

تأثير استخدام التمرينات النوعية على مستوى أداء ناشئى كمال الاجسام

الدكتور / وائل مبروك ابراهيم

الدكتور / احمد يوسف عبدالرحمن

الدكتور / مصطفى رمضان علي

الباحث / احمد عادل خليفة

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية أداء بعض التمرينات النوعية على مستوى الأداء لدى ناشئى رياضة كمال الاجسام من خلال: تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية والتعرف على فعالية التدريبات النوعية في تطوير مستوى الأداء البدنى لدى ناشئى رياضة كمال الأجسام واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة واشتمل مجتمع البحث من (٣٠) لاعب بنادى الشمس الرياضى حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئى كمال الاجسام للموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ وتتراوح أعمارهم من (١٥ : ١٧) سنة تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (١٠) ويطبق عليهم البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٠) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج المتبع التقليدي ، تم إختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم وتوصلت الدراسة الى التمرينات النوعية ادت إلى تطوير القوة العضلية للعضلات لدى ناشئى كمال الاجسام إلى تطوير القدرة العضلية لدى ناشئى كمال الاجسام توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات البدنية فى رياضة كمال الاجسام لصالح المجموعة التجريبية ، و اشاره اهم النتائج الي :

- التمرينات النوعية ادت إلى تطوير القوة العضلية للعضلات لدى ناشئى كمال الاجسام.
- التمرينات النوعية أدت إلى تطوير القدرة العضلية لدى ناشئى كمال الاجسام.
- التمرينات النوعية تحقق عائدا بدنيا كبيرا للرياضيين وخاصة إذا ما طبق على الرياضيين المتقدمين ورياضي المستويات العليا.

Research summary

The research aims to identify the effectiveness of performing some specific exercises on the performance level of bodybuilding athletes through: Designing a proposed training program using specific exercises and identifying the effectiveness of specific exercises in developing the level of physical performance among bodybuilding juniors and the researcher used the experimental method with a dimensional tribal measurement for two groups, one experimental and the other control, and

the research community included (30) players at Al-Shams Sports Club, where they were selected by random method from the bodybuilding juniors for the 2022/2023 sports season and their ages range from (15 : 17) years old, they were divided into two groups, one of them experimental and consisted of (10) and applied the proposed program and the other control and consisted of (10) players and applied the traditional program, (10) players were selected from the same research community with the aim of conducting the exploratory study on them and the study found that qualitative exercises led to the development of muscular strength There are statistically significant differences between the two dimensional measurements of the experimental and control groups in the physical variables in the sport of bodybuilding in favor of the experimental group

- Specific exercises led to the development of muscle strength in young bodybuilders.
- Specific exercises led to the development of muscle capacity in young bodybuilders.
- Specific exercises achieve a great physical return for athletes, especially if applied to advanced athletes and high-level athletes.

١/١ مقدمة البحث:

إن فعالية بناء الأجسام من الفعاليات التي تحتاج خطوه تلو أخرى لغرض الوصول الى الانجاز الرياضي ويحكم مدى اعتمادها على مدى التطور المثمر العضلي مع بعض الجوانب الجمالية بشكل العضلة وكل هذه الأمور تحتاج الى جهد وأساليب مختلفة.

وتعد خصوصية التدريب أحد المبادئ الأساسية التي تحكم عملية التدريب في تحقيق الهدف منه وهو المستوى العالي من الانجاز في النشاط المختار , فالعمومية في التدريب قد تكون مناسبة للمارس العادي بينما يتطلب الانجاز العالي تركيز كل قوى التدريب في النشاط التخصصي بما يتناسب وامكانيات اللاعب فالشخص لايمكن ان يكون بطلا في جميع الرياضات , حيث يتميز كل نشاط رياضي بنوع خاص من (القدرات البدنية) (القدرات المهارية) (والقدرات الخططية) والتي يحكمها طبيعتها الخاصة بها , وهي تتطلب نوعية خاصة من التدريبات بما يتناسب طبيعة المنافسة. (٣٣ : ٥٩٢)

تشير نوال مهدي وآخرون (٢٠٠٩م) إلى مفهوم التدريب بكونه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباينة، تهدف الى تحسين القدرة العضلية، في حين تشير عن إيبين سوات Swatt Ebben إلى مفهوم التمرين النوعي بأنه تمرين اثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات

البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكا في شكل الأداء الفني.
(١٣٨ :٥٤)

والجدير بالذكر ان بداية التمرينات النوعية ترجع الى عام (١٩٩٠ م) عندما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فورك هوشنسكى عام ١٩٦٦م) فى شكل تقرير لمعهد موسكو الرياضى لتطبيقها على الرياضيين السوفييت , وذلك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد. (٤٨ : ١٣٧)

وتعتبر التمرينات النوعية أحد التدريبات الحديثة وهى عبارة عن تدريب استراتيجى يدمج كلا من تدريبات الأثقال وتدريب البلايومترك فى وحدة تدريب واحدة فى نفس إتجاه وشكل الحركة المطلوبة . (٣٥ : ٤٢)

ولذلك يجب ان تتم التمرينات النوعية بشكل يتناسب مع احتياجات كل لاعب , ولكن ان كان اللاعب يتدرب حديثا على هذا النمط يجب البدء فى عمل شئ ما يستطيع اللاعب من خلاله أن يركز على المرحلة الاولى وهى مرحلة الاستعداد لخوض التدريب المبكر والثانية لمرحلة ما قبل المنافسات بغض النظر عن نوعية الرياضة التى يمارسها (١٩ : ١٥٨)

يشير (Chudonald ٢٠١٤ م) الى ان بعض المدربين يعتقدون ان صالات الجيم لا يستخدم فيها الا تدريبات الاثقال فقط لكن الرياضيين ذوي العقل المتفتح يقوموا بمزج تدريبات البلايومترك وذلك بهدف الحصول علي نتائج افضل ويضيف ان بعض الرياضيين يقوموا باداء تدريبات المقاومة مع تدريبات البلايومترك في نفس الوحدة التدريبية ولا يتم استخدام تدريبات البلايومترك بهدف الاحماء لتدريبات الاثقال بل يتم استخدامها بين مجموعات الاثقال او كجزء رئيسي داخل تدريب مجموعه الاثقال وهذا ما يطلق عليه التدريب النوعى فى شكل الأداء (١١ : ٢٢)

حيث أن فاعلية بناء الأجسام من الفاعليات التى تحتاج خطوة تلو الأخرى لغرض الوصول الى الانجاز الرياضى ويحكم مدى اعتمادها على مدى التطور المثمر العضلى مع بعض الجوانب الجمالية بشكل العضلة وكل هذه الامور تحتاج إلى جهد وأساليب مختلفة .

وإن رياضة كمال الاجسام حق للجميع يجب أن يمارسوا لكي يحصل الفرد منا على جسم جميل , وكذلك فهي تزيد عضلات الجسم قوة ونموا متناسقا ومن ثم فهي تحسن اعضاء الجسم وأجهزته الداخلية وهذه الرياضة تمنح القوة والعزم والثقة بالنفس ليصل الى النجاح المرجو فى الحياه , وهذه الرياضة أصبحت شائعة جدا وعالمية ويتسابق الشباب اليها لما لها من فوائد جسدية ونفسية عديدة.

يرى الباحث أن تنمية العناصر البدنية هامة لدى لاعبي كمال الاجسام حيث يحتاج اليها اللاعب خلال الاداء المهارى .

٢/١ مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحث كمدرّب لرياضه كمال الأجسام فقد لاحظ هبوط مستوى ناشئى كمال الاجسام بدنيا وبالتالي تأثر على مستواهم مهاريا وبذلك الهبوط فى كثير من البطولات, وأن بعض من المدربين لا يعتمدوا علي البرنامج العلمي المقنن لتنمية القدرات البدنيه لرياضة كمال الأجسام خاصه القدرة العضلية التي تعتبر من أهم القدرات البدنية اذا تم دمجها بصورة علميه داخل محتوى تدريبي مقنن أو برنامج تدريب مركب فإنه من الممكن أن يعمل علي إحداث تحسن في القدرات البدنية لرياضه كمال الأجسام لما تتوافق طبيعه أدائها مع هذا الاسلوب التدريبي علي الرغم من اهميتها.

ومن خلال قيام الباحث بالمسح المرجعي وعلي حد علمه للابحاث العلمية التي تتطرق الي هذا المجال البحثي الهام من ناحية التطبيق الرياضي فقد تبين له ندره الأبحاث والدراسات المستخدمه في هذا المجال علي الرغم من أهميته النظرية والعلمية في تطوير مستويات الاداء الفني لمختلف الانشطه الرياضية بصفه هامه أما في مجال رياضه كمال الأجسام فلم يجد الباحث دراسه تتناول تأثير التمرينات النوعية علي بعض متغيرات الاداء لناشئى ولاعبي كمال الأجسام , مما دعا ذلك لتجريب طريقة تدريبية مركبة ومقننة باستخدام بعض التمرينات النوعية وبضوابط خاصة ومتنوعة لزيادة قده لاعبي كمال الاجسام البدنية.

٣/١ هدف البحث .

يهدف البحث إلى التعرف على فعالية أداء بعض التمرينات النوعية على مستوى الأداء لدى ناشئى رياضة كمال الاجسام من خلال :

١/٣/١ تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام التمرينات النوعية.

٢/٣/١ التعرف علي فعالية التدريبات النوعية في تطوير مستوى الأداء البدنى لدى ناشئى رياضة كمال الأجسام .

٣/٣/١ التعرف علي فعالية التدريبات النوعية في تطوير مستوى الأداء المهارى لدى ناشئى رياضة كمال الأجسام .

٤/١ فروض البحث .

١/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ناشئة كمال الاجسام قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية ناشئة كمال الاجسام قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣/٤/١ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات ناشئة في رياضة كمال الاجسام لصالح القياس البعدي.
٥/١ مصطلحات البحث .

١/٥/١ التمرينات النوعية :

هي عبارة عن تمرينات مشابهة للأداء وفي نفس مسار الأداء وتستخدم فيه تدريبات الانتقال والبلوميتري معا في نفس الوحدة التدريبية حسب نوع الرياضة المستخدم (٥:٢٢)
٢/٥/١ التدريب البليومتري

هو تلك التمرينات التي تكون من خلالها العضلة قادرة علي الوصول إلي الحد الأقصى من إنتاج القوة في أقل زمن ممكن وهو يستخدم قوة الجاذبية لتخزين الطاقة في العضلات وهذه الطاقة تستخدم مباشرة في رد الفعل في الاتجاه المعاكس . (١ : ١٧)

٣/٥/١ كمال الاجسام

تعرف شعبياً باسم رياضة الحديد، ورياضة المصارعين، والبديبلدينغ، وأول من ترجم (BodyBuilding) إلى العربية بـ(كمال الأجسام) هم المصريون في صحافتهم في الأربعينيات من القرن العشرين. وانتشر هذا الاسم لا سيما بعد اشتهاار اللعبة في عقدي السبعينيات والثمانينيات بشكل كبير. أما إذا ترجمنا المصطلح الإنجليزي حرفياً فيكون اسمها (بناء الأجسام)، أو (بناء الجسم). تعريف إجرائي

٢/٢ : الدراسات السابقة

١/٢/٢ : الدراسات العربية :

جدول (١)

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	محمد محمد عبدالمنعم ابوزيد	اثر ممارسة كمال الاجسام علي مستوي الثقة بالنفس للناشئين	هدف البحث الي التعرف علي اثار ممارسة كمال الاجسام علي مستوى الثقة بالنفس لدى الناشئين	الوصفي	قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقوامها (٤٠) ناشئ ويتراوح اعمارهم بين ١٦-١٩ سنة، تم إجراء الدراسة الاساسية علي عينة قوامها (٢٥) ناشئ	وجود فروق دالة احصائيا بين القياسات الثلاثة (القبلي-البينى- والبعدي) للمحاور والدرجة الكلية لمقياس الثقة بالنفس لصالح القياس البعدي . ٢-لصالح القياس البينى. وجود فروق بين القياس القبلي والبينى ٣-لصالح القياس البعدي. وجود فروق بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي وجود فروق بين القياس البينى والبعدي
٢	حدادى خالد محمد	دراسة استرجاع عند رياضى كمال الأجسام	الكشف المبكر عن إصابه رياضى كمال الأجسام بالتدريب الزائد	الوصفي	تم إختيار العينة لعدد ١٤ لاعب للإتحاد الرياضى لكما الجسم	- الكشف المبكر لحالة التدريب الزائد كانت له أثار ايجابية على افراد العينة بنسبة ٧٥ % - التدريب مرتين حسب تدريب روفى ودكسن أدى إلى نتائج إيجابية
٣	بركات حسين محمد	بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام	تهدف الدراسة إلى بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام لطلبة الثالثة ليسانس	الوصفي	تم إختيار العينة بالطريقة العمدية لعدد ٣٤ لاعب	توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات قياسات الاستجابات حول الحصيلة المعرفية

م	اسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
٤	تامر مصطفى عبد الحميد	الدوافع المرتبطة برياضة كمال الأجسام بجمهورية مصر العربية	يهدف البحث إلى معرفة بناء اختبار معرفي في رياضة كمال الأجسام	الوصفي	تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لعدد ٣٧ لاعب مسجلين بالإتحاد المصري لكمال الأجسام	توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات قياسات الإستجابات حول الدوافع المعرفية برياضة كمال الأجسام
٥	زيد أحمد أمين	واقع التغذية لدى رياضيي كمال الأجسام دراسة ميدانية على قاعات كمال الأجسام ببلدية بسكرة	تهدف الدراسة الى معرفة مدى توفر الثقافة الغذائية الكافية لدى الممارسين للوصول الى المستويات العالية	الوصفي	٥٠ رياضي من ممارسي رياضة كمال الأجسام	تبع رياضيي كمال الأجسام برامج غذائي خاص خلال ممارستهم لهذه الرياضة • لا يدرك رياضيي كمال الأجسام نوع مكونات الغذائي التي يحتاجها لا يعرف رياضيي كمال الأجسام الفرق بين المكملات الغذائي والمنشطات لا يضبط رياضيي كمال الأجسام البرنامج الغذائي بطريق علمي
٦	محمد الهادي مبروك	علاقة المكملات الغذائية في تنمية القوة العضلية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام	يهدف البحث الى علاقة المكملات الغذائية في تنمية القوة العضلية لدى ممارسي رياضة كمال الأجسام	الوصفي	٣٠ رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية من ممارسي كمال الأجسام	تناول مكملات الكربوهيدرات يتيح أداء مجهود عضلي اكبر. تناول مكملات الكربوهيدرات يساعد على مقاومة التعب. تناول مكملات الكربوهيدرات يساعد على التعافي السريع للعضلات. مكملات الكربوهيدرات ضرورية لممارس رياضة كمال الاجسام. تناول مكملات الكربوهيدرات يساعد على اداء التمارين بشكل افضل وجودة عالية. مكملات البروتين تلعب دورا هاما في عملية الاستشفاء العضلي واستبدال الخلايا المستهلكة
٧	محمد محمود السيد	دراسة مقارنة بين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام	يهدف البحث إلى التعرف على الفرق في نمو حجم عضلات الجسم بين رياضيين متناولي المنشطات والمتغذين طبيعيا في رياضة كمال الأجسام	التجريبى	وشملت العينة (١٠) راضيين، (٥٥) يتناولون المنشطات، و(٥٥) يتغذون طبيعيا،	هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القلبية والبعدية للعينة الأولى (متناولي المنشطات) في جميع الاختبارات الأنتروبومترية لكن العينة الثانية في بعض الاختبارات، ونتائج الاختبارات الطبية البعدية كانت كلها في الحدود الطبيعية لدى العينة الثانية (متناولي الأغذية الطبيعية)، وأوصى الباحثون بتناول الأغذية الطبيعية والابتعاد عن المنشطات لتفادي الأمراض، وإتباع برنامج غذائي صحيح وسليم وخالي من المنشطات.

٢/٢/٢ الدراسات الأجنبية .

م	أسم الباحث	عنوان البحث	هدف البحث	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	BOULIRT بوليريت	مقارنة بين طرق التدريب لتنمية القدرة للطرف السفلى ورفع الأثقال	معرفة مدى تأثير التدريب البليوميترى و التدريب بالأثقال على الطرف السفلى	تجريبي	اشتملت العينة على ١٦ لاعبة	تفوق المجموعة التي استخدمت التدريبات البليوميترى على المجموعة التي استخدمت الأثقال. -استخدام اختبار الوثب العمودي لاعلى للجلالة على مدى تأثير التدريبات البليوميترية على مستوى القدرة العضلية للرجلين.
٢	فاتروس Fatouros	تقيم تدريبات البليوميترىك وتدريب الأثقال والتدريبات المشتركة بينهم على اداء الوثب العمودي وقوة الرجلين.	تهدف الدراسة الى المقارنة بين ثلاثة تأثيرات مختلفة لتدريبات البليوميترىك وتدريب الأثقال والتدريبات المشتركة على مسافة الوثب العمودي وقوة الرجلين	التجريبي	أجريت الدراسة على عينة قوامها ٤٠ مقسمين على ٤ مجموعات	واظهرت النتائج ان جميع انواع التدريبات كانت دالة احصائيا في تحسن جميع الاختبارات ولكن المجموعة التي تدربت على التدريبات المشتركة اظهرت تحسينات دالة في تدريب الوثب العمودي وقوة الرجلين اعلى من التحسينات في المجموعتين الاخريات
٣	جيفري Jeffrey	تأثير الاحمال الثقيلة والخفيفة في تدريب الجلوس مع الوثب على تنمية القوة والقدرة، والسرعة	التعرف على البرنامج المقترح باستخدام الاحمال الثقيلة والخفيفة في تدريب الجلوس مع الوثب على مستوى الاداء البدني والنشاط الكهربى للعضلات	التجريبي	واختيرت العينة بالطريقة العمدية قوامها ٢٦	واسفرت الدراسة عن تحسن المجموعة التي عملت بالحمل المختلط بدرجة اكبر في القوة والقدرة والسرعة. وتحسن المجموعة التي تدربت بالحمل الخفيف في السرعة والقدرة.

٣/١ إجراءات البحث :

٣/١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي البعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

٣/٢ مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث من (٣٠) لاعب بنادى الشمس الرياضى حيث تم اختيارهم بالطريقة العمدية من ناشئى كمال الاجسام للموسم الرياضى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ وتتراوح أعمارهم من (١٥ : ١٧) سنة تم تقسيمهم لمجموعتين احدهما تجريبية وقوامها (١٠) ويطبق عليهم البرنامج المقترح والأخرى ضابطة وبلغ قوامها (١٠) لاعبين ويطبق عليهم البرنامج المتبع التقليدي ، تم إختيار (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث بهدف إجراء الدراسة الإستطلاعية عليهم.

٣/٣ تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء التجانس لأفراد عينة البحث [المجموعة التجريبية - المجموعة الضابطة- والعينة الاستطلاعية] والبالغ عددهم (١٠) لاعب بإستخدام معامل الإلتواء في متغيرات (الطول- الوزن - العمر الزمني - الإختبارات البدنية) وجدول (٢) يوضح تجانس عينة البحث :

جدول (٢)

تجانس عينة البحث (التجريبية، الضابطة، والاستطلاعية) في بعض المتغيرات الجسمية (الطول، الوزن، العمر الزمني) وبعض القدرات البدنية قيد البحث

ن=٣٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط	وحدة القياس	الإختبارات
٠,٩٦	١,٠٠	١٧,٠٠	١٦,٩٧	سنة	السن
٠,٤٥	٨,٥٦	١٦٨,٠٠	١٦٨,١٣	سم	الطول
٠,١٦	٩,٩٠	٧٣,٠٠	٧٢,٦٧	كجم	الوزن
٠,٢٦	٠,٩٤	٢,٠٠	٢,١٣	سنة	العمر التدريبي
٠,١٤	٨,٨٢	١٠٠,٠٠	١٠١,٤٧	كجم	قوة عضلات الظهر
٠,١١	٩,٢١	١٣٧,٠٠	١٣٧,١٣	كجم	قوة عضلات الرجلين
٠,٢٥	٩,٥٤	٤٨,٠٠	٥٠,٨٣	عدد مرات	قوة عضلات البطن
١,٤٥	١٢,٦٢	١٧٠,٠٠	١٧٥,٥٠	كجم	قدرة عضلات الرجلين
٠,٦٦	٠,٢٩	٧,٦٠	٧,٥٤	عدد مرات	قدرة عضلات الزراحين
٠,٣٩	١,٨٩	٣,٠٠	٣,٦٠	(سم)	المرونة
٠,٨٣	٢,٥٥	٩,٠٠	٨,٩٧	ث	التوازن المتحرك
٠,٦٣	١٣,٤٦	٥٢,٥٠	٥٥,٧٠	درجه	التوازن الثابت

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء لعينة البحث قيد انحصرت مابين (± 3) ، مما يعنى وقوع جميع البيانات تحت المنحنى الاعتدالي، ويؤكد على تجانس عينة البحث ككل في بعض المتغيرات قيد البحث

٤/٣ تكافؤ عينة البحث :

قام الباحث بأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) فى المتغيرات الأساسية المستخدمة قيد البحث كما هو موضح بالجدول رقم (٣)

جدول (٣)

التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية – الضابطة) في متغيرات البحث

ن_١ = ن_٢ = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	السن	سنة	١٦,٩٠	٠,٨٨	١٦,٧٠	١,٢٩	٠,٢٠	٠,٤١
٢	الطول	سم	١٦٤,٥٠	٦,٨٨	١٦٦,١٠	٦,٥٩	١,٦٠	٠,٥٣
٣	الوزن	كجم	٧٢,٩٠	١٠,٢٤	٧٥,٥٠	٧,٥٢	٦,٦٠	١,٦٤
٤	العمر التدريبي	سنة	٢,١٠	٠,٩٩	٢,٢٠	١,٠٣	٠,١٠	٠,٢٢
٥	قوة عضلات الظهر	كجم	٩٩,٨٠	١٠,٨٢	١٠٢,١٠	٦,٢٤	٢,٣٠	٠,٥٨
٦	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣١,٢٠	٩,٤٤	١٣٨,٣٠	٦,٦٥	٧,١٠	١,٩٤
٧	قوة عضلات البطن	عدد مرات	٥٢,٢٠	٩,١٧	٥٦,٠٠	٩,٩٧	٣,٨٠	٠,٨٩
٨	قدرة عضلات الرجلين	كجم	١٧٣,٠٠	٨,٢٣	١٧٢,٠٠	٧,٨٩	١,٠٠	٠,٢٨
٩	قدرة عضلات الزواحين	عدد مرات	٧,٥٠	٠,٣١	٧,٥٥	٠,٢٧	-٠,٠٥	٠,٣٩
١٠	المرونة	(سم)	٤,١٠	١,٩١	٣,٥٠	١,٥١	٠,٦٠	٠,٧٨
١١	التوازن المتحرك	ث	٨,٦٠	١,٦٥	٨,٥٠	٢,٤٢	٠,١٠	٠,١١
١٢	التوازن الثابت	درجة	٤٩,٥٠	١٣,٠١	٥٦,٤٠	١١,٥٩	٦,٩٠	١,٢٥

قيمة ت عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠

يتضح من الجدول (٣) أن قيم ت المحسوبة أقل من قيم ت الجدولية مما يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث، كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات الأساسية بين المجموعة التجريبية والضابطة للقياس القبلي قيد البحث مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث .

٦/٣ الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء دراسة استطلاعية في الفترة من يوم ٢٠٢٢/١٠/١م الى يوم ٢٠٢٢/١٠/٣م على عينة قوامها ١٠ لاعب من خارج العينة الأساسية واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وتدريب المساعدين واستهدف تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي والمعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث.

١/٦/٣ المعاملات العلمية:

١/١/٦/٣ ثبات الاختبارات المستخدمة:

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات (الإرتباط) للإختبارات البدنية والمهارية المستخدمة بأسلوب تطبيق الإختبار ثم إعادة تطبيقه (TestRetest) بفواصل زمنية قدره ١٢ يوم بين التطبيقين الأول والثاني، حيث قام الباحث بإختيار عينة عشوائية عددها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ولكن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم حساب معامل الإرتباط لبيرسون بين نتائج القياسين الأول والثاني كما موضح بالجدول التالية.

جدول (٥)

معاملات الثبات للإختبارات البدنية المستخدمة

ن=١٠

معامل الإرتباط	القياس الثاني		القياس الأول		وحدة القياس	الإختبار
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٩٤٨	٧,٢٠	١٠٤,١٠	٩,٤٨	١٠٢,٥٠	كجم	قوة عضلات الظهر
*٠,٩٥٤	٧,٣٠	١٤٣,٢٠	٨,٦٢	١٤١,٩٠	كجم	قوة عضلات الرجلين
*٠,٩٨٧	٤,٨٧	٤٤,٨٠	٥,٥٤	٤٤,٣٠	عدد مرات	قوة عضلات البطن
*٠,٩٩٤	١٧,٠٤	١٨٢,٥٠	١٧,٩٦	١٨١,٥٠	كجم	قدرة عضلات الرجلين
*٠,٩٥٨	٠,٢٣	٧,٦٤	٠,٣٣	٧,٥٨	عدد مرات	قدرة عضلات الزواحين
*٠,٩٩٢	٢,١١	٣,٣٠	٢,٢٥	٣,٢٠	(سم)	المرونة
*٠,٩٩٤	٣,١٣	١٠,٠٠	٣,٣٦	٩,٨٠	ث	التوازن المتحرك
*٠,٩٩٤	١٣,٠٦	٦٢,١٠	١٤,٢٥	٦١,٢٠	درجة	التوازن الثابت

قيمة ر الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية ٦ = ٠.٦٣٢

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد ارتباط قوي بين التطبيقين الأول والثاني حيث جاءت قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على ثبات الإختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث.

٢/١/٦/٣ صدق الإختبارات البدنية:

تم استخدام اختبار دلالة الفروق بين المجموعة المميزة (من ممارسين) والمجموعة الغير مميزة (الاستطلاعية) لإيجاد صدق الاختبار وتم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية والمجموعة المميزة من خارج المجتمع والعينة الأساسية من اللاعبين وعددهم ١٠ لاعبين ويوضح ذلك جدول التالي.

جدول (٦)

دلالة الفروق بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى في إختبارات القدرات البدنية قيد البحث

ن = ١٠

الاختبارات	وحده القياس	الأرباع الأعلى		الأرباع الأدنى		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
		ع±	س	ع±	س		
قوة عضلات الظهر	كجم	١٢٥,٥٤	٥,٤٧	١٠٢,٥٠	٩,٤٨	٢٣,٠٤	٥,١٥
قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦٢,٢٢	٤,٥٦	١٤١,٩٠	٨,٦٢	٢٠,٣٢	٤,٥٥
قوة عضلات البطن	تكرار	٥٢,١٦	٥,٢٣	٤٤,٣٠	٥,٥٤	٧,٨٦	٦,٢٦
قدرة عضلات الرجلين	(ث)	٢١٠,٢	٦,٠٢	١٨١,٥٠	١٧,٩٦	٢٨,٧	١٤,٥٨
قدرة عضلات الزراحين	عدد مرات	١٠,٠٢	٠,٩	٧,٥٨	٠,٣٣	٢,٤٤	٦,٨٨
المرونة	(سم)	٩,٠٥	٢,٠٢	٣,٢٠	٢,٢٥	٥,٨٥	٤,١٥
التوازن المتحرك	ث	١٤,٦٨	٤,٦٨	٩,٨٠	٣,٣٦	٤,٨٨	٥,٦٥
التوازن الثابت	درجه	٨٨,٣٦	٢,٢٢	٦١,٢٠	١٤,٢٥	٢٧,١٦	١٤,٠٥

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٧٨

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية في نتائج إختبارات بعض المهارات الأساسية قيد البحث، مما يشير إلى وجود فروق إحصائية دالة معنويًا بين الأرباع الأعلى والأرباع الأدنى ، ومما يدل على صدق الإختبارات البدنية المستخدمة.

٣/٧/٢ التجربة الأساسية :

بعد أن قام الباحث بالدراسة الاستطلاعية وما ألت إليه من نتائج قام بإجراء الدراسة الأساسية وقد أجريت علي النحو التالي:

١/٣/٧/٢ القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في الفترة من ٢٢ : ٢٤ / ١٠ / ٢٠٢٢م

٢/٣/٧/٢ الدراسة الأساسية :

قام الباحث بتطبيق البرنامج المقترح على مجموعة البحث التجريبية والمكونة من ١٠ لاعبين في الفترة من ٢٦/١٠/٢٠٢٢م إلى يوم ٢٣/١/٢٠٢٣م

٣/٣/٧/٢ القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث وبنفس شروط القياسات السابقة خلال الفترة الزمنية ٢٥ : ٢٧ / ١٠ / ٢٠٢٢م.

٨/٢ المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث في معالجته الإحصائية لبيانات العينة الطرق الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط
- الفرق بين المتوسطين T.Test .
- معامل الارتباط
- ٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها:
- ١/٤ عرض النتائج:

من خلال عنوان البحث وهدفه وإستناداً إلى نتائج التحليل الإحصائي تم عرض نتائج البحث من خلال الجداول التالية:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	قوة عضلات الظهر	كجم	٩٩,٨٠	١٠,٨٢	١٤٩,٤٠	٨,١٩	٤٩,٦٠	١٢,٤٤	٤٩,٧٠
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣١,٢٠	٩,٤٤	١٦٩,٩٠	٧,٢٨	٣٨,٧٠	٨,٨٤	٢٩,٥٠
٣	قوة عضلات البطن	عدد مرات	٥٢,٢٠	٩,١٧	٨٤,٨٠	١٢,٩٣	٣٢,٦٠	٦,٥٦	٦٢,٤٥
٤	قدرة عضلات الرجلين	(ث)	١٧٣,٠٠	٨,٢٣	٢٠٩,٠٠	٩,٩٤	٣٦,٠٠	٧,٩	٢٠,٨١
٥	قدرة عضلات الذراعين	عدد مرات	٧,٥٠	٠,٣١	١١,٤٥	٠,٦١	٣,٩٥	٢١,٩١	٥٢,٦٧
٦	المرونة	(سم)	٤,١٠	١,٩١	٨,٣٠	٢,٣٦	٤,٢٠	٣,٥٠	١٠٢,٤٤
٧	التوازن المتحرك	ث	٨,٦٠	١,٦٥	١٤,٩٠	٣,٥٧	٦,٣٠	٥,٧٥	٧٣,٢٦
٨	التوازن الثابت	درجة	٤٩,٥٠	١٣,٠١	٨٣,٠٠	٣,٦٢	٣٣,٥٠	٧,٤٧	٦٧,٦٨

يتضح من الجدول (٧) أن قيم ت المحسوبة أكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث .

جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسب التحسن
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٠٢,١٠	٦,٢٤	١٢٠,٧٠	٨,٨٣	١٨,٦٠	٦,١٣	١٨,٢٢
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٣٨,٣٠	٦,٦٥	١٥٥,٩٠	٦,٥٦	١٧,٦٠	١٧,٥٦	١٢,٧٣
٣	قوة عضلات البطن	عدد مرات	٥٦,٠٠	٩,٩٧	٧٢,٩٠	٥,٨٤	١٦,٩٠	١١,٩٩	٣٠,١٨
٤	قدرة عضلات الرجلين	(ث)	١٧٢,٠٠	٧,٨٩	١٩٠,٥٠	٧,٦٢	١٨,٥٠	٥,٦٩	١٠,٧٦
٥	قدرة عضلات الذراعين	عدد مرات	٧,٥٥	٠,٢٧	٩,٩٧	٠,٣٧	٢,٤٢	١٣,٩٨	٣٢,٠٥
٦	المرونة	(سم)	٣,٥٠	١,٥١	٦,٠٠	١,٥٦	٢,٥٠	٢,٩١	٧١,٤٣
٧	التوازن المتحرك	ث	٨,٥٠	٢,٤٢	١١,٩٠	٢,٢٣	٣,٤٠	٢,٩٩	٤٠,٠٠
٨	التوازن الثابت	درجة	٥٦,٤٠	١١,٥٩	٧٧,٧٠	٦,٣١	٢١,٣٠	٤,١٨	٣٧,٧٧

يتضح من الجدول (٨) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمتغيرات قيد البحث.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد البحث

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
١	قوة عضلات الظهر	كجم	١٤٩,٤٠	٨,١٩	١٢٠,٧٠	٨,٨٣	٢٨,٧٠	٧,٥٣
٢	قوة عضلات الرجلين	كجم	١٦٩,٩٠	٧,٢٨	١٥٥,٩٠	٦,٥٦	١٤,٠٠	٤,٥٢
٣	قوة عضلات البطن	عدد مرات	٨٤,٨٠	١٢,٩٣	٧٢,٩٠	٥,٨٤	١١,٩٠	٢,٦٥
٤	قدرة عضلات الرجلين	كجم	٢٠٩,٠٠	٩,٩٤	١٩٠,٥٠	٧,٦٢	١٨,٥٠	٤,٦٧
٥	قدرة عضلات الذراعين	عدد مرات	١١,٤٥	٠,٦١	٩,٩٧	٠,٣٧	١,٤٨	٦,٥١
٦	المرونة	(سم)	٨,٣٠	٢,٣٦	٦,٠٠	١,٥٦	٢,٣٠	٢,٥٧
٧	التوازن المتحرك	ث	١٤,٩٠	٣,٥٧	١١,٩٠	٢,٢٣	٣,٠٠	٢,٢٥
٨	التوازن الثابت	درجة	٨٣,٠٠	٣,٦٢	٧٧,٧٠	٦,٣١	٥,٣٠	٢,٣٠

يتضح من الجدول (١٠) أن قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية مما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ في المتغيرات قيد البحث بين القياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث .

٢/٤ مناقشة النتائج :

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الاول:

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

ويرجع الباحث هذا التحسن الإيجابي في اتجاه القياس البعدي للمجموعة التجريبية الي ان البرنامج التدريبي بأستخدام التمرينات النوعية قد أثر إيجابيا علي المتغيرات البدنية لناشئي كمال الاجسام.

ويشير خالد تميم الحاج (٢٠١٧م) إلي أن التدريب الرياضي يعتبر عملية تربوية منظمة وهادفة وموجهة علمياً نحو إعداد الرياضيين في المراحل والمستويات المختلفة (بدنياً ومهارياً وفنياً وخططياً وعقلياً ونفسياً) للوصول بقدراتهم إلى أعلى مستويات ممكنة، كما ينقل عن هارا تعريف التدريب الرياضي بأنه (إعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى العالي فالأعلى)، وينقل أيضاً عن ماتيف بأنّه (إعداد اللاعب فسيولوجياً، تكتيكياً، عقلياً، نفسياً، خلقياً عن طريق

التمرينات البدنية وحمل التدريب). (١٩ : ١٩)

ويشير **مسعد علي محمود (٢٠١٨م)** أن برنامج التدريب يشير إلى نظام للعمل يشتمل على معلومات تتعلق بالشروط اللازمة لتنفيذ وتطبيق البرنامج كالشدة، والتكرارات، والمجموعات وفترات الراحة البينية، ومسافة التدريب، وزمن وحدة التدريب، والزمن الكلي للبرنامج، وتنقسم برامج التدريب من حيث هدف ومحتوي البرنامج إلي برامج تدريب كلية؛ وتهتم بتنمية وتحسين الرياضي من جميع الجوانب (بدني، مهاري، خططي، نفسي)، وبرامج تدريب جزئية أو فردية؛ تهتم بتنمية الرياضي من الجانب البدني أو الجانب المهاري، أو الجانب الخططي". (٢٢٨ : ٤٨)

يري **زيد منير عبوي (٢٠١٧م)** أن مجالات البرامج التدريبية تتنوع وفق تنوع الاحتياج التدريبي، فمن البرامج التدريبية ما هو موجه لزيادة معارف المتدربين أو لتحسين مهاراتهم أو لتكوين اتجاهات جديدة تخدم مصلحة العمل، وتحسين مستوى الأداء ولكي يحقق التدريب الأهداف المرجوة ينبغي أن تتبع الخطوات العلمية في تخطيط برامج وعملياته، كما تتضمن عملية تخطيط البرامج التدريبية العديد من المراحل تشمل التحليل والتصميم والبناء والتنفيذ والتقييم، وعلي الرغم من ترتيب تلك المراحل أو الخطوات إلا أنه يمكن تقديم مرحلة علي أخرى حسب ظروف إعداد البرنامج التدريبي. (٧٤ : ٢٢)

ويشير " **عبد الرحمن زاهر (٢٠٠٠م)** (٢٨) إلى أن الدمج بين مميزات التدريب التقليدي بالانتقال ومميزات التدريب البليومترى يتيح الفرصة لإمكانية الأداء البدني بكفاءة وقدرة عالية تناسب الأسلوب الذى يتم فى المنافسات الرياضية العالية

وتتفق هذه النتائج السابقة مع دراسة كل من " **محمد أحمد رمزى** " ، " **جمال إمام السيد (٢٠٠٦م)** (٣٨)، و " **محمود محمد أحمد عيسى (٢٠٠٥م)** (٤٦) ، " **حسن إبراهيم الطيب (٢٠٠٢م)** (١٥) ، " **أسامة أحمد محمد ذكى (٢٠٠٢م)** (١٢) ، حيث أشاروا إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدى والقياس القبلي فى المتغيرات قيد البحث نتيجة استخدام البرامج التدريبية والتي تراعى فيها الأسس والمبادئ العلمية عند تصميمها والتركيز على التدريب المركب والتدريبات البليومترية وتدريب الانتقال حيث أن تلك البرامج التدريبية تعمل على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة وناشئ الجمباز بصفه خاصة .

ويعزو الباحث تلك الدلالة بالنسبة للمجموعة التجريبية الى تأثير التمرينات النوعية المقترحة وذلك حيث جاءت هذه التدريبات متنوعة وغير تقليدية، حيث يتفق هذا مع ما أشار اليه " **ابو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٩م)** (٥) فى أن التدريب الحديث يتميز بالتركيز على

متطلبات الاداء التخصصى فى نوع النشاط الرياضى كما أنه بازدياد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية تزداد فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية لرفع مستوى اللياقة البدنية.

ويعزو الباحث ذلك ايضا إلى أن التمرينات النوعية والذي يجمع بين التدريب البليومترى الذى يعمل على زيادة طول الألياف العضلية وما يترتب على ذلك من زيادة فى مرونة هذه الألياف وسرعة انقباضها ويشتمل أيضاً على تدريبات الأثقال التى تعمل على زيادة القوة العضلية من خلال استثارة العديد من المستقبلات العضلية وزيادة تدفق الدم إلى العضلات العاملة أثناء التدريب وما يترتب على ذلك زيادة تغذية العضلات بالأكسجين وزيادة مخزون العضلة من لطاقة وزيادة طول وسمك الألياف العضلية وما يترتب على هذه التغيرات التركيبية من تحسن من قدرات العضلات الفسيولوجية.

كما يشير كلاً من " سعد كمال طه، إبراهيم يحيى خليل" (٢٠٠٥) (٢٣) أن البرنامج التدريبى المنتظم والمخطط تخطيطاً علمياً سليماً والمناسب لحالة الشخص الخاضع لهذا البرنامج التدريبى يؤثر تأثيراً إيجابياً على السرعة الحركية و القدرة العضلية من خلال العديد من التغيرات والتى تشتمل على زيادة حجم العضلة، زيادة فى سمك وطول الألياف العضلية، زيادة كمية النسيج الضام الموجود فى العضلة، زيادة التغذية الدموية للعضلة، زيادة فى كمية الهيوغلوبين والطاقة المخزونة فى العضلة.

وذلك يدل على فاعلية برنامج التمرينات النوعية حيث ان استخدام تدريبات مشابهة للأداء المهارى تساهم بدرجة كبيرة فى الإرتفاع بمستوى القدرات البدنية الخاصة ناشئى كمال الاجسام.

وبهذا يتحقق الفرض الاول الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية لناشئى كمال الاجسام قيد البحث لصالح القياس البعدي.

٢/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثانى:

ويتضح من جدول (٧) وأشكال وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث مستوى اداء ناشئى كمال الاجسام .

ويرجع ذلك إلى ممارسة المجموعة الضابطة للبرنامج المتبع للتدريب مع الفريق بتكرار ٣ مرات في الأسبوع ويرجع الباحث نسب التقدم الضعيفة إلى أن البرنامج المتبع للتدريب يحتوي على قدر معين من التدريبات تساعد على الارتقاء بنسبة ضئيلة ببعض القدرات البدنية .

كما يعزو الباحث التحسن الذي طرأ على أفراد المجموعة الضابطة إلى أن الفترة الزمنية للتطبيق كانت كافية لحدوث عملية التنمية في القدرة العضلية للظهر والرجلين حيث يشير كل من: **حنفي مختار (١٩٩٢)**، **بوتشي وتشو (2000 Botchle & Chu)** أن الفترة الزمنية اللازمة لحدوث تنمية القدرة العضلية لا تقل عن ٨ - ١٠ أسابيع وبواقع ٣ - ٥ وحدات تدريب أسبوعية. (١٨: ٢٥)، (٥٦: ٤٣٥)

كما يعزو الباحث أيضا هذا التحسن الذي حدث في بعض المتغيرات البدنية (قيد البحث) لدى المجموعة الضابطة يعود بالدرجة الأولى إلى استجابة هذه المتغيرات للأسلوب المستخدم في التدريب ويرى الباحث أن استخدام الطريقة التقليدية في التدريب يساعد على استجابة اللاعبين ولها أثر إيجابي على بعض المتغيرات قيد البحث.

ويفسر الباحث سبب تقدم لاعبي المجموعة الضابطة في القياس البعدي عن القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المتبع (التقليدي) والذي احتوي على طرق وأساليب التدريب التي يتبعها معظم المدربين ولكنه لا يستفيد من التمرينات النوعية الموجهة إلى تنمية المتغيرات البدنية لناشئي كمال الاجسام بشكل خاص كما هو مطبق على أفراد المجموعة التجريبية، ولذلك يكون مقدار التحسن الحادث بين المجموعتين في نتائج القياس البعدي هو الفاصل لتحديد تقدم المستوي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كلاً من " **سوزان بدران (٢٠٠٢) (٢٤)**، **فاطمة محمد فليفل (٢٠٠٣) (٣٧)** والتي تشير إلى أهمية الطريقة التقليدية في التدريب والتي لا يمكن إغفالها حيث تساعد على تطوير بعض المتغيرات دون الأخرى.

وبهذا يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية لناشئي كمال الاجسام قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

٣/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الثالث:

تشير نتائج جدول (٨) وأشكال إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية .

يشير كل من عمرو أبو المجد، جمال إسماعيل النمكي (١٩٩٧م) إلي أن البرنامج التدريبي يتضمن علي التمرينات والألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين وتزيد من إقبالهم على الأداء وتبعد عامل الملل والسأم لديهم، أي يجب الخلط بين البرنامج المشوق والترفيهي والبرنامج الجدي والذي يتطلب التصميم والعطاء، ولا بد أيضاً وأن يحتوي البرنامج على وسائل القياس التي توضح وتبين نتائج التدريب لدى اللاعبين، فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين مع أهداف البرنامج وخلال فتراته ومراحله، ومقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم ولا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط. (٣٤ : ١٨٤)

التدريب بالانتقال واحد من اهم اساليب تدريب التي لها تأثيرا فعالا على تنمية القوة العضلية بانواعها المختلفة مما يعمل على ترقية النمو الشامل المتزن للجسم لذا استخدمه معظم الرياضيين كقاعدة للاعداد البدني لمختلف الانشطة الرياضية حيثوا يذكر ذكي درويش ويذكر ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٣) ان تدريبات الانتقال تؤثر علي تركيب الجسم وتحدث تغييرات كنقص في حجم ونسبة الدهون في الجسم وزيادة حجم الكتل العضلية وتغيير وزن الجسم كما ان الرياضي عادة يفقد القوة خلال فترة المنافسات لذلك يجب ان يتم تنفيذ برنامج للحفاظ علي اللياقة العضلية بمستوي عالي طوال الموسم التدريبي ولهذا فان تنفيذ من جرعه الى جرعتين اسبوعيا يحافظ على مستواها وتقعد القوة بصورة اسرع في حالة المرض او الاصابات (٢٣٣-٢٤٦)

يذكر " زكي محمد حسن" (٢٠٠٤م) ان التدريب البليومتري عبارة عن مجموعة من التدريبات والتي من خلالها يقع عبئ مفاجئ على العضلات و اجبار هذه العضلات علي المطاطية قبل ان يحدث انقباض الخاص بالحركة ،كما يشير "محمد جابر برقيع" (٢٠١٠)، الا انا التدريب البليومتري اصبح من اهم الاساليب التدريبية للرياضات على مستوى العالم وتوضح البحوث العلمية بانه اسلوب فعال لاستخدام الجسم بما يمتلكه من نظام فسيولوجي وتشريحي لتحسين الاداء الرياضي ويعتبر التدريب البليومتري لجميع الرياضيين و لكل المستويات وسيلة مساعدة لتحسين العدو ، وان يحقق اللاعب كل ما يريد بسرعة ونجاح فالتدريب البليومتري اسلوب لتطوير القدرة الانفاجرية وانه ايضا مكون هام لاداء معظم الرياضيين ونتيجة لادراك وفهم اللاعبين والمدربيين ان التدريب البليومتري يمكن ان يحسن من الاداء فقد تضمنته برامج تدريبهم المتكاملة في الكثير من الرياضات واصبح عمالا هاما في التخطيط لتطوير واعداد الرياضيين.

(٢١:٦٧) , (٤١:١٠)

وأكد محمد عبد العال وآخرون (٢٠٠٠) على أن تدريب الأثقال والتدريب البليومتري معاً أفضل من التدريب لأي منهما بشكل منفرد كما انه أدى إلى تحسن كل من القوة القصوى والقدرة والسرعة. (٢٣ : ٤٤)

يرجع الباحث هذا التحسن في نتائج المجموعة التجريبية بالمقارنة بالمجموعة الضابطة إلى أن استخدام التمرينات النوعية قد أتاح الفرصة لتطوير مستوى القدرات البدنية الخاصة بآداء لاعبي كمال الاجسام, ويعزو الباحث ايضاً هذه الفروق إلى مجموعة التمرينات النوعية وما تحتويه من تمرينات متنوعة لكل المجموعات العضلية بالجسم مما ساعد على زيادة القوة العضلية، حيث شملت الوحدة التدريبية كل من تدريبات البليومتر ك ب مميزات وأيضاً تدريبات الأثقال ب مميزات.

وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من " إيبين وآخرون all & ebben " (٢٠٠٠) م (٦٠) إلى أن التمرينات النوعية من أفضل التدريبات المستخدمة لأنه من خلاله يتم الجمع بين فوائد تدريبات المقاومة وتدرجات البليومتر ك .

وتتفق دراسة كلا من "أحمد جلال سليم إسماعيل" (٢٠٠٣ م) (٨) "حسين دري أباطة" (٢٠٠٣ م) (١٦) علي شبوط إبراهيم (٢٠٠٤ م) (٣٢) "ورادكليف ورادكليف" & Radcliffe (1999) (٦٧) "ويبور Bauer" (١٩٩٥ م) (٥٧) "وجينسن وأيبين Jensen Ebben" (٢٠٠٣ م) (٦٥), "ورحمن رحيمي، وآخرون Rahman Rahimi, et al" (٢٠٠٦ م) (٦٨) في أن التدريبات المركبة تسهم في تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية.

ويذكر "إيبين وآخرون all & ebben " (٢٠٠٠) " الي أن التدريب البليومتري يعتبر من أهم وسائل تنمية القدرة العضلية لأنه يزيد من سرعة الأداء الحركي وذلك بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة لكل مفصل ، كما أن الشدة العالية المستخدمة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى تحسن التوافق داخل العضلة وبين المجموعات العضلية العاملة مما يؤدي الى تحسين مستوى القوة دون حدوث أي زيادة في كتلة العضلة .

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " محمود محمد أحمد عيسي (٢٠٠٥ م) (٤٦) حيث أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدين للمجموعة التجريبية والضابطة ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث والمستوى الرقمي نتيجة استخدام التدريب الدائري المركب .

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى برنامج التمرينات النوعية المقترح ، حيث إنه في البرنامج المستخدم تم الدمج بين تدريبات البليومترية وتدريب الأثقال معا في نفس الوحدة التدريبية كما تم الاهتمام الأداء بالدامبلز والتركيز على اختيار التمرينات النوعية المشابهة للأداء ومدى ملائمة حمل التدريب في شدته وحجمه وفترات الراحة البيئية لعينة البحث ومراعاة الفروق الفردية ومراعاة الباحث الأسس والمبادئ العلمية عند تصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات المركبة حيث أن تلك التمرينات لها صفة الخصوصية في تحسين وتطوير القدرات البدنية الخاصة بلاعبى كمال الاجسام .

ويعزو الباحث هذه الفروق إلى أن المجموعة التجريبية التى استخدمت التمرينات النوعية التى تجمع بين (تدريب الأثقال وتدريب البليومترية) أثرت إيجابياً على المتغيرات البدنية (قيد البحث) وبالتالي أثر ذلك إيجابياً مستوى اداء لاعبي كمال الاجسام.

وبهذا يتحقق الفرض الثالث الذى ينص على :

توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية في رياضة كمال الاجسام لصالح المجموعة التجريبية.

٥/٠ الإستخلاصات والتوصيات

٥/١ الإستخلاصات

من خلال ما تحقق من فروض البحث ووفقا لما توصلت اليه نتائج التحليل الاحصائي وفي ضوء عرض ومناقشة النتائج وفي حدود عينه البحث والادوات المستخدمه امكن الباحث التوصل إلى أن:

- التمرينات النوعية ادت إلى تطوير القوة العضلية للعضلات لدى ناشئى كمال الاجسام.
- التمرينات النوعية أدت إلى تطوير القدرة العضلية لدى ناشئى كمال الاجسام.
- التمرينات النوعية تحقق عائداً بدنياً كبيراً للرياضيين وخاصة إذا ما طبق علي الرياضيين المتقدمين ورياضي المستويات العليا.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية لناشئى كمال الاجسام قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية لناشئى كمال الاجسام قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

■ توجد فروق دالة إحصائية بين القياسيين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية في رياضة كمال الاجسام لصالح المجموعة التجريبية.

٢/٥ التوصيات

إستنادا إلى الإستخلاصات الذى توصل إليها الباحث من خلال إجراء هذا البحث يوصى الباحث بالأتى:

- ضرورة استخدام برنامج التمرينات النوعية الوارد بهذه الدراسة لما له من تأثير فعال في تحسين القوة العضلية ومركباتها.
- ضرورة استخدام التمرينات النوعية لما له من تأثير فعال في تحسين كل من القوة والقدرة العضلية.
- ضرورة إجراء دراسة تستهدف التعرف على تأثير اشكال التمرينات النوعية على القدرات البدنية المختلفة.
- عند إستخدام برنامج التمرينات النوعية من الضروري التركيز فى مرحلة الاعداد العام على تدريبات الأثقال .
- استخدام التمرينات النوعية كنموذج فعال فى تنمية القدرات العضلية بصفة عامة وتلك المرتبطة بالمرونة والسرعة الحركية بصفة خاصة.
- الاهتمام بوضع برامج مقننة باستخدام التمرينات النوعية المختلفة والتي تختلف باختلاف الأنشطة الرياضية.
- الاستفادة من النتائج التي توصلت إليه الدراسة لرفع كفاءة اللاعبين البدنية والوظيفية والمهارية.
- إجراء المزيد من الدراسات التي تعتمد على استخدام تمرينات متنوعة لزيادة عامل التشويق والإثارة.
- ضرورة إجراء دراسات اخرى مشابهة على عينات أخرى.

المراجع العربية :

- ١- إبراهيم عبد العزيز إبراهيم : فاعلية التدريب المركب في تطوير بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة ومستوى الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات القصيرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الزقازيق، ٢٠٠٩م.
- ٢- أحمد جلال سليم اسماعيل: تأثير استخدام التدريبات البليومترية والانتقال على دينامية بعض المتغيرات البيولوجية ومستوى الاداء المهارى فى رياضة المبارزة، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٠٣م.
- ٣- أحمد علاء الدين عبد العزيز يوسف :تأثير تطوير القوة الخاصة بأسلوب التدريب المركب على فعالية اداء مهارة الإجلال لناشئ المصارعة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٧م.
- ٤- أسامة أحمد حسين الطائي: دراسة النواحي التشريحية والفسلجية والتدريبية لتمرين البلايومترك، محاضرة منشورة، كلية التربية الرياضية، بغداد، ٢٠٠٩م .
- ٥- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضى " تدريب وفسولوجيا التحمل "، مطبعة الشباب الحر ، القاهرة ، ١٩٩٢م.
- ٦- حسن إبراهيم الطيب : أثر استخدام تدريبات البلايومترك على تحسين المستوى الرقمى فى الوثب الطويل ، المجلة العلمية الرياضية علوم وفنون كلية التربية الرياضية بنات القاهرة ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول ، يناير ٢٠٠٢م .
- ٧- حمدى احمد صالح احمد جبر : تأثير التدريب المركب المتزامن مع الميوتاتيك على مستوى الأداء لمتسابقى الوثب الثلاثى، رسالة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية،جامعة الاسكندرية، ٢٠١٧م .
- ٨- خالد تميم الحاج: أساسيات التدريب الرياضي، الجنادرية للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م .
- ٩- خالد وحيد إبراهيم: تأثير التدريب المركب على تحمل القدرة للرجلين ومستوى الانجاز الرقمى لسباق ٢٠٠ متر/ عدو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة ، ٢٠١٦م.
- ١٠- زكي محمد حسن : من اجل قدرة عضلية افضل ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر ٢٠٠٤
- ١١- زيد منير عبوي: الاستراتيجية الحديثة في إدارة التخطيط والتطوير، دار المعتر للنشر والتوزيع، ٢٠١٧م.

- ١٢- سعد كمال طه، إبراهيم يحي: سلسلة علم وظائف الأعضاء الأساسية الفسيولوجي الجزء الأول، الخلية، العصب، العضلة، مطبعة المعادي، القاهرة، ٢٠٠٤م.
- ١٣- ضياء الدين احمد على ابوضياء: التدريب المركب بالمعمل الطرفي الاحادى و الثنائى و المختلط لتنمية القوة العضلية و تأثيرها على بعض المهارات الاساسية لناشئ كرة اليد، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا، ٢٠١٥م.
- ١٤- عبدالرؤوف قاسم محمد: مفهوم التدريب الرياضي، دار الكتاب الثقافي، ٢٠١١م.
- ١٥- علي شبوط إبراهيم: اثر استخدام التدريب المركب بالطريقة الفترية منخفضة الشدة في تأهيل الرياضيين المصابين بالضعف العضلي للأطراف السفلي، مجلة التربية الرياضية، المجلد الثالث عشر - العدد الثاني، جامعة بغداد، ٢٠٠٤م.
- ١٦- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، محمد أحمد عبده: طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٩م.
- ١٧- عمرو طه خلف: تأثير استخدام التدريب البلوميتري على تحسين القوة الانفجارية والمستوى الرقمي لدى لاعبي رفع الأثقال، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، ٢٠١٧م.
- ١٨- محمد السيد محمد عبدالجليل: تأثير التدريب المركب على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين للاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان، ٢٠٢٠م .
- ١٩- محمود محمد احمد عيسى : تأثير برنامج مقترح للتدريب الدائري المركب على كثافة معادن العظام وبعض الشوارد الحرة والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، مجلة بحوث التربية الرياضية للبنين جامعة الزقازيق ، المجلد ٣٩ العدد ٧٢ اغسطس ٢٠٠٦ م .
- ٢٠- مسعد علي محمود: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠٠٦م
- ٢١- مسعد علي محمود: المفاهيم الأساسية لعلم التدريب الرياضي، مؤسسة عالم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٨م.
- ٢٢- مسعد علي محمود، وآخرون: محاضرات في علم التدريب الرياضي. مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٢م.
- ٢٣- مفتي ابراهيم حماد : موسوعة التعلم والتدريب فى كرة القدم (البرامج التدريبية المخططة لفريق كرة القدم ، ج ١ ، مركز الكتاب ، القاهرة ١٩٩٧م.

٢٤- نبيل صفوت عنتر: تأثير برنامج للتدريب المركب على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال. ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا ٢٠١٥م.

٢٥- نوال مهدي العبيدي وآخرون : التدريب الرياضي , دار الأرقم للطباعة , بغداد , ٢٠٠٩م.
٢٦- يحيي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الاسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر والتوزيع، القاهرة، ٢٠٠٢م.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 27- **Baechle. T., & Chu, :** REssentials of Strength Training and conditioning 2nd ed. Human kinetics., 2000.
- 28- **Bauer D:** A cute effect of alternating heavy and light resistances on output during upper body complex power training, Journal of Strengt and condition research. Aug, 17(3): 497. 1995
- 29- **BOULIRT.T:** comparison of training model for power development in the lower extremity journal of applied cinch to research London 1995.
- 30- **Jensen R L, Ebben WP:** The Kinetic analysis of complex training rest interval effect on vertical jump, Journal of Strength and condition research. May, 17(2): 2003.
- 31- **John Lear:** Weightlifting, EP Pub, Great Britain, ad, 1980.
- 32- **Weightlifting Fitness for all Sports, I.W.F. Pub. Pudapest, ad.:** Tamsh Ajan and Lzar Baroga, 1987.

ثالثا : شبكة المعلومات الدولية:

33- www.arabianbodybuilding.com/ar-intl/article.