

تأثير تدريبات الهايبروتروفي بالأثقال الحرة والأجهزة الخاصة في القوة القصوى والحجم العضلي للاعبين بناء الأجسام المتقدمين.

م.م. علي مطشر مظلف

٢٠١٨ م

١٤٣٩ هـ

مستخلص البحث باللغة العربية.

هدفت الدراسة التعرف الى اثر استخدام تدريبات الهايبروتروفي بالأثقال الحرة وتدريبات الهايبروتروفي بالأجهزة الخاصة وتأثيرها على قدرة القوة القصوى والحجم العضلي للاعبين بناء الاجسام المتقدمين ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، واجريت الدراسة على عينة من لاعبي القاعات الاهلية لبناء الاجسام والبالغ عددهم (١٦) لاعبا ، قسموا الى مجموعتين متساويتين اذ قامت المجموعة الاولى التجريبية بالتدريب بالأثقال الحرة ، بينما قامت المجموعة الثانية التجريبية بالتدريب بالأجهزة الخاصة ، وخضعت المجموعتين لاختبار قبلي واختبار بعدي في متغير قدرة القوة القصوى ومتغير قياس المحيطات الجسمية ، واستمرت مدة تنفيذ المنهج (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع، وبعد معالجة النتائج احصائيا، توصل الباحث الى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية لكلا المجموعتين التجريبيتين في قدرة القوة القصوى والحجم العضلي ، فيما اظهرت المجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات الهايبروتروفي بالأثقال الحرة تقدما وفاعلية اكبر اظهرتها نسب التطور لكلا المجموعتين التجريبيتين، ويوصي الباحث بضرورة استخدام تدريبات الهايبروتروفي في الوحدات التدريبية للاعبين بناء الاجسام لما له من تأثير ايجابي على تطوير القوة القصوى وزيادة الحجم العضلي.

Abstract.

The Effect of Hypertrophy Exercises in Free Weights - Special Instruments in the Maximum Strength and Muscle Size of Advanced Bodybuilders

The study aimed at identifying the effect of hypertrophy exercises with free weights and hypertrophy exercises with special devices and its effect on maximum strength and muscle size of bodybuilders. The researcher used the experimental method to suit the nature of the problem. The study was conducted on a sample of 16 players divided into two equal groups. The first experimental group carried out free weight training, while the second

experimental group trained using special equipment. The two groups were subjected to a pre-test and a post-test maximum strength power and body girths. The training program lasted for (8) weeks with (3) training sessions per week. The data was collected and treated using proper statistical operations to conclude that there were no significant statistical differences in both experimental groups in maximum strength and muscle size. Finally the researcher recommended that the use of hypertrophy training in training modules for bodybuilding players should be used for its positive effect on the development of maximum strength and increasing muscular size.

Keywords: Maximum strength, hypertrophy, free weights, bodybuilders.