

تأثير استخدام جهاز TRX لتطوير القدرة العضلية ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الووشو كونغ فو

د/ السيد محمود السيد قضب¹

الملخص

يهدف البحث الى تطوير القدرة العضلية باستخدام جهاز trx ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبين رياضة الكونغ فو تحت (20) سنة واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وتم الاستعانة باحد التصميمات وهو التصميم التجريبي ذو المجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة تم اختيار العينة بالطريقة العمدية العشوائية من بين لاعبيه الكونغ فو بالاتحاد المصرى للكونغ فو لعام 2017/2016 وبلغ عددهم (24) لاعب تم استبعاد (8) لاعبين لاجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح عدد العينة (16) لاعبين تم تقسيمهن بالتساوى الى مجموعتين قوام كل مجموعة (8) لاعبين تم تطبيق البرنامج المقترح بعد الاحماء مباشرة لمدة شهرين بواقع ثلاث وحدات اسبوعيا , وكانت اهم النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدية للعينة فى مستوى القدرة العضلية لصالح القياس البعدى ووجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديه فى مستوى القدرة العضلية ويوصى الباحث باستخدام تدريبات جهاز TRX ضمن الخطه التدريبية للاسهام فى تطوير مستوى الاداء المهارى .

¹ دكتورة التدريب الرياضى - كلية التربية الرياضية.

تأثير استخدام جهاز TRX لتطوير القدرة العضلية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكونغ فو

د/ السيد محمود السيد قضب

المقدمة ومشكلة البحث

لقد تعددت طرائق التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي، وذلك بهدف الوصول إلى تحقيق استثمار أهم القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط المحدد لما لها من تأثير مباشر في ارتفاع مستوى الأداء البدني والمهاري حيث ان احد الاسباب الرئيسة لضعف مستوى الاداء الفني والمهاري المطلوب وفقاً لمتطلبات هذه اللعبة يرجع الى الضعف الواضح في احد اهم عناصر اللياقة البدنية التي تعتمد عليها نجاح اداء المهارة ولذلك فان رياضة الكونغ فو احدى الانشطة التي يحتاج الممارس لها الى لياقة خاصة تؤهله الى تنمية العناصر الضرورية للعبة من السرعة والقوة والرشاقة والقدرة العضلية والتحمل والمرونة وكلها مهمة للاعب الكونغ فو ويجب ان تؤخذ في نظر الاعتبار التاكيد على تنمية العنصر وبما يخدم اداء المهارة المختارة.

ويتفق كلا من " وجيه شمندی " (2000م)، احمد ابراهيم (2001م) أن توافر عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة بالنشاط الممارس تساعد في تنمية وتحسين قدرات الفرد البدنية والحركية و الفسيولوجية مما يساهم في انجاز متطلبات العملية التدريبية والمنافسة بأقل مجهود جسماني مع القدرة على سرعة العودة للحالة الطبيعية (11 : 46) (19:1) .

ويؤكد كلا من " على ریحان " (2005م)، " وجية شمندی " (2002م) أن مسابقات النزال من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث العلمي في الجوانب (البدنية – النفسية – العقلية – الخططية) ، حيث تتعدد وتتوغل المهارات التي يؤديها اللاعب في مختلف المواقف التنافسية والتي تختلف في محتواها وأدائها من لاعب لآخر والتي تؤدي بالقبضة أو بالقدم أو بالقبضة والقدم حيث تكون في مجموعها الهيكل البنائي للمهارات الدفاعية والهجومية (3 : 45) .

ويشير " عماد السرسى " (2001) (8) نقلا عن كل من "ديفيد ميتشل David Mitchell (1991) ، " ناشياما وريتشارد Nashayama & Richard (1990) ، " شوشن وناجامين Shohsen & Nagamin (1990) على أن التدريب على النزال يتطلب الإعداد الجيد لكافة

متطلبات النزال وان كل نشاط رياضي له متطلباته الخاصة وعادة تنعكس هذه المتطلبات علي الموصفات الواجب توافرها في اللاعب حيث أن توافرها يعطي فرصا أكثر لاستيعاب مهارات اللعبة.(55:8)

ويشير **جوانس ارتين Anders Car bonnier (2012م)** أن تدريبات التعلق تعتبر إحدى وأخر التقنيات المعروضة في المجال الرياضي بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية.(51:13)

ويشير **كفورت Comfort (2011)** إلى أن تدريبات التعلق تعتبر ثورة في عالم التدريب الرياضي فهي شكل متقدم من تدريبات المقاومة، يهدف إلى تنمية القوة العضلية بجميع أشكالها بدون استخدام إثقال أو إشكال أخرى للمقاومات، بل تستخدم فقط وزن الجسم كمقاومة طبيعية عند الأداء.(94:14)

ويرى **روبرتو Rippetoe (2011)** أن تدريبات التعلق تعتبر من التدريبات البسيطة وليست بالسهلة فهناك فرق كبير بين البسيط والسهل، وهذا يتضح في كونها تدريبات تتميز بالبساطة ويمكن التدرج في شداتها من الشدة الضعيفة للأقصى، وهي تهدف إلى تحسين التوازن، المرونة، التوافق والقوة العضلية.(320:19)

ومن خلال عمل الباحث في تدريب الكنغ فوا لاحظ أن معظم اللاعبين عند تكرار الاداء المهارى لبعض المهارات فى الكنغ فوا عدم القدرة على الاحتفاظ بقوة الأداء حتى النهاية وذلك نتيجة لضعف المستوى البدني الخاص بهم ويعتبر تنمية الصفات البدنية وخاصتاً القدرة العضلية باستخدام أسلوب العمل العضلي المشابه للأداء الفني (تدريبات التعلق) من أفضل الأساليب لتنمية الجانب البدني والمهارى وقد أشارات العديد من الدراسات (15)،(16)،(17) إلى أهمية استخدام هذا أسلوب (T.R.X) في تنمية القدرة العضلية والتي أشارات إلى أهمية استخدام تدريبات (T.R.X) في تنمية مستوى القدرة العضلية وفي نفس الوقت تسهم في تحسن مستوى الأداء المهارى لان أدائها في نفس الاتجاه العضلي للمهارة يفيد في تحسن مستوى القدرة العضلية وكذلك مستوى الأداء المهارى لذا رأت الباحث القيام بهذه الدراسة في محاولة منه قد تؤدي إلى تحسن مستوى القدرة العضلية وبالتالي تحسن في مستوى الأداء المهارى فى الكنغ فوا من خلال التعرف تاثير استخدام جهاز TRX لتطوير القدرة العضليه ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي الكنغ فوا.

اهداف البحث

يهدف البحث الى استخدام جهاز trx ومعرفة تاثيره على كل من

1- مستوى القدرة العضليه الخاصه بالمهارات الخاصة برياضة الكن غفوا.

2- مستوى الاداء المهارى للجمله الحركية لدى لاعبين رياضة الكونغ فو.

فروض البحث

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى بعض القدرة

العضلية متمثلة فى (الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي) - الركلة الجانبية الخلفية (يوكو

خلفي خو دان توي) - الركلة الأمامية بالدفع (تون توي) - الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية

(دان جياو) والمستوى المهارى لدى لاعبين مجموعة البحث التجريبية.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعدية فى مستوى بعض القدرة

العضلية متمثلة فى (الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي) - الركلة الجانبية الخلفية (يوكو

خلفي خو دان توي) - الركلة الأمامية بالدفع (تون توي) - الركلة الجانبية بالصفع بالقدم

الأمامية (دان جياو) والمستوى المهارى لدى لاعبين مجموعة البحث الضابطة.

3- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطى القياسين البعديين لدى مجموعتى البحث التجريبية

والضابطة فى مستوى القدرة العضلية متمثلة فى (الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي) -

الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي) - الركلة الأمامية بالدفع (تون توي) - الركلة

الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو) والمستوى المهارى ولصالح لاعبين مجموعة البحث

التجريبية

بعض المصطلحات الواردة فى البحث

مهارات الكونغ فو:

تعرف الفنون القتالية مثل الكونغ فو بأنها مجموعة من الأساليب، والتقنيات، والمهارات الدفاعية

والهجومية، والتي تتضمن عدداً من الأساليب والتقنيات الخاصة بالأسلحة، وعدداً من التقنيات الخاصة

بالجسد المجرد من السلاح، وقد وجدت بشكل أساسي بهدف الدفاع عن النفس والتنمية الشاملة للفرد،

ونشر الثقافة في العالم بأسره (تعريف اجرائي) .

القدرات البدنية:

العامل المتحكم في المستوي الرياضي، و الذي يمكن الارتقاء به من خلال تطوير مستوي عناصر

القوة و السرعة و التحمل و المرونة و الرشاقة (6 : 333) .

جهاز (TRX)المعلق :

هي طريقه جديدة لتدريب اللياقة البدنية والتي أصبحت مشهورة خلال السنوات القليلة الماضية والتي تركز على استخدام كامل وزن جسم الإنسان في تدريبه وذلك بدلا من استخدام الأجهزة التي تتواجد بصالات اللياقة البدنية. (78:18)

اجراءات البحث

منهج البحث

اتبع الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وتم الاستعانة باحد التصميمات وهو التصميم التجريبي للمجموعتين أحدهما تجريبية والاخرى ضابطة

مجتمع وعينة البحث

يمثل مجتمع البحث فى الدراسه الحالية على لاعبين الكونغ فو الحاصلين على درجة الحزام الاسود والمسجلين بالاتحاد المصرى للكونغ فو لعام 2017/2016م اختيرت العينة بالطريقة العمدية العشوائيه وبلغ عددهم (16) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين بالتساوى قوام كل مجموعة (8) لاعبين بالاضافة الى (8) لاعبين لاجراء العينة الاستطلاعية.

تجانس العينة:-

قام الباحث بإيجاد التجانس لعينة الدراسة ككل والبالغ عددهم (24) لاعب للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الإعتدالي في المتغيرات التي تم إختيارها وتحديدها بعد الرجوع إلى الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية والمتغيرات هي:-

-المتغيرات الانثروبومترية المتمثلة فى (السن - الطول - الوزن)

- مستوى أداء القدره المهاريه الخاصه متمثله فى (الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي) -الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي) -الركلة الأمامية بالدفع (تون توي) -الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية(دان جياو)

- مستوى اداء الجملة الحركيه (امبى كاتا) قيد الدراسه.

جدول (1)

اعتدالية توزيع عينة البحث في معدلات النمو والعمر التدريبي
ومستوى القدرة العضلية والاداء المهارى

ن=24

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	ل
السن	سنة	19.60	0.021	0.021
الطول	سم	160.22	0.052	0.014
الوزن	كجم	57.18	0.032	0.032
العمر التدريبي	سنة	5.22	0.014	0.025
الوثب العريض من الثبات	متر	1.54	0.22	0.18
رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	6.21	0.14	0.32
رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	5.88	0.23	0.18
الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	8.24	0.35	0.014
الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	6.61	0.51	0.0032
الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	5.65	0.098	0.0052
الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية(دان جياو)	عدد	5.27	0.21	0.0041
مستوى الاداء المهارى	درجة	16.31	0.61	0.0065

يوضح جدول (1) أن قيم معامل الالتواء لعينة الدراسة تتحصر بين (3+) مما يدل أن العينة تقع تحت مساحة المنحني الاعتدالي مما يؤكد علي تجانس أفراد العينة في البيانات الأساسية والعمر التدريبي ومستوى القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو.

جدول (2)

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في معدلات النمو والقدرة العضلية والاداء المهارى في الكونغ فو

ن 1=2=8

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت"	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م		
1	السن	سنة	19.15	0.85	19.18	0.32	0.36	غير دال
2	الطول	سم	160.10	2.65	16.11	0.52	0.58	غير دال
3	الوزن	كجم	57.11	3.18	57.09	0.44	0.21	غير دال
4	العمر التدريبي	سنة	5.28	0.32	5.22	0.32	0.98	غير دال
5	الوثب العريض من الثبات	متر	1.48	0.25	1.51	0.17	0.87	غير دال
6	رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	6.18	0.32	6.22	0.32	0.63	غير دال
7	رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	5.75	0.17	5.81	0.11	0.54	غير دال
8	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	8.21	0.11	8.20	0.25	0.41	غير دال
9	الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	6.55	0.52	6.48	0.52	0.32	غير دال
10	الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	5.61	0.32	5.55	0.32	0.58	غير دال
11	الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)	عدد	5.24	0.25	5.23	0.11	0.52	غير دال
12	مستوى الاداء المهارى	درجة	16.11	0.18	16.10	0.32	0.54	غير دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.306

يتضح من الجدول السابق (2) لا توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات (معدلات النمو ، العمر التدريبي، القدرة العضلية، والاداء المهارى) مما يشير إلي تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الدراسة:

بعد الإطلاع على المراجع المتخصصة والدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة (2)،(5)،(9) والإستعانة برأى الخبراء والمتخصصين فى مجال التدريب الرياضى والمبينة اسمائهم مرفق (1) قامت الباحثة بتحديد الأدوات والأجهزة والاختبارات الملائمة لموضوع الدراسة على النحو التالى

- متطلبات القياسات الأنثرومترية :-ريستاميتريلقياس الطول مقدرا بالسنتيمتر .

- ميزان طبي لقياس الوزن مقدرا بالكيلو جرام

- ساعة إيقاف

- كاميرا تصوير فيديو

• الأدوات :-

- جهاز TRX

الاختبارات المهارية

استخدم الباحث اهم المهارات الخاصة المرتبطة بالقدرة العضلية قيد الدراسة وتمثلت في

• الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)

• الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)

• الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)

• الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)

الدراسة الاستطلاعية: -

وهي عبارة عن وحدة مصغرة من التجربة الاساسية تنفذ قبل التجربة الاساسية لأجل الإستعداد والتحضير لها وقام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من لاعبي الكونغ فو، وذلك بهدف تدريب الباحث وإكسابها خبرة في تطبيق البرنامج التدريبي والتأكد من صلاحية البرنامج التدريبي للتطبيق وتم اجراء الدراسة الاستطلاعية.

المعاملات العلمية: -

صدق الاختبارات البدنية: -

قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك بتطبيق الاختبارات على المجموعة الاستطلاعية داخل مجتمع الدراسة وخارج عينة الدراسة وقد تم تطبيق الاختبارات يومي 1 - 7 / 3 / 2016 وذلك على مجموعتين يتم تقسيمهم كالاتي :-

1. المجموعة الأولى (المميزة) :- وهي عينة قوامها (4) لاعبين كونغ فو درجة الحزام (الاسود) من داخل مجتمع الدراسة.

2. المجموعة الثانية (غير المميزة) :- وهي عينة قوامها (4) لاعبين كنف فوا درجة الحزام (الاخضر) من داخل مجتمع الدراسة.

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والغير مميزة في القدرة العضلية والاداء المهارى
قيد الدراسة

(ن = 8)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		متوسط الرتب	قيمة (Z)	قيمة (P)
			ع	م	ع	م			
1	الوثب العريض من الثبات	متر	1.68	0.21	1.25	0.32	4.00 7.00	0.251	0.01
2	رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	5.98	0.20	5.33	0.41	4.00 7.00	0.261	0.01
3	رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	6.18	0.14	6.11	0.35	4.00 7.00	0.231	0.01
4	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	6.60	0.53	4.60	0.52	4.00 7.00	-2.69	0.01
5	الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	8.20	0.81	6.00	0.41	4.00 7.00	-2.54	0.01
6	الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	5.40	0.81	4.61	0.63	4.00 7.00	-2.54	0.01
7	الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)	عدد	4.80	1.10	4.10	0.47	4.00 7.00 7.00	-2.24	0.01
8	مستوى الاداء المهارى	درجة	16.33	0.51	15.10	0.61	4.00 7.00	2.61	0.01

*الدلالة عند قيمة $p \geq 0.05$

يوضح جدول (3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والغير مميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع إختبارات القدرات الحركية مما يدل علي صدق جميع الاختبارات.

ثبات الاختبارات البدنية :-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test-R) على نفس العينة الاستطلاعية المسحوبة من مجتمع البحث وتم إجراء القياسين

يومي 1 ، 4 / 4 / 2016 أى بفارق (3) ايام من التطبيق الأول والجدول التالى يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثانى

جدول (4)
معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في القدرات البدنية
والمهارية الخاصة (الثبات)

(ن=8)

المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة " ر "
	ع	س	ع	س	
القوة المميزة بالسرعة (10) ث	1.45	0.31	1.48	0.32	0.941
	5.88	0.17	5.81	0.22	0.961
	5.32	0.22	5.31	0.14	0.954
	6.00	0.36	6.04	0.51	0.960
	6.41	0.69	4.58	0.25	0.941
	6.41	0.52	4.57	0.363	0.952
	4.10	0.36	4.16	0.414	0.987
مستوى اداء الجملة الحركية	15.12	0.41	15.52	0.61	0.955

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (0.05) = (0.878)

يتضح من جدول (4) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في جميع اختبارات مستوى اداء الجملة الحركية مما يدل علي ثبات جميع الاختبارات.

الدراسة الاستطلاعية: -

وهي عبارة عن وحدة مصغرة من التجربة الاساسية تنفذ قبل التجربة الاساسية لأجل الإستعداد والتحضير لها حيث قام الباحث بعرض الاختبارات والقدرات المراد قياسها على السادة المشرفين وتعديلها بناء على التوجيهات التى أعطوها للباحث وقامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على مجموعة من عيمة البحث , وذلك بهدف تدريب الباحث وإكسابها خبرة فى تطبيق البرنامج التدريبى والتأكد من صلاحية البرنامج التدريبى للتطبيق .

البرنامج المقترح باستخدام جهاز (T.R.X)

جدول (5)

البرنامج التدريبي المقترح

م	عناصر البرنامج	المحتوى
1	مدة البرنامج	(2) شهور
2	عدد الأسابيع	(8) اسبوع
3	عدد الوحدات التدريبية	(24) وحدة
4	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
5	اسلوب التدريب المستخدم	التدريب الفكري بنوعية (مرتفع الشدة-منخفض الشدة)
6	الاختبارات المستخدمة	بدنية مهارية - مهارية
7	فترة الراحة البينية	تناسب مع شدة وحجم الحمل التدريبي لتنمية الصفات البدنية المطلوبة

تقسيم اجزاء الوحدة التدريبية:

الجزء التمهيدي :

يهدف هذا الجزء الى تهيئه العضلات والجهاز الدورى والتنفسى لنوع العمل العضلى الذى سيتم تنفيذه فى الجزء الرئيسى وتراوحت مدة تنفيذ هذا الجزء ما بين 15: 20 دقائق

الجزء الرئيسى :

يحتوى هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التمرينات التى تحقق الهدف من التدريب والتى تسهم فى تطوير الحالة التدريبية والبدنية لافراد عينة البحث وزمن هذا الجزء يتراوح من 80:90 % من الزمن الكلى للوحدة الجزء الختامى يحتوى هذا الجزء من الوحدة التدريبية على التمرينات الخفيفة التى من شأنها عودة اجهزة الجسم الى حالتها الطبيعية ويتراوح مدة هذا الجزء من 5: 10 دقائق

تنفيذ تجربة البحث

المجال المكانى:

تم تنفيذ التجربة بصالة تدريب المنازل والرياضات الفردية

المجال الزمنى:

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات الدراسة خلال الفترة من 2016/3/1 إلى 2016/3/7 ثم تنفيذ التجربة الأساسية للدراسة خلال الفتره من 2016/3/8 إلى 2016/5/7م تم إجراء القياسات البعدية عقب الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح خلال الفترة من 2016/5/9 إلى 2016/5/11م.

ثانيا: اجراءات الدراسة: -

بعد الانتهاء من اجراء الدراسة الاستطلاعية وإتمامها بدأت الباحث بتحديد الجوانب الاساسية للبرنامج التدريبي المقترح مرفق (5) لتطوير القدره الحركية الخاصة على وأثرة على مستوى اداء الجملة

الحركية للاعبين الكونغ فو وحيث قام الباحث بالاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة لموضوع الدراسة مستندة على نتائج الدراسة الاستطلاعية التي قامت بها واءاء الخبراء فى مجال الكونغ فو .

القياس القبلى: -

قام الباحث بإجراء الاختبارات و القياسات القبلىة على مجموعته الدراسه والبالغ عددهم (5) فى الفترة 22 / 4 / 2016م إلى يوم 26 / 3 / 2016م فى مستوى (القدرة العضلىة) كما قام بإجراء القياسات القبلىة لمستوى القدرات المهارىة وقياس مستوى اداء الجملة الحركىة.

تطبيق البرنامج المقترح :-

و قد تم تطبيق البرنامج التدريبى على افراد مجموعته الدراسه وذلك لمدة (8) أسابيع فى الفترة من 1 / 4 / 2016 م إلى 27 / 5 / 2016م بواقع (3) وحدات فى الأسبوع خلال شهران وهى أيام (الأحد- الثلاثاء-الخميس) بحيث يتم التدريب فى تمام الساعة الرابعة عصرًا. حيث ان خصائص البرنامج التدريبى هى :

- شمل زمن البرنامج التدريبى عدد (28) وحدة تدريبية خلال 8 اسابيع , يشمل على 3 وحدات تدريبية اسبوعيا بواقع شهران .

واشتملت الوحدة التدريبية على :-

1-الجزء التمهيدي :- يتكون من الإحماء والإعداد البدني العام.

2-الجزء الرئيسي :- ويتكون من الإعداد البدني الخاص والإعداد المهارى والتدريب المبارئى.

3-الجزء الختامى :- ويتكون من التهدئة.

القياس البعدي: -

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبى المقترح مباشرة وقام الباحث بإجراء القياسات البعدية على مجموعةالدراسة فى جميع المتغيرات قيد الدراسة المتمثلة فى مستوى القدرة العضلىة مستوى القدرات المهارىة كما قامت بإجراء القياسات القبلىة للجملة وذلك فى الفترة من 28 / 5 / 2016 حتى 1 / 6 / 2016 م وقد راعت نفس الشروط والظروف التى تم إتباعها فى القياسات القبلىة.

المعالجات الإحصائية:-

بعد الانتهاء من جميع الإجراءات الخاصة بالدراسة بتفريغ القياسات وتبويبها استخدم المعالجات الإحصائية الآتية:-

1. المتوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري .

3. الوسيط .

4. معامل الالتواء .

5. معاملات الارتباط.

عرض النتائج

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القدرة العضلية والاداء المهارى
في الكونغ فو لدى لاعبين مجموعة البحث التجريبية

ن = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م				
1	الوثب العريض من الثبات	متر	0.25	1.48	0.21	1.64	0.16	%10.81	3.66	دال
2	رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	0.32	6.18	0.22	7.54	1.36	%22.00	3.45	دال
3	رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	0.17	5.75	0.14	6.88	1.13	%20.28	3.85	دال
4	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	0.11	8.21	0.15	9.88	1.67	%20.34	3.58	دال
5	الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	0.52	6.55	0.32	8.57	2.02	%23.57	3.54	دال
6	الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	0.32	5.61	0.52	7.85	2.24	%39.92	3.69	دال
7	الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)	عدد	0.25	5.24	0.22	7.54	2.30	%43.89	3.58	دال
8	مستوى الاداء المهارى	درجة	0.18	16.11	0.17	19.22	3.11	%19.30	3.64	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.860

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي

فى مستوى بعض القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القدرة العضلية والاداء المهارى
في الكونغ فو لدى لاعبين مجموعة البحث الضابطة

ن = 8

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفروق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م				
1	الوثب العريض من الثبات	متر	0.17	1.51	0.17	1.59	0.08	5.29%	2.17	دال
2	رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	0.32	6.22	0.11	6.78	0.56	9.00%	2.54	دال
3	رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	0.11	5.81	0.21	5.98	0.17	2.92%	2.011	دال
4	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	0.25	8.20	0.11	8.98	0.78	9.51%	2.62	دال
5	الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	0.52	6.48	0.36	7.11	0.63	9.72%	2.41	دال
6	الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	0.32	5.55	0.52	6.80	1.25	22.52%	2.11	دال
7	الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)	عدد	0.11	5.23	0.032	6.15	0.92	17.59%	2.85	دال
8	مستوى الاداء المهارى	درجة	0.32	16.10	0.25	18.11	2.01	12.48%	2.85	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.860

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القدرة العضلية والاداء المهارى في الكونغ فو

ن=1 ن=2

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)	مستوي الدلالة
			ع	م	ع	م		
1	الوثب العريض من الثبات	متر	0.21	1.64	0.17	1.59	3.84	دال
2	رمي كرة ناعمة باليد اليمنى	متر	0.22	7.54	0.11	6.78	3.26	دال
3	رمي كرة ناعمة باليد اليسرى	متر	0.14	6.88	0.21	5.98	3.47	دال
4	الركلة الأمامية بالكعب (بالنتر دان توي)	عدد	0.15	9.88	0.11	8.98	3.85	دال
5	الركلة الجانبية الخلفية (يوكو خلفي خو دان توي)	عدد	0.32	8.57	0.36	7.11	3.56	دال
6	الركلة الأمامية بالدفع (تون توي)	عدد	0.52	7.85	0.52	6.80	3.15	دال
7	الركلة الجانبية بالصفع بالقدم الأمامية (دان جياو)	عدد	0.22	7.54	0.032	6.15	3.58	دال
11	مستوى الاداء المهارى	درجة	0.17	19.22	0.25	18.11	3.21	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (0.05) = 2.306

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح مجموعة البحث التجريبية.

مناقشة النتائج

يتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك التحسن إلى استخدام البرنامج المقترح باستخدام جهاز التعلق TRX والمستخدم مع المجموعة التجريبية.

وترى الباحث أن تدريبات التعلق بالجهاز TRX تعتبر أحد إشكال تدريبات المقاومة الوظيفية التي تهدف إلى توجيه القوة الناتجة في اتجاه الأداء وتؤدي في حركات متعددة المستويات ومتكاملة.

ويؤكد دانييلي **Dannelly, et al. (2011)** إلى أن تدريبات التعلق تعمل على زيادة مساحة المقطع العضلي وقطر الليفة العضلية السميكة في العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز فتتمو الليفة العضلية وبالتالي زيادة كمية البروتين في العضلات، الذي يؤدي إلى اكتساب النغمة العضلية. (150:15)

ويذكر كلا من **عصام عبد الخالق (2003)** معلى أن العديد من الباحثين والمتخصصين في المجال الرياضي يتفقوا على وجود ارتباط قوى بين القدرات البدنية وبين مستوى الأداء المهارى، فالفرد الرياضي لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه في حالة افتقاره للقدرات البدنية لهذا النوع من النشاط. (55:6)

ويعزو الباحث حدوث هذه التغيرات والتطوير الحادث في المتطلبات البدنية (القدرة العضلية) وبالتالي المستوى المهارى فى الكونغ فو إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات بالجهاز TRX وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث وإلى استخدام تدريبات التعلق بهدف تنمية القوة العضلية بأنواعها ، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين وتركيز الباحث على المجموعات العضلية العاملة أثناء الاداء المهارى فى مهارات قيد البحث وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث.

يتضح من جدول (7) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية في مستوى بعض القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية

أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح القياس البعدي وترجع الباحث ذلك التحسن إلى انتظام عينة البحث في حضور التدريبات البدنية والمهارية والبرنامج المتبع والموضوع لهم.

ويتفق كلا من محمود عبد الحميد (2015م) محمد علاوى ، محمد نصر الدين (2001م) أن العلاقة بين المهارات الأساسية لأي رياضة ومتطلباتها البدنية المختلفة (العامة، الخاصة) هي علاقة وثيقة يجب أن توضع في الاعتبار عند إعداد اللاعبين، وأن لا يكون هناك انفصال بين الإعدادين المهارى والبدني بل على العكس يجب أن يتم تنمية العناصر البدنية بما يتفق مع متطلبات المهارة، فذلك يحقق نجاحا في عملية التدريب وبالتالي الارتقاء بمستوى اللاعبين، فعندما يمتلك اللاعب الصفات البدنية بدرجة عالية يستطيع أداء جميع المهارات بصورة جيدة. (15:10) (81:9) وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث

يتضح من جدول (8) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسين البعديين في مستوى القدرة العضلية والاداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (0.05) ولصالح مجموعة البحث التجريبية ويرجع الباحث تلك الفروق إلى استخدام تدريبات جهاز التعلق TRX والمستمدة مع المجموعة التجريبية.

ويرى الباحث أن السبب في تحسن القدرات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبين الكارتية ذلك يرجع إلى أن الجهاز TRX المستخدم في تطبيق البرنامج حقق نتائج عالية المعنوية و يجب استخدامه في فترة الإعداد لجميع الرياضات المختلفة لرفع نسبة الكفاءة البدنية والمهارية.

ويشير **بيجين Pagan, (2005)** إلى أن تدريبات التعلق تناسب جميع الأفراد على اختلاف مستوياتهم التدريبية وتهدف إلى تحسين العلاقة بين العضلات والنظام العصبي عن طريق تحويل الزيادة في القوة المكتسبة من حركة واحدة إلى حركات أخرى ، ولذلك فتدريبات التحكم الحركي تعتبر ضرورية وهامة مثل تدريب العضلات الفردية من خلال الحركة. (110:20)

ويرى الباحث إن قوة اللاعبين ومستواها أصبح يقاس عن طريق اداء التنافسى الكالتا وبأنواعه المختلفة وقد أعطت مظهراً جذاباً للعبة أضفت عليها قوة وجمال وأثارة ما يشجع اللاعبين على ممارستها واجتذاب الجمهور إليها إذ إن الضربات لها الأثر البالغ في إثارة الحماس لدى المشاهدين ففيها يظهر الشكل الجمالي للاداء للاعب وبذلك يكون قد تحقق الفرض للبحث.

الاستنتاجات

3- أدت تدريبات التعلق باستخدام جهاز TRX تأثير ايجابي في تحسين القدرات البدنية (القدرة

العضلية) لدى لاعبين الكونغ فو.

- أدت تدريبات التعلق باستخدام جهاز TRX تأثير ايجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبين الكونغ فو..

- أثرت تدريبات التعلق باستخدام جهاز TRX تأثير أفضل من البرنامج المتبع في تحسين القدرات البدنية (القدرة العضلية) والاداء المهارى فى الكونغ فو.

التوصيات

- استخدام جهاز التدريب المعلق TRX لما له من تأثير ايجابي في تحسين المتغيرات البدنية في برامج الإعداد البدني في الكونغ فو.

- استخدام جهاز التدريب المعلق TRX بدلا من تدريبات الإثقال لمراحل الناشئين لأتلافى الإصابات التي قد تحدث لتلك الفئة العمرية من تدريبات الإثقال.

- إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير تدريبات جهاز التدريب المعلق TRX على القدرات البدنية الأخرى في الرياضات المختلفة.

المراجع

- 1- أحمد محمد إبراهيم : مبادئ التخطيط للبرامج التعليمية والتدريبية " رياضة الكاراتية" منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ط3, 2001م .
- 2- أحمد محمد بهاء الدين : شوتوكان – كنج فوا – كاتا ، ج ١ ، دارالراوى ، السعودية ، 1998م.
- 3- دليا رضوان لبيب (2014م) " تأثير استخدام جهاز TRX لمعلق في درس التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان.
- 4- سماح محمد عبد المعطى: فاعلية أسلوب التدريب المعلق "TRX" على بعض القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقمي لدى سباحي 100 متر حرة , بحث علمي منشور , مجلة علوم التربية الرياضية, كلية التربية الرياضية للبنين, جامعة حلوان, 2014م.
- 5- عبد الحليم محمود عبد الحليم :الطرق الحديثة لتعليم الجودو, دار الوفاء للطباعة والنشر , الاسكندرية, 2013م
- 6- عصام الدين عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار المعارف ، القاهرة، 2003م.
- 7- على السيد ربحان : الكاراتية، د.ن، 2005م.
- 8- عماد عبد الفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتية ، رسالة دكتوراه منشورة ، كلية التربية الرياضية ، 2001م
- 9- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001م.
- 10- محمود سيد عبد الحميد: الكنج فوا, مركز الكتاب للطباعة والنشر , الاسكندرية, 2015م.
- 11- وجيه أحمد شمندي : الكاراتية الحديث بين النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2000م
- 12- وجيه احمد شمندي : إعداد لاعب النزال للبطولة النظرية والتطبيق ، مطبعة خطاب ، القاهرة ، 2002م
- 13- Anders Carbonnier & Ninni Martinsson Examining muscle activation for Hang Clean and three different TRX Power Exercises Biomedicine Athletic Training Halmstad University Halmstad May 24th 2012

- 14- Comfort, P. Allen, M. Graham-Smith, P. Kinetic Comparisons During Variations of the Power Clean. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2011; 25(12): 3269-3273.
- 15- Dudgeon, W D; Aartun, J D; Thomas, D D; Herrin, J; Scheett, T P (2011): Effects of Suspension Training on the Growth Hormone Axis, *Journal of Strength & Conditioning Research*, March - Volume 25 – Supplement, 201-211
- 16- Guthrie RJ, Grindstaff TL, Croy T, Ingersoll CD, Saliba SA. (2011): The effect of traditional bridging or suspension-exercise bridging on lateral abdominal thickness in individuals with low back pain, *Journal of Sport Rehabilitation*; 21:151-60
- 17- Huang JS, Pietrosimone BP, Ingersoll CD, Arthur L. Weltman A, Saliba SA. (2011): Sling Exercise and Traditional Warm-Up Have Similar Effects on the Velocity and Accuracy of Throwing. *Journal of Strength and Conditioning Research* 2011; Epub ahead of print, pp 11-18
- 18- Koprince, Susan. "Domestic Violence in A Streetcar Named Desire". Bloom's Modern Critical Interpretations: Tennessee William's A Streetcar Named Desire. Ed. Harold Bloom. New York: InfoBase Publishing, 2009. 49-60.
- 19- Rippetoe, M. Kilgore, L. Starting strength: basic barbell training. 2. ed. Wichita Falls, TX: Aasgaard Co.; 2007. 320.
- 20- Pagan, Nicholas. "Nicholas Pagan on the Significance of Names." Bloom's Guides: Tennessee Williams's A Streetcar Named Desire. New York: Chelsea House Publishers, 2005. 107-114. Print
- 21- Saeterbakken AH, Van Den Tillaar R, Seiler S. (2011): Effect of core stability training on throwing velocity in female handball players. *The Journal of Strength and Conditioning Research*; 25(3):712-18
- 22- Seiler et. Al (2006): Sling Exercise Training improves balance, kicking velocity and torso stabilization strength in elite soccer players. *Medicine & Science in Sport & Exercise* 38(5):S243.
- 23- Seiler S, Skaanes P.T, Kirkesola G. (2006): Effects of Sling Exercise Training on maximal club head velocity in junior golfers, *Medicine & Science in Sports & Exercise* 38(5):S286
- 24- Yoichi, Nakara: "Structure of muscle contraction", Annual congress of European college of Sports science, 24-108, July, U.S.A, 2008
- 25- Yulan Wu; Yuan Li; Zeng Lie; Wei Wei; Li Meng (2011): Clinical study on effects of sling exercise therapy on peri-arthritis of shoulder, *Journal of Xuzhou Medical College*, 04, page: 378-381