



تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأثقال على تحسين مستوى أداء بعض الأوضاع الفنية للاعبين كمال الأجسام

١ أ.د/ عبد الحليم محمد معاذ

٢ أ.د/ أحمد سعيد خضر

٣ م.د/ محمد بيبي بيبي

٤ أ/ ابراهيم محمد صالح

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأثقال على تحسين مستوى أداء بعض الأوضاع الفنية للاعبين كمال الأجسام ، حيث لاحظ الباحثون من خلال مشاهدتهم ومتابعتهم للعديد من بطولات كمال الأجسام المحلية والدولية ان اغلب اللاعبين لا يستطيعون أداء الأوضاع الفنية بشكل جيد من حيث الربط أثناء الأداء بين جذني الجسم العلوي والسفلي مع وجود رعشه، ومن خلال المسح المرجعي تبين ان مدربين كمال الأجسام والباحثين الذين تناولوا كمال الأجسام بالدراسة قد تعاملوا مع الأوضاع الفنية من الناحية التعليمية فقط وليس بمنظور تدريبي ، و من هنا جاءت فكرة البحث و هي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات نوعيه تضع اللاعب تحت حمل أثناء أداءه للأوضاع .

و استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة قيد البحث، وباستخدام القياسات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث.

كما تم اختيار عينة البحث الأساسية بالطريقة العمدية من مجتمع البحث بعدد (١٦) لاعب من لاعبي كمال الأجسام بنادي شتات بمحافظة المنوفية و المسجلين بالاتحاد المصري لكمال الأجسام للموسم التدريبي ٢٠١٩ / ٢٠٢٠م وتم تقسيمهم الي مجموعتين (مجموعه تجريبية وقوامها ٨ ومجموعه ضابطه وقوامها ٨)، وكذلك (٨) لاعبين لعينة الدراسة الاستطلاعية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث من خارج العينة الأساسية بعد التأكد من المعاملات العلمية.

وبلغ إجمالي عدد الوحدات للبرنامج المقترح باستخدام التدريبات النوعية الخاصه بالأوضاع الفنية فقط (٢٤) وحدة وذلك بواقع إجمالي عدد ساعات (١٨ ساعة).

وتوصلت أهم نتائج البحث إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين متوسطات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطه لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية لمتغيرات الربط العضلي والثبات العضلي والتناسق العضلي .

^١ أستاذ تدريب الجودو بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

^٢ أستاذ تدريب الملاكمه ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة السويس لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

^٣ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية - جامعة مدينة السادات.

^٤ مدرب كمال أجسام ومدير تنفيذي لشركة شتات للأجهزة الرياضييه - مدينة السادات.





المقدمة ومشكلة البحث :

شهد العصر الحديث تقدماً ملموساً في الأجهزة والأدوات المساعدة والمعينة في التدريب الرياضي والتي تحقق الأهداف المختلفة مما ساعد على الإسراع في الانجاز الرياضي ويعتبر التقدم العلمي في طرق التدريب وإعداد الفرق من الجوانب الهامة التي يعتمد عليها التقدم الرياضي حيث إنه النتيجة النهائية للاستفادة من كل العلوم الأخرى . (١ : ٣)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كل من صلاح نجا، محمد زكي (٢٠١٢م) إلى أن التدريب الرياضي عبارة عن عملية علمية تربية مخططة ومنظمة ومقننه وهادفة لتنشئة وإعداد وإكساب اللاعب مجموعة من الخبرات من خلال الممارسة والتطبيق المعزز المستمر والمنتظم عبر المدى الزمني المتاح، تؤهله لمزاولة لون من ألوان النشاط الرياضي المختار وفقاً لقدراته واستعداداته وميوله والوصول لأفضل مستوى انجاز بدني وحركي وخططي ونفسي وعقلي ممكن في الوقت والمكان المحدد سلفاً. (٧:٣٥)

وتعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي تهتم بالشكل الخارجي لجسم الإنسان ، ويتم التفاضل بين اللاعبين فيها طبقاً لأسس محددة منها سلامة الجسد وخلوه من التشوهات الخلقية أو المكتسبة ، مدى تناسب حجم الجسد مع الوزن ، الضخامة العضلية ، تناسب العضلات المختلفة مع بعضها البعض ، مدى ما يتمتع به اللاعب من صحة وانعكاس ذلك على أدائه ولون بشرته ومهارة اللاعب وقدرته وفنه وحرفيته في إبراز ما يتمتع به من جسد جميل متناسق ذو بروز عضلي (٨:٨٥)

وفي مسابقات كمال الأجسام يؤدي اللاعبون سبعة أوضاع إجبارية وأخرى اختيارية ، يظهرون من خلالها جميع عضلات الجسم ضمن عملية مقارنة دقيقة جداً ، يحدد من خلالها سبعة من الحكام ترتيب المتسابقين ضمن عملية حسابية يحذف فيها أعلى وأدنى درجة (ترتيب اللاعب في نظر الحكم) وضعها الحكام لكل وضع من الأوضاع السبعة ثم جمع باقي النقاط ، ويحصل اللاعب الذي جمع أقل نقاط على المركز الأول (٢٢:١)

ويقول بوب غرو سكين رئيس الجمعية القومية لكمال الأجسام الهواة :- "ليست هناك معايير ثابتة صارمة. وما من وسيلة لتقييم الجسم بشكل قاطع لكن المحكمين عموماً ، يسترشدون بثلاثة معايير توجيهية لتقييم بنية الجسم .

• البنية العضلية : يقوم المحكمون بالنظر إلى حجم وشكل ومتانة ووضوح النسق العضلي ، وفي المسابقات التنافسية ، تُولى أهمية خاصة للعضلات التي تُظهر خطوطاً فاصلة واضحة بين المجموعات عضلية الملاصقة لبعضها البعض .





• التناسق : ينظر المحكّمون إلى انسجام بنية الجسم في علاقتها بأجزاء الجسد ، ويقيّمون التناسق بين الجزأين العلوي والسفلي ، فضلا عن المظهر الجمالي للجسم عموما هي جميعها نقاط تُؤخذ بعين الاعتبار.

• طريقة العرض : مهارة المتسابق في عرض ما يتمتع به من مزايا جسدية من خلال اتخاذ أوضاع معينة وكيفية عرض الصدر والمشى أمام المشاهدين ، وينظر المحكّمون على وجه الخصوص إلى كيفية اختيار المتسابق لأوضاع معينة وكيفية تنفيذها ومدى سلاسة الانتقال من وضعية لأخرى (٢٣:١).

وبالتالي فإن طبيعة الأداء التنافسي في رياضة كمال الأجسام تختلف كليا عن طبيعة التدريب طوال العام حيث أن طريقة الاستعراض تختلف تماما عن طريقة التدريب من حيث الشكل وأيضا من ناحية الانقباض العضلي المستخدم .

ويعرف الأداء الفني للأوضاع في كمال الأجسام بالطريقة التي يتخذها اللاعب في إبراز امكانياته العضلية من حيث الحجم والتناسق والتحديد العضلي ويختلف عن باقي الرياضات الأخرى في أنه أداء حركيا يراد به شيئا آخر وهو انقباض عضلي ثابت بضوابط تشريحيه معينه لإبراز التفاصيل العضلية في مناطق معينه من الجسم خاصه بكل وضع من الأوضاع علي حده.

وبالتالي فإن التحكيم في اللعبة يحاسب علي الناتج النهائي وهو مدي وضوح التفاصيل العضلية التي يمتلكها اللاعب ولا يحاول التكهّن بها حتي وان أحس بوجودها وتأتي خسارة اللاعب الذي يمتلك تفاصيل عضليه ولا يستطيع اظهارها بمثابة عقابا له علي الضعف في الناحية المهاريه.

ولذا فقد تطلب الأمر من اللاعب فهم العلاقة بين تلك الحركات التي يتخذها الجسم وبين قدرتها علي اظهار امكانياته وذلك من خلال الربط بين الأداء الحركي والانقباض العضلي الثابت في المناطق المراد تقييم اللاعب فيها في كل وضع من الأوضاع وهو ما أسماه الباحث بالحس الحركي العضلي في كمال الأجسام .

وفي ضوء ماسبق ومن خلال ممارسة الباحث لمجال التدريب في كمال الأجسام وأيضا العمل في مجال تصميم الأجهزة الرياضية فقد لاحظ أن هناك صعوبة كبيره علي اللاعب وعلي المدرب في التدريب علي الأوضاع الفنية نتيجة لصعوبة تقنين الحمل علي المناطق الخاصة بكل وضع علي حده وأيضا لصعوبه تحقيق الربط بين أجزاء الجسم تحت ضغط خارجي مما أدي الي أن تلك العملية أخذت طابعا تعليميا وليس تدريبييا وذلك لعدم توفر الأدوات والأجهزة المستخدمة في تقنين الحمل وجعل تلك العملية عمليه تدريبيه .





ولذلك فقد رأى الباحث ضرورة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية المشابهه لأداء بعض الأوضاع الفنية باستخدام الأثقال واختار الوضع الأول والرابع وذلك لقابليتهما تطبيق تلك التدريبات النوعية بهدف تحسين الربط الادائي بين جزئي الجسم العلوي والسفلي للاعب كمال الأجسام.

ثانياً:- أهداف البحث :

يهدف البحث الي :

- ١- تصميم برنامج تدريبي بالتدريبات النوعية باستخدام الأثقال لتحسين الأداء الفني لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام
- ٢- دراسة تأثير البرنامج على مستوى الأداء المهاري للاعبي كمال الأجسام .
- ٣- دراسة الفرق بين البرنامج والطريقه التقليديه المتبعه

ثالثاً:- فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية باستخدام الأثقال علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدي
- ٢- توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة من تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المتبع علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدي
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الفنية الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

رابعاً:- مجالات البحث:

- ١- المجال البشري: لاعبي كمال الأجسام الناشئين بالمرحل السنه تحت ٢١سنة ٢٠١٩ م-٢٠٢٠ م والمسجلين بالاتحاد المصري لكمال الأجسام وعددهم ٢٠٠
- ٢- المجال الزمني: للفترة الزمنية ما بين ١/٣/٢٠١٩ الي ١٥/٤/٢٠٢٠
- ٣- المجال المكاني: مركز شتات الرياضي بمدينة السادات والمسجل بالاتحاد المصري لكمال الأجسام.





خامسا:- المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة :

١- رياضة كمال الأجسام

رياضة تهتم بتنمية جميع عضلات الجسم الإرادية باستثناء عضلات الوجه ومحاولة الوصول بها إلى مرحلة النمو المثالية واكتساب التناسق بين جانبي الجسم الأيمن والأيسر وجزئي الجسم العلوي والسفلي وتعلم إبراز ذلك من خلال أوضاع فنية يقوم بها المتسابق في المنافسة . (تعريف إجرائي)

٢- الأوضاع الفنية لرياضة كمال الأجسام

الأشكال المختلفة التي يتخذها جسم اللاعب للتعبير عن مدي ما يتمتع به من تناسق عضلي وحجم عضلي وتحديد عضلي لتقييمه من قبل الحكام في المنافسة وتنقسم الي أوضاع فنية اجباريه وعددها سبعة وأوضاع فنية اختياريه من وحي فكر اللاعب (تعريف اجرائي)

٣- الوضع الأول لرياضة كمال الأجسام

وضع من ضمن الأوضاع الفنية الاجباريه يظهر اللاعب من الناحيه الأماميه (تعريف اجرائي)

٤- الوضع الرابع لرياضة كمال الأجسام

وضع من ضمن الأوضاع الفنية الاجباريه يظهر اللاعب من الناحيه الخلفيه (تعريف اجرائي)

سادسا:- الدراسات السابقة :

١- دراسة ابراهيم محمد ابراهيم صالح (٢) (٢٠٠٩)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي هوائي علي تقليل نسبة الدهون في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبين كمال الأجسام.

هدف الدراسة: كان الغرض من هذه الدراسة معرفة تأثير التدريبات الهوائية علي كلا من الحجم العضلي ونسبة الدهون قبل المنافسة.

عينة الدراسة: وكانت افراد العينة ١٦ منهم ٨ تجريبيه و٨ ضابطه.

منهج الدراسة: المنهج التجريبي .

أهم النتائج: انخفاض نسبة الدهون دون التأثير السلبي علي الحجم العضلي.





٢-دراسة **Kulinkovich KY, Kutsenko KI.** (١٩) (٢٠١٧)

عنوان الدراسة: السمات المورفولوجية المحددة وآليات تشكيل الإصابات المرتبطة لدي للاعبي كمال الأجسام

هدف الدراسة: توضيح آلية وتسلسل تشكيل الإصابات واسعة النطاق المرتبطة بالسقوط لدي للاعبي كمال الأجسام

منهج الدراسة: الوصفي المسحي

عينة الدراسة : ٣٥٠ لاعب

نتائج الدراسة :أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض له للاعبي كمال الأجسام نتيجة إلي الكتلة العضلية الكبيرة والطاقة الحركية الضخمة.

٣-دراسة **O.S. Suavity** (١٦) (٢٠١٤)

عنوان الدراسة: الطرق الآمنة وفعالية الحد من الإصابات في مرحلة كمال الأجسام خلال التدريب الأساسي المتخصص.

هدف الدراسة: لتحديد التمرينات الأكثر استخداما والرياضيين في مبادئ كمال الأجسام التي يمكن أن تساعد على الحد من إصابات الرياضيين مع الحفاظ على النتائج التدريجي

عينة الدراسة :شارك في المسح ٨٦ المدربين و ١٢٠ الرياضيين، كمال الأجسام من ٥ إلى ٨ سنوات.

أهم النتائج: وجد أن معظم المدربين المستخدمين في مبادئ نظام التدريب. في مثل هذه الظروف، خطر

إصابة الرياضيين كبيرة بما فيه الكفاية. عند استخدام مبدأ قبل استنفاد لزيادة كثافة عملية التدريب يزيد

من خطر الحمل الزائد للرياضيين الجسم.و الرياضيين الذين لديهم خبرة تدريب أطول (حوالي ٨ سنوات)،

أكثر عرضة لاستخدام مبدأ استنفاد مسبق. في هذه الحالة الرياضيين محاولة استخدام هذا المبدأ للحد

من المعلمات التشغيل من حجم الحمل. وهذا يساعد على تقليل مستوى الإصابة والحفاظ على أداء

ديناميكية إيجابية





٤- دراسة Kolber, Morey J; Beekhuizen (١٩) (٢٠٠٩)

عنوان الدراسة: تحليل الإجراءات العضلية في العديد من الأحداث والإصابات الشائعة. هدف الدراسة: التعرف علي اضطرابات الكتف المنسوبة إلى تدريب الوزن الثقيل ؛ إلا أن ندرة البحوث القائمة على الأدلة موجودة لوصف عوامل الخطر الملازمة للمشاركة. تم فحص خصائص مفصل الكتف والعضلات في مجموعة التدريب على الوزن الثقيل (روت) لتحديد التكيفات المتعلقة بالمخاطر المحددة التي قد تحدث من المشاركة.

عينة الدراسة: قد تم تجنيد ٩٠ مشاركا، من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٤٧ عاما (متوسط أعمارهم ٢٨.٩)

منهج الدراسة: المنهج الوصفي المقارن

أهم النتائج: هناك اختلافات للعضلات القابضة و الباسطة وتشير نتائج هذا التحقيق إلى أن المشاركين في الدراسة عرضة للتفاوتات في القوة والتنقل نتيجة للتدريب.

وقد ارتبطت الاختلالات التي تم تحديدها مع اضطرابات في الكتف في الرياضيين. ، فإن هذه الاختلالات قد تضع المشاركين في خطر الإصابة.

أنماط التدريب الشائعة منحازة نحو مجموعات العضلات الكبيرة مثل الصدرية ولكن إهمال العضلات المسؤولة عن الاستقرار مثل الدورات الخارجية وانخفاض شبه المنحرفة.

اختيار التمرين الذي يخفف من اختلافات القوة والتنقل قد يساعد على منع الإصابة في هذه الفئة من السكان. يجب على الأطباء والقوة وتكييف المهنيين النظر في الضغوط الميكانيكية الحيوية والتكيفات المرتبطة عند وصف تمارين الجزء العلوي.

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال المسح المرجعي للوصول الي تلك الدراسات لاحظ الباحث ندرة الدراسات في هذا المجال وخاصة المعتمدة علي المنهج التجريبي بينما اعتمدت معظم الدراسات علي المنهج الوصفي مما يدل علي أهميه القاء الضوء علي مجال كمال الأجسام , كما لاحظ الباحث أيضا تركيز الضؤ من قبل الباحثين علي الاصابات مما يدل علي كثرتها وخاصة الناتجة من الخلل في التوازن العضلي مما يدل علي أن التدريب يفتر للناحيه العلمية , وهذا ان دل علي شئ فيدل علي أهمية الجهاز التدريبي المقترح





في كشف عيوب التوازن العضلي وعلاجها عن طريق اختبار المجموعات العضلية في العمل الجماعي علي الجهاز .

سابعاً:- إجراءات البحث:

١- منهج البحث

اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والآخرى ضابطة .

٢- مجتمع البحث

لأعبي كمال الأجسام بالمرحلة السنية تحت ٢١ سنة المسجلين بالاتحاد المصري لكمال الاجسام بمحافظة المنوفيه وعددهم ٢٠٠

٣- عينة البحث

اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية من لاعبي نادي شتات الرياضي تحت (٢١) سنة و عددها (٢٤) لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بواقع (٨) لاعبين في كل مجموعة بالطريقة العشوائية وعينة الدراسة الاستطلاعية (٨) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة الدراسة الأساسية .

جدول (١) توزيع عينة البحث ن = ٢٤

العدد	العينة
٨	المجموعة التجريبية
٨	المجموعة الضابطة
٨	عينة الدراسة الاستطلاعية
٢٤	الإجمالي

٤- وسائل وأدوات جمع البيانات :

*رستا ميتر (RESTAMETER) الطول الكلي للجسم لأقرب سم.

*شريط قياس لقياس محيطات الجسم

*استمارات استطلاع رأي الخبراء في التمرينات النوعية المقترحة.

*جهاز تحليل مكونات الجسم





*التمرينات النوعية المقترحة

*استمارات الحكام وتفرغ البيانات

* ميزان طبي

٥- خطوات تطبيق البحث:

سوف يقوم الباحث باتخاذ الإجراءات الآتية لإتمام البحث:-

*استطلاع رأي الخبراء .

*من خلال الاستطلاع تحديد التمرينات النوعية اللازمة لكل وضع من الأوضاع والتي تحقق الربط الانقباضي بين أجزاء الجسم المقصوده في كلا الوضعين المختارين.

*تصميم البرنامج التدريبي المقترح الذي يتشكل من التمرينات النوعية السابق تحديدها .

*مراجعة البرنامج مع الخبراء وتحديد ثلاثة حكام وتعريفهم بالغرض من البحث وتدريبهم علي استخدم

الاستماره التي اعدت من قبل الباحث للحكم علي الأوضاع الفنيه للاعبين قبل وبعد البرنامج.

٦- التجربه الأساسية

١- اجراء القياسات الخاصه بالوزن والطول ومحيطات الجسم ونسبه دهون الجسم ومستوي اللاعبي في الأداء المهاري.

٢- التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث عن طريق التحليلات الاحصائيه المناسبه لتلك القياسات وأيضا السن والطول لأفراد عينة البحث.

٧- تجانس عينة البحث

للتأكد من وقوع أفراد عينة البحث تحت المنحنى الإعتدالي ، قام الباحث بإجراء التجانس بين أفراد

عينة البحث في بعض المتغيرات كما هو موضح بالجدول التاليه:



جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات

(السن - الطول) لعينة البحث . ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
السن	سنة	١٩.٤	١٩	١.١٥	١.١٤	١.٧٣-
الطول	سم	١٧٠.١٩	١٧٢	٥.٤٩	٠.٩٩-	١.١٦-

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (-٠.٩٩ ، ١.١٤) ومعامل التفطح ما بين (-١.٣٧ ، -١.١٦) في متغيرات (السن - الطول) وهي تتراوح بين (-٣ ، +٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات

جدول (٣)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات

المحيطات لعينة البحث . ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
صدر	سم	٩٣.٨	٩٣.٥	٤.٤٩	٠.٠٤-	٠.٥٦
عضد	سم	٣٦.٢	٣٥.٨	٢.١٧	١.٢٩	١.٧٤
ساعد	سم	٢٩.٥	٢٨.٧	٢.٦٧	١.٠٥	٢.١٥
بطن	سم	٧٨.١٩	٧٦.٥	٧.٧٤	٠.٦٥	١.١٥-
فخذ	سم	٥١.٢٥	٥٠	٣.٨٢	٠.٩٨	٢.٠٨

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد انحصرت ما بين (-١.٢٩ ، ٠.٠٤) ومعامل التفطح ما بين (-١.١٥ ، ٢.١٥) في متغيرات المحيطات وهي تتراوح بين (-٣ ، +٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

٨- تكافؤ مجموعتي البحث

لتحقيق التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية . الضابطة) قام الباحث بإيجاد دلالة الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي ، وذلك كما يوضحه الجداول رقم (٤)



جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالتها لمجموعي البحث في متغيرات

السن والطول. ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س-	ع	س-		
السن	بالسنة	١٩.٣٨	١.١٩	١٩.٥٠	١.٢٠	٠.١٢	٠.٢٨-
الطول	بالسنتمتر	١٦٩.٢٥	٦.٣٠	١٧١.١٣	٤.٧٩	١.٨٨	٠.٨٩-

قيمة ت الجدولية = ١.٨٩٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات السن والطول مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٥)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالتها لمجموعي البحث في

متغيرات تركيب الجسم. ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س-	ع	س-		
الوزن الكلي	كجم	٧٠.٨٤	٩.١٦	٧٣.٥٠	١٠.٦٤	٢.٦٦	٠.٧١-
نسبة الدهون	%	٩.٤٠	٢.٧٨	١٠.٢٦	٣.٧٩	٠.٨٦	٠.٦٩-
وزن الدهون	كجم	٦.٧١	٢.٤٤	٧.٨٦	٤.٠٤	١.١٥	٠.٩١-
الوزن بدون دهن	كجم	٦٤.١٣	٧.٨٩	٦٥.٤٦	٦.٧٨	١.٣٤	٠.٣٦-

قيمة ت الجدولية = ١.٨٩٥





يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في الوزن الكلي ونسبة الدهون ووزن الدهون والوزن الخالي من الدهون مما يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) .

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالاتها لمجموعتي البحث في متغيرات المحيطات.

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س-	ع	س-		
محيط الصدر	سم	٩٣.٨	٤.٩٨	٩٤.١٣	٣.٩١	٢.٣٨	١.٤٠-
محيط العضد	سم	٣٦.٢	١.٩	٣٦.١٣	٢.٤٧	٠.٣٨	٠.٤٤-
محيط الساعد	سم	٢٩.٥	٢.٩٠	٢٩	٢.٦٢	٠.١٣	٠.١٢-
محيط البطن	سم	٧٧.٧٥	٨.١٧	٧٨.٦٣	٧.٨٢	٠.٨٨	٠.٢٩-
محيط الفخذ	سم	٥١.٢٥	٣.٩٩	٥١.٢٥	٣.٩٢	٠	٠
محيط الساق	سم	٣٤.٦٣	٤.٢٤	٣٥.٥٠	٢.٢٠	٠.٨٨	٠.٦٩-

قيمة ت الجدولية = ١,٨٩٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة في متغيرات المحيطات مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).





جدول رقم (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالاتها لمجموعي البحث في المتغيرات المهارية

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين متوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س-	ع	س-		
الربط العضلي	درجة	٤.١٧	٦٩.٧٥	٧٤.٢٥	٦.٢٧	٤.٥٠	٢.٢٤-
الثبات العضلي	درجة	٦.٥١	٧٢.٠٦٥	٧١.٥	٧.٧١	٠,٥٦٥	٤.٣٤-
التناسق العضلي	درجة	٨.٨٥	٧٤.٣٨	٦٨.٧٥	٩.١٥	٥.٦٣	١.٦٥

قيمة ت الجدولية = ١.٨٩٥

يتضح من الجدول تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥).

٩- تطبيق البرنامج

تم تحديد شدة الحمل عن طريق معرفة الحد الأقصى للانتقال التي يؤدي بها اللاعب التدريب النوعي لمرة واحدة، وعن طريق تحديد شدة الحمل الأقصى تمكن الباحث من معرفة الحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط عن طريق تقليل عدد الاساتك ، واستخدم الباحث الطريقة التمرجية في تشكيل حمل التدريب مستخدماً التشكيل الأساسي (١ : ١) خلال دورة الحمل علي مدار الشهرين . مدة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام أجهزة التدريب الهوائي، حيث كانت جرعة التدريب خلال الشهر الأول بحمل متوسط، ثم الشهر الثاني بحمل اقل من الأقصى، كما هو مبين بالشكل ، كما استخدم الباحث التشكيل (١ : ٣) خلال دورة الحمل ، أي أسبوع حمل منخفض الشدة كل ثلاثة أسابيع حمل مرتفع الشدة . ويتفق ذلك مع ما يشير إليه محمد حسن علاوي (١٩٩٤ م)



الأسابيع	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
أقصى				*		*
أقل من الأقصى			*		*	
متوسط	*	*				

ثامنا- عرض ومناقشة النتائج

١- تحقق الفرض الأول حيث ظهرت فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية من تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية . حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاة من قبل الحكام في القياس القبلي (٧١.٥) وفي القياس البعدي (٩٥.٦)

٢- تحقق الفرض الثاني وهو وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعد للمجموعة الضابطة من تأثير الطريقة التقليدية المتبعة علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاه من قبل الحكام في القياس القبلي (٧٢.١) وفي القياس البعدي (٧٥.٥) بالترتيب علي التوالي

٣- تحقق الفرض الثالث وهو وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعدين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الفتيه الاجباريه للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاة من قبل الحكام في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (٧٥.٥) إما المجموعة التجريبية فقد وصلت إلي (٩٥.٦) أي بفروق (٢٠.١) وان دلت تلك الفروق علي شئ فإنما تدل علي فرق واضح لصالح برنامج التدريبات النوعية .





تاسعا:- التوصيات

- فى ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضة ومع الأخذ فى الاعتبار بطبيعة العينة والمنهج المستخدم والمعالجة الإحصائية للتحقق من هدف الفروض واعتمادا على النتائج يوصى الباحث بالتالى:
- ١- حث أعضاء الأندية الصحية والأندية الرياضية والصالات الخاصة لكمال الأجسام بتطبيق برنامج التمرينات النوعية فى مرحلة ما قبل المنافسة للاعبى كمال الأجسام لما لأهميتها فى هذه الفترة للاعب كمال الأجسام فى الحصول على فورمه جيدة بدون إهدار الحجم العضلي ولما لها من أهمية تتعكس على المستوى المهاري للاعبين .
 - ٢- حث أعضاء الأندية الصحية والأندية الرياضية والصالات الخاصة لكمال الأجسام بتطبيق الاختبارات المهارية على لاعبي كمال الأجسام لما لذلك من أهمية فى الحكم علي جودة البرامج الرياضية المختلفة للاعبى كمال الأجسام .
 - ٣- تخصيص جزء خاص بالتمرينات النوعية فى الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المصري لكمال الأجسام اعترافا بأهمية تلك التمرينات ودورها فى انجاز المدربين لمهمتهم فى الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبى كمال الأجسام .





قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١. ١- ابراهيم أحمد سلامة (١٩٨٠م) : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة
٢. ابراهيم محمد ابراهيم صالح (٢٠٠٩) : دراسة مقارنة لتأثير برنامج تدريبي هوائي على تقليل نسبة الدهون في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبين كمال الأجسام ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات .
٣. ابو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٨٥م) : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي
٤. ابو العلا أحمد عبدالفتاح (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد (١٩٩٣م) : الرياضة وإنقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. ابو العلا أحمد عبدالفتاح (١٩٩٤م) : الرياضة وإنقاص الوزن ، الطريق الى اللياقة والرشاقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ٧- صلاح محسن نجا، محمد محمد ذكي (٢٠١٢م): التدريب الرياضي واجبات . طرق . تخطيط . تقويم. الطبعة الاولى، الإسلامية للطباعة والنشر، البر الشرقي شبين الكوم.
- ٨ خالد هيكل (٢٠٠٠م) : الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفيروز الثقافية .





ثانياً المراجع الأجنبية :

- 9- **Ashutosh K.Jakson (1997)** : The effect Of Aerobics To Loss Weight On Fitness To Fat Women.
- 10- **Ballor D. L & Havy Berino (1996)** : Opposite Effects To Aerobics, body Resistance Exercises And Metabolism After Following Alimental System To Loss Weight.
- 11- **Barrow, Harold, m. (1983)** : Man Movement Principles Education, 5th edition, Leafebiger, Philadelphia.
- 12- **Basmajan, J . V (1979)** : Muscles Alive Their Functions Revealed Electromyograph 4th Edition, the Williams and wilkinse co.
- 13- **Blank . gonen . magora (1979)** : The Size Of Active Motor Units In The Initiation An Maintenance Of An Isometric Contraction Carried Out To Fatigue-j-clin-Wearaphysical Vol 19. (1979).
- 14- **Blix & Blix A.G (1995)** : The Role Of Aerobics In Loss Weight.
- 15- **Brian J. Sharkey, ph.D. (2002)** : Fitness & Heart, 5th Edition, University of Montana.

ثالثاً مراجع الشبكة الدولية :

- 16- http://bodymusclejournal.com/vol03/burn_fat.html
- 17- <http://www.bodybuildingworld.com/Winter97/16wks.html>
- 18- http://www.bodymusclejournal.com/vol09/old_school.html
- 19- http://www.bodybuildingworld.com/vol12_3/Basic_Program.html
- 20- http://www.bodybuildingworld.com/vol7_4/npc_drugfree.html
- 21- http://www.bodybuildingworld.com/vol10_3/10_years.html
- 22- <http://bodybuilding.arabgool.com/bodybuilding9.htm>
- 23- <http://ma7moda7.jeeran.com/kmal/archive/2007/9/318472.html>

