

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

م.د. عمار مثنى جميل كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

### ملخص البحث :

وأشتمل على المقدمة وأهمية البحث حيث قد تحدث مجموعه تغييرات أثناء استخدام الإرباك العضلي وخاصة عندما يتم التغير بدرجات العمل حيث تحدث تغيرات في حجم العضلة ، ولغرض الوصول الى تأثير الإرباك العضلي على انجاز لاعبي بناء الأجسام وخاصة المتقدمين للاعبي نادي الديوانية بالتالي وضع إحدى الحقائق يتناول القائمين والمشرفين على لاعبي هذه الفعالية الرياضية ، ويرى الباحث ضرورة استخدام هذه المبدأ وهو مبدأ الإرباك العضلي والذي يعتبر احد أكثر أسس التدريب الرياضي قوه وفاعليه بناء الأجسام .

وكانت مشكلة البحث في مبدأ الإرباك العضلي والذي يتم من خلاله خلق هوة من عدم الاستقرار او التنبه المستمر للعضلة عن طريق نقل أشارت أو أحاسيس غريبة بحيث يتم الأسلوب بشكل غير نمطي اي ليس على مسار واحد حيث شكل التمرين أو شكل الأوزان او شكل التمرين في درجات الحمل التدريبي أثناء الوحدة التدريبية مع المحافظة على هدف التمرين أثناء الوحدة التدريبية ، وكون الباحث أحد لاعبي ومدرب في هذه اللعبة ارتأى الخوض في هذه المشكلة كونها مهمة وتتطلب الإشراف على اثر الإرباك العضلي على لاعبي كمال الأجسام للمتقدمين في نادي الديوانية.

ويهدف البحث الى التعرف على أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي كمال الأجسام للمتقدمين في نادي الديوانية للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣.

ويفترض الباحث وجود فروق معنوية لمبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام من المتقدمين في نادي الديوانية الرياضي .

وبالنسبة لمجالات البحث فكان المجال البشري لاعبي نادي الديوانية لبناء الأجسام فئة المتقدمين للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ ، والمجال الزمني كان للفترة من ٢٥ / ١١ / ٢٠١٢ الى ٢٠١٣/٥/١ ، والمجال المكاني : قاعة المستقبل في الديوانية .

واشتملت الدراسات النظرية على جميع المفردات التي من شأنها توضيح بعض المعلومات المهمة في هذه الدراسة ، بينما في منهجية البحث وإجراءاته الميدانية : استخدم الباحث جميع الأجهزة والأدوات والوسائل التي تخدم الدراسة للوصول الى أعلى مستوى من الدقة من التجربة الاستطلاعية والاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث القبلي والبعدي وكذلك إجراءات البحث الميدانية ، وجمع البيانات الخاصة بالاختبارات وإدخالها بالحقيبة الإحصائية (spss) لإظهار القيم ومن ثم عرضها وتحليلها ومناقشتها.

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

وفي عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها : بعد إدخال البيانات في جداول إحصائية قام الباحث بعرضها وتحليلها ومناقشتها وفق الأسس العلمية وهل هذه البيانات ضمن الاتجاه الصحيح أم لا للوصول للنتائج الحقيقية وإظهارها للباحثين والمختصين بهذا المجال .

وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى أهم الاستنتاجات وهو :

- للبرنامج التدريبي اثر ايجابي في زيادة القوة العضلية والمقطع الفسيولوجي للعضلات لدى لاعبي بناء الأجسام. وأما أهم التوصيات فكان :
- استخدام مبدأ الإرباك العضلي بالإضافة للمنهج التدريبي الخاص بلاعبي بناء الأجسام بالنسبة لفئة المتقدمين .

### ١- التعريف بالبحث :

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يشهد العالم المتقدم في الوقت الحاضر تطور كبير في الانجازات الرياضية نتيجة للجهد المتواصل والمبذول من قبل العلماء والمشرفين على تدريب اللاعبين وهذا التطور السريع وساهم في تحقيق الانجازات والمستويات في شتى مجالات الرياضة سواء في الألعاب الجماعية أم الفردية ويستمر مستوى العالي للاعب مع تقدم العلوم التدريب الرياضي وان التزود بالأسس التدريب العملية سنقود الى نتائج رياضية ذات مستوى متطور وهذا يعود بالتأكيد الى طرق التدريب المبنية على هذه الصفات هي القوة العضلية والتي يرى بعض العلماء بأنها هي التي يتأسس عليها وصول الفرد الى أعلى مراتب البطولة الرياضية كما يشير بعض الخبراء بأنه لأفراد الذين يتميزون بالقوة العضلية ويستطيعون تسجيل درجة عالية من القدرة البدنية العامة ذلك يستخدم لاعبي بناء الأجسام طرق مختلفة من الأساليب التدريبية يكون الغرض منها الارتقاء بالمستوى لتحقيق الانجازات حيث يكون شكل العضلة وضخامتها من الأمور المؤثرة بالانجاز ، ويتم فيه تغير استجابة العضلة باختلاف التنبيه سواء بالتلاعب بشكل الحمل التدريبي ودرجاته او بنوعيه لأدوات او شكل التمرين ولكن المهم هو هدف واحد غرض التمرين ، وقد تحدث مجموعته تغييرات أثناء استخدام الإرباك العضلي وخاصة عندما يتم التغير بدرجات العمل حيث تحدث تغييرات في حجم العضلة ، ولغرض الوصول الى تأثير الإرباك العضلي على انجاز لاعبي بناء الأجسام وخاصة المتقدمين للاعبي نادي الديوانية بالتالي وضع إحدى الحقائق يتناول القائمين والمشرفين على لاعبي هذه الفعالية الرياضية ، ويرى الباحث ضرورة استخدام هذه المبدأ وهو مبدأ الإرباك العضلي والذي يعتبر احد أكثر أسس التدريب الرياضي قوة وفاعلية بناء الأجسام .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

إن فعالية بناء الأجسام من الفعاليات التي تحتاج خطوه تلو أخرى لغرض الوصول الى الانجاز الرياضي ويحكم مدى اعتمادها على مدى التطور المثمر العضلي مع بعض الجوانب الجمالية بشكل العضلة وكل هذه الأمور تحتاج الى جهد وأساليب مختلفة .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

ومن خلال اطلاع الباحث على العديد من الدراسات والمصادر والمراجع العلمية لم تكن هناك دراسات في هذا المجال وفق مبدأ الإرباك العضلي والذي يتم من خلاله خلق هوة من عدم الاستقرار او التنبه المستمر للعضلة عن طريق نقل أشارت أو أحاسيس غريبة بحيث يتم الأسلوب بشكل غير نمطي اي ليس على مسار واحد حيث شكل التمرين أو شكل الأوزان او شكل التمرين في درجات الحمل التدريبي أثناء الوحدة التدريبية مع المحافظة على هدف التمرين أثناء الوحدة التدريبية ، وكون الباحث أحد لاعبي ومدرّب في هذه اللعبة ارتأى الخوض في هذه المشكلة كونها مهمة وتتطلب الإشراف على اثر الإرباك العضلي على لاعبي كمال الأجسام للمتقدمين في نادي الديوانية .

### ٣-١ هدف البحث :

- يهدف البحث الى التعرف على أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي كمال الأجسام للمتقدمين في نادي الديوانية للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ .

### ٤-١ فرض البحث :

- يفترض الباحث وجود فروق معنوية نتيجة استخدام مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين في نادي الديوانية الرياضي .

### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي نادي الديوانية لبناء الأجسام فئة المتقدمين للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ .

٢-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٥ / ١١ / ٢٠١٢ الى ١ / ٥ / ٢٠١٣ .

٣-٥-١ مجال المكاني : قاعة المستقبل في الديوانية .

### ٢- الدراسات النظرية :

### ١-٢ مبدأ الإرباك العضلي :

" المقصود بهذا المبدأ هو تنويع التدريب سواء من حيث المجموعات او التكرارات او التمارين الخاصة بعضو معين من أعضاء الجسم حيث تختلف التمارين وتتعدد للوصول الى حاله من عدم التركيز الحث التدريبي على جميع الألياف العضلية ، وليس هذا فقط ولكن أيضاً تعتبر زاوية أداء التمرين تنتج للألياف العضلية الفائدة حثاً تدريبياً أكثر تأثيراً وهكذا يبدو ان المقصود بمبدأ الإرباك العضلي هو كيفية التنويع التدريبي للوصول بالعضلة الى الحد الأقصى من النمو العضلي سواء بتغيير التمرينات او التكرارات او زاوية التدريب حتى لا تتعود العضلة على نمط واحد من التدريب اذا فالمعنى المقابل للإرباك هنا هو التنويع وليس غير ذلك " (١)

١- حسين تقي سنبلی : كيف نبني أجسامنا رياضه وغذاء ، ط١، سوريا ، حمص ، دار الإرشاد للنشر، ٢٠٠٨، ص ٤٠ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

### ٢-٢ أهمية الإرباك العضلي :

" يساعد اللاعب على تحديد أهدافه الاولييه في كل مرحله من مراحل الموسم ومن ثم تحقيقها ويمنع الارتجال والعشوائية في التمرين ويجعل من التمرين نوع من العمل النظامي - يساعد على سهوله تقسيم الموسم الرياضي الى عدة مراحل (مرحلة القوه- مرحله الضخامة ومرحلة الوصول الى الشكل النهائي للعضلة) ، ومن عيوب الإرباك العضلي يشعر اللاعب بالملل نتيجة تكرار التمرين لفترة طويلة من ( ٢-٤ أشهر) ، ويجب على اللاعب عدم الشعور بالملل عن طريق إدخال بعض التغيرات النسبية في البرنامج التدريبي" (١)

### ٢-٣ طرق الإرباك العضلي :

" الإرباك من حيث تغير ترتيب التمرين داخل البرنامج - الإرباك من حيث شكل ونوع المقبض المستخدم في التمرين .

مثال (التمرين الدفع الى الأسفل لعضله الترايبس ) ويمكن تأديته في كل جلسه بنوع مختلف من المقابض ، والإرباك من المسافة بين المقبض بمعنى لو انك اعتدت على أداء التمرين المرجحة بالبار للعضلة البايسبس كمثال كانت المسافة بين المقبض اقل من عرض الكتفين سوف نشعر بحساس آخر ولو بدأت في التغير المسافة الأكثر من عريض وعكس صحيح الإرباك من حيث الحمل التدريبي هنا يجب الاشارة الى الأحمال التدريبية داخل البرامج ان تكون معده مسبقا " (٢)

### ٢-٤ رياضه بناء الأجسام وعامل العمر :

" ان القاعدة الاساسيه في كافه الألعاب الرياضية البداية مع الناشئين وبأعمار صغيره جدا تصل في بعضها الى عمر بضعه سنوات كالجمناستك والسباحة فهذه قاعدة أساسيه وسببها العامل البايولوجي لغرض الوصول الى الانجاز العالمي عند سن (١٨-٢٠) حيث يتمكن بعد ذلك الاستمرار في تحقيق الانجاز الجديد لمدته قد تتعدى العشرة أعوام أخرى او أكثر، الا ان الخاصية التي تميزت بها رياضه بناء الأجسام عن بقية الألعاب الأخرى هي اجتياز عامل العمر وهي لست فقط المحافظة على الصحة والقوه الأخرى والشباب الدائم بل أيضاً عن استمرارية البطل للمسابقة على كافه الاصعده المحلية والدولية ولأمثله كثيرة على مستوى العالمي فهناك كثير من الإبطال العالمين تجاوز الخمسين من العام وهم يتصدرون المراكز المتقدمة أمثال ( البرت بكلس ، يدكونيه ، وريل وبارل ) وغيرهم علماً أنهم بدءا التدريب بعمر عشرين عام لذلك فانه يبدو من المستحيل ان يطلب من المدرب ما لأي لعبه رياضه فرديه حتى فريقه بالعمل مع لاعبي تجاوز عمره ( ٢٥ ) عاماً على ان يجعل منه بطلا مثلما يفعل مع اللاعب عمره (١٢-١٥ ) سنه ، ان هذه الحالة لا تبدو مستحيلة مع رياضه بناء الأجسام اذا توفر الطموح والتنظيم والاراده وأفضل مثال على ذلك ان البطل العالمي ( وبديكونيه ) بدأ التدريب بعمر يقارب ( ٣٠ ) عاماً

1- [www. Body. Com.](http://www.Body.Com)

2- [www .op- cit . Com.](http://www.op-cit.Com)

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

ووصل الى تحقيق نتائج على مستوى العالمي على صعيد الهواة والمحترفين بعمر تجاوز الخمسين عام<sup>(١)</sup> ، لذا فانه رياضه بناء الأجسام والقوه انفراد بامتيازات اجتياز حاجز السن رغم كونها رياضه شاقه نتعامل يوميا مع آلاف الأطنان وأحيانا أكثر من مره في اليوم الواحد والسبب حسب رأي المؤلف يعود الى الآثار الايجابية التي تتركها طريقه التدريب مما يساعد على زيادة نشاط وفعالية العضلات ومن أهم هذه الآثار الايجابية هي :

١- استمرارية عمليه الهدم والبناء للانسجه والمكونات التركيبه للألياف العضلية .

٢- زيادة ضخ الدم والمكونات الغذائية الى العضلات .

٣- زيادة جسم الألياف العضلية وما ينتج عنها من قوه ونشاط .

٤- المحافظة على القوه ومرونة المفاصل الجسم بصوره عامه والعمود الفقري بصوره خاصة .

٥- استمرارية نشاط الاجهزه الحيويه كالقلب والدوران والتنفس .

٦- زيادة كميته استهلاك القوه القصوى الاوكسجنيه ( vo2max ) .

٧- استمرار نشاط الاجهزه والغدد الأخرى<sup>(٢)</sup>

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

#### ٣-١ منهج البحث :

" بعد اختيار المنهج الملائم من أهم الخطوات التي يترتب عليها البحث ويتوقف اختيار المنهج على طبيعة المشكلة المراد دراستها والهدف المطلوب تحقيقه لذا اعتمد الباحث المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكله البحث ، حيث يعد المنهج التجريبي أدق مناهج البحث العلمي وكفاء في التوصل الى النتائج الدقيقة"<sup>(٣)</sup>

#### ٣-٢ منهج وعينه البحث :

" ان عمليه اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات ما يلجا الباحث الى تحديد مجتمع بحثه بناء على الظاهرة او المشكلة التي يختارها اي ان الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات التي يستخدمها حسب طبيعة العينة التي يختارها "<sup>(٤)</sup> ، وقد تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي نادي الديوانية لبناء الأجسام فئة المتقدمين ، حيث تم اختيار(٨) لاعبين من مجتمع البحث .

١- عادل تركي حسن الدلوي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٧ .

٢- عادل تركي حسن الدلوي : المصدر السابق ، ص ١٧ .

٣- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ ، ص ٢٢ .

٤- محمد حسين علاوي . ، وسامه كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٤ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

٣-٣ التجربة الاستطلاعية :

" عبارة عن دراسة مسحية أولية يقوم بها الباحث على عينه صغيره قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته " أجرى الباحث بحثه في يوم ( ٢٥/١١/٢٠١٢م) في المركز التدريبي لنادي الديوانية لبناء الأجسام ( قاعه المستقبل) الاختبار والقياسات الجسمية فضلا عن سحب عينات من الدم لـ (٣) لاعبين من عينه البحث ثم تم استبعادهم عند تنفيذ التجربة الاستطلاعية ومن خلال هذه التجربة تعرف الباحث على :

- مدى صلاحية مجموعه الاختبارات والقياسات للعينة .
- مدى صلاحية الأدوات الاجهزه المستخدمة في الاختبارات والقياس .
- التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد .
- مدى تفهم عينه البحث للاختبارات والقياسات المستخدمة. " (١)

### ٣-٤ القياسات المستخدمة بالبحث :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة ومن خلال تصميم استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس استخدم الباحث القياسات بما يتناسب مع طبيعة ومستوى عينه البحث .

### ٣-٤-١ قياس الطول الكلي من الوقوف :

" يقف المختبر بأستقامه واحده وهو حافي القدمين على تصميم بشكل مسطره قياس وفيها عارضه أفقيه ومتحركة يتم تحريكها حتى تمس أعلى منطقه الرأس ويحتسب الارتفاع من أعلى نقطه للرأس إلى أوطأ نقطه للقدم ويحتسب لأقرب سنتيمتر ، قياس وزن الجسم يتم قياس وزن الجسم بواسطة ميزان طبي معد لهذا الغرض يقف المختبر معتدلاً مرتدياً السروال القصير فقط الميزان الطبي حتى يستقر المؤشر ويحسب الوزن لقرب خمسه غرام .

### ٣-٤-٢ قياس محيط العضد ( منقبض بزواية ٩٠ درجة ) :

- أهميه القياس : يمكن الاستفادة منه كمؤشر للطاقة المخزونة في الجسم ومقدار البروتين به كما انه يستعمل في المجال الرياضي كمقياس مستقل عنده تحليل الآراء في العديد من الانشطة الرياضية وانه غالباً ما يستخدم مع سمك ثنايا الجلد لحساب محيط الذراع كما كشف (بلاك بوزن وآخرون ١٩٧٧) انه يمكن الاستفادة من القياس كمؤشر لسوء التغذية ويقاس محيط العضد في معظم الحالات والعضلات مرتخية والذراع بكامل امتدادها ، ولذا يعرف باسم محيط الجزء العلوي من الذراع وهو مسترخ ، ويتم قياس محيط الذراع (العضد) في وضع الثني ، بحيث تكون العضلة ذات الرأسين العضدية في أقصى انقباض لها وذلك عندما يستهدف القياس تقدير النمو للذراع حيث يعرف هذا القياس باسم محيط الذراع وهو منقبض .

- الأدوات اللازمة للقياس : شريط قياس غير قابل للمط .

١- وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٢ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

- طريقه القياس : يقف المفحوص معتدل القامة والذراعين على الجانبين بحيث تكون الكفان في مواجهة الفخذين مع ملاحظه ان يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس . (١)



شكل (١) يوضح قياس محيط العضد (بزواوية ٩٠ درجة )

### ٣-٤-٣ قياس محيط الصدر (شهيقي - زفير) :

- أهميه القياس : أهميه الاستفادة من هذا القياس لتقدير عمليه النمو والتطور العضلي الذي حدث لمنطه الصدر بصوره رئيسيه وكذلك التطوير الذي يحدث لعضلات الأكتاف الخلفية بصوره ثانوية ولكن هذا القياس يشير الى التطور الذي يحدث في منطقه الصدر مباشره لذلك تسمى محيط الصدر .

- الأدوات اللازمة للقياس : شريط القياس الغير قابل للمط .

- طريقه القياس : يقف المفحوص معتدل والذراعان على الجانبين بحيث يكون الكفان مواجهه الكتفين مع ملاحظه ان يكون الجزء العلوي من الجسم عارياً من الملابس تماماً يقوم الحكم بتحديد النقطة التي تقع فوق (حلمتي صدر المفحوص بقليل) ويقوم بلف الشريط القياس حول المفحوص بشكل دائري مع ملاحظه ان المفحوص في حاله (شهيقي) في المرة " (٢) .



شكل (٢) يوضح قياس محيط الصدر (شهيقي)

١- على سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس و الإحصاء في المجال الرياضي ، جامعه القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ٢٠ .  
٢- محمد ابراهيم شحاتة وحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسميه اختبارات الأداء الحركي ، منشأ المعارف ، الاسكندريه ، ١٩٩٥ ، ص ٧٦ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

٣-٤-٤ قياس محيط الفخذ :

- أهميه القياس : تكمن في تقدير كثافة الجسم كما يستخدم كمؤشر لقياس كميته الدهون المخزونة في انسجه الجسم ويستعمل كمؤشر هام للضمور الذي يصيب عضلات الفخذ نتيجة الاصابه .
- الأدوات اللازمة للقياس : شريط القياس فضلاً عن قلم ملون ومعقد في حاله قياس محيط الجزء الأوسط للفخذ .
- طريقه القياس : يقف المفحوص بوضع القدم اليسرى فوق المقعد بحيث تكون الركبة مثنية (بزواوية ٩٠ درجة) او يتخذ وضع الجلوس على المقعد بحيث يكون الجذع في وضع مستقيم والركبة اليسرى مثنية ( بزواوية ٩٠ درجة) يقوم المحكم بتحديد موقع النقطة التي تتصف الفخذ بين عظم الرضفه والتجعيده الاربييه ثم عمل خط بقلم ملون بين هذه النقطة بعد تحديد العلامة التي تبين النقطة للفخذ يقوم المفحوص بالوقوف على القدمين بحيث تكون المسافة بين العقبين حوالي (١٠سم) ويكون وزن الجسم موزعاً على القدمين بالتساوي ، ويقوم المحكم بلف شريط القياس حول الفخذ عند مستوى العلاقة الانثروبومترية المنصفة له، مع ملاحظه ان يكون شريط القياس في وضع أفقي ، وعند القياس يجب ان يكون شريط ملفوفا بإحكام حول الفخذ من دون الضغط على الانسجه الرخوة " (١)



الفخذ

شكل (٣) يوضح قياس محيط

٣-٥ الاختبارات والقياسات القبلية :

١- محمد نصر الدين : المرجع الى القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ص ١٨٠- ١٨١ .



# أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

جدول (١)

يبين أسماء اللاعبين والاختبارات والقياسات القبلية

اسم اللاعب	محيط العضد	محيط الصدر شهيق	محيط الصدر زفير	محيط الفخذ
احمد حامد	36	102	97	57
احمد هاشم	36	104	101	60
حيدر زمان	38.5	108	104	57
عقيل هاشم	34	98	96	54
سلمان بدر	39	112.5	109	58
اسامه عادل	37	105	101	55
كرار حميد	36	100	97	60
حنون خليل	36	99.5	96	56

\* وحدة القياس (سم) .

٣- ٦ الاختبارات والقياسات النهائية :

جدول (٢)

يبين الاختبارات والقياسات النهائية لعينة البحث

محيط العضد	محيط الصدر شهيق	محيط الصدر الزفير	محيط الفخذ
37	105	101.5	58
38	108	103	63
42.5	112	108	59
36	98	96	56.5
43	118	114	62
42	111	106	60
40	101	98	63
37	102	98	57

\* وحدة القياس (سم) .

٣- ٧ الوسائل الإحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية ( SPSS ) لمعالجة البيانات وتم استخدام القوانين الآتية :

١- الوسط الحسابي .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

٢- الانحراف المعياري .

٣- النسبة المئوية .

٤- الارتباط البسيط ( بيرسون ) .

٥- اختبار (ت) للعينات المترابطة .

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة لمتغيرات البحث

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة *	دلالة الفرق
	س	ع ±	س	ع ±		
محيط للعضد	٣٦,٥٦٢	١,٥٩٠	٣٩,٤٣٧	٢,٧٩٥	٥,٨٩٥	معنوي
محيط الصدر شهيق	١٠٣,٦٢	٤,٨٤٥	١٠٦,٨٧٥	٦,٠٦٤	٥,٠٣٦	معنوي
محيط الصدر زفير	١٠٠,١٢٥	٤,٦١١	١٠٣,٠٦٢	٦,٠٥٠	٤,٨٧٧	معنوي
محيط الفخذ	٥٧,١٢٥	٢,١٦٧	٥٩,٨١٢	٢,٦١٧	٦,١٥٩	معنوي

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٧) = ١,٨٩٥

من خلال الجدول ظهرت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات والقياسات الأولية والنهائية للمجموعة (التدريبية) للمتغيرات على التوالي (٣٦,٥٦٢-١٠٣,٦٢-١٠٠,١٢٥-٧٥,١٢٥) وبانحراف معياري وقدره (١,٥٩٠-٤,٨٤٥-٤,٦١١-٢,١٦٧) على التوالي بينما كانت الأوساط الحسابية لها بالاختبارات والقياسات البسيطة على التوالي (٣٩,٤٣٧-١٠٦,٨٧٥-١٠٣,٠٦٢-٥٩,٨١٢) وبانحراف معياري قدره على التوالي (٢,٧٩٥-٦,٠٦٤-٦,٠٥٠-٢,٦١٧) وعند مقارنه قيمة (ت) المحسوبة لهذا المتغيرات وبالباغلة على التوالي (٥,٨٩٥-٥,٠٣٦-٤,٨٧٧-٦,١٥٩) وقيمة (ت) الجدولية وبالباغلة (١,٨٩٥) ومن خلال الجدول رقم (٣) توصل الباحث الى وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبليه والبعديه في محيط العضد ، ويعزو الباحث ذلك لطبيعة البرنامج التدريبي المستخدم الذي يؤدي الى بناء الخلايا العضلية وبالتالي زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة الذي ينبع عنه زيادة في القوة العضلية مما ينعكس ذلك على زيادة في محيط العضد يتم مقارنه بين أفراد المجموعة التدريبية . " ان تضخم العضلة يعد احد عوامل الاساسيه المرتبطة بالقوة

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

العضلية ومن المعروف ان تدريب القوه يزيد من حجم العضلات الرئيسية " (1) ، ومن خلال الجدول أظهرت النتائج هناك فرق معنوي بين الاختبارات والقياسات البعدية ، ويعزو الباحث ذلك لقياس محيط الصدر (شهيق - زفير) الى ان التمارين التي نُفذت في المناهج التدريبية المعتمدة على أساس ومبادئ علم التدريب ، وكون هذه التمارين نفذت بشكل متساوي بحيث يكون تأثيرها متقارب على أفراد المجموعة التدريبية وتتناسب في تركيبها مع مستوى أداء اللاعبين والتي تخدم الهدف البدني ثم تصعيدها وتدريبها مع مرور الزمن مع مراعاة خصوصية الفعالية للوصول الى التكيف وزيادة الحمل حيث يذكر فقط برنامج التدريب .

" ان البرامج التدريبية يقاس اتجاهها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستويات المهارية والبدنية والوظيفية وهذا يعتمد على التكيف الذي يضعه " (2) أما بالنسبة لقياس محيط الفخذ فقد كان التدريب بالأثقال دور كبير وفعال في نسبة التطور العضلي إضافة الى التدريب بشكل منتظم وراحة بينيه كبيره وزيادة تضخم العضلي في عضله الفخذ .

" ان استعمال التدريب بالأثقال بالشدد العالية ويكون العمل فيه مركز وموجه نحو مجموعات عضلية خاصة أكثر من غيرها ومما يتلائم مع متطلبات واحتياجات الفعالية وهذا يعني ان الزيادة الحاصلة في محيط عضلات الفخذ كانت على حساب الكتلة العضلية " (3) .

### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١ الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات التالية :

- ١- للبرنامج التدريبي اثر ايجابي في زيادة القوه العضلية والمقطع الفسيولوجي للعضلات لدى لاعبي بناء الأجسام .
- ٢- لمبدأ الإرباك العضلي تأثير مهم وفعال على زيادة محيط العضلة لدى لاعبي بناء الأجسام .

#### ٥-٢ التوصيات :

ومن الاستنتاجات التي تم التوصل إليها الباحث يوصي بما يلي :

- ١- استخدام مبدأ الإرباك العضلي بالإضافة للمنهج التدريبي الخاص بلاعبي بناء الأجسام بالنسبة لفئة المتقدمين
- ٢- إجراء بحوث مشابه يستخدم مبادئ تدريب أخرى ولفئات عمرية أخرى .

١- احمد عبد الزهرة : تأثير تمارين المقاومة والأحماض الامنيه فى التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطور القوه المميزة بالسرعة ودقه التصويب من الففز عاليا فى لعبه كره اليد ، اطروحة الدكتور غير منشوره ، ٢٠٠٥ ، ص ١١٠ .

٢- محمد علي احمد القط : وظائف وأعضاء التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ .

٣- احمد عبد الزهرة : المصدر السابق ، ٢٠٠٥ ، ص ١١٨ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

- المصادر العربية والأجنبية :

- ١- احمد عبد الزهرة : تأثير تمارين المقاومة والأحماض الامينية في التضخم الفسيولوجي لبعض العضلات الهيكلية وتطور القوة المميزة بالسرعة ودقه التصويب من القفز العالي للعبة كرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشوره ، ٢٠٠٥ .
  - ٢- حسين تقى سنبل : كيف نبنى أجسامنا ، ط١ ، سوريا ، حمص ، دار الإرشاد لنشر ، ٢٠٠٨ .
  - ٣- عادل تزكي حسن الدلوي : مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة ، العراق ، النجف ، دار البيضاء للطباعة والتنظيم ، ٢٠١١ .
  - ٤- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال التدريب الرياضي ، جامعه القادسية ، ٢٠٠٤ .
  - ٥- محمد إبراهيم شحاتة ومحمد جابر بريقع : دليل القياسات الجسمية اختبارات الأداء الحركي ، منشأ المعارف الاسكندرية ، ١٩٩٥ .
  - ٦- محمد حسين علاوي وسامه كامل راتب : البحث العلمي في التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
  - ٧- محمد علي احمد القط : وظائف وأعضاء التدريب الرياضي ، دار الفكر ، ١٩٩٩ .
  - ٨- محمد نصر الدين : المرجع الى القياسات الجسمية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
  - ٩- وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩٣ .
- 10- [www. Body . com](http://www.Body.com)

### الملحق (١)

يبين المنهج التدريبي وفق مبدأ الإرباك العضلي

- الشدة / قصويه ودون القصويه .
- الحجم / (٤- ١٢) .
- الراحة / بين كل تمرين (٤٥ ثانيه) وبين المجموعات (٩٠ ثانيه) .
- اليوم الأول :
- ١- بنج بريس متوسط ١٢-٦-١٠-٤-٨ .
- ٢- بنج بريس أعلى متوسط ٨-٦-٦-٦ .
- ٣- بنج بريس أسفل دمبلص ١٠-٨-٦-٦ .
- ٤- كيرل حديد متوسط ٨-٦-٦-٦ .
- ٥- كيرك دمبلص متعاقب ١٠-٨-٦-٤ .
- ٦- كيرل مفرد تركيز ٨×٣ .

## أثر مبدأ الإرباك العضلي في انجاز لاعبي بناء الأجسام فئة المتقدمين

### - اليوم الثاني :

- ١- سحب عقلة عريض ١٢-١٠-٨-٦ .
- ٢- سحب ( t ) قبضه عريض ٨-٨-٦-٦ .
- ٣- سحب حديد منحنى ضيق ١٠-٨-٦-٦ .
- ٤- نشر دمبلص للجانب + سحب أعلى ضيق ١٠-٨-٦-٦ .
- ٥- ضغط أمامي متكي ٦×٤ .
- ٦- ضغط دمبلص متقابل ملتوي ٨-٨-٦-٦ .

### - اليوم الثالث :

- ١- دني اعتيادي ١٢-٦-١٠-٤-٨ .
- ٢- كيرل سيقان ٨-٨-٦-٦ .
- ٣- ديد لفت ١٢-٦-١٠-٤-٨ .
- ٤- كولف ١٥×٤ .
- ٥- ترايبس حديد نائم ضيق .
- ٦- ترايبس دمبلص مفرد متكي ٨×٤ .
- ٧- بش داون زاوية ١٠-٨-٦ .
- ٨- كيرل مطرقة زوجي ٣×١٠ .

### ملحق (٢)

يبين أسماء فريق العمل المساعد

ت	الاسم	العمل والمكان
١-	محمد عبد الرضا	مدرب لبناء الأجسام في نادي الديوانية الرياضي - قاعه المستقبل .
٢-	اسامه عادل	لاعب نادي الديوانية الرياضي- قاعه المستقبل .
٣-	سلمان بدر	لاعب نادي الديوانية الرياضي- قاعه المستقبل .
٤-	حيدر زمان	لاعب بناء الأجسام .

## Abstract

# The Effect of the Muscle confusion in the Performance of the body Builders in Advanced classes

**Dr. Ammar Muthana Fatlawi**

It is included of the introduction \_ importance of the research. There are group of changes which occur during the use of the muscle confusion especially when the working degree happen because the change will be occur in the muscle size.

In order to reach to the muscle confusion on the performance of the bodies builder players specially the post players in AL\_Diwaniyah Club; they put big care on the one fast ( the muscle confusion ) which is dealing by the supervisions whom they supervisor on the players. The researcher saw that it is necessity to use the muscle confusion principles because it is considered the basic roll in the athletic training specially in the power and affectivity at the bodies builders.

The problem of the research was in the muscle confusion through it create the gab from instability or wariness of the muscle by sending strange sins feeling transfert. This typical; that is to mean not on one path according to the weight exercise, training in the endure training degree during the training unit with saving of the aim of the training during the training unit.

The researcher is one of the player and trainer of this game, he saw dealing this problem because it is very important in the effect of the muscle confusion for the post player in AL\_Diwaniyah Club in bodies\_builder.

Aim of the research is to know the effect of the muscle confusion in the performance of the bodies\_builder of the post player in AL\_Diwaniyah Club in 2012\_2013.

Hypotheses. The researcher hypotheses that there are a moral discrepancies of the muscle confusion in the performance the post player in the bodies \_ builders of AL\_Diwaniyah Club.

The fields; the humanistic field were the players of AL\_Diwaniyah Club in the bodies \_ builder; post class in 2012\_2013. The temporal field was from 25/11/2012 till 1/5/2013, the place field was the future hall in AL\_Diwaniyah city.

The stud contain the theoretical studies on the subject which may clear the importance date in this study. The curriculum of the study and the field procedures; the researcher use the equipment; means, tools that make the study to research to high level from the accuracy. The research use the investigation experiment, tests, the measurement which is use in pre\_post tests beside to research fields then the researcher combined the date from the tests ben enter them in the statistic bag ( SPSS ) to show the value then analysis and discussion of them.

In show, analysis, discussion of the result after enter them in the statistic tables; the researcher show analysis and discuss them according to scientific basic in the carrot carriage right side to research to result conclusion.

The training program has positive effect increasing the muscle power and the physiological part of the muscles for the bodies \_ builder players.

The most important recommendation was the use of the muscle confusion principle beside to specially training curriculum of the bodies \_ builder players specially in post class.