

أثر منهج تدريبي على وفق نظام السوبر سبت بالأثقال في

تطوير القوة الخاصة للاعبين بناء الأجسام

م.د. أحمد علي فليح حسن

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية الرصافة /3

drshammari9@gmail.com

تاريخ نشر البحث 2025/4 /1

تاريخ استلام البحث 2025/2/11

الملخص

هدف البحث الى معرفة تأثير المنهج التدريبي بنظام السوبر سبت في تطوير القوة الخاصة لدى لاعبي بناء الأجسام، و حددت فرضية البحث بأن المنهج التدريبي وفق نظام السوبر سبت بالأثقال يؤثر ايجابياً في تطوير القوة الخاصة لدى عينة البحث، وأجريت الدراسة ميدانياً في نادي المستقبل في بغداد واستخدم الباحث المنهج التجريبي، لملائمته لطبيعة البحث، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية تمثلت في (18) لاعب من لاعبي بناء الأجسام، تراوحت أعمارهم (18 - 20) سنة، خضعوا لنظام المجموعة التجريبية الواحدة، واستخدم الباحث في جمع البيانات اختبارات القوة العضلية الخاصة، المنهج التجريبي الذي اعدّ (10) أسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعياً وتراوح زمن كل وحدة تدريبية (30) دقيقة، وبعد الانتهاء من الاختبارات القبلية والبعدية ومعالجتها احصائياً أظهرت النتائج ان المنهج التدريبي وفق نظام السوبر سبت والمعتمد على فكرة التحميل التدريجي بالترتيب أثّر في تطور القوة العضلية الخاصة لعينة البحث، ويوصي الباحث بضرورة الاهتمام برياضة بناء الأجسام وإجراء دراسات أخرى وبأساليب ونظم أخرى ومقارنتها مع تلك الدراسة.

الكلمات المفتاحية: المنهج التدريبي ، نظام السوبر سبت ، القوة الخاصة

The Impact of a Training Program Based on the Super Set System in Developing Special Strength for Bodybuilding Athletes

Dr. Ahmed Ali Faleh Hassan

Ministry of Education/ General Directorate of Education in Rusafa /3

drshammari9@gmail.com

Date of receipt of the research: 2/11/2025 Date of publication of the research: 4/1/2025

Abstract

The aim of this research was to investigate the effect of a training program based on the super set system in developing special strength among bodybuilding athletes. The research hypothesis stated that the training program according to the super set system positively affects the development of special strength in the research sample. The study was conducted in the future Club in Baghdad, and the researcher employed an experimental method suitable for the nature of the research. The sample was intentionally selected and consisted of 18 bodybuilding athletes, aged between 18 and 20 years, who underwent a single experimental group system. The researcher used specific muscular strength tests to collect data. The experimental program was designed for 10 weeks, with 3 training sessions per week, and each training session lasted 30 minutes. After completing the pre-tests...

Keywords : Training Program , Super Set System , Special Strength

1 - 1 التعريف بالبحث :1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

ان الانجازات الكبيرة التي حققها الرياضيون في السباقات الدولية والبطولات العالمية والمستويات العالية التي وصلوا اليها بأدائهم الرياضي الرفيع، ومالأت اليه عجلة التقدم الرياضي من تطور وتقدم كبيرين في المحافل الرياضية، كلها ما هي إلا نتائج للتطبيق العلمي السليم والصحيح لمبادئ وأسس التدريب الرياضي والاستخدام الأمثل للطرائق والأساليب المتعددة والمختلفة في التدريب، إذ إن هدف الوصول للانجاز الرياضي العالي يتطلب العمل الحثيث والتطبيق السليم لتلك الأسس والمبادئ والاعتماد على المناهج التدريبية التي تحوي الطرائق والأساليب الصحيحة لتحقيق أفضل النتائج والأرقام في البطولات والسباقات الرياضية إذ "أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية لا يكون أبداً وليد الصدفة، أو بإتباع نظم تدريبية غير مدروسة، إنما يكون نتيجة استخدام أحدث الطرائق والأساليب والوسائل التعليمية المبنية" (عباس، 2007) ، وبما ان أغلب الأنشطة والفعاليات الرياضية تعتمد على الأنواع المختلفة للقوة العضلية كونها إحدى أهم العناصر الأساسية للياقة البدنية إن لم تكن العنصر الأول فيها تلعب الدور في تحقيق مؤشر الانجاز لتلك الفعاليات، لذلك سيتطلب من المعنيين دراستها من جوانبها واتجاهاتها المختلفة وبالشكل الذي يعمل على إيجاد أفضل السبل لتطويرها، من خلال إيجاد البحوث والدراسات الحديثة التطبيقية وبناء المناهج التدريبية وتطويرها ووضعها ضمن المسارات الصحيحة للبناء الرياضي السليم.

وقد جرت العادة في تدريب القوة على استخدام "تدريبات الأثقال (المقاومة) لكونها تسهم في تطوير القوة العضلية بكافة أنواعها فضلاً عن زيادة النغمة العضلية وتجنب الإصابات كما تساعد العضلات المحافظة على امكانياتها في اداء وظائفها بأعمار متقدمة.

ورياضة بناء الأجسام لها مقاومات كثيرة ومتعددة تتطلب فهم تام لهذه المقاومات فهي تستهدف عضلات الجسم بكل أنواعها وأفكارها إضافةً إلى الحركات المفصلية المتعددة وطبيعة أجزاء الجسم الأخرى والالمام بجسم الانسان

(عضلات، عظام، مفاصل، أجهزة الجسم الداخلية) لها الأولوية بالاهتمام التي يجب أن يمتلكها من يريد العمل بهذه الرياضة.

وهذا يعني ان "رياضة بناء الأجسام تنفرد بالآثار الايجابية الناجمة عن طريق التدريب مما يساعد على نشاط وفعالية العضلات" (القيسي، 1991)، وعلى هذا الأساس تأتي أهمية هذا البحث باستخدام منهجاً تدريبياً للقوة العضلية وفق نظام السوبر ستيت يهدف إلى تطوير القوة العضلية الخاصة للاعبين بناء الأجسام وليضيف للبحث العلمي دراسة ومنهجاً تدريبياً لتطوير العملية التدريبية.

1 - 2 مشكلة البحث :

أن تحليل احتياجات رياضة بناء الأجسام تتطلب من اللاعبين درجات كبيرة من القوة العضلية والتحمل طوال فترات مراحل التدريب لأداء تمارين تستهدف جميع عضلات الجسم، ولهذا يتطلب تدريبات ذات طابع خاص ومقنن تعمل على تحسين جوانب القوة العضلية بمختلف أنواعها، إن استخدام أسلوب أو أي طريقة تقليدية لا يكفي للتطور خصوصاً عند التركيز على صفة بدنية محددة دون أخرى، فمن اللازم أن يتم بناء الأساس الصحيح للإعداد المتكامل للاعب من خلال التنمية المتزنة للجوانب الفسيولوجية والبدنية بغض النظر عن نوع وطبيعة النشاط الرياضي التخصصي للاعب، إضافة إلى التغير المستمر بالأساليب التدريبية، واختيار الأسلوب أو الطريقة التدريبية المناسبة للاعب والعضلة لغرض تحقيق بناء متكامل ومتجانس للعضلة الواحدة طبقاً لموقعها بين المجاميع العضلية الأخرى وانسجاماً مع الهيكل الجسمي للاعب" (جمال، 2016) ، ولكي يستطيع المدرب ان يفهم ويطبق تلك الأساليب والنظم التدريبية يجب ان يكون ملماً بـفسيولوجيا العضلات وطبيعة عملها وكذلك النواحي الفسيولوجية وردود أفعال تلك الأجهزة للتدريب بأنواعه لأن الهدف من تدريب بناء الأجسام يتمثل في رفع الكفاءة العضلية وزيادة حجم العضلة بشكل مناسب مع بقية المجاميع العضلية الأخرى، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب في لعبة بناء الأجسام لاحظ ان هؤلاء اللاعبين لا يتمتعون بالقدرة على الاستمرارية بكفاءة بدنية عالية خلال بعض الوحدات التدريبية، ويعزى ذلك الى نقص

واضح في إعداد عنصر القوة العضلية بأنواعها وان هناك قصور واضح في استخدام الاساليب التدريبية الحديثة التي تبنى على اسس صحيحة تراعي متطلبات التمرين من اوقات الراحة والتكرارات وعدد المجموعات ، إضافةً لذلك افتقارهم لثقافة العديد من العلوم التي تمس هذه اللعبة من الجوانب التشريحية لعضلات الجسم والتدريب الرياضي وافتقارهم لأهمية القوة العضلية.

1 - 3 أهداف البحث :

- 1-إعداد منهج تدريبي على وفق نظام السوبر سويت بالأثقال لتطوير القوة الخاصة للاعبين بناء الأجسام.
- 2-التعرف على تأثير نظام السوبر سويت بالأثقال على تطوير القوة الخاصة لدى لاعبي عينة البحث.

1 - 4 فروض البحث :

- 1- للمنهج التدريبي على وفق نظام السوبر سويت بالأثقال تأثير ايجابي في تطوير القوة الخاصة للاعبين الشباب في لعبة بناء الأجسام.
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية لدى عينة البحث.

1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من لاعبي بناء الأجسام فئة الشباب للاعمار (18 - 20) سنة.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : المدة من 2024/4/27 لغاية 2024/7/15.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : قاعة تدريب الأثقال في نادي المستقبل الرياضي / بغداد.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وهو أفضل ما يمكن اتباعته للوصول إلى نتائج دقيقة.

3 - 2 عينة البحث :

نظراً لطبيعة بحثنا وتطلّعنا للموضوعية في النتائج والمنهج المستخدم في البحث، تم اختيار عينة بحثنا بطريقة عمدية تمثلت بـ (18) لاعب بناء الأجسام، خضعوا لنظام المجموعة التجريبية الواحدة، وقد عمد الباحث لإجراء تجانس لأفراد العينة في المتغيرات (العمر - الطول - الكتلة).

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التجانس.

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	عمر اللاعب	شهر	19.72	0.89	19	2.41
2	الطول	سم	177.66	7.60	176.5	0.45
3	الكتلة	كغم	73.38	8.96	74.75	0.45
4	اختبار القوة الانفجارية للذراعين	سم	451.11	116.24	446.5	0.11
5	اختبار القوة الانفجارية للرجلين	سم	41.81	6.78	43	0.49
6	اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثا	8.77	1.73	8	1.33
7	اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثا	36.87	5.36	35.25	0.90
8	اختبار تحمل القوة	عدد	22.22	10.45	20	0.60

					للذراعين	
0.08	22.5	5.44	22.66	عدد	اختبار تحمل القوة للرجلين	9

*العينة متجانسة كون معامل الالتواء محصور بين $3 \pm$

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- شريط قياس عدد (2) 2- ساعة توقيت عدد (3) 3- ميزان طبي
- 4- كرات طبية وزن 3 كغم 5- شريط لاصق 6- طباشير 7- صافرة
- 8- أقراص حديد بأوزان مختلفة 9- بار حديدي وزنه 20 كغم.
- 3-4 الاختبارات البدنية :

3-4-1 اختبار الوثب العمودي لسارجنت : (محمد حسين علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، 1982) :

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الساق

الأدوات : شريط قياس - لوح خشبي - طباشير

مواصفات الاداء : يقف المختبر بحيث يواجه الحائط بكفّه الأيمن ويمسك بالطباشير ويقوم بمرجحة الذراعين للأسفل وللخلف مع ثني الركبتين، ثم يقوم بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع الوثب للأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للوصول لأقصى ارتفاع ممكن ويضع علامة بالطباشير، ويعطي للمختبر ثلاث محاولات تحتسب أفضلها.

التسجيل : يحتسب للمختبر عدد السنتمترات بين الخط المسجل من وضع الوقوف والخط المسجل عند القفز.

3-4-2 رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من فوق الرأس : (عبد الكريم محمود، 2007)

الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين

الأدوات : كرة طبية زنة (3) كغم، شريط قياس، طباشير

مواصفات الاداء : يحدد خط لوقوف المختبر ويقف خلفه ويتخذ وضع الوقوف ممسكاً بالكرة الطبية بكلتا يديه بحيث تكون فوق الرأس، يقف المختبر بحركة الرمي بعد محاولة ثني الجذع للخلف ومن ثم الرمي دون ان يتخطى خط الرمي مع التأكيد على بقاء القدمين ملاصقين للأرض، تعطى ثلاث محاولات بحيث تسجل له أفضل محاولة ناجحة من المحاولات الثلاث.

3 - 4 - 3 اختبار الحجل لأقصى مسافة خلال (10 ثانية) : (قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد، 1979)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

الأدوات : شريط قياس، ساعة توقيت، صافرة، طباشير

مواصفات الاداء : يقف المختبر عند خط البداية وعند سماع صافرة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيت ينطلق المختبر بالحجل لأقصى سرعة من تردد الحجل من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت إلى 10 ثانية، وتحسب المسافة التي قطعها المختبر خلال زمن الاختبار. ويتم القياس لكل رجل على حده يحسب المعدل عن الدرجتين من كل رجل.

3 - 4 - 4 اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10) ثانية : (قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد ، 1979)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين

مواصفات الاداء : من وضع (الاستناد الأمامي) يقوم المختبر بثني ومد الذراعين إلى أقصى عدد ممكن بزم 10 ثواني ومن الضروري ملامسة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومد الذراعين كاملاً عند الصعود.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة خلال زمن 10 ثواني التي قام بها.

3 - 4 - 5 اختبار القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45) ثانية : (حيدر فائق الشماخ، 1998)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين .

الأدوات : مصطبة بارتفاع (30)سم، ساعة توقيت، صافرة .

مواصفات الأداء : يتخذ المختبر وضع القرفصاء ويقف بجانب المصطبة واليدان متشابكتان فوق الرأس، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بمد الركبتين للوثب العمودي على أن يكون مستوى القدمين في نهاية القفزة لا يقل عن مستوى المصطبة، يستمر المختبر في الاداء لمدة (45) ثانية حتى سماع صافرة الانتهاء.

3 - 4 - 6 اختبار الدفع للأعلى : (ضياء الخياط و نوفل الجناحي، 2001)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الذراعين والكتفين

مواصفات الاداء : من وضع الاستناد الامامي يقوم المختبر بثني ومد الذراعين الى أقصى عدد ممكن. إذ لا يمكن التوقف اثناء الاداء، ويلاحظ استقامة الجسم اثناء مراحل الاداء، ضرورة ملامسة الارض اثناء ثني المرفقين، ومد الذراعين كاملاً عند الصعود.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل ضبط الاختبارات وجعلها منتهجة السياقات العلمية الصحيحة، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (6) لاعبين ومن خارج عينة البحث بتاريخ 2024/4/27.

3 - 6 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ 2024/4/28 لافراد عينة البحث من قبل فريق العمل وقد قام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة اجراءها.

3 - 7 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/7/16 لافراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف.

3 - 8 المنهج التدريبي :

تم اعداد المنهج التدريبي لتدريبات السوبر سـيت بالأثقال للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي خلال فترة الاعداد الخاص على (10) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع، وكان زمن تمارين السوبر سـيت خلال الوحدة التدريبية الواحدة يتراوح بمعدل (30) دقيقة، أما الشدة المقترحة تراوحت من 50 - 90 % من الشدة القصوى، استخدم الباحث مبدأ التدرج في الحمل التدريبي لمحاولة تفادي الاصابات التي تحدث للاعبين في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج، فترات الراحة البينية كانت تختلف حسب نوع القـوة الخاصة المراد توجيه الحمل باتجاهها تراوحت كحد ادنى (30) ثـا لتحمل القـوة بين تمرين وآخر، فيما كانت طويلة (2) دقيقة للقوة الانفجارية والقـوة المميزة بالسرعة بين تمرين وآخر.

3 - 9 الوسائل الإحصائية :

تم استخراج نتائج البحث اعتماداً على الحقيبة الإحصائية (Spss) وفق أنسب المعادلات الإحصائية .

4 _ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 عرض النتائج وتحليل ومناقشة اختبارات القوة الخاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين) ، (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين) ، (تحمل القوة للذراعين والرجلين) : جدول (2)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار (القوة الانفجارية للذراعين

الوسائل الاحصائية الاختبارات	القوة الانفجارية للذراعين	القوة الانفجارية للرجلين	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	تحمل القوة للذراعين	تحمل القوة للرجلين	القبلي		البعدي		سن ف	ح2ف	ت المحتسب ة	ت الجدولية	دلالة الفروق
							ع	سن	ع	سن					
اختبار دفع كرة طبية زنة (3) كغم باليدين	4,51	1,16	4,96	1,11	45,83	12,82	3,57	2,11	معنوي						
اختبار الوثب العمودي لسارجنت	41,88	6,78	45,38	6,90	2,88	2,29	1,25	2,11	غير معنوي						
اختبار الدفع بوضعية الاستناد الامامي لمدة (10) ثانية	8,77	1,73	11,22	1,95	2,44	0,69	3,48	2,11	معنوي						
اختبار الحجل أقصى مسافة خلال (10) ثانية	36,87	5,36	41,1	5,09	4,22	1,06	3,97	2,11	معنوي						
اختبار الدفع للأعلى	22,22	10,9	27,61	9,77	5,38	0,88	6,08	2,11	معنوي						
القفز من القفصاء في نفس المكان لمدة (45) ثانية	22,66	5,44	26,72	4,28	4,05	0,83	4,84	2,11	معنوي						

، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.57) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) ،
عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فروق معنوية بالنسبة لاختبار

(القوة الانفجارية للذراعين) ولصالح الاختبار البعدي ، في حين لم تظهر فروق معنوية لاختبار (القوة الانفجارية للرجلين) .

في حين ظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.48) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) ، عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يعني وجود فروق معنوية بالنسبة لاختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) ولصالح الاختبار البعدي ، أما الاختبار (القوة المميزة بالسرعة للرجلين) إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.97) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) ، عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يعني وجود فروق معنوية بالنسبة لاختبار (القوة المميزة بالسرعة والرجلين) ولصالح الاختبار البعدي .

في حين ظهرت نتائج الاختبار القبلي والبعدي في اختبار (تحمل القوة للذراعين) ، إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (6.08) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) ، عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يعني وجود فروق معنوية بالنسبة لاختبار (تحمل القوة للذراعين) ولصالح الاختبار البعدي ، أما الاختبار (تحمل القوة للرجلين) إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (4.84) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.11) ، عند درجة حرية (17) ومستوى دلالة (0.05) ، مما يعني وجود فروق معنوية بالنسبة لاختبار (تحمل القوة للرجلين) ولصالح الاختبار البعدي .

4 - 2 مناقشة نتائج عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي في القوة الخاصة :

من خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار الأول (اختبار دفع كرة طبية زنة 3 كغم)، ظهر أن هناك فروقا معنوية يسن الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث تلك الفروق إلى فعالية تطبيق منهاج تمارين الأثقال بأسلوب السوبر سـيـت في تطوير القوة الانفجارية للذراعين ، اعتمد المنهج المقترح على التخطيط العلمي لتحقيق الهدف المحدد ، يعتبر التخطيط وسيلة أساسية لتحديد الهدف بدقة مما يساعد على تجنب الانحراف والتشتت بعيدا عنه . (احمد عريبي عودة ، 2002) إذ استخدم الباحث في المنهج المقترح تمارين السوبر سـيـت بالأثقال المتعاكس وهذا النوع الذي يضمن الحفاظ على مستوى عال من الشدة التدريبية للتكرارين وتجدر الإشارة إلى

ان " الشدة العضلية" تشير إلى القوة الناتجة والمبذولة من قبل العضلة اثناء انقباضها ، وهي تعتمد على عدد الالياف العضلية المشاركة في الانقباض ، كما تختلف وفقا لنوع الانقباض العضلي. (محمد صبحي حسنين ، 1995)

ومن خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار الثاني (اختبار الوثب العمودي لسارجنت) ، يظهر عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ، ولكن يمكن ملاحظة ومن الاوساط الحسابية المعروضة في الجدول يتبين ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية للرجلين في الاختبار البعدي اكبر من الوسط الحسابي في الاختبار القبلي ، وهذا يشير الى وجود اختلافات بسيطة ولصالح الاختبار البعدي بين الاختبارين في القوة الانفجارية للرجلين ، ومن خلال ماتم ذكره يمكن القول ان تمارين الأثقال بأسلوب السوبر سـيـت قد اسفرت عن تطور القوة الانفجارية للرجلين ، ولكن بنسبة محدودة لا تصل إلى الفرق المعنوي ، ويعزو الباحث هذا التحسن النسبي الى ان التمارين المقترحة لم تركز بشكل كاف على تطوير القوة الانفجارية ، إذ تتجلى عناصر نجاح تمارين السوبر سـيـت في قدرتها على اتباع نهج مبتكر في تعديل الشدد التدريبية من خلال زيادة عدد التكرارات لكل تمرين مع الحفاظ على مستوى عالٍ من الشدة مستفيداً من الحقائق والأسس التدريبية والفسيولوجية ، حيث يمكن للعضلات العاملة والمعاكسة أن تتناوب في العمل مع الحفاظ الشدة المرتفعة ، وقد أظهرت دراسات ان هذا النوع من التدريب يعزز من قوة ونشاط النظام العصبي بالنسبة للتكرار الثاني للعضلة المقابلة مما يساهم في زيادة الكثافة التدريبية . (Nilson , Nidk ، 2006) .

ومن خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار الثالث (اختبار الدفع بوضعية الاستناد الأمامي لمدة (10) ثانية) للقوة المميزة بالسرعة للذراعين ، حيث ظهر أن هناك فروقا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التدريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك إلى المنهج التدريب قد أثر بصورة فاعلة في تطوير القوة المميزة بالسرعة ، حيث أن التمارين قد أثرت بشكل مباشر في تحسين مستوى العينة البحثية من حيث القوة المميزة بالسرعة ، إذ تميز المنهج التدريبي باحتوائه على تمارين تستهدف الذراعين والكتفين والتي تتميز بمقاومات وشدد متنوعة تتناسب مع قدرات افراد العينة ، إذ تعرف القوة المميزة

بالسرعة " قدرة الرياضي في التغلب على مقاومات وبانقباضات عضلية سريعة " (ريسان خريبط مجيد ، 1995) .

ومن خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار الرابع (اختبار الحجل أقصى مسافة خلال (10) ثانية) للقوة المميزة بالسرعة للرجلين ، حيث ظهر أن هناك فروقا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث إلى ان التمارين المقترحة اثبتت فعاليتها في تعزيز القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، حيث ركزت على تمارين تهدف إلى تحسين القوة ، " يتم ذلك من خلال زيادة سرعة الانقباض العضلي باستخدام مقاومات تقترب من الحد الأقصى لمتوسط سرعة الاداء مما يسهم في تحقيق أفضل مستوى من القوة المميزة بالسرعة " . (مفتي ابراهيم حماد ، 1998)

ومن خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار الخامس (اختبار الدفع للأعلى) لتحمل القوة للذراعين ، حيث ظهر أن هناك فروقا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث إلى منهجية التدريب بتمارين السوبر سـيت في تطوير (تحمل القوة للذراعين) مع مراعاة خصائص رياضة بناء الأجسام ، بالإضافة إلى الأخذ بعين الاعتبار الامكانيات المادية والبشرية المتاحة عند تصميم الوحدات التدريبية حيث من الضروري استخدام اساليب متنوعة في التدريب وهذا التنوع بالتمارين ساهم بتحسين مكونات الحمل الهوائي واللاهوائي ، إذ تسعى رياضة بناء الأجسام إلى إكتساب الكتلة العضلية وخلق بنية جسمية متناسقة ، بينما يركز تمارين السوبر سـيت على تعزيز القوة العضلية واللياقة البدنية مما يجعل هذين المجالين متوافقين إلى حد كبير (s , Maters ، 2020) . إذ إن إتباع قواعد ومبادئ تدريبات السوبر سـيت من حيث القدرة الفسيولوجية للاعبين لبناء الأجسام ، واستخدام مبدأ التوازن والتكامل والشمول عند صفة التحمل العضلي بناءً على متطلبات الجسم وهذا التدرج في الحمل باعتدال وبدون ارهاق للاعبين في اداء التمرينات ، ومراعاة الفروق الفردية والاحماء والتهدئة ، إذ إن اهم التمرينات التي تهدف لتقوية العضلات هي تلك التي تتضمن مقاومة مثل استخدام الأثقال المتنوعة والكرة الطبية ومقاومة الزميل (منير جرجس ، 1990) . وهذا كان ضمن المنهج المقرر الذي كان له التأثير الكبير في تطوير تحمل القوة للذراعين .

ومن خلال الجدول (2) الذي يبين نتائج الاختبار السادس (القفز من القرفصاء في نفس المكان لمدة (45) ثانية) لتحمل القوة للرجلين ، حيث ظهر أن هناك فروقا معنوية في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث السبب لدور المنهج التدريبي وتمارين السوبر سييت والتي تتضمن تمارين بدنية تهدف إلى تعزيز قدرة التحمل ضمن حدود الحمل البدني ، فضلا عن ذلك فإن للرجلين دوراً أكبر بالواجبات الحركية لكونها أكثر قوة وتعمل على حمل بقية أجزاء الجسم لغرض اداء الواجبات الحركية المختلفة .

5 – الاستنتاجات والتوصيات :

5 – 1 الاستنتاجات :

1. ان المنهج التدريبي وفق نظام السوبر سييت بالأثقال قال تأثيراً إيجابياً في تطوير القوة الخاصة للاعبين لبناء الأجسام .
2. إن تدريبات السوبر سييت بالأثقال تتميز بقدرتها على تحقيق الأهداف التدريبية بشكل شامل ، فاستخدامها بشكل فعال ومتوازن ساهم بتعزيز القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة للاعبين لبناء الأجسام .
3. تنظيم التمرينات والتدرج بالحمل التدريبي ضمن الوحدة التدريبية انعكس على التطور الملحوظ في اختبارات القوة الخاصة جميعها .

5 – 2 التوصيات :

1. التأكيد على ان تمارين السوبر سييت بالأثقال تعتبر وسيلة فعالة لتطوير القوة الخاصة.
2. اعتماد التمرينات المعتمدة في المنهج التدريبي والمبنية على الأسس العلمية للاستفادة منها في تطوير متغيرات وفي فعاليات أخرى .
3. ضرورة الاهتمام بلعبة بناء الأجسام واجراء دراسات أخرى وبأساليب ونظم أخرى ومقارنتها مع تلك الدراسة .
4. التأكيد على مبدأ التدرج بالحمل بالنسبة للوحدات التدريبية في لعبة بناء الأجسام.

المصادر باللغة العربية:

1. احمد سعد احمد [كتاب]. - عمان : دار دجلة ، 2012. - المجلد ط1 : الصفحات ص16 - 17.
2. احمد سعد احمد بناء الاجسام وتقنيات التدريب واطار المنشطات [كتاب]. - عمان : دار دجلة ، 2012. - المجلد ط1 : الصفحات ص16-17.
3. احمد عريبي عودة تخطيط التدريب في كرة اليد [كتاب]. - بغداد : مكتب الفارزة ، 2002. - صفحة ص15.
4. السيد عبد المقصود نظريات التدريب الرياضي - تدريب - وفسولوجيا القوة [كتاب]. - القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1997. - المجلد ط1 : صفحة ص253.
5. حيدر فائق الشماع تأثير التدريب الدائري باستخدام الحمل الفكري المنخفض الشدة على المطاولة الخاصة لركض المسافات المتوسطة [كتاب] / المحرر جامعة بغداد. - بغداد : كلية التربية الرياضية، 1998. - صفحة ص52.
6. خالد القيسي الاتجاهات العلمية في بناء الاجسام [كتاب]. - بيروت : دار الراتب للطباعة، 1991. - المجلد ط1 : صفحة ص5.
7. خالد هيكال الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام [كتاب]. - القاهرة : مكتبة فيروز ، 2014. - المجلد ط2 : صفحة ص9.
8. ريسان خريط مجيد تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي [كتاب]. - بغداد : مكتب نون للطباعة ، 1995. - صفحة ص549.
9. سعد محمد كتشوك أثر برنامج تدريبي بالانتقال على تنمية القدرة العضلية وبعض المتغيرات الفسيولوجية والاداء المهاري لناشئي كرة القدم [كتاب] = اطروحة دكتوراه غير منشورة / المحرر جامعة الجزائر. - [مكان غير معروف] : معهد التربية البدنية، 2013.
10. ضياء الخياط و نوفل الجنابي كرة اليد [كتاب]. - الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2001. - صفحة ص472.
11. عبد الكريم محمود تصميم بطارية قياس للياقة البدنية للطلاب المتقدمين في كلية الشرطة [كتاب] / المحرر جامعة ديالى. - ديالى : كلية التربية الرياضية ، 2007. - صفحة ص55.
12. عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات - [Book] القاهرة : الفكر العربي للنشر والتوزيع Vol. - 1999. ط p : 2 ص79.
13. عماد الدين عباس التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية نظريات - تطبيقات [كتاب]. - الاسكندرية : منشاة المعارف، 2007. - المجلد ط2 .
14. قاسم حسن حسين و بسطويسى احمد المصدر السابق نفسه [كتاب]. - 1979. - صفحة ص156.
15. قاسم حسن حسين و بسطويسى احمد التدريب العضلي الأيزوتوني [كتاب]. - بغداد : مطبعة الوطن العربي ، 1979. - المجلد ط1 : صفحة ص154.
16. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين رباعية كرة اليد الحديثة [كتاب]. - القاهرة : مطابع امون، 2001. - المجلد ط1 : صفحة ص56.

17. محمد حسين علاوي و محمد نصر الدين رضوان اختبارات الاداء الحركي [كتاب]. - القاهرة : دار الفكر العربي ، 1982. - المجلد ط1 : صفحة ص84.
18. محمد صبحي حسنين التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية [كتاب]. - القاهرة : دار الفكر العربي، 1995. - المجلد ط3 : صفحة ص236.
19. مفتي ابراهيم حماد التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتدريب وقيادة [كتاب]. - القاهرة : دار الفكر العربي، 1998. - المجلد ط1 : صفحة ص142.
20. منصور جمال التدريب في بناء الاجسام [كتاب]. - عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2016. - المجلد ط1 : صفحة ص15.
21. منصور جميل العنكي [كتاب]. - 2002. - صفحة ص18.
22. منصور جميل العنكي التدريب في بناء الأجسام اسس وقواعد [كتاب]. - بنغازي : دار شموع الثقافة للطباعة والنشر، 2002. - المجلد ط1 : صفحة ص94.
23. منير جرجس كرة اليد للجميع [كتاب]. - القاهرة : دار الفكر العربي، 1990. - المجلد ط3 : صفحة ص45.

المصادر باللغة الإنكليزية

References

1. Copeland , Candice Super sets training :- [مقالة] www.first path ، 12 -2 ، 2006 .
2. Maters , s Can you mix Body building with Gross fit// // https://beern biceps .Com- .30-10-2020.
3. Mintzer Mike Super Sets : - [iron sport hight INTENSITY training ، 21 -10 ، 2004 - p 1.
4. Nilson , Nidk Super sets - What thay are why they wark // www.Iron work out- 9- 1 -2006.
5. Venuto , Tom Super set work out Build Muscle with Super set work outs and T , htm :- htm ، 2006 - p143.

ملحق (1) يوضح نموذج من الوحدة التدريبية للمنهج التدريبي المقترح

ت	الفهم الرئيسي	الزمن	التمارين	التكرار	عدد المجموعات	الشدة	الراحة	الملاحظات
1	الوحدة التدريبية الاولى/الاسبوع الاول	30 دقيقة	1- رفع بوضعية الاستلقاء لبار حديد بامساك متوسط(بنج بريس) + سحب عارضة بامساك عريض الى الاسفل الامام 2-رفع الجسد بوضعية الجلوس مع ثني الركبة + رفع ميت لبار مثقل طويل من على مقعد خشبي 3-رفع بار (2) قصيرين بالذراعين معا"بوضعية الوقوف (راحة اليد الى الداخل) +رفع بار(2) قصيرين بالذراعين معا" على شكل تجديف بوضعية الوقوف 4-اسناد بار طويل اعلى الظهر،وقوف الكعبيين على خشبة ارتفاعها10سم ثني ومد الساقين(هاك باك) +الاسناد بار طويل اعلى الصدر (دبني امامي)	8 8 2 8 8 8 8 8	2 2 2 2 2 2 2 2	كافية لاستعادة الشفاء التام 50% لكل تمارين الوحدة	راحة تامة بعد كل تمرين * أداء التمارين بشكل صحيح وتجنب الاصابة.	