مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة
مجلد خاص بالمؤتمر العلمي الدولي الأول " التربية البدنية والرياضة من الكفاية الى الكفاءة " العدد (٢)
كلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات - خلال الفترة من ١٧ :١٨/ ٤/ ٢٠١٩

تأثير استخدام التدريبات النوعية باستخدام الأساتك المطاطية على تحسين مستوى أداء بعض الأوضاع الفنية للاعبي كمال الأجسام

* أ. د/ أحمد سعيد خضر
** الباحث / إبراهيم محمد إبراهيم صالح

١/١ مقدمة ومشكلة البحث :

شهد القرن العشرون تقدما علميا غزا جميع مجالات الحياة المختلفة بصفة عامة ومجال التربية الرياضية والبدنية بصفة خاصة ، فقد ارتفع مستوى الأداء الرياضي في الأنشطة الرياضية المختلفة في النصف الأخير من القرن العشرين ، نتيجة للدراسات والبحوث العلمية وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة في مجال التربية الرياضية ، من أجل الوصول إلي المستويات الرياضية العالية لممارسي الأنشطة الرياضية المختلفة .

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 أشـــار اليه كل من **صـــلاح نجا، محمد زكي (٢٠١٢م)** إلي أن التدريب الرياضـــي عبارة عن عملية علمية تربوية مخططة ومنظمة ومقننه وهادفة لتنشـــئة وإعداد وإكســـاب اللاعب مجموعة من الخبرات من خلال الممارســـة والتطبيق المعزز المســـتمر والمنتظم عبر المدى الزمني المتاح، تؤهله لمزاولة لون من ألوان النشاط الرياضي المختار وفقا لقدراته واستعداداته وميوله والوصـــول لأفضـــل مســـتوي انجاز بدني وحركي وخططي ونفســـي وعقلي ممكن في الوقت والمكان المحدد سلفاً. (٧: ٣٥)

واستخدام طرق القياس الموضوعي يعتبر أحد العوامل الهامة التي دفعت بالأبحاث العلمية خطوات واسعة للأمام، وقد تم ابتكار العديد من الأجهزة الحديثة لقياس الأداء البدني مما كان له الأثر الكبير على رفع مستوى القياس في الأنشطة البدنية المختلفة. (١: ٥٢)

وأيضا شهد العصر الحديث تقدما ملموسا في الأجهزة والأدوات المساعدة والمعينة في التدريب الرياضي والتي تحقق الأهداف المختلفة مما ساعد على الإسراع في الانجاز الرياضي

وتعتبر رياضة كمال الأجسام من الرياضات التي تهتم بالشكل الخارجي لجسم الإنسان، ويتم التفاضل بين اللاعبين فيها طبقا لأسس محددة منها سلامة الجسد وخلوه من التشوهات الخلقية أو المكتسبة، مدى تناسق حجم الجسد مع الوزن، الضخامة العضلية، تناسق العضلات المختلفة مع

(*) أستاذ ورئيس قسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات
(**) باحث دكتوراه بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

بعضها البعض، مدى ما يتمتع به اللاعب من صحة وانعكاس ذلك على أدائه ولون بشرته ومهارة اللاعب وقدرته وفنه وحرفته في إبراز ما يتمتع به من جسد جميل متناسق ذو بروز عضلي (٨٥:٨)

وفي مسابقات كمال الأجسام يؤدى اللاعبون سبعة أوضاع إجبارية واخرى اختياريه، يظهرون من خلالها جميع عضلات الجسم ضمن عملية مقارنة دقيقة جدا، 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 (١:٢٢)

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

- **البنية العضلية:** يقوم المحكّمون بالنظر إلى حجم وشكل ومتانة ووضوح النسق العضلي، وفي المسابقات التنافسية، تُولى أهمية خاصة للعضلات التي تُظهر خطوطا 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 والمشي أمام المشاهدين، وينظر المحكّمون على وجه الخصوص إلى كيفية اختيار المتسابق لأوضاع معينة وكيفية تنفيذها ومدى سلاسة الانتقال من وضعية لأخرى (١:٢٣).

وبالتالي فان 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 إمكانياته العضلية من حيث الحجم والتناسق والتحديد العضلي ويختلف عن باقي الرياضات الأخرى في أنه آداءا حركيا يراد به شيئا أخر وهو انقباض عضلي ثابت بضوابط تشريحية معينه لإبراز التفاصيل العضلية في مناطق معينه من الجسم خاصة بكل وضع من الأوضاع علي حده.

وبالتالي فان التحكيم في اللعبة يحاسب على الناتج النهائي وهو مدي وضوح التفاصيل العضلية التي يمتلكها اللاعب ولا يحاول التكهن بها حني وان أحس بوجودها وتأتي خسارة اللاعب الذي يمتلك تفاصيلا عضلية ولا يستطيع إظهارها بمثابة عقابا له على الضعف في الناحية المهارية.

ولذا فقد تطلب الأمر من اللاعب فهم العلاقة بين تلك الحركات التي يتخذها الجسم وبين قدرتها على 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 ما سبق ومن خلال ممارسة **الباحث** لمجال التدريب في كمال الأجسام وأيضا العمل في مجال تصميم الأجهزة الرياضية فقد لاحظ أن هناك **صعوبة كبيره** على اللاعب وعلي المدرب في التدريب على الأوضاع الفنية نتيجة لصعوبة نقل الإحساس المطلوب في المناطق الخاصة بكل وضع علي حده مما أدي إلي أن تلك العملية أخذت طابعا تعليميا وليس تدريبيا وذلك لعدم توفر الأدوات والأجهزة المستخدمة في ذلك الغرض والتي تعتبر بمثابة المحك الذي يحكم تلك العملية التدريبية.

ولذلك فقد **رأي الباحث** ضرورة تصميم برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية بالاساتك المطاطية لهذا الغرض وذلك بعد تحديد اتجاهات العمل العضلي في الأوضاع الفنية، لتوفير الوقت والجهد ولتحويل العملية التعليمية إلى عمليه تدريبيه مقننه، واختار الباحث الاساتك المطاطية لسهولة استخدامها وإمكانية تثبيتها وتغيير أماكنها بسهوله بما يتماشى مع اتجاهات العمل العضلي في الأوضاع المختارة، واختار الباحث الوضع الأول والوضع والوضع الثالث والوضع الرابع لوصف الجسم من الأمام ومن الجانب ومن الخلف.

٢/١ أهداف البحث:

يهدف البحث الي:

١/٢/١ تصميم برنامج تدريبي بالتدريبات النوعية لتحسين الأداء الفني لبعض الأوضاع الإجبارية للاعبي كمال الأجسام

٢/٢/١ دراسة تأثير البرنامج على مستوي الأداء المهاري للاعبي كمال الأجسام.

٣/٢/١ دراسة الفرق بين البرنامج والطريقة التقليدية المتبعة

٣/١ فـروض البحـث :

١/٣/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى

٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة الضابطة من تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المتبع علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى

٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائيآ بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لبعض الأوضاع الفتيه الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية.

٤/١ مجالات البحث:

١/٤/١ **المجال البشري:** لاعبي كمال الأجسام الناشئين بالمراحل السنية تحت ٢١سنه ٢٠١٨م-٢٠١٩م والمسجلين بالاتحاد المصري لكمال الأجسام وعددهم ٢٠٠

٢/٤/١ **المجال الزمني:** للفترة الزمنية ما بين ٢٠١٨/١٢/١٥ الي ٢٠١٩/٢/١

٣/٤/١ **المجال المكاني:** مركز شتات الرياضي بمدينة السادات والمسجل بالاتحاد المصري لكمال الأجسام.

٥/١ المصطلحات والمفاهيم العلمية المستخدمة:

١/٥/١ 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 والسفلى وتعلم إبراز ذلك من خلال أوضاع فنية يقوم بها المتسابق في المنافسة . (تعريف إجرائي)

٢/٥/١ 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 فنيه اجباريه وعددها سبعه وأوضاع فنيه اختياريه من وحي فكر اللاعب (تعريف اجرائي)

٦/١ الدراسات السابقة :

١/٦/١ دراسة ابراهيم محمد ابراهيم صالح (٢) (٢٠٠٩)

عنوان الدراسة: تأثير برنامج تدريبي هوائي علي تقليل نسبة الدهون في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبي 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 النتـــائج: انخفاض نسبة الدهون دون التأثير السلبي علي الحجم العضلي.

٢/٦/١ 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.

٣/٦/١ 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 النتـــائج: 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 والرياضيين 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

٤/٦/١ دراسة Kolber, Morey J; Beekhuizen (٢٠٠٩) (١٩)

عنوان الدراسة: تحليل الإجراءات العضلية في العديد من الأحداث والإصابات الشائعة.

هدف الدراسة: التعرف علي اضطرا بات 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 النتـــــائج: هناك اختلالات 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 المسئولة عن الاستقرار مثل الدوارات الخارجية وانخفاض شبه المنحرفة.
- اختيار التمرين الذي يخفف من اختلالات 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.

٥/٦/١ دراسة BARLOW, JOSHUA (٢٠) (٢٠١٣)

عنوان الدراسة: قوة الكتف ومدى الحركة والخصائص في كمال الأجسام.

هدف الدراسة: كان الغرض من هذه الدراسة المدى الحركي لمفصل الكتف والقوة بين للاعبي كمال الأجسام

عينة الدراسة: وشارك في الدراسة ٥٤ رجلا (٢٩ من كمال الأجسام و ٢٥ من غير البنية العضلية) تتراوح أعمارهم بين ٢١ و ٣٤ عاما.

منهج الدراسة:المنهج الوصفي

أهم النتائج : انخفاض كبير في درجة المدى الحركي الداخلي بمقدار-١١ درجة.

٧/١ 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 يفتقر 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 .

وقد استفاد الباحث من تلك الدراسات أيضا في جمع المعلومات عن التوازن العضلي وأهميته.

٨/١ إجراءات البحث:

١/٨/١ منهج البحث

اختار الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وأهدافها واستعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحداهما تجريبية والاخري ضابطة .

٢/٨/١ مجتمع البحث

لاعبي كمال الأجسام بالمرحلة السنيه تحت ٢١سنه المسجلين بالاتحاد المصري لكمال الاجسام بمحافظة المنوفيه وعددهم ٢٠٠

٣/٨/١ عينة البحث

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

شروط اختيار العينه

١. من مرحلة الناشئين تحت ٢١ سنه
٢. أن يكونو ممن لم يسبق لهم تعلم الاوضاع الفنيه
٣. التجانس والتكافؤ في القياسات الجسميه (نسبة الدهون – المحيطات – الوزن – السن – الطول) وذلك لتسهيل المهمه علي الحكام

توزيع عينة البحث ن = ٢٤

العينة		العدد
عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	٨
	المجموعة الضابطة	٨
عينة الدراسه الاستطلاعيه		٨
الإجمالي		٢٤

٩/١ وسائل وأدوات جمع البيانات :

١/٩/١ رستا ميتر (RESTAMETER) الطول الكلي للجسم لاقرب سم.

٢/٩/١ شريط قياس

٣/٩/١ استمارات استطلاع رأي الخبراء لتحديد اتجاهات العمل العضلي.

٤/٩/١ جهاز تحليل مكونات الجسم

٥/٩/١ كاميرا تصوير

٦/٩/١ الجهاز التدريبي المقترح

٧/٩/١ استمارات الحكام وتفريغ البيانات

٨/٩/١ ميزان طبي

١٠/٩/١ البرجل المنزلق لقياس سمك ثنايا الجلد

١٠/١ خطوات تطبيق البحث:

سوف يقوم الباحث باتخاذ الإجراءات الآتية لإتمام البحث:-

١/١٠/١ استطلاع رأي الخبراء .

٢/١٠/١ من خلال الاستطلاع تحديد اتجاهات المقاومات اللازمة لكل وضع من الأوضاع والمسؤله عن ظهور اللاعب في أحسن صوره.

٣/١٠/١ تصميم البرنامج التدريبي المقترح الذي يوفر اتجاهات المقاومات السابق تحديدها .

٤/١٠/١ مراجعة البرنامج مع الخبراء وتحديد ثلاثة حكام وتعريفهم بالغرض من البحث وتدريبهم علي استخدتم الاستماره التي اعدت من قبل الباحث لوصف الأوضاع الفنيه للاعبين قبل وبعد البرنامج.

٥/١٠/١ اجراء القياسات الخاصه بسمك ثنايا الجلد والوزن والطول ومحيطات الجسم وأيضا تحليل مكونات الجسم .

٦/١٠/١ التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث عن طريق التحليلات الاحصائيه المناسبه لتلك القياسات وأيضا السن والطول لأفراد عينة البحث.

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 بالجداول التاليه

جدول يوضح

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملي الالتواء والتفلطح في متغيرات (السن – الطول) لعينة البحث

ن= ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
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 التفلطح ما بين (١,٣٧- , ١,١٦-) في متغيرات (السن – الطول) وهى تتراوح بين (-٣, +٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات

جدول يوضح

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملي الالتواء والتفلطح في متغيرات سمك ثنايا الجلد والدهن لعينة البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
أعلى الحرقفة	ملم	١٩,٨١	٢٠	٦,٥٠	٠,٠٩-	٠,٣٨-
على البطن	ملم	١٨,٦٣	٢٠	٧,٥٤	٠,٥٥-	٠,١٩-
تحت الابط	ملم	١٤,٩٤	١٥	٥,٦٩	٠,٠٣-	١,٩٩
خلف العضد	ملم	٧,٥٠	٥	٣,٧٨	١,٩٩	٠,٠٥
تحت اللوح	ملم	١٥,٩٤	١٦,٥٠	٦,٧١	٠,٢٥-	٠,٠٣-

يتضح من الجدول السابق أن معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث قد إنحصرت ما بين (٠,٥٥- / ١,٣٨ ,ومعامل التفلطح ما بين (٠,٣٨- , ١,٩٩) في متغيرات سمك ثنايا الجلد وهى تتراوح بين (-٣, +٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات .

جدول يوضح

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعاملي الالتواء والتفلطح في متغيرات المحيطات لعينة البحث .

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء	معامل التفلطح
رقبة	سم	٣٦,٨١	٣٦,٥	٢,٠٤	٠,٤٦	١,٧٤
صدر	سم	٩٢,٩٤	٩٣	٤,٤٩	-٠,٠٤	٠,٥٦
عضد	سم	٣٥,٩	٣٥	٢,١٧	١,٢٩	١,٧٤
ساعد	سم	٢٨,٩٤	٢٨	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

(-٠,٠٤ ,١,٢٩) ومعامل التفلطح ما بين (-١,١٥ ,٢,١٥) في متغيرات المحيطات وهى تتراوح بين (-٣, +٣) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات.

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

جدول يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها لمجموعتي البحث في متغيرات السن والطول

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
		س-	ع	س-	ع		
السن	بالسنة	١٩,٣٨	١,١٩	١٩,٥٠	١,٢٠	٠,١٢	-٠,٢٨
الطول	بالسنتيمتر	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 إحصائيا 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 يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودالتها لمجموعتي البحث في متغيرات تركيب الجسم

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
		س-	ع	س-	ع		
الوزن الكلى	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 إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في الوزن الكلى ونسبة الدهن ووزن الدهن والوزن الخالي من الدهن مما يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات حيث إن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

جدول يوضح

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ودلالتها لمجموعتي البحث في متغيرات سمك ثنايا الجلد والدهن.

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
		س -	ع	س -	ع		
أعلى الحرقفة	ملم	١٨,٣٨	٧,٣٥	٢١,٢٥	٥,٦٥	٢,٨٨	-١,١٦
على البطن	ملم	١٩,٥٠	٨,٣٥	١٧,٧٥	٧,١١	١,٧٥	٠,٦٠
تحت الإبط	ملم	١٤,١٣	٧,٠٦	١٥,٧٥	٤,٢٣	١,٦٣	-٠,٧٤
خلف العضد	ملم	٧,١٣	٣,٥٦	٧,٨٨	٤,١٩	٠,٧٥	-٠,٥١
تحت اللوح	ملم	١٥	٨,٥٢	١٦,٨٨	٤,٦٧	١,٨٨	-٠,٧٢

قيمة ت الجدولية = ١,٨٩٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة التجريبية والضابطة في سمك ثنايا الجلد أعلى الحرقفة وعند الصرة وتحت الإبط وخلف العضد وتحت اللوح مما يدل على تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) .

جدول يوضح

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

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة(ت) المحسوبة
		س-	ع	س-	ع		
محيط الرقبة	سم	٣٦,٨٨	١,٨٩	٣٦,٧٥	٢,٣١	٠,١٣	٠,١٦
محيط الصدر	سم	٩١,٧٥	٤,٩٨	٩٤,١٣	٣,٩١	٢,٣٨	١,٤٠-
محيط العضد	سم	٣٥,٧٥	١,٩	٣٦,١٣	٢,٤٧	٠,٣٨	٠,٤٤-
محيط الساعد	سم	٢٨,٨٨	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 إحصائيا 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).

٧/١٠/١ تطبيق البرنامج

تم تحديد شدة الحمل عن طريق معرفة الحد الأقصى لعدد الاساتك المطاطية التي يؤدي بها اللاعب التدريب النوعي لمرة واحده، وعن طريق تحديد شدة الحمل الأقصى تمكن الباحث من معرفة الحمل الأقل من الأقصى والحمل المتوسط عن طريق تقليل عدد الاساتك ، واستخدم الباحث الطريقة التموجية 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 درجة الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
أقصـــــــي				*		*
أقل من الأقصى			*		*	
متوســـــط	*	*				

١١/١ عرض ومناقشة النتائج

١/١١/١ تحقق الفرض الأول حيث ظهرت فروق داله إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية من تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات النوعية علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية . حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاة من قبل الحكام للثلاث أوضاع الفنية المختارة في القياس القبلي (٢,٦٦ , ١,٦٦ , ٢,٣٣) وفي القياس البعدي (٨ , ٨,٣٣ , ٨,٦٦)

٢ /١١/١ تحقق الفرض الثاني وهو وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعد للمجموعة الضابطة من تأثير الطريقة التقليدية المتبعة علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاه من قبل الحكام للثلاث أوضاع الفنية المختارة في القياس القبلي (٢,٦٦ , ١,٦٦ , ٢,٣٣) وفي القياس البعدي (٥,٦٦ , ٧ , ٦,٦٦) بالترتيب علي التوالي

٣/١١/١ تحقق الفرض الثالث وهو وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوي الأداء المهاري لبعض الأوضاع الفتيه الاجباريه للاعبي كمال الأجسام لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للدرجات المعطاة من قبل الحكام في القياس البعدي للمجموعة الضابطة (٥,٦٦ , ٧ , ٦,٦٦) إما المجموعة التجريبية فقد وصلت إلي (٨ , ٨,٣٣ , ٨,٦٦) أي بفروق (٢,٣٤ , ١,٣٣ , ٢) وان دلت تلك الفروق علي شئ فإنما تدل علي فرق واضح لصالح برنامج التدريبات النوعية

جدول يوضح المتوسطات الحسابية للقياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة والفرق بينهما

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين القبليين	الفرق بين المتوسطين البعديين
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الوضع الأول	درجه من ١٠	٢,٦٦	٥,٦٦	٢,٦٦	٨	صفر	٢,٣٤
الوضع الثالث	درجه من ١٠	١,٦٦	٧	١,٦٦	٨,٣٣	صفر	١,٣٣
الوضع الرابع	درجه من ١٠	٢,٣٣	٦,٦٦	٢,٣٣	٨,٦٦	صفر	٢

١٢/١ 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 بالتالي: -

١) حث أعضاء الأندية الصحية والأندية الرياضية والصالات الخاصة لكمال الأجسام بتطبيق برنامج التمرينات النوعية في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبي كمال الأجسام لما لأهميتها في هذه الفترة للاعب كمال الأجسام فى الحصول على فورمه جيدة بدون إهدار الحجم العضلي ولما لها من أهمية تنعكس على المستوي المهاري للاعبين .

٢) حث أعضاء الأندية الصحية والأندية الرياضية والصالات الخاصة لكمال الأجسام بتطبيق الاختبارات الأنثروبومترية على لاعبي كمال الأجسام لما لذلك من أهمية فى الحكم علي جودة البرامج الرياضية المختلفة للاعبي كمال الأجسام.

٣) تخصيص جزء خاص بالتمرينات النوعية في الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المصري لكمال الأجسام اعترافا بأهمية تلك التمرينات ودورها فى انجاز المدربين لمهمتهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبي كمال الأجسام .

قائمة المراجع

أولاً المراجع العربية:

١. ابراهيم أحمد سلامة (١٩٨٠م) : **الاختبارات والمقاييس فى التربية البدنية**، دار المعارف، القاهرة

٢. ابراهيم محمد ابرا هيم صالح (٢٠٠٩) : **تأثير برنامج تدريبي هوائي علي تقليل نسبة الدهون في مرحلة ما قبل المنافسة للاعبي 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 وانقاص الوزن ،الطريق الى اللياقة والرشاقة** ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

٧. صلاح محسن نجا, محمد محمد ذكي (٢٠١٢م): **التدريب الرياضي واجبات ــ طرق ــ تخطيط ـ تقويم**, الطابعة الاولي, الإسلامية للطباعة والنشر, البر الشرقي شبين الكوم.

٨. خالد هيكل (٢٠٠٠م) : **الطريق الصحيح لصحة وبناء الأجسام** ، الطبعة الأولى ، مكتبة الفيروز الثقافية .

ثانيا 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