورات الألعاب الدولية ورئيس للرابطة العامة لاتحادات الرياضة الدولية .

### ١ - ٥ - ٢ المجال الزمني : الساعة الثالثة عصرا .

### ١ - ٥ - ٣ المجال المكاني : نادي ديالى الرياضي .

## الباب الثاني

### ٢ - الدراسات النظرية والمثابفة

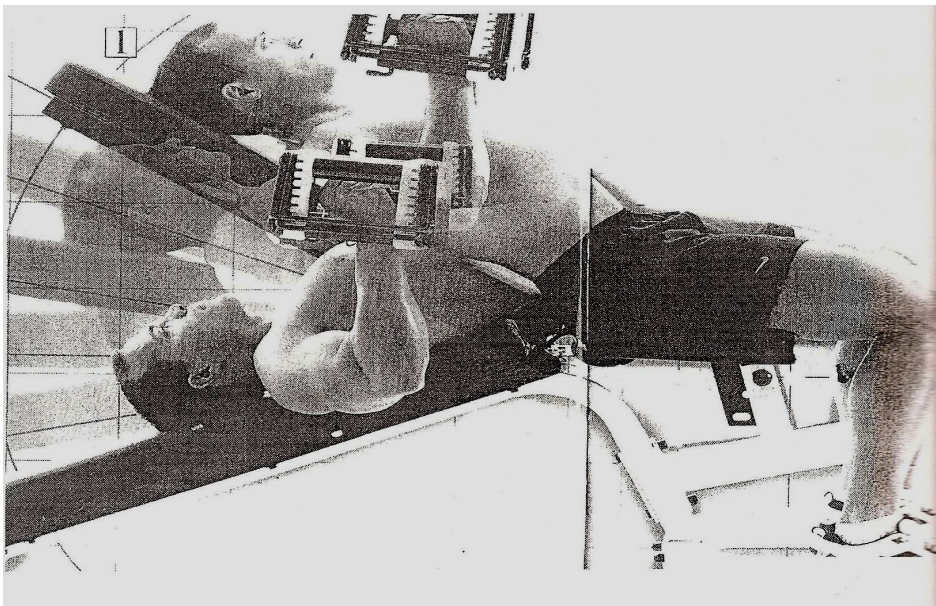
### ٢ - ١ الدراسات النظرية :

## ٢ - ١ - ١ مفهوم التنويع في التدريب :

كما معروف جيدا فان تحقيق التنمية العضلية العالية يتطلب تدريب العضلات من زوايا متعددة ، على سبيل المثال بالنسبة لعضلات الصدر في الغالب ما يقوم اللاعب بأداء تمارين ضغط البار على البنش المستوي والمائل وكذا تمرين الطيران وقد يقوم بين الحين والأخر بالتدريب على البنش المنحدر لكن اللاعب لا يؤدي هذه التمارين من الزوايا التي تتخلل هذه الأوضاع إلا إذا استخدم مفهوم الزاوية الصغيرة حينئذ يصبح اللاعب قادرا إعمال كافة الألياف العضلية والبدء في تحقيق التقدم السريع في التدريب ؟ .

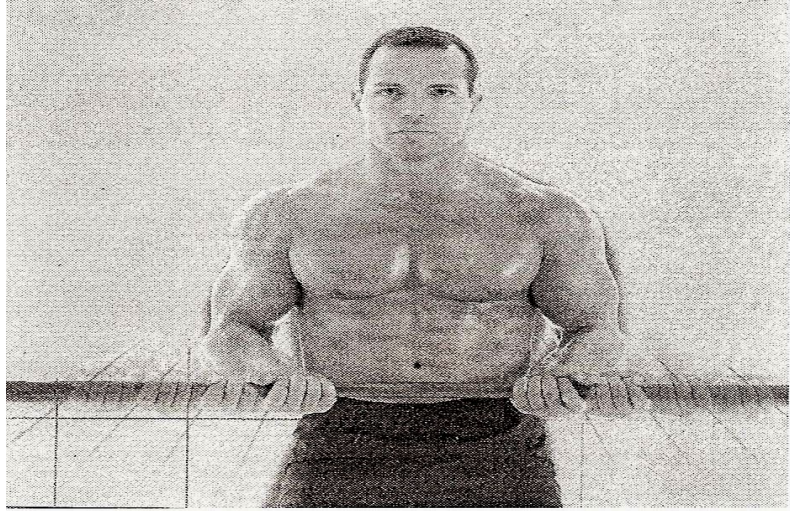
يجب على اللاعب أن يعرف أو يفهم البناء الأساسي للعضلة حتى يدرك مفهوم (زوايا التدريب) ، إن الألياف العضلية الأحادية نادرا ما تمتد على طول العضلة كاملا فالعضلة غالبا ما تتألف من (١ - ٤) قطاعات من الألياف العضلية إذ ترتبط هذه القطاعات مع بعضها البعض ولاشك إن معرفة ذلك له أهمية كبيرة فنمو كل ليفه عضلية يعتمد على ما إذا كانت هذه الليفة يتم تنبيهها بالفعل خلال تمرين معين ، ففي أحوال كثيرة تظل الألياف العضلية غير مستخدمة ويقتصر دورها على المساعدة في حركة العضلات الأخرى . من ناحية أخرى فان مدى استخدام الليفة العضلية يعتمد قطعا على مقدار المقاومة وكذلك زاوية التدريب ومستوى الحركة التي يتم استخدامها في تدريب الليفة العضلية .

لتحقيق أقصى تنمية في عضلات الصدر لا يقتصر في تدريبها على استخدام خمسة أو ستة أوضاع على الأقل عن طريق ضبط البنش على زوايا تأتي ما بين هذه الأوضاع (١) وكما في الشكل (١) .



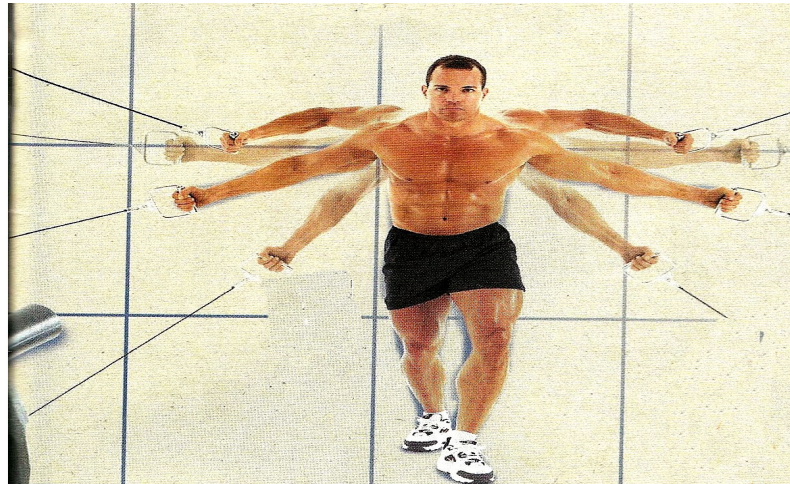
### الشكل (١) يمثل تغيير أوضاع البنش

إن تغيير اتساع القبضة على البار في تمرين المرجحة يحقق أقصى تنمية للألياف العضلية الموجودة في رأس الباييسبس كما في الشكل (٢) .



### الشكل (٢) يمثل تغيير اتساع القبضة

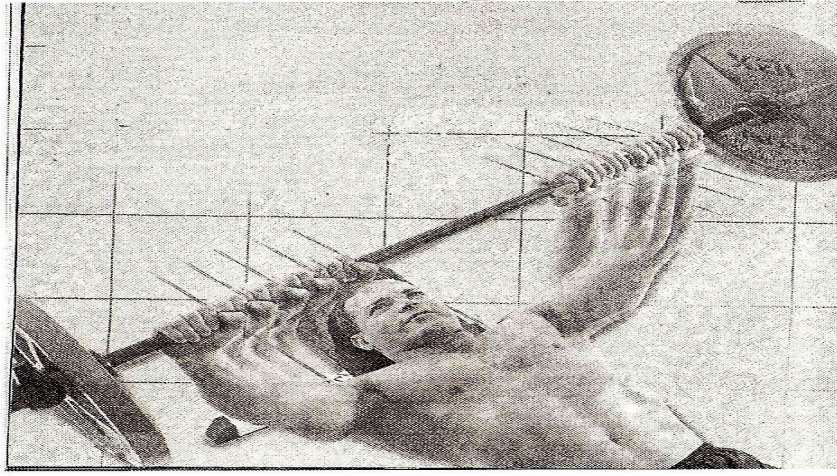
إن تغيير ارتفاع بكرة الكابل عند أداء تمرين التقاطع بالكابل يؤدي إلى أعمال عضلات الصدر بدا من أدنى الألياف إلى أعلى الألياف منها كما في الشكل (٣) .





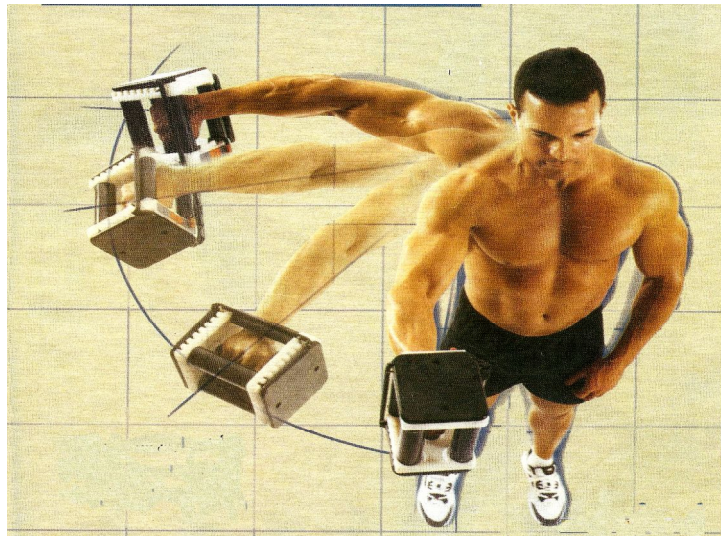
### الشكل (٣) يمثل تغيير ارتفاع بكرة الكابل

إن تغيير اتساع القبضة على البار في تمرين ضغط البنش هي الطريقة المثلى لأعمال الألياف العضلية الساكنة في الصدر ابدأ بالقبضة الواسعة ثم استمر في تضيق القبضة حتى تصل إلى أضيق قبضة ممكنة . كما في الشكل (٤) .



### الشكل (٤) يمثل تغيير اتساع القبضة على البار

إن أداء تمارين الرفع من أوضاع مختلفة يزيد من أعمال الألياف العضلية للعضلات الدالية. كما في الشكل (٥) .



الشكل (٥) يمثل الرفع من أوضاع مختلفة

## ٢ - ١ - ٢ التنوع في التدريب ( فوائده - مزاياه ) :

عندما تقوم بإضافة تغيير ما على تمرين معين سواء بتغيير القبضة أو الزاوية التي يتم منها أداء ذلك التمرين فعليك أن تتعامل مع ذلك التمرين كتمرين جديد مستقل بذاته ، إن هذا يعني ضرورة إتقان أداء عدد كبير من التمارين لتحقيق أفضل النتائج ولتقليل خطر التعرض للإصابة اتبع الإرشادات التالية لتطوير برنامجك التدريبي ولزيادة التنمية العضلية .

### ✘ الصدر :

قم بإضفاء تغييرات بسيطة على الزاوية التي تؤدي منها تمارين ضغط البار والطيران على سبيل المثال قم بتغيير زاوية ميل البنج المائل أو المنحدر لدرجتين ، كذلك يجب أن تحرص دوماً على اتساع القبضة عند أداء تمرين ضغط البار على البنج كما يظهر في الشكل (٤) بالنسبة لتمرين التقاطع بالكابل . ضع الكابل في ارتفاعات مختلفة ، كما في الشكل (٣) .

### ✘ الكتفان :

جرب أداء تمرين رفع الدمبلص من أوضاع مختلفة انظر الشكل (٥) مثل الرفع الأمامي والرفع بزواوية (٤٥) درجة والرفع الجانبي والرفع الخلفي .

### ✘ الظهر :

قم بأداء تمريني الجذب للأسفل والتجديف من أوضاع مختلفة ، إذ يمكنك أداء تمرين الجذب للأسفل خلف العنق أو حتى الترقوة أو إلى الصدر باستخدام بكرة الكابل العالية من وضع الوقوف أيضاً يمكنك استخدام القبضات المختلفة مثل القبضة العلوية والسفلية والمحايدة من مسافات مختلفة بين القبضتين . في تمرين التجديف احرص على استخدام القبضات المتنوعة .

### ✘ الترايبس :

قم بتدريب الترايبس مستخدماً القبضات المختلفة مثلاً القبضة العلوية على البار المستقيم والبار (EZ) القبضة المحايدة مع البار المحايد والبار ذي القبضة أحيالي والقبضة السفلية مع مقبض الكابل الذي يكون على هيئة بار مستقيم أو (EZ) .

### ✘ البايبسس :

قم بأداء تمارين المرجحة من زوايا متعددة كالمرجحة من وضع الاستلقاء على الظهر المرجحة على بنج مائل من زوايا ميل مختلفة المرجحة العمودية والمرجحة على بنج الواعظ ومرجحة سكوت والمرجحة أعلى الرأس على آلة الجذب الأسفل

وباستمرار احرص على تغيير القبضة التي تستخدمها في أداء تمرين مرجحة البار كما في الشكل (٢) .

### ✘ الساقان :

قم بأداء تمرين القرفصاء وضغط الساق والقرفصاء المائل ذلك مع استخدام الأوضاع المختلفة للقدمين . قم بأداء تمرين الخطو من أوضاع مختلفة كالخطو نحو الجانب بزاوية (٤٥) درجة أو الخطو للخلف بزاوية (١٣٥) درجة والخطو العكسي من ناحية أخرى قم بتغيير موضع القدم في تمرين إطالة الساق ومرجحة الساق ورفع السمانة ( أصابع القدمين للخارج تارة وللأمام مباشرة تارة وللداخل تارة أخرى ) (١)

### ٢ - ١ - ٣ عمل الليفة العضلية :

إذا ما كانت زاوية التمرين ( على سبيل المثال ضغط البار على بنش مستوي في مقابل ضغط البار على بنش مائل ومستوي الحركة على سبيل المثال الحركات الجزئية في مقابل مستوى الحركة الكامل ) لا يؤديان إلى أعمال ليفه عضلية معينة فان هذه الليفة لن تشهد أي نمو .

للتأكد من أعمال كل ليفه عضلية لتنمية نموها يجب أن يؤدي اللاعب عددا كبيرا من التمارين التي تعمل هذه العضلة وحتى في التمرين الواحد يجب أن يستخدم اللاعب كما كبيرا من التنوعات التكفل له أعمال الليفة العضلية الواحدة من مختلف الزوايا .

### ٢ - ١ - ٤ تغييرات بسيطة ..... تنمية اكبر :

إذا ما كنت تعتقد إن التنوعات البسيطة في زوايا تدريب العضلات لا تحدث تغييرات واضحة في نمو العضلة فلتفكر ثاني في ذلك هذه الصورة تمثل القطاع العرضي لأعلى ذراع اللاعب ولقد تم التقاط الصورة (A6) باستخدام الرنين المغناطيسي (MRI) بعد أداء اللاعب لمجموعة من تمرين المرجحة بالبار بالقبضة الواسعة بينما التقطت الصورة (B6) بعد أداء اللاعب لمجموعة من تمرين مرجحة البار بالقبضة الضيقة ذلك مع العلم انه كلما كان لون الأجزاء فتح فان ذلك يشير إلى إن التمرين قد احدث تنمية عضلية كبر في هذا الجزء من هاتين الصورتين (B - A) يمكنك أن تدرك مدى التفاوت في التنبيه العضلي الذي حدث على اثر تغيير القبضة فنجد إن المرجحة بالقبضة الواسعة قد ركزت بشكل أساسي على الرأس القصير للبايسبس أما المرجحة بالقبضة الضيقة فادت إلى التركيز أكثر على الرأس الطويل للبايسبس بل وعلى العضلة العضدي أيضا هكذا نجد إن التغيير البسيط في زاوية التدريب يمكن أن يكون ذا تأثير كبير على تنبيه ونمو العضلات أي إن وضعية وتقنية أداء التمرين تلعب دورا حيويا في تحديد الألياف العضلية التي سيتم أعمالها ، كذلك تحدد مدى التنبيه الذي سيحدثه التمرين في هذه الألياف العضلية أخيرا ، ما تلخص إليه هو إن التغييرات البسيطة في أداء التمارين يمكن أن تحقق تنمية اكبر(١).

## ٢ - ١ - ٥ متطلبات التدريب :

إن الجسم يعمل على وفق قاعدة الحاجة والاستجابة فعندما تتدرب بانتظام فإن الجسم يتكيف مع ذلك الجهد ، إذ تصبح العضلات أقوى وأكثر احتمالاً ويتزايد إمداد الجسم من الجليكوجين ( الكربوهيدرات المخزونة ) ومن ثم تحصل على المزيد من الطاقة أيضاً ، وتزداد قدرة قلبك وورثتك الدموية على ضخ الدم المشبع بالأوكسجين اللازم للعضلات .

وعندما لا تتدرب مطلقاً أو تتوقف عن التدريب فترة طويلة فإنك تفقد الكثير من تلك المتطلبات وعندما تحاول التدريب فإنك لا تحقق زيادة في قوة أو حجم العضلات بالشكل الذي يحققه التدريب المنتظم ، إذ تملأ كميات كبيرة من الدم العضلات ومن ثم تحصل تلك العضلات على الأوكسجين والمواد الغذائية اللازمة .

وإذا كان برنامجك التدريبي يشمل الركض فإنك قد تشعر إن ساقيك متخشبتان (متصلبتان) وإنك تلهث عند انخراطك في التدريب وعندما تتخبط في التدريب فإنك ستشعر بألم شديد خلال اليوم أو اليومين التاليين للتدريب ، ما يجعلك قد تحجم عن التدريب ومن ثم يكون علاج عدم الشعور بالتحسن عند التدريب سبب عدم اكتمال

(١) عالم الرياضة ؛ العدد ٢٩٢ ، ص ٤٧ .

لياقتك ، وفي واقع الأمر فإن الكثير من الناس لا يستمتعون بالأيام أو الأسابيع الأولى من التدريب وهذا لا يعني أنك تفتقد الحافز أو الباعث فهذا رد فعل بدني متوقع لمتطلبات التدريب غير المألوفة لكن عدم الراحة هذا سوف يتلاشى ويتكيف الجسم مع التدريب .

في مرحلة البداية هذه تكون الاستعانة بمدرّب شخصي ذات اثر طيب فهو شخص لا يقوم فحسب باطلاعك على ما يجب أن تقوم به كي تبقى متحمساً ، وبالطبع يمكنك

زميل في التدريب إذ يمكن أن يكون ذا خبرة أكبر أو قد يكون قد تعرض مسبقاً لنف المأزق ومن ثم يكون ذا خبرة لا بأس بها أياً كان الأمر فإن التدريب مع شخص آخر يهون من الأمر ويمدك بالحافز .

إن أغلب الناس يتوقعون تحقيق الكثير في مدة وجيزة بعد اكتمال لياقتهم البدنية إنهم يضغطون كثيراً قبل أن ذلك بكثير معتقدين إنهم سيحققون ما يريدون بشكل أسرع ، ولسوء الحظ فإن الضغط على نفسك كثيراً في البداية يجعل إحراز التقدم بطيئاً خاصة إذا ما تعرضت للإصابة فأنها تؤخر من قدراتك على التدريب أو تمنعك أن تتدرب نهائياً ولذلك يجب أن تقوم مبدئياً بأداء ما هو أقل مما تتوقع أنك تستطيع أدائه ، لكن يجب أن تركز على التدريب بصفة منتظمة محرزاً تقدماً تدريجياً إنك إذا ما خضت تلك التجربة صابراً فإنك سوف تشعر بحالة أفضل وستبدأ في الاستمتاع

بالتدريب ومن ثم سوف تكون قادرا على زيادة أهدافك على المدى القصير وعلى السعي إلى تحقيق أهدافك على المدى البعيد (٢) .

### الباب الثالث

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

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

(١)عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام( ارنولد شوارز ، بطل مستر اولمبيا ) ، العدد ٢٩٢ ، ص ٤٨ .  
(٢)عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٩٢ ، ص ٤٨ .

٣ - ٢ عينة البحث :

هي النموذج التي يتم فحصه ومراقبته والذي تنفذ عليه التجربة وقد تكون من شخص واحد أو شخصين فأكثر ، وقد اختار الباحث العينة بطريقة المعاينة المقصودة ، إذ بلغت (٦) سنة لاعبين كمال الأجسام للشباب يمثلون نادي ديالى الرياضي ، إذ بلغ الوسط الحسابي لأعمارهم (٢٠) سنة وبانحراف معياري (٢) سنة لأوزانهم (٨١.٥) كيلو غرام بانحراف معياري (١.٥) كيلو غرام .

جدول رقم (١) يوضح الأوساط الحسابية والانحراف المعيارية لعينة البحث

ت	المتغيرات	س	ع
١	الطول	1.179	0.15
٢	الوزن	80	
٣	العمر	19.35	2.51

٣-٣ أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

لكي يتمكن الباحث من إنجاز تجربته لابد من استخدام بعض الوسائل والأدوات التي تساعد على إنجاز تجربته وإكمال البحث وإتمامه على أفضل وجه. ويقصد

بأدوات البحث الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته وتحقيق أهداف البحث (١) وقد استخدم الوسائل والأدوات البحثية الآتية:

الملاحظة المنظمة والتجريبية من خلال التجريب

يتم ملاحظة جميع المتغيرات الجسمانية ويمكن إعطاء تفسير للمتغيرات التي

تحدث خلال التجريب

اشتمل فريق العمل المساعد على كل من

١- م . م محمد مجيد .

٢- م . م حسنين ناجي .

٣- م . م أمال صبيح .

٤- م . م نصير حميد .

أما الأجهزة التي استخدمها الباحث واستعان بها في تنفيذ مفردات بحثه فهي كالآتي:

# آلة تصوير فيديو

# شريط قياس يطول (١٠) م عدد ١

# مسطرة بنج بريس مستوي عدد (١)

---

(١) محمد زيدان حمدان ؛ البحث العلمي كنظام : (عمان ، دار التربية الحديث ، ١٩٨٩ ) ص ٨٠

# مسطرة بنج بريس أعلى عدد (١)

# مسطرة بنج بريس أسفل عدد (١)

# دمبلص بأوزان مختلفة (ثلاثة أزواج)

# شفت حديد عدد (٣)

# أقرص حديد مختلفة الأوزان وتكون الاختيارات تنفذ داخل قاعة ديالى للكمال

الجسماني حيث تحتوي على جميع المستلزمات المطلوبة لتنفيذ البحث .

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (١) ولأجله أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية أولية بتاريخ ٢٠ / ٨ / ٢٠٠٨ على لاعبين من الممارسين لكمال الأجسام ممن هم خارج عينه البحث من نادي الشهيد أركان الرياضي لمعرفة إمكانية تطبيق الاختبارات 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- تفهم عينه التجربة لمفردات الاختبار
  - ٢- تعرف فريق العمل بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته
  - ٣- التعرف على مدى صلاحية أدوات الاختبارات
  - ٤- تلافى السلبيات التي من المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات
  - ٥- تهيئة استمارات التسجيل الخاصة بالاختبارات
  - ٦- الاتفاق على الكثير من محاور العمل الخاصة (التقني والفني)

### ٣-٥ التجربة الميدانية

هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ ظاهرة معينة سعياً لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المحدثة أو المسببة فعند الاطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجارب الميدانية وكما في الملحق (١)

(١) قاسم المنذلاوي (وأخرون) ؛ الاختبارات والقياسات في التربية البدنية. (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) ص ١٨٧.

### ٣-٥-١ الاختبار القبلي

أجريت بتاريخ ١ / ٩ / ٢٠٠٧ في تمام الساعة الثالثة عصراً وقد تم اخذ المعلومات الخاصة من عينه البحث والتي عرضت في الجدول رقم (١) وقبل إجراء التجربة استخدم الباحث آلة تصوير فيديو لأخذ صور للعينة وخاصة منطقة الصدر من الجهة الأمامية ومن الجانبين وعدد التكرارات بكل تمرين والأوزان. واخذ قياس دائري لمنطقة الصدر لمعرفة بعد ذلك تأثير البرنامج التدريبي على منطقة الصدر لعينه البحث لغرض معرفة التغيرات التي تطرأ على منطقة الصدر لدى عينه البحث التي تؤثر في الانجاز من اجل الحصول على صيغة علمية لدراسة هذه المتغيرات استخدم الباحث التصوير الفيديو إذ يعد من الوسائل المهمة في اكتشاف الأخطاء وضبط مدى تقارب أو تباعد مستويات الأداء الفني للرياضيين. إذ تستطيع من خلال رسم مسار مسارات نقاط الجسم في وصف الحركة وتحليلها لمعرفة مدى تقارب مستويات مجموعة معينة من الرياضيين كما يمكن تحديد المسار الهندسي للجسم عن طريق استخدام مقياس الرسم. ويعين مسار زمني عن طريق تغيير عدد الصور في الثانية (٢) .

إن تحليل الحركة عن طريق التصوير الفيديو طريقة دقيقة لدراسة المتغيرات الحركية إذ تمكن القائم بدراسة الحركة على تأثير نقاط القوة والضعف في المتغيرات المؤثرة في الحركة ، يقول الصميدعي إن التحليل بشكل عام هو وسيلة لتجزئة الأجسام الكلية إلى أجزاء ودراسة هذه الأجزاء بتعمق لكشف دقائقها. (٣)

### ٣-٦ تصميم المنهاج التدريبي :

عند تنفيذ هذه العملية لابد من إتباع الطرائق والوسائل العلمية الصحيحة معتمدين على أسس التخطيط لهذه العملية التي يجب على كل مدرب أي يطلع عليها عند بناء المناهج التدريبية لكل فعالية رياضية.

(١) فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي؛ معجم علم النفس والتدريب. ج ١. ( القاهرة ، مطابع الأميرة ، ١٩٨٤ ) ص ٥٨

(٢) السامرائي فؤاد توفيق؛ البايوميكانيك والرياضة : ( الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢ ) ص ٣٢٨

(٣) الصميدعي لؤي؛ البايوميكانيك والرياضة : ( الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧ ) ص ٩١ .  
وفي تدريب بناء الأجسام بصورة عامة هناك بعض الواجبات التي يجب ملاحظتها عند بناء منهاج تدريبي وهي (١)

قام الباحث بوضع بعض التمرينات الخاصة باستخدام أسلوب جديد هو (التنوع) ، يكون هناك ربط بين محتويات التمارين التدريبية العامة والخاصة والتكتيك والإعداد النفسي والربط فيما بينهما وتكون الزيادة في حمل التدريب منتظمة ومتدرجة خلال الفترات التدريبية المختلفة في الدائرة التدريبية بشكل متجدد ومنسق مع فترة التدريب وقابلية الرياضي البدنية الزيادة التدريجية فيما يتعلق بالحجم والشدة تعتمد على الزيادة أساسا على الشدة التي لها الأسبقية ثم الحجم وبشكل نموذجي ثم صياغة فقرات المنهج التدريبي على الاختبارات البدنية لعينة البحث بالاستناد على المصادر العلمية المتخصصة مراعيًا ما يلي (٢) .

- ١- مراعاة الفروق الفردية لعينة البحث البدنية والجسمية
- ٢- استخدام مبدأ التدريب المنتظم في حمل التدريب (٣) .
- ٣ - استخدام حمل متغير ومتكرر على شكل موجات وعلى مراحل قصيرة ويتميز هذا الحمل بالتغيير في الكم والكيف وبما يتلاءم ومتطلبات التدريب العالي في رياضة كمال الأجسام .
- ٤- أن يتمشى الحمل المستخدم مع المتطلبات الخاصة بالتدريب .
- ٥- تأكيد التمارين التي تطور قابلية العضلة على تغيير السريع في انقباض لا مركزي إلى انقباض مركزي سريع والتدريب على زيادة القوة .
- ٦- التبادل في تدريب المجموعات العضلية خلال الوحدة التدريبية وتجنب القيام بعدة تمارين متتالية في أن واحد .

٣-٧ التجربة الميدانية الثانية (الاختبار البعدي) :



بعد انتهاء المنهج التدريبي المقترح أجرى الباحث الاختبار البعدي لعينة البحث في قاعة نادي ديالى لكمال الأجسام مراعيًا نفس الظروف التي أجريت بها الاختبارات القبلية ونفس المكان وكانت بتاريخ ١ / ١٢ / ٢٠٠٧ .

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية لتحليل نتائج البحث :-

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

- 
- (١) هارا ١٩٧٦ د.محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي ص ٢٤-٢٧ .  
(٢) طلحة حسام الدين؛ مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٤ . ص٤٣ .  
(٣) محمد عثمان ؛ مصدر سبق ذكره ، ص٤١٠ .

### الباب الرابع

#### ٤- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الفروق بين القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البحث في الانجاز

جدول (٢)

اختبار T - test لبيان مدى التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي

ت أ	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي ب	الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي
١	١.٣	١.٧	١.٥-
٢	١.١	١.٨	٣.٧-
٣	٠.٩٩	١.٥	٢.٥-
			٦-

جدول (٣)

يوضح قيمة (و) الموجبة والسالبة و لدرجة المحتسبة و الجدولية

الدلالة	(و) الجدولية	(و) المحسوبة	و -	و +

الدلالة	صفر	٦-	٦-	صفر
---------	-----	----	----	-----

يتضح من الجدول (٣) إن قيمة (و) المحسوبة كانت أقل من قيمة (و) الجدولية وهذا يعني إن هناك فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي .

- (١) منصور عوض (آخرون) ؛ علم الإحصاء الوصفي المبرمج . ط١ . (عمان ، دار صنعاء للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص٨١ .
- (٢) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد ألبعدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩) ص١٥٤ .
- (٣) احمد سليمان عودة والتحليلي خليل يوسف ؛ الإحصاء الباحث في التربية والعلوم الإنسانية (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٩) ص٤٣٨ .
- (٤) على سماكه ؛ اثر صفة السرعة في الهجوم السريع بكره السلة : ( اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤) ص٥١ .

ونتيجة للتطور الحاصل لدى عينة البحث يقرر الباحث استخدام تمرينات متنوعة ومختلفة خلال الوحدات التدريبية لتساهم في اتساع محيط الصدر لدى اللاعبين الشباب بكمال الأجسام ، وان التمرينات بشدة عالية ساعدت في رفع قابلية اللاعبين البدنية وخاصة القوة العضلية (١) .

## الباب الخامس

### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥ - ١ الاستنتاجات :

توصل الباحث للاستنتاجات الآتية :

١. إن التنوع في تدريب عضلات الصدر يضمن تطورا عاليا .
٢. إن التدريب على المساطب المختلفة المستوي والأعلى والمنحدر والمسكات المختلفة في المسافة يضمن تطورا كبيرا لعضلات الصدر من مختلف الجوانب .
٣. إن اكتساب الأداء الحركي الصحيح بالدقة المطلوبة وبما يضمن تحقيق ترابط ايجابي في شروط الأداء عند استخدام المساطب والمسكات المختلفة .
٤. حدوث تطور في عضلة الصدر من جميع جوانبها مما دل على ان التنوع في التدريب قد أعطى تأثيرا ايجابيا في تطوير عضلة الصدر .
٥. إن تحقيق الوضع الصحيح لأداء التمرين وفق الشروط المطلوبة من خلال التحكم بالزاوية والمسكات أعطى إمكانية صحيحة في تحقيق نمو وقوة عضلية .
٦. إن المنهج التدريبي قد أسهم بشكل كبير في تصميم الأوضاع المناسبة لأجزاء الصدر مما أدى إلى تطوير الشروط المناسبة للأداء .

#### ٥ - ٢ التوصيات :

١. التأكيد على استخدام التنويع في التدريب لتأثيرها المباشر على تطوير عضلة الصدر.
  ٢. لا تحبس أنفاسك خلال التنفيذ لمنع إحباط ضغط الدم . تنفس للخارج في حالة الإجهاد .
  ٣. درب صدرك قبل العضلات الأخرى / الأكتاف / الذراعين / الساقين .
  - لا تلتزم بنفس الروتين نوع التمارين والتدريب والزوايا . والمقاومة . وتجنب البرنامج المجهد درب عضلاتك بطرق مختلفة حتى تحصل على النمو جرب
  ٤. التمارين التنويعية والقبضات والزوايا المختلفة لكي تحصل على النمو العضلي ولكي تحصل على تمرين منعش وتقتل الروتين الحاصل في تمرينك .
- (١) قاسم المنديلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياسات في التربية البدنية. (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩) ص ١٨٧.
٥. تدرب مع زميل لكي يساعدك على تأدية التكرارات الزائدة .
  ٦. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على التدريبات التنويعية لعضلة الصدر .

### المصادر

- ❖ عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٧١ .
- ❖ عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٧١ .
- ❖ عالم الرياضة ؛ العدد ٢٩٣ .
- ❖ عالم الرياضة ؛ العدد ٢٩٢ .
- ❖ عالم الرياضة ؛ الاتحاد الدولي لكمال الأجسام ، العدد ٢٩٢ .
- ❖ عالم الرياضة؛الاتحاد الدولي لكمال الأجسام(ارنولد شوار، بطل مستر اولمبيا) ، العدد ٢٩٢ .
- ❖ محمد زيدان حمدان ؛ البحث العلمي كنظام : (عمان ، دار التربية الحديث ، ١٩٨٩ )
- ❖ قاسم المنديلاوي (وآخرون) ؛ الاختبارات والقياسات في التربية البدنية. (الموصل، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨٩).
- ❖ فؤاد أبو حطب ومحمد سيف الدين فهمي ؛ معجم علم النفس والتدريب . ج ١ . (القاهرة ، مطابع الأميرة ، ١٩٨٤) .
- ❖ السامرائي فؤاد توفيق؛ البايوميكانيك والرياض : ( الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٢) .
- ❖ الصميدعي لؤي؛ البايوميكانيك والرياضة : ( الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٧) .
- ❖ هارا ١٩٧٦ د.محمد عبد الغني عثمان ؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي .

❖ منصور عوض (وآخرون) ؛ علم الإحصاء الوصفي المبرمج . ط ١ . (عمان ، دار  
صنعاء للنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة	
-------------------	----------------	---------	-----------------------	----------	------------------------	-------	--

❖ وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات  
الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ( الموصل، دار الكتب للطباعة  
والنشر، ١٩٩٩)

❖ احمد سليمان عودة والتحليلي خليل يوسف ؛ الإحصاء الباحث في التربية والعلوم  
الإنسانية (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، ١٩٨٩) .

❖ على سماكه ؛ اثر صفه السرعة في الهجوم السريع بكرة السلة : ( اطروحه  
دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٤) .

الأسبوع الأول	%٧٠	٢ دقيقة	٣	١ دقيقة	١٢	بنج بريس مستوي	السبت
			٤		١٠	متنوع القبضات	
		٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٢	بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزاوية	الثلاثاء
			٣		١٠	بنج بريس أسفل مختلف الزوايا والقبضات	
					١٠	رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي	
						بنج بريس مستوي متنوع القبضات	
						بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزاوية	
						بنج بريس أسفل مختلف الزاوية والقبضات	
						رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي	

الملحق (١)

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
----------------	----------------	---------	--------------------	----------	---------------------	-------

الأسبوع الثاني	%٨٠	٢ دقيقة	٣	١ دقيقة	١٢ ١٠ ١٠	بنج بريس مستوي متنوع القبضات بنج بريس اعلى متنوع القبضات و الزوايا بنج بريس اسفل مختلف والقبضات والزوايا	السبت
		٢ دقيقة	٣	١ دقيقة	١٢ ١٠ ١٠	رفرفة بالدينبلص على البنج المستوي  بنج بريس مستوي متنوع القبضات بنج بريس أعلى متنوع القبضات و الزوايا بنج بريس أسفل مختلف والقبضات والزوايا رفرفة بالدينبلص على البنج المستوي	الثلاثاء

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس اسفل متنوع القبضات والزوايا بنج بريس اعلى متنوع	١٠ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	%٨٠

الأسبوع الثالث	٨٠%	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	٨	القبضات والزوايا	الثلاثاء
					١٠	نبج بريس مستوي متنوع القبضات	
					٨	رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي	
					٨	بنج بريس أسفل متنوع القبضات والزوايا	
					٨	بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا	
					٨	نبج بريس مستوي متنوع القبضات	
						رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي	

	الشدة	الراحة بين المجاميع	المجاميع	الراحة بين التكرار	التكرار	مفردات التدريب	ذاليوم والتأريخ
--	-------	------------------------	----------	--------------------	---------	----------------	--------------------

الأسبوع الرابع	٨٠%	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠ ٨ ٨ ٨	بنج بريس أسفل متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس مستوي متنوع القبضات	السبت
	٨٠%	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠ ٨ ٨ ٨	رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي بنج بريس أسفل متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس مستوي متنوع القبضات رفرفة بالدنبلس على البنج المستوي	الثلاثاء

	الشدة	الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة بين التكرار	التكرار	مفردات التدريب	اليوم والتاريخ
--	-------	--------------------	---------	--------------------	---------	----------------	----------------



الأسبوع الخامس	%٨٥	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠ ٨ ٨ ٨	بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أسافل متنوع القبضات والزوايا	السبت
		٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠ ٨ ٨ ٨	بنج بريس مستوي متنوع القبضات رفرفة بالدنيلص على البنج الأسفل بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أسفل متنوع القبضات والزوايا بنج بريس مستوي متنوع القبضات رفرفة بالدنيلص على البنج الأسفل	الثلاثاء

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أسافل مستوي القبضات والزوايا	١٠ ٨ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	%٩٠

الأسبوع السادس	٩٠%	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠ ٨ ٨ ٨	بنج بريس مستوي متنوع القبضات رفرفة بالدنبلس على البنج الأسفل  بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزواوية بنج بريس أسفل مستوي القبضات والزوايا بنج بريس مستوي متنوع القبضات رفرفة بالدنبلس على البنج الأسفل	الثلاثاء
-------------------	-----	---------	---	---------	-------------------	--	----------

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس أسفل مستوي القبضات والزواوية	١٠ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	٨٠%

الأسبوع السابع	%٨٠	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	٨	بنج بريس مستوي	الثلاثاء
					١٠	متنوع القبضات	
					٨	بنج بريس أعلى متنوع	
					٨	القبضات والزوايا	
					٨	رفرفة بالدنبلس على	
٨	البنج الأعلى						
					بنج بريس أسفل		
					مستوي القبضات		
					والزوايا		
					بنج بريس مستوي		
					متنوع القبضات		
					بنج بريس أعلى متنوع		
					القبضات والزوايا		
					رفرفة بالدنبلس على		
					البنج الأعلى		

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس مستوي	١٠	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	%٩٠
	متنوع القبضات	٨				
	بنج بريس اعلي متنوع	٨				
	القبضات والزوايا	٨				
	بنج بريس أسفل					
	مختلف الزوايا	١٠				
الأسبوع الثامن						

	٩٠%	٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	٨ ٨ ٨	والقبضات رفرفة بالذنبليص على البنج المستوي  بنج بريس مستوي متنوع القبضات بنج بريس أعلى متنوع القبضات والزوايا بنج بريس أسفل مختلف الزوايا والقبضات رفرفة بالذنبليص على البنج المستوي	الثلاثاء
--	-----	---------	---	---------	-------------	--	----------

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس مستوي مختلف القبضات والزوايا بنج بريس أعلى مختلف القبضات والزوايا بنج بريس أسفل على البنش المنحدر مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج	٨ ٨ ٨ ٨ ٨ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	٨٥

					٨	المنحدر مختلفة الزوايا بنج بريس مستوي مختلف القبضات والزوايا بنج بريس أعلى مختلف القبضات والزوايا بنج بريس أسفل على البنش المنحدر مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج المنحدر مختلفة الزوايا	الثلاثاء
--	--	--	--	--	---	--	----------

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس مستوي مختلف القبضات والزوايا بنج بريس أعلى مختلف القبضات والزوايا	١٠ ٨ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	٩٥-٨٥
الثلاثاء	بنج بريس أسفل مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج المنحدر مختلفة الزوايا بنج بريس مستوي	١٠ ٨ ٨ ٨	١ دقيقة	٤	٢ دقيقة	

						مختلف القبضات والزوايا بنج بريس اعلى مختلف القبضات والزوايا بنج بريس اسفل مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج المنحدر مختلفة الزوايا	
--	--	--	--	--	--	--	--

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة	
السبت	بنج بريس مستوي	٨	١/٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	٩٠-١٠٠	
	مختلف القبضات	٨					
والزوايا	٨						
رفرفة على البنج	٨						
الثلاثاء	المستوي	٨	١/٢ دقيقة	٤	١ دقيقة		٩٠-١٠٠
	بنج أسفل مختلف	٨					
	القبضات والزوايا	٨					
	بنج بريس مختلفة	٨					
	القبضات والزوايا	٨					
	بنج بريس مستوي	٨					
مختلف القبضات	٨						
والزوايا	٨						
رفرفة على البنج	٨						
المستوي	٨						
بنج أسفل مختلف	٨						
القبضات والزوايا	٨						
بنج بريس مختلفة	٨						
القبضات والزوايا	٨						

اليوم والتاريخ	مفردات التدريب	التكرار	الراحة بين التكرار	المجاميع	الراحة بين المجاميع	الشدة
السبت	بنج بريس مستوي مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج المستوي	٨ ٨ ٨ ٨	١/٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	١٠٠-٩٥
الثلاثاء	بنج اسفل مختلف القبضات والزوايا بنج اعلى مختلف القبضات والزوايا	٨ ٨ ٨ ٨	١/٢ دقيقة	٤	١ دقيقة	
	بنج بريس مستوي مختلف القبضات والزوايا رفرفة على البنج المستوي بنج أسفل مختلف القبضات والزوايا بنج أعلى مختلف القبضات والزوايا					