

## تأثير استخدام أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة العضلية للذراعين للمشاركين في قاعات بناء الاجسام

هه لگورد شیرزاد محمد

مهد هيبه سلطان، كوى سنجوق، اربيل، إقليم كوردستان، العراق

[Halgurd.kurdistan@gmail.com](mailto:Halgurd.kurdistan@gmail.com)

م. احمد عبدالقادر حسين رسول

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة صلاح الدين، اربيل، إقليم كوردستان، العراق

[Ahmediphone787@gmail.com](mailto:Ahmediphone787@gmail.com)

### الملخص

-الكشف على تأثير الوسائل التدريبية في تطوير القوة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام (الشباب).

و استخدم الباحثان المنهج التدريبي لملائمته و طبيعة الدراسة و البحث وقد استخدم الباحثان تصميم المجموعتين التجريبتين ذات الاختبار القبلي و البعدي و قام الباحثان بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية.

وهذا ما قام به الباحثان أذ تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين المجموعة الاولى تعمل على منهج التثقل أما المجموعة الثانية تعمل على منهج التخفيف) من (10) عشرة لاعبين , و كانوا من لاعبي بناء الاجسام فئة الشباب (20) سنة و في قاعة ريباز لبناء الاجسام.

أستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية **SPSS**

من الوسط الحسابي

و الانحراف المعياري

للعينات المستقلة T . و قانون

الاستنتاجات

-ان للوسائل التدريبية المقترحة ساهمت وبشكل ملحوظ تطوير وتحسين القوة العضلية للذراعين و لكننا المجموعتين الاولى والثانية تجريبتين.

-ان الوصيلتين المساعدتين التجريبتين المقترحتين كان لهما الدور في تطوير مستويات اللاعبين نحو الاداء بشكل أفضل لتمارين العضلة.

-للسائل التدريبية الأثر الايجابي في زيادة القوة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب).

التوصيات

-يوصي الباحثان أذخال الوسائل التدريبية المقترحة في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للاغلب على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية

عمره التدريبي في رياضة بناء الاجسام، والتي تحتاج الى قدرة عضلية عالية في العضلة للتغلب على وزن الجسم.

-يوصي الباحثان استخدام أسلوب التثقل للاعبين ذو الاوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذو الاوزان الثقيلة.

### معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2022/10/16

القبول: 2022/12/11

النشر: صيف 2023

### الكلمات المفتاحية:

Muscle, The Bodies,  
Player, Weight,  
Development

Doi:

10.25212/lfu.qzj.8.3.37

-أستخدام وسائل تدريبية جديدة وأجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال  
ولفئات عمرية أخرى وكذلك لفعاليات ورياضات أخرى مثل رياضة رفع  
الاثقال.

## التعريف بالبحث

### 1-1 المقدمة وأهمية البحث

ولقد حظيت كافة الألعاب الرياضية و خاصة الرياضات التي تمتاز بالقوة البدنية و منها ( رفع الاثقال و بناء الاجسام و التي أصبحت في الأونة الاخيرة لها مرتبة مرموقة و يمارس الكثير من الشباب في مجتمعنا و خاصة في إقليم كردستان / العراق لما لها من أثر إيجابي على اللاعب أو الشخص الذي يمارس حيث أصبحت محية لأوساط كثيرة في المجتمع لما لها الاعجاب بالقوة و الشجاعة و زيادة حجم الأنسجة المتصلة بها و زيادة كثافتها لان هذه التمارين تؤدي الى توسيع الخلايا و بناء العضلات و اصبحت البرامج التدريبية لها الدور الاساس في تطوير لعبة بناء الاجسام و تدريبات القوة و اللياقة البدنية ولهذا يبحث المدربين والعاملين في هذا المجال الى استخدام أفضل الوسائل التي تساعد في تحقيق مستويات أفضل و إنجازات عالية.

لذلك أرتأى الباحثان طرح اسلوبين تدريبيين مختلفين لتمرين العضلة التي يحتاجها اللاعب في جميع المراحل و بمختلف المستويات لما لها أثر إيجابي في بناء العضلات للذراعين حيث يجد أغلب الرياضيين صعوبة في أداء هذا التمرين سواء في المراحل الأولى للمبتدئين أو حتى في الدفعات الاخيرة للمتقدمين أو الشباب .

ولأهمية هذا البحث .... والتي تمكن في دراسة أثر استخدام هذين الاسلوبين التدريبيين بهدف تطوير قوة الذراعين للتغلب على مقاومة وزن الجسم لدى لاعبي بناء الاجسام حاولا الباحثان بيان أهمية هذه الدراسة من أجل الإسهام في زيادة فاعلية العملية التدريبية ولتحقيق مستوى أفضل لهذه الرياضة.

### 2-1 مشكلة البحث

من أجل ممارسة أي نشاط رياضي بدني يحتاج تنمية الفرد لجميع النواحي الجسمية و بما ان رياضة بناء الاجسام بالخصوص والتي تعمل على امتلاك ممارس هذه رياضة لقوام و جسم جميل و ظهور العضلات وقوة عضلات الجسم ، ومن خلال الملاحظة الميدانية للباحثان في قاعات بناء الاجسام لاحظا وجود ضعف عند اللاعبين الشباب الممارسين لهذه رياضة عند أداء تمرين التعلق على العقلة و خاصة في المجموعات ( السيات ) و التكرارات الأخيرة من التمرين مما يتطلب مساعدته من قبل الزميل على تكملة التمرين و إنهاء التكرارات الاخيرة.

ومن هذا المنطلق تولدت فكرة البحث لدى الباحثان و التي تحتاج الى إيجاد حلول مناسبة لها من خلال استخدام وسيلتين تدريبيتين لتطوير القوة العضلية لدى اللاعبين الشباب في بناء الاجسام.

### 3-1 هدف البحث

الكشف على تأثير اسلوبين التدربيين في تطوير القوة العضلية للذراعين لدى لاعبي بناء الاجسام- الشباب.

### 4-1 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي البعدي لعينة البحث في مستوى القوة العضلية للذراعين.

هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعدي للاسلوبين في مستوى القوة العضلية للذراعين.

التعرف مقدر قوة عضلات الذراعين لدى لاعب بناء الاجسام.

التعرف على تأثير اسلوبين الذراعين على تطوير القوة العضلية لدى بناء الاجسام .

التعرف على فروق بين الاسلوبين لدى لاعبي بناؤ الاجسام.

### 5-1 مجالات البحث

1-5:المجال البشري: لاعبي الشباب لبناء الاجسام بأعمار 18 – 20 سنة

2-5: المجال الزماني: للفترة من 2021/12/15 لغاية 2022 / 5 / 4

لبناء الاجسام و اللياقة البدنية في اربيل- GYM1-3-5

4-5: المجال المكاني : قاعة (ريباز)

### 3- منهج البحث و إجراءاته الميدانية

#### 1-3 منهج البحث

أستخدم الباحثان المنهج التدرربي لملائته و طبيعة الدراسة و البحث, و محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث و يغيره على نحو معين بقصد تحديد و قياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة " ( نوري ابراهيم و رافع صالح 2004 , 59).

ولقد استخدم الباحثان تصميم المجموعتين التجريبتين ذات الاختبار القبلي و البعدي و تتخلص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي عليها , ومن ثم يتم إجراء اختبار بعدي للمجموعتين أيضاً وتحسب الفروق بين الاختبارين و بين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغيرين التجريبيين.

#### 2-3: عينة البحث

قام الباحثان بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و التي يتم اختيارها اختبارة حراً على اساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحث " ( ذوقان و اخرون 1988 , 116).

و هذا ما قام به الباحثان إذ تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبتين ( المجموعة الاولى تعمل على منهج التثقل أما المجموعة الثانية تعمل على منهج التخفيف ) من (10) عشرة لاعبين , و كانوا من لاعبي بناء الاجسام فئة الشباب ( 20 ) سنة و في قاعة ريباز لبناء الاجسام.

### 3-3: التجانس

قام الباحثون بتجانس أفراد المجموعة التجريبية الأولى أو كذلك بتجانس المجموعة التجريبية الثانية. الجدول (1): يبين تجانس أفراد المجموعة الأولى التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	171.60	6.022	3.509
الوزن	كغم	82.30	11.441	13.901
العمر	سنة	23.50	3.894	16.570
العمر التجريبي	شهر	27.60	6.276	22.739
العقلة	عدد	13.3	3.831	28.804
بينج بريس	كغم	98	19.321	19.715

الجدول (2): يبين تجانس أفراد المجموعة الثانية التجريبية

المتغيرات	وحدات القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الطول	سم	174.40	4.060	2.327
الوزن	كغم	81.30	9.684	11.911
العمر	سنة	25.80	3.552	13.767
العمر التجريبي	شهر	26.50	7.652	28.875
العقلة	عدد	14.70	3.572	24.299
بينج بريس	كغم	91.50	20.145	22.016

وكما هو مبين من الجدول (2) أن قيم معامل الاختلاف قد أنهرت تحت 30% وهذا يدل على تجانس العينة في المجموعة الواحدة .  
فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عالياً و اذا زاد عن 30% يعني ان العينة غير متجانسة.

### 4-3 الاجهزة و الادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

- استخارة استبيان لاختبارات القوة العضلية (الادوات).
- ميزان طبي(الاجهزة) .
- جهاز العقلة(الاجهزة) .
- مسطبة مستوية(الاجهزة) .
- بار حديد ( 20 كغم ) ( الادوات)
- أوزان حديد مختلفة الاوزان ( 25 – 10 – 5 – 25 ) كغم(الادوات)
- شريط قياس بطول 5 م(الادوات)
- أستمارة لتنزيل البيانات(الادوات)
- (المصادر الاجنبية والعربية) (الادوات)

### 5-3 أختبارات القوة العضلية للذراعين :

تم عرض عدة أختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين من خلال أستمارة استبيان \* لآخذ ارائهم الشخصية و كذلك اجراء مقابلات مع بعض الأستاذة و ثم أختيار أفضل أختبارين لقياس القوة العضلية للذراعين مها.

### 1-5-3 أختبار ( الشد للأعلى على العقلة )

هدف الاختبار : قياس القوة العضلية

الأدوات : جهاز العقلة بحيث يكون سمك العارضة أو ( البار ) 1 – 5 بوصة .  
مواصفات الأداء : من وضع التعلق ( مسك من الأعلى ) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى أقصى عدد ممكن ( أنظر بشكل 1 ) .  
- يراعى وصول الذقن فوق البار في كل محاولة وتجب عدم التوقف أثناء الأداء .  
التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي يقوم بها .

### 2-5-3 أختبار ضغط البار الحديدي لليدين ( بينج بريس مستوى على المسبطة ) لأقصى وزن :

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر , و الاكتاف , و العضلات ذات الرأسين و الثلاث رؤوس العضوية .  
الاجهزة و الأدوات : مسطبة مستوية , بار حديدي , أثقال ذات أوزان مختلفة .  
مواصفات الاداء : يوضع التقل المناسب في البار الحديدي , ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي , تكون الذراعان بوضع المد , يقوم المساعدان بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين أمام الصدر وتكون الذراعان محدودتان و بأتساع الصدر تماماً وعند إعطاء أشاره البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثنياً كاملاً , ومن ثم يقوم برفع البار الحديدي من الصدر الى الأعلى .  
طريقة التسجيل : يعطي المختبر محاولتين تسجيل أفضل محاولة له ( وتحسب بالكم ) .

### 6-3 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية فهي تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية " ( وجبة محبوب 2002 , 84 ) و ذلك للتعرف على السلبيات التي قد تظهر عند تنفيذ التجربة الرئيسية , و التأكيد من كفاءة فريق العمل المساعد , ومدى الدقة في التنفيذ الاختبارات و القياسات وكذلك لمعرفة الصعوبات و المشكلات التي تواجه الباحثان.

اذ تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين بلغ عددهم ( 6 ) ستة لاعبين من قاعة ريباز لبناء الاجسام , ومن خارج عينة البحث في يوم 2022/1/12.

### 7-3 الاختبار القبلي

تحد الاختبارات القبليّة من أهم الوسائل المستخدمة في البحث , فبواسطتها يتم جمع المعلومات اللازمة للتقدم العلمي\* ( قاسم المندلاوى 1989 : 11).  
حيث تم إجراء الاختبارات القبليّة للمجموعة التجريبية يوم 2022/1/13 , و قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات و فريق العمل المساعد : و الاجهزة و الادوات المستخدمة في التنفيذ الاختبارات قدر الأماكن من أجل تحقيق الظروف نفسها عند اجراء الاختبارات البعديّة.

### 8-3 المنهج التدريبي:

استخدم الباحثان المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير بعض الصفات , ومن خلال استخدام بعض التمرينات المقترحة و المعد من قبل الباحثان و التي تقوم بأدائها المجموعة التجريبية , وتم استخدام المنهج من قبل اللاعبين من لاعبي بناء الاجسام , و كانت مدة المنهج التدريبي ( 8 ) ثمانية أسابيع و كان عدد الوحدات التدريبية ( 20 ) عشرون وحدة تدريبية بمعدل وحدة كل ثلاث أيام.  
وقد بدأ تنفيذ المنهج التدريبي على المجموعتين التجريبيتين في يوم 2022/1/15 و لغاية 2022/3/15 , حيث استخدم الباحثان الوسائل التدريبية المقترحة وكما يلي

#### 1-1 المجموعة التجريبية الأولى: استخدام مع هذه المجموعة وسيلة التثقيف المقترحة:

الوصف : يرتدي اللاعب حزام أو سترة تثقيف عند أداء تمرين العقلة في السيات ( المجموعات ) الاولى للاستفادة من قوة الدفع لدية بداية أداء التمرين , ثم يقوم بنزع سترة التثقيف في السيات ( المجموعات ) الاخيرة من التمرين مما يولد القدرة على أكمال التمرين نتيجة تخفيف وزن الجسم.

#### 1-2 المجموعة التجريبية الثانية: استخدم الباحثان معها وسيلة التخفيف المقترحة:

الوصف : فهي عبارة من مجموعة نوابض يقوم اللاعب بدفعها برجليه عند الأحساس بعدم القدرة على سحب جسمه الى الاولى , مما يجعل الدوافع تدفع برجلين اللاعب للأعلى مما يقل وزن الجسم و الذي بدوره يساعد اللاعب على التغلب على الوزن الجسم , حيث يستخدم اللاعب الوسيلة المساعدة الثانية في السيات (المجموعات ) الأخيرة , وعلى عكس الوسيلة الأولى حيث يبدأ اللاعب تمرينه بشكل اعتيادي مستفيداً من قدرة عضلاته على الدفع في السيات ( المجموعات ) الاولى , ثم يقوم باستخدام الوسيلة المساعدة التخفيف عند السيات (المجموعات ) الأخيرة لأكمال باقي دفعات التمرين.

### 9-3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي قام الباحثان باجراء الاختبارات البعديّة لمجموعتي البحث 2022/3/17 , وقد راعى الباحثان قدر الأماكن تهيئة الظروف نفسها التي قاموا بها في الاختبارات القبليّة نفسها من حيث الزمان و المكان و فريق العمل المساعد و الأدوات المستخدمة , و ثم أخذ النتائج لغرض إجراء المعالجات الأحصائية المناسبة لها.

### 10-3 الوسائل الأحصائية:

أستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS من الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف للعينات المستقلة وقانون T.

### 4- عرض وتحليل و مناقشة النتائج

تتضمن عرض النتائج من خلال عرض الأوساط الحسابية و أنحرافاتهما للمجموعتين التجريبتين في جداول.

### 1-4 عرض نتائج الاختيارات القبلية والبعدية للعقلة والبينج بريس للمجموعة الأولى وتحليلها

الجدول (3): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأختبار العقلة و البينج بريس للمجموعة الأولى

ت	المتغيرات	وحدات القياس	القبلي		البعدى		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع+	س	ع+		
1	العقلة	عدد	13.3	3.831	15	2.981	3.431	معنوي
2	بينج بريس	كغم	98	19.321	105.50	16.906	3.042	معنوي

قيمة T الجدولية عند مستوي دلالة (0.05) و درجة حرية (9) = 1.833 من خلال الجدول (3) أظهرت النتائج للاختيارات القبلية والبعدية لأختبار العقلة والبينج بريس للمجموعة التجريبية الأولى , أوساطاً حسابية للاختيارات القبلية على الترتيب ( 13.3 , 98 ) و بأنحراف معياري قدره على الترتيب ( 3.831 , 19.321 ) بينما الأوساط الحسابية للاختيارات البعدية على الترتيب ( 15 , 105.50 ) و بأنحراف معياري قدره على الترتيب ( 2.981 , 16.906 ) وبلغت قيمة T المحسوبة على الترتيب ( 3.431 , 3.042 ) . وعند مقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة (1.833) عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية (9) نجد أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , مما يدل على معنوية الفروق بين الاختيارات القبلية والبعدية و لصالح الاختيارات البعدية وهذا يحقق الهدف والفرض الأول.

### 2-4 عرض نتائج الاختيارات القبلية و البعدية للعقلة والبينج بريس للمجموعة الثانية وتحليلها

الجدول (4): يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدى لأختيارات العقلة والبينج بريس للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع+	س	ع+		
1	العقلة	عدد	14.70	4.572	17.50	4.927	2.409	معنوي
2	بينج بريس	كغم	91.50	20.145	96.50	23.458	0.859	عشوائي

قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9) = 1.833 من الجدول ( 4 ) أظهرت النتائج للأختيارات القبلية والبعدي لأختيار العقلة والبينج بريس للمجموعة التجريبية الثانية أوساطاً حسابية للأختيارات القبلية على الترتيب ( 14.70 , 91.50 ) و بانحراف معياري قدره على الترتيب ( 4.572 , 20.145 ) بينما الأوساط الحسابية للأختيارات البعدي على الترتيب ( 17.50 , 96.50 ) و بانحراف معياري قدره على الترتيب ( 4.927 , 23.458 ), وبلغت قيمة T المحسوبة على الترتيب ( 2.409 , 0.859 ), وعند مقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة (1.833) عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية ( 9 ) نجد أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية , مما يدل على معنوية الفروق بين الأختيارات القبلية والبعدي و لصالح البعدي في متغير العقلة , بينما في البينج بريس أقل من الجدولية أي عدم وجود فروق معنوية بينها , ولكن هنالك فروق محسوبة بالأوساط الحسابية و لصالح الأختيار البعدي , وهذا يحقق الهدف والفرص الأول.

#### 3-4 عرض نتائج الأختيارات البعدي للعقلة والبينج بريس وللمجموعتين (التجريبيتين) وتحليلها

جدول (5): يبين الفروق بين القياس البعدي لأختيارات العقلة والبينج بريس للمجموعتين (التجريبيتين)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة T المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	العقلة	عدد	14	3.018	17.50	4.927	1.915	معنوي
2	بينج بريس	كغم	105.50	16.906	96.50	23.458	2.984	معنوي

قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) و درجة حرية (9) = 1.734

من الجدول ( 5 ) أظهرت النتائج للأختيارات البعدي لأختيار العقلة والبينج بريس للمجموعتين (التجريبيتين) أوساطاً حسابية للأختيارات البعدي على الترتيب ( 14 , 105.50 ), و بانحراف معياري ( 3.018 , 16.906 ) بينما الأوساط الحسابية للأختيارات البعدي للمجموعة الثانية على الترتيب ( 17.50 , 96.50 ) و بانحراف معياري قدره على الترتيب ( 4.927 , 23.458 ), وبلغت قيمة T المحسوبة ( 1.915 , 2.984 ),

وعند مقارنتها مع قيمة T الجدولية والبالغة (1.734) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية ( 18 ) نجد أن قيمة T المحسوبة أكبر من قيمة T الجدولية , مما يدل و لصالح مجموعة التحربية الاولى. المجموعة التجريبية الثانية في متغير العقلة

#### 4-4 مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول ( 1,2,3 ) أن قيمة T المحسوبة كانت أكبر من قيمة T الجدولية في جميع الأختيارات , مما يدل على أن العينة قد تطورت بالأختيارات البعدي و بنسب مختلفة , حيث ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الأختيارات القبلية والبعدي للمجموعتين و لصالح الأختيارات البعدي.

ويعزوا الباحثان الزيادة في القوة العضلية للذراعين الى الوسائل التدريبية المقترحة والتي تدربت عليها العينة , مما أدى الى زيادة القوة العضلية وهذا مما جعل عمل العضلات المشاركة في أداء تمرين العقلة اكثر قدرة على التغلب على وزن الجسم من خلال تأثير أدخل تلك الوسائل التدريبية في منهج التدريبي وهذا ما أكده (Peen 1994: 72) أن قوة نتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة اذا أحتوى هذا التدريب على أتقال لقدرات الابعين مع التدرج في هذه الأحمال تبعاً لتحسن قدراتهم. وان الاستمرار في التدريب على هذه الوسائل لفترة أطول معا يجعل عضلات الذراعين أكثر قدرة على التغلب على وزن الجسم. ويرى ( عثمان عدنان 103 : 2004 ) أن التدريبات على فعاليات رفع الاثقال لاتعمل على تطوير قابلية الجهازين الدوري والتنفسي فقط , ولكن يحدث زيادة في المقطع العرض للعضلة . ويصاحبه زيادة في القوة العضلية .

## 5- الاستنتاجات والتوصيات

### 1-1 الاستنتاجات

- ان للوسائل التدريبية المقترحة ساهمت وبشكل ملحوظ تطوير وتحسين القوة العضلية للذراعين ولكلنا المجموعتين الاولى والثانية تجربتين.
- ان الوصيلتين المساعدتين التدربيتين المقترحتين كان لهما الدور في تطوير مستويات اللاعبين نحو الاداء بشكل أفضل لتمرين العضلة.
- للساكنات التدريبية الأثر الايجابي في زيادة القوة العضلية لدى لاعبي بناء الاجسام (فئة الشباب).

### 2-2 التوصيات

- يوصي الباحثان أدخل الوسائل التدريبية المقترحة في المناهج التدريبية الى مختلف الفئات العمرية للأغلب على المشاكل التي يواجهها اللاعب في بداية عمره التدريبي في رياضة بناء الاجسام، والتي تحتاج الى قدرة عضلية عالية في العضلة للتغلب على وزن الجسم.
- يوصي الباحثان استخدام أسلوب التثقيب للاعبين ذو الاوزان الخفيفة واستخدام وسيلة التخفيف للاعبين ذو الاوزان الثقيلة.
- أستخدم وساكنات تدريبية جديدة وأجراء المزيد من الدراسات في هذا المجال ولقنات عمرية أخرى وكذلك لفعاليات ورياضات أخرى مثل رياضة رفع الاثقال.

## المصادر

### المصادر العربية

- . ذوقان عبيدات 1988: البحث العلمي، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان
- . محمد صبحي حسانين 1978: التقويم والقياس في التربية البدنية، ج1، ط1، دار الفكر العربي، مصر
- . مفتي ابراهيم حماد 1998: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- . منصور جميل 1990: الاسس النظرية والعملية في رفع الاثقال، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد
- . حلمي حنين 1985: اللياقة البدنية ومكوناتها – العوامل المؤثرة عليها – أختباراتها، دار المتنبي، قطر.

ربان خرىبط وعلى تركى 2002: نظرىات تدربىب القوة، بىغداد.  
عبدالله حسىن اللامى 2004: الاسس العلمىة للتدربىب الرىاضى، الطىف للطباعة.  
عثمان عدنان عبدالصمد البىاتى 2004، أثر الانقباضىن العضىلىن الثابىب والمىترك على بعض أوجه القوة العضىلىة والمىغبرىات الوظىفىة لدى لاعبى كرة البىد. رسالة ماجسىئر – كلىة التربىة الرىاضىة – جامعة الموصلى.  
قاسم المندلاوى 1989: الاختباراى والقىاس والنقوىم فى التربىة الرىاضىة، مطبعة التعلىم العالى، بىغداد.  
مىحمد حسن علاوى 1979: علم التدربىب الرىاضى، دار المعارف، القاىرة.  
نورى الشوك ورافع الكبىسى 2004: دللىل البىحاىب لكىتابة الابىحاىب فى التربىة الرىاضىة، كلىة التربىة الرىاضىة، جامعة بىغداد.  
وجىه مىحىوب 2002: البىحاىب العلمى ومناهىجه، دار الكىتاب للطباعة والنشىر، بىغداد.

## پوختة:

ئامانجى توپژىنه وه كه:

- دۆزىنه وهى كارىگه رى شىوازى راهىنان له سه ر گه شه كردنى هىزى ماسولكهى بازوه كان له يارىزانانى له شىوانى (گه نجىتى).

توپژهران مهنه جى راهىنانىان بو گونجاندىن و سروشى خوىبندن و توپژىنه وه كه به كارهىنا و توپژهران دىزابىى دوو گروپى تاقىكردنه وه بىان به كارهىنا به پىش و دواى تاقىكردنه وه و رزگاربوون له ئه نىجامدانى پىش تاقىكردنه وهى ئه و دوو گروپه و پاشان چوونه ناو گؤراوىكى تاقىكردنه وهى

توپژهران نمونى توپژىنه وه كهى به شىپوهى كهى ئه نقه سىت ده سىنىشان كرد كه به ئازادى له سه ر ئه و بنه مابىه ده سىنىشان كراوه كه مه به سىنه كانى توپژىنه وه كه له لايهن توپژهره وه ئه نىجام ده درىت " (زوقان و 1988، 116).

ئهمه ئه و كارهىه كه توپژهران كرىبان ئه گه ر به سه ر دوو گروپى تاقىكارىدا دابه شىكرابىن (گروپى به كه م كار له سه ر نزىكبوونه وهى كىشكردىن ده كهن و گروپى دووهم له سه ر شىوازى هىپوركردنه وه كار ده كهن) له (10) يارىزان كه له شى دروسىته ر بوون له پؤلىنى لاوان (20) سالى و له هؤلى سه ردار بو له شىوانى.

توپژهران SPSS جانىاى ئامارىبان به كارهىنا

له ماناى ژمىركارىبه وه

وه لادانى پىوانهىى

بو نموونه سه ربه خؤكان &t ياسا.

توىژهان گه شىتنه ئەم ئەنجام و راسپاردانهى خوارهوه:

### ئەنجامهكان

شىوازەكانى راپهينانى پيشنياركراو به شپوهيهكى بهرچاو به شداريان كردوو له پهرهپيدان و باشتركردنى تواناي ماسولكى بازوهكان و ههردوو گروههكه كه من و دووهم دوو تاقىكردنه وه پان ههيه.

دوو يارمهتى راپهينانى پيشنياركراو روليان گيراوه له بهرهو پيشبردنى ناستى ياريزانهكان بهرهو ئەداى باشتري راپهينانى ماسولكه.

- شىوازي راپهينان كاريگهري ئەرينى ههيه له سهز زيادكردنى تواناي ماسولكهكان له ياريزانانى له شجوانى (گروپى گه نجان).

### راسپاردهكان.

توىژهان پيشنيارى ناساندنى شىوازي راپهينانى پيشنياركراو دهكهن له پرۆگرامى راپهيناندا بۆ گروهه تهمه نه جياوازهكان بۆ زۆرترين بهش له سهز ئەو كيشانهى كه ياريزانهكه له سهرهتاي ژيانى راپهينانى خۆى له وهزشى له شجوانيدا رووبهرووى دهبيتتهوه كه پيوستى به توانايهكى بهرزى ماسولكى ههيه له ماسولكه.

-توىژههكان پيشنيارى بهكارهينانى تهكنىكى ئەركى قورس دهكهن بۆ ياريزانانى كيشى سوک و بهكارهينانى شىوازي كه مکردنهوه بۆ ياريزانانى كيشى قورس.

- بهكارهينانى شىوازي راپهينانى نوئ و ئەنجامدانى خویندى زياتر لهم بوارهدا و بۆ گروهه تهمه نهكانى تر و ههروهها بۆ رووداوهكانى تر و وهزشهكانى وهك كيش بهرزکردنهوه.

## The Effect of Using Two Training Methods to Develop the Muscular Ability of The Arms of The Participants in The Bodybuilding Halls

Halgurd Sherzad Mohammed

Haybat sultan institute -Koya snjaq- Erbil, Kurdistan Region, Iraq

[Halgurd.kurdistan@gmail.com](mailto:Halgurd.kurdistan@gmail.com)

## Ahmed Abdulqader Hussien Rasul

Faculty of Physical Education and Sports Sciences - Salaheddine University, Erbil, Kurdistan Region, Iraq

[Ahmediphone787@gmail.com](mailto:Ahmediphone787@gmail.com)

**Keywords:** Muscle, the bodies, player, Weight, Development

## Abstract

- Detection of the effect of training methods on the development of muscle strength of the arms in bodybuilders (youth).

The researchers used the training curriculum for its suitability and the nature of the study and research, and the researchers used the design of the two experimental groups with pre- and post-testing, and the researchers selected the research sample in a deliberate way.

This is what the researchers did, if they were divided into two experimental groups, the first group works on the weighting method, while the second group works on the mitigation approach (10) ten players, and they were bodybuilders of the youth category (20) years old and in the Sardar Hall for bodybuilding.

SPSS The researchers used the statistical bag from the mean and standard deviation for independent sample T & Law.

## Conclusions

- The proposed training methods contributed significantly to the development and improvement of the muscular ability of the arms and both groups I and II have two experiments.

The two proposed training aids have been instrumental in developing players' levels towards better performance of muscle exercise.

- Training methods have a positive impact on increasing muscle capacity in bodybuilding players (youth group).

## Recommendations

- The researchers recommend the introduction of the proposed training methods in the training curricula to different age groups for the most part on



the problems faced by the player at the beginning of his training life in the sport of bodybuilding, which need a high muscular ability in the muscle to overcome body weight.

-The researchers recommend using the heavy-duty method for lightweight players and using the mitigation method for players with heavy weights.

- Using new training methods and conducting more studies in this field and for other age groups as well as for other events and sports such as weightlifting.