



## 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 أشار إليه كل من صلاح نجا، محمد زكي (٢٠١٢م) إلي 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 وفقا لقدراته واستعداداته وميوله والوصول لأفضل مستوى انجاز بدني وحركي وخططي ونفسي 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)

وأیضا 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 (٨:٨٥) وفي مسابقات كمال الأجسام يؤدي اللاعبون سبعة أوضاع إجبارية واخرى اختيارية، 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 المحكمون 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 المحكمون إلى انسجام بنية الجسم في علاقتها بأجزاء الجسد، ويقومون بالتناسق 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 المحكمون 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 كلياً 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 أداء حركيا يراد به شيئا آخر وهو انقباض عضلي ثابت بضوابط تشريحية معينة لإبراز التفاصيل العضلية في مناطق معينة 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 تفاصيل 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 كبيرة على اللاعب وعلي المدرب في التدريب على الأوضاع الفنية نتيجة لصعوبة نقل الإحساس المطلوب في المناطق الخاصة بكل وضع علي حده مما أدى 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 رأى 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 عملية تدريبية مقننه، واختار الباحث الاساتك المطاطية لسهولة استخدامها وإمكانية تثبيتها وتغيير أماكنها بسهولة 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 مستوى الأداء المهاري للاعبي كمال الأجسام.

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





### ٣/١ فروض البحث :

٣/١/ توجد 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  
٢/٣/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة من تأثير البرنامج التدريبي التقليدي المتبع علي مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الاجباريه للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي  
٣/٣/١ توجد فروق دالة احصائياً بين القياسين البعديين للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري لبعض الأوضاع الفنيه الاجباريه للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

### ٤/١ مجالات البحث:

١/٤/١ المجال البشري: لاعبي كمال الأجسام الناشئين بالمرحل السنية تحت ٢١سنة ٢٠١٨م- ٢٠١٩م والمسجلين بالاتحاد المصري لكمال الأجسام وعددهم ٢٠٠  
٢/٤/١ المجال الزمني: للفترة الزمنية ما بين ١٥/١٢/٢٠١٨ الي ١/٢/٢٠١٩  
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 والسفلي 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 سبعة 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 تجريبييه و ٨ ضابطه

منهج الدراسة: المنهج التجريبي

أهم النتائج: 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 لاعبي كمال  
الأجسام

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

منهج الدراسة: الوصفي المسحي

عينة الدراسة : ٣٥٠ لاعب

نتائج الدراسة : أكثر الإصابات الرياضية التي يتعرض له لاعبي 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 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 استفاد لزيادة

كثافة عملية التدريب يزيد من خطر الحمل الزائد للرياضيين الجسم والرياضيين الذين

لديهم خبرة تدريب أطول (حوالي ٨ سنوات)، أكثر عرضة لاستخدام مبدأ استفاد





مسبق. في هذه الحالة الرياضيين محاولة استخدام هذا المبدأ للحد من المعلومات التشغيل من حجم الحمل. وهذا يساعد على تقليل مستوى الإصابة والحفاظ على أداء ديناميكية إيجابية

٤/٦/١ 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 التكاليف المتعلقة بالمخاطر المحددة التي قد تحدث من المشاركة.

عينة الدراسة: قد تم تجنيد ٩٠ مشاركاً، من الرجال الذين تتراوح أعمارهم بين ١٩ و ٤٧ عاماً (متوسط أعمارهم ٢٨,٩)

منهج الدراسة : المنهج الوصفي المقارن

أهم النتائج: 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 المسؤولة عن الاستقرار مثل الدورات 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 والتكاليف 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 لاعبي كمال الأجسام

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







## 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 الضو من قبل الباحثين علي الاصابات مما يدل علي كثرتها وخاصة الناتجة من الخلل في التوازن العضلي مما يدل علي أن التدريب يفتقر للناحية 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 أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة .

### ٢/٨/١ مجتمع البحث

لاعبي كمال الأجسام بالمرحلة السنيه تحت ٢١سنة 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 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 .

## شروط اختيار العينه

١. من مرحلة الناشئين تحت ٢١ سنة
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

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

#### 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 وتفرغ 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 صورته.

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 استخدمتم 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 بالجدول التاليه  
جدول يوضح

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 يوضح

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في متغيرات  
سمك ثنايا الجلد والدهن لعينة البحث

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح
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 التفطح ما بين (٠,٣٨- , ١,٩٩) في متغيرات سمك ثنايا الجلد وهي تتراوح بين (٣- , ٣+) مما يدل على تجانسها في هذه المتغيرات .





## جدول يوضح

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التواء والتفطوح في متغيرات المحيطات لعينة البحث .

ن = ١٦

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطوح
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 التفطوح ما بين (-١,١٥ , ٢,١٥) في متغيرات المحيطات وهي 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) ودالتها لمجموعتي 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	١٩,١٩	١٩,٥٠	١٩,٢٠	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 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
		ع	س-	ع	س-		
الوزن الكلى	كجم	٩,١٦	٧٠,٨٤	٧٣,٥٠	١٠,٦٤	٢,٦٦	٠,٧١-
نسبة الدهون	%	٢,٧٨	٩,٤٠	١٠,٢٦	٣,٧٩	٠,٨٦	٠,٦٩-
وزن الدهون	كجم	٢,٤٤	٦,٧١	٧,٨٦	٤,٠٤	١,١٥	٠,٩١-
الوزن بدون دهن	كجم	٧,٨٩	٦٤,١٣	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 الكلى 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 يوضح

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

ن = ١٦

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

قيمة ت الجدولية = ١,٨٩٥

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية 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) ودلالاتها لمجموعتي البحث في متغيرات المحيطات.

$$n = 16$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الفرق بين المتوسطين	قيمة (ت) المحسوبة
		ع	س-	ع	س-		
محيط الرقبة	سم	١,٨٩	٣٦,٨٨	٢,٣١	٣٦,٧٥	٠,١٣	٠,١٦
محيط الصدر	سم	٤,٩٨	٩١,٧٥	٣,٩١	٩٤,١٣	٢,٣٨	١,٤٠-
محيط العضد	سم	١,٩	٣٥,٧٥	٢,٤٧	٣٦,١٣	٠,٣٨	٠,٤٤-
محيط الساعد	سم	٢,٩٠	٢٨,٨٨	٢,٦٢	٢٩	٠,١٣	٠,١٢-
محيط البطن	سم	٨,١٧	٧٧,٧٥	٧,٨٢	٧٨,٦٣	٠,٨٨	٠,٢٩-
محيط الفخذ	سم	٣,٩٩	٥١,٢٥	٣,٩٢	٥١,٢٥	٠	٠
محيط الساق	سم	٤,٢٤	٣٤,٦٣	٢,٢٠	٣٥,٥٠	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).

#### ٧/١٠/١ تطبيق البرنامج

تم تحديد شدة الحمل عن طريق معرفة الحد الأقصى لعدد الاساتك المطاطية 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 ( ٣ : ١ ) 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
درجة الحمل						
أقصى				*		*
أقل من الأقصى			*		*	
متوسط	*	*				

### ١١/١ عرض ومناقشة النتائج

١/١١/١ تحقق الفرض الأول حيث ظهرت فروق داله إحصائيا 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 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 للاعبين كمال الأجسام لصالح القياس البعدي 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 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 ( 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 البعديين	الفرق بين المتوسطين القبليين
		قبلي	بعدي	قبلي	بعدي		
الوضع الأول	درجة من ١٠	٢,٦٦	٥,٦٦	٢,٦٦	٨	٢,٣٤	صفر
الوضع الثالث	درجة من ١٠	١,٦٦	٧	١,٦٦	٨,٣٣	١,٣٣	صفر
الوضع الرابع	درجة من ١٠	٢,٣٣	٦,٦٦	٢,٣٣	٨,٦٦	٢	صفر

### ١٢/١ التوصيات

في ضوء مشكلة البحث الأساسية وفروضة ومع الأخذ في 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 للاعبين كمال الأجسام لما لأهميتها في هذه الفترة للاعب كمال الأجسام في الحصول على فورمه جيدة بدون إهدار الحجم العضلي ولما لها من أهمية تنعكس على المستوى المهاري للاعبين .
- (٢) حث أعضاء الأندية الصحية والأندية الرياضية والصالات الخاصة لكمال الأجسام بتطبيق الاختبارات الأنتروبومترية على لاعبي كمال الأجسام لما لذلك من أهمية في الحكم على جودة البرامج الرياضية المختلفة للاعبين كمال الأجسام.
- (٣) تخصيص جزء خاص بالتمرينات النوعية في الدورات التدريبية التي ينظمها الاتحاد المصري لكمال الأجسام اعترافا بأهمية تلك التمرينات ودورها في انجاز المدربين لمهمتهم في الارتقاء بالمستوى المهاري للاعبين كمال الأجسام .

### قائمة المراجع

#### أولا المراجع العربية:

١. ابراهيم أحمد سلامة (١٩٨٠ م) : الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة
٢. ابراهيم محمد ابراهيم صالح (٢٠٠٩) : تأثير 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 (١٩٨٥ م) : بيولوجيا الرياضة ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي







٤. ابو العلا أحمد عبدالفتاح ( ٢٠٠٣ م ) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٥. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ( ١٩٩٣ م ) : الرياضة وإنقاص الوزن ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٦. ابو العلا أحمد عبدالفتاح ( ١٩٩٤ م ) : الرياضة وانقاص الوزن ، الطريق الى اللياقة والرشاقة ، الطبعة الأولى ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
٧. صلاح محسن نجار، محمد محمد ذكي ( ٢٠١٢ م ) : التدريب الرياضي واجبات - طرق - تخطيط - تقويم، الطباعة الاولى، الإسلامية للطباعة والنشر، البر الشرقي شبين الكوم.
٨. خالد هيكل ( ٢٠٠٠ م ) : 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, 5<sup>th</sup> edition, Leafebiger, Philadelphia.
- 12-Basmajan, J . V (1979) : Muscles Alive Their Functions Revealed Electromyograph 4<sup>th</sup> Edition, the Williams and wilkinse co.
- 13- Blank . gone . 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, 5<sup>th</sup> Edition, University of Montana.





ثالثاً مراجع الشبكة الدولية :

- 16- [http://bodymusclejournal.com/vol03/burn\\_fat.html](http://bodymusclejournal.com/vol03/burn_fat.html)
- 17- <http://www.bodybuildingworld.com/Winter97/16wks.html>
- 18- [http://www.bodymusclejournal.com/vol09/old\\_school.html](http://www.bodymusclejournal.com/vol09/old_school.html)
- 19- [http://www.bodybuildingworld.com/vol12\\_3/Basic\\_Program.html](http://www.bodybuildingworld.com/vol12_3/Basic_Program.html)
- 20- [http://www.bodybuildingworld.com/vol7\\_4/npc\\_drugfree.html](http://www.bodybuildingworld.com/vol7_4/npc_drugfree.html)
- 21- [http://www.bodybuildingworld.com/vol10\\_3/10\\_years.html](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>

