



## ” تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) علي

### مستوى أداء مهارة اللكمات المستقيمة لدي ناشئ الملاكمة ”

\*د / احمد فتحي عبد العال محمد

#### المقدمة ومشكلة البحث:

إن الأساليب التدريبية المختلفة تعمل على تحسين المستوى البدني والمهاري فضلاً عن أنها ذو طابع مشوق للممارسين الذي يساعد على تنمية الحوافز لديهم، ويعد التدريب المركب واحد من الأساليب التدريبية التي تهدف الى تنمية القدرة العضلية وتحقيق الانجاز الرياضي فضلاً عن تحسين اللياقة البدنية للرياضي.

ويرى محي الدين علبد (٢٠٠٦م) أنه في الآونة الأخيرة ازداد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي مثل استخدام التنبيه الكهربائي للعضلات لزيادة مستوى القوة العضلية، كما ظهرت انواع مختلفة من أساليب التدريب لتنمية القوة والسرعة والتحمل مثل التدريب البليومتري والمركب حيث ساعدت تلك الوسائل والأساليب في إمكانية توفير أفضل الطرق لتنمية القوة العضلية الخاصة بنوع النشاط التخصصي من حيث التركيز على العضلات الأساسية والتحكم في نوع المقاومة المستخدمة وسرعة الأداء والقدرة على تركيز العمل على مجموعات عضلية معينة مع عزل عمل المجموعات العضلية الأخرى غير المطلوب مشاركتها. (٢: ٢٣)

يشير كروز "Leigh Crews" (٢٠١٢م) أن تمرينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) وهي نوع من التمرينات تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة لتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة، وتعتمد في أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض باستخدام مجموع من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة في العمر أو الجنس، وبطرق متنوعة، كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين.

(٩: ١٠)

ورياضة الملاكمة إحدى الرياضات التنافسية في البطولات العالمية والدورات الأولمبية ولها متطلبات وقدرة رئيسية عالية وكثيرة سواء كانت بدنية أو حركية أو فنية وهي تظهر بصورة واضحة في الحركات الهجومية أو الدفاعية نتيجة لمواقف اللكم المتغيرة أثناء سير المباراة.



حيث تشير سوزانا سيكوفا **Zuzana Gajdosikova** (٢٠١٥م) على أن هناك ارتباط وثيق ما بين الجانب البدني والمهاري للملاكم فإن لم يكن الملاكم معداً بدنياً فلن يستطيع أن يؤدي المهارات أداء بطريقة صحيحة وسلسة، فالأداء المهاري في الملاكمة يستلزم أثناء التدريب والمنافسة متطلبات ذات حمل عالي وبالتالي يجب تطوير وتنمية الصفات البدنية الأساسية للملاكم حيث يسهم الإعداد البدني في ظهور الأداء المهاري الهجومي والدفاعي في صورة متكاملة، وتعتبر الصفات البدنية من الأسس الهامة للارتقاء بالمستوى المهاري.

( ٦ : ٤٧ )

وفي ضوء ما سبق عرضه فقد أتفقت العديد من الدراسات والأبحاث العلمية السابقة على أهمية استخدام تدرجات تمرينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) في تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة بذلك مما يؤدي إلي رفع مستوي الأداء المهاري لدي اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومن خلال عمل الباحث كمدرّب وللاعب بنادي الشبان المسلمين بالخارجة وإطلاعه على العديد من الدراسات والمراجع السابقة والمتخصصة في مجال التدريب بصفة عامة وتدريب رياضة الملاكمة بصفة خاصة لاحظ أن كمية العضلات الموجودة بالطرف السفلي تنتج كمية كبيرة من القوة والقدرة ولكنها لا تصل كاملة إلي الطرف العلوي (الذراعين) لحدوث انتقال القوة من الأطراف إلي الجذع إلي الأطراف مما يساعد علي وجود قوة للذراعين يمكن تميمتها والعمل علي توازنات بها .

هذا الامر دفع الباحث إلي محاولة إيجاد طريقة لعلاج هذه المشكلة من خلال تدريبات لتنمية القوة العضلية المتوازنة لعضلات الذراعين .

#### أهمية البحث والحاجة إليه :

- قد تسهم هذه الدراسة في زيادة اهتمام المدربين نحو تخصيص الوقت الكافي للتدريب علي تدريبات المقاومة الكلية للجسم العاملة والمضادة علي بعض القدرات البدنية .  
- قد تسهم تلك الدراسة في الارتقاء بمستوي بعض القدرات البدنية ( القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، سرعة أداء اللكمات ، الدقة ) .

- قد تسهم في تطوير البرامج التدريبية باتحاد الملاكمة للهواه

#### أهداف البحث .

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) ودراسة تأثيرها على :

- بعض القدرات البدنية ( قيد البحث ) لدى ناشئي الملاكمة .



- مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة ( قيد البحث ) لدى ناشئي الملاكمة .

- فروض البحث .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في بعض القدرات البدنية ( قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة ( قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي .

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

- **تمريبات المقاومة الكلية للجسم: (TRX) Total Body Resistance Exercise**

بأنها نوع من التمرينات " ويطلق عليها تمرينات التعلق " تستخدم وزن الجسم ضد الجاذبية لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة ولتطوير القدرة العضلية والرشاقة وتحمل القوة, وتعتمد في أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض باستخدام مجموعة من التمرينات المختلفة ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة في العمر أو الجنس وبطرق متنوعة, كما يمكن تعديلها طبقاً للفروق الفردية للممارسين. ( ٩ : ٢٠ )

الكلمات المستقيمة:

هي اللكمات التي تنطلق نحو المنطقة المصرح فيها باللكم في خط مستقيم وتكون موازية للأرض تقريباً. (٥ : ٢٦٩)

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية :

١- دراسة "توره مصباح محمد" (٢٠٢٠م) (٤): بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية", استهدفت الدراسة الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام جهاز TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية, استخدمت الباحثة المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات كلية التربية الرياضية بجامعة اسوان وبلغ عددهن ٧ طالبات, كان من أهم النتائج أن تدريبات المقاومة باستخدام جهاز TRX يضم تدريبات كثيرة ومتنوعة في البرنامج التدريبي كان له تأثيراً فعالاً على زيادة معدل القوة العضلية لكل من عضلات (الذراعين - الرجلين - البطن - الظهر) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية, كما أظهرت تحسناً أيضاً في أداء الطالبات للمهارات الشقلبة- الوقوف



علي الـيدـين - الشـقلـبـة الجـانـبـية- حـيـث ان نـسـب القـيـاس البـعـدي اعـلي من نـسـب القـيـاس القـبـلي للمـجـمـوعـة التجـريـبـية في المتـغـيـرات البـدـنـية والمـهـاريـة.

٢- دراسة "منال محمد عزب" (٢٠١٩م) (٣): بعنوان "تأثير تدريبات التعلق TRX علي تنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الرميات بالكرة في الجمباز الإيقاعي", استهدفت الدراسة الي تصميم برنامج باستخدام تدريبات التعلق TRX وتأثيره علي تنمية بعض القدرات التوافقية والتمثلة في (القدرة على تقدير الوضع - القدرة علي بذل الجهد المناسب- القدرة علي الحفاظ على التوازن), استخدمت للباحثة المنهج التجريبي, وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الأوليكلية التربية الرياضية بجامعة مدينة السادات وبلغ عددهن ٤٩ طالبة, كان من أهم النتائج أن تمرينات التعلق TRX أثرت إيجابياً علي القدرات التوافقية(القدرة على تقدير الوضع - القدرة علي بذل الجهد - القدرة علي الحفاظ على التوازن) للمجموعة التجريبية.

ثانياً : الدراسات الأجنبية :

٣- دراسة "Jose Luis and all" (٢٠١٤م) (٨): بعنوان "تأثير تدريبات المقاومة التقليدية والمقاومة بعدم الاستقرار على عناصر اللياقة البدنية لدى الرجال, استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات المقاومة التقليدية والمقاومة بعدم الاستقرار على عناصر اللياقة البدنية لدى الرجال, أستخدم الباحث المنهج التجريبي, اشتملت العينة على ٢١ فرد , من أهم النتائج تم التوصل إليها وجود فروق واضحة في عناصر اللياقة البدنية لصالح المجموعتين اللاتي استخدمن تدريبات المقاومة بعدم الاستقرار (T.R.X).

٤- دراسة " Christian Thombson " (٢٠١٥م) (٧): بعنوان "أثر تدريس وحدة دراسية باستخدام إستراتيجية على التحصيل المعرفي ومستوى أداء طلاب تخصص K-W-Lتدريس الجمباز لمهاره الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز", استهدفت الدراسة التعرف على أثر تدريس وحدة دراسية باستخدام إستراتيجية على التحصيل المعرفي ومستوى أداء طلاب تخصص K-W-Lتدريس الجمباز لمهاره الشقلبة الأمامية على جهاز حسان القفز, أستخدم الباحث المنهج التجريبي, اشتملت العينة على الدراسة (٤٠) طالباً, ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن أسلوب دمج التدريس النظري بالتطبيق العملي كان أكثر تأثيراً من الأسلوب التقليدي على التحصيل المعرفي ومستوى الأداء المهاري للجلمة الحركية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث مما يدل على فعاليته وتأثيره.

إجراءات البحث :



### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

### مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث ناشئي رياضة الملاكمة بنادي الشبان المسلمين بالخارجة والبالغ عددهم (٣٠) ناشيء بمحافظة الوادي الجديد.

### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث من الناشئين بطريقة عمدية تحت ( ١٦ ) سنة مواليد (٢٠٠٥)، وقد بلغ قوام العينة (٣٠) ناشيء تم توزيعهم على النحو التالي: (٢٠) للعينة الأساسية، (١٠) للدراسة الاستطلاعية .

### تجانس أفراد عينة البحث :

تم إجراء القياسات الخاصة بالعينة للتوصل إلي تجانسها في المتغيرات قيد البحث من خلال حساب معامل الإلتواء لبعض القياسات الأنثروبومترية والعمر التدريبي التي قد يكون لها تأثير على متغيرات البحث ، وذلك للتأكد من أن العينة الأساسية تتوزع إعتدالياً في هذه المتغيرات.

### جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الإلتواء في القياسات

الإنثروبومترية والعمر التدريبي لأفراد العينة (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السنة	١٥,٠١	١٥,٠٠	٠,٨٧	٠,٠٣-
	الطول	١٥٥,٦٠	١٥٦,٠٠	٢,٤٥	٠,٤٨-
	الوزن	٤٧,٥	٤٨,٠٠	٠,٩٧	١,٥٤-
العمر التدريبي	سنة	١,٨٠	١,٩٠	٠,٤٣	٠,٦٩-



يتضح من جدول رقم (١) أن قيم الالتواء في متغيرات للبحث تراوحت ما بين (-٠,٠٣ ، -١,٥٤)، وهذا يدل على أن هناك تجانساً بين أفراد عينة البحث حيث أن جميع قيم معامل الالتواء تقع تحت المنحنى الإعتدالي و الذي تتراوح قيمته ما بين (+٣ ، -٣) .

#### أدوات جمع البيانات:

#### - الأجهزة والأدوات المستخدمة:

تم الاستعانة بالأدوات والأجهزة التالية بهدف إستخدامها في تنفيذ القياسات الأنثروبومترية للعينة قيد البحث وكذلك تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي " البرنامج المقترح " على طلاب المجموعة التجريبية

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول
- ميزان طبي لقياس الوزن "كيلو جرام".
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس مرن "بالسنتمتر".
- صافرة .
- كرات طبية .
- قمصان تدريب .
- جهاز قياس القوة الالكتروني .
- حلقة ملاكمة
- جير للتخطيط .
- مقاعد سويدية .
- أجهزة أثقال ( G.M )

(

#### - الاستثمارات:

- استمارة استطلاع رأي الخبراء وعددهم (١٠) للتعرف على أنسب القدرات البدنية المناسبة للمرحلة السنوية(الناشئين). مرفق (١)

- استمارات جمع البيانات للاعبين عينة البحث مرفق (٢)

#### المعاملات العلمية للاختبارات:

#### صدق التمايز:

تم حساب صدق التمايز للاختبارات قيد البحث عن طريق حساب قيمة متوسطات الفروق بين المجموعتين المميزة من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث وغير المميزة وعدد كل مجموعة (١٠) ناشئين.



جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات قيد البحث

(ن=١٠)

م	المتغيرات	المجموعة المميزة المتوسط	الانحراف	المجموعة غير المميزة المتوسط	الانحراف	قيمة "ت" المحسوبة
١	دفع كرة طبية باليد اليمنى جالساً	١,٥٠	٠,٧٥	١,٠٥	٠,٦٩	٣,٥٣
٢	دفع كرة طبية باليد اليسرى جالساً	١,٣٥	٠,٦٠	٠,٩٧	٠,٦٣	٣,٤٠
٣	دفع كرة طبية باليد اليمنى وقوفاً	٤,١٠	١,٢٠	٣,٩٠	١,٠٢	٤,٣٣
٤	دفع كرة طبية باليد اليسرى وقوفاً	٣,٢٢	٠,٩٠	٣,٠٠	٠,٨٠	٤,١٥
٥	تحمل قوة (إختبار عقلة)	٨,٠٠	٠,٧٣	٧,٦٠	٠,٦٩	٢,٤٢
٦	تحمل قوة (إختبار ضغط)	١٢,٤٠	١,٥٥	٨,٩٣	١,٧٩	٦,٣٣
٧	قوة قبضة اليد اليمنى	٣٦,٦٢	٨,٣٧	٣٤,٠٨	٧,٩٠	٧,٣٣
٨	قوة القبضة اليد اليسرى	٣٥,٤٧	٦,٢٠	٣٤,٢٥	٦,٠١	٦,٣٥
٩	إختبار ٢٠متر عدو	٨,٨٣	١,١١	٩,١٧	١,٨٨	٧,٧٢
١٠	إختبار مرونة الجذع	١٦,٠٠	٣,٢٢	١٤,٠٠	٣,٠٥	٧,٣٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ = ٢,٠٨٦



يتضح من نتائج جدول (٢) وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢,٤٢ ، ٧,٧٢)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبار، وأنه صالح لما وضع من أجله.

**ثبات الاختبارات :**

تم حساب الثبات ، وذلك باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق على عينة قوامها (١٠ اناشئين) من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث ، وقد تم إعادة التطبيق مرة أخرى بعد أسبوع واحد من التطبيق الأول بفاصل زمني مدته (٧ أيام) ، كما تم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين لحساب معامل الثبات للاختبارات.

### جدول (٣)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط في إختبارات القدرات البدنية

(ن=١٠)

قيمة (ر) المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	س	ع	س		
٠,٩٤	١,١١	٨,٧٥	١,٢٢	٨,٨٥	المتر	دفع كرة طبية باليد اليمنى جالساً
٠,٩٣	١,٣٠	٧,٨١	١,٤٥	٧,٦٨	المتر	دفع كرة طبية باليد اليسرى جالساً
٠,٨٤	٠,٨٣	١٤,٠٠	٠,٩٨	١٣,٢٥	المتر	دفع كرة طبية باليد اليمنى وقوفاً
٠,٩١	١,٦٢	١٠,٥٥	٢,٠١	١٠,٤٥	المتر	دفع كرة طبية باليد اليسرى وقوفاً
٠,٧٧	١,٨٢	٩,٠٠	١,٩٣٢	٨,٠٠	العدد	تحمل قوة (إختبار عقلة)
٠,٨٦	١,٣٥	١٤,٠٠	١,٨٢١	١٣,٠٠	العدد	تحمل قوة (إختبار ضغط)
٠,٩٦	٨,١٠	٣٦,٣١	٨,٥٧	٣٧,٦٢	الكيلوجرام	قوة قبضة اليد اليمنى





القياس	الكلوجر ام	الثانية	السنتيمتر	٣٧,٣١	٦,٧٢	٣٦,٧٢	٦,٤٩	٠,٩٧
قوة القبضة اليد اليسرى								
إختبار ٢٠ متر عدو				٣,٠٦	٠,١٨٣	٢,٩٩	٠,١٤٢	٠,٩١
إختبار مرونة الجذع				١٤,٠٠	٣,٤١	١٤,٥	٢,٩٠٧	٠,٩٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ٠,٥٧٦$

يتضح من جدول (٣) أن قيمة (ر) المحسوبة قد تراوحت بين  $(٠,٧٧ - ٠,٩٦)$  ،  
لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، مما يدل على ثبات الإختبار وأنه صالح  
للتطبيق.

#### جدول (٤)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط في إختبارات مستوي الإداء  
المهاري

(ن=١٠)

القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	الاختبارات
	ع	س	ع	س		
عدد	٨,٣٠	٠,٨٢	٨,٤٠	٠,٦٩	عدد	لكمة الذراع اليمنى لمدة (١٠) ث
عدد	٧,٢٠	٠,٦٣	٦,٩٠	٠,٧٣	عدد	لكمة الذراع اليسرى لمدة (١٠) ث
عدد	٥,٩٠	١,٢٨	٦,١٠	١,٢٨	عدد	ر لكمة الذراعين معاً بالتبادل لمدة (١٠) ث

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى  $(٠,٠٥) = ٠,٥٧٦$



يتضح من جدول (٤) أن قيمة (ر) المحسوبة قد تراوحت بين (٠,٧٦ ، ٠,٩٢) ،  
لمعامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني ، مما يدل على ثبات الاختبار وأنه صالح  
للتطبيق .

#### خطوات تصميم البرنامج التدريبي:

- ملائمة البرنامج للمرحلة العمرية التي يتم تطبيق البرنامج عليها.
  - مراعاة التدرج في الحمل التدريبي من السهل إلى الصعب.
  - تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
  - تحديد الواجبات التدريبية اليومية.
  - تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيلة وأهدافه بكل دقة.
  - مراعاة عوامل الأمن والسلامة أثناء التدريب.
  - تجنب الحمل الزائد عن طريق تحديد الزمن اللازم لكل تمرين بدقه.
  - مراعاة الفروق الفردية للاعبين.
  - استخدام طرق التدريب المناسبة لكل مرحلة حسب الهدف المراد تحقيقه.
- قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة البدنية والمهارية قبل وضع النسب للأحمال  
التدريبية وكذلك أقصى ثقل يمكن رفعة لمرة واحدة للوقوف على المستوى البدني والمهاري  
لعينة الدراسة، تم بعد ذلك عرض البرنامج التدريبي على السادة الخبراء والمتخصصين في  
مجال التدريب الرياضي عامة ومجال الإعداد البدني وفي مجال الملاكمة بصفة خاصة، تم  
إجراء التعديلات في البرنامج التدريبي بما يتفق مع آراء الخبراء، ومن خلال ما توصل اليه  
الباحث من آراء الخبراء تم وضع البرنامج في صورته النهائية، مرفق (٣)
- #### بناء البرنامج التدريبي:

بناء على الدراسة التحليلية التي قام بها الباحث لبعض الدراسات والمراجع السابقة  
للتعرف على مدة تنفيذ البرنامج وعدد الوحدات للتدريبية، زمن الوحدة للتدريبية، الاختبارات  
البدنية المستخدمة، وعرضها على مجموعة من الخبراء وتوصل الباحث إلى الآتي:

#### جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في تحديد محاور البرنامج التدريبي

(ن=١٠)



م	المحاور	درجة الأتفاق (التكرار)	النسبه المئوية
١	- فترة البرنامج التدريبي (١٢ أسبوع)	١٠	%١٠٠
٢	- عدد الوحدات فى اليوم ( وحده تدريبيه )	٨	%٨٠
٣	- عدد الوحدات فى الأسبوع ( ثلاث وحدات )	٩	%٩٠
٤	- زمن الوحده التدريبيه (٩٠ ق)	٩	%٩٠
٥	- دورات حمل التدريب الاسبوعيه (٢:١)	٨	%٨٠
٦	- موضع تدربيات trx داخل الوحده التدريبيه (يتم دمجها مع الجزء الرئيسى)	١٠	%١٠٠
٧	- موضع تدربيات trx داخل مراحل البرنامج التدريبي (خلال فترة الأعداد المهارى)	٩	%٩٠

يتضح من جدول (٥) ومن خلال استطلاع راي الخبراء أنه تم الاتفاق علي مدة فترة البرنامج وعدد الوحدات(اليوم-الأسبوع) وزمن الوحده ودورة الحمل والتدربيات النوعية (داخل الوحده\_ داخل مراحل البرنامج) والتي حصلت علي نسبة أعلى من (٧٠%) من أراء السادة الخبراء فى محاور البرنامج التدريبي.

#### الدراسات الاستطلاعية:

أجري للباحث الدراسة الاستطلاعية الأولى بتنفيذ الاختبار الاختبارات البدنية و المهارية المستخدمة فى البرنامج الذي تم وضعه ، وذلك باختيار (١٠) الناشئين من نفس المجتمع وخارج العينة الأساسية ، تم اختيارهم بالطريقة العمدية وذلك بهدف:

- التأكد من صلاحية وكفاية الأدوات والأجهزة المستخدمة فى الاختبارات.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه زمن كل اختبار على حدة والاختبارات ككل.
- التعرف على المشكلات التي تظهر عند تطبيق الاختبارات.
- إجراء المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث).

#### القياسات القبليه:



قام للباحث بإجراء القياسات القبليّة في المتغيرات البحثية المختارة على المجموعة التجريبية خلال الفترة ٨/١٨ إلى ٢١/٨/٢٠٢٢م.

#### التجربة الأساسية:

تم تنفيذ الوحدات التدريبية (البرنامج المقترح)، (المجموعة التجريبية) ثلاث وحدات أسبوعياً ولمدة (١٢) أسبوع، وزمن الوحدة (٩٠ ق)، وذلك في الفترة من (٢٠٢٢/٩/١) م الى (٢٠٢٢/١١/١) م.

#### القياسات البعدية:

تمت القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية في المتغيرات (البدينية-المهارية) اعتباراً من ٢٠٢٢/١١/٥ م. الى ٢٠٢٢ /١١/٨ م. مع مراعاة نفس الظروف والشروط التي تم اتباعها في القياسات القبليّة.

#### الأسلوب الإحصائي المستخدم :

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث تم إجراء المعالجات الإحصائية "Excel" والبرنامج الإحصائي "SpSS" وقد تم معالجة البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار "ت" - معامل الارتباط
- النسبة المئوية - نسبة التحسن - الدرجة المقدرة - درجة الاتفاق.

#### عرض وتفسير النتائج ومناقشتها :

#### \_ عرض نتائج الفرض الأول :

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبدي) في بعض القدرات البدنية (قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البدي.

#### جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبدي

للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

(ن=٢٠)



نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	العناصر	المتغير
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
57,74%	7,25	2,61	0,73	7,13	0,83	4,52	المتري	دفع كرة طبية (3 كجم) باليد اليمنى جالساً	القدرات البدنية
82,55%	10,19	2,65	0,51	5,86	0,62	3,21	المتري	دفع كرة طبية (3 كجم) باليد اليسرى جالساً	
34,21%	9,56	2,20	0,37	8,63	0,61	6,43	المتري	دفع كرة طبية (3 كجم) باليد اليمنى وقوفاً	
52,90%	9,10	2,55	0,60	7,37	0,63	4,82	المتري	دفع كرة طبية (3 كجم) باليد اليسرى وقوفاً	
24,83%	5,13	3,70	0,51	18,60	2,13	14,90	العدد	تحمل قوة (اختبار عقلية)	
27,27%	7,82	7,20	1,71	33,60	2,17	26,40	العدد	تحمل قوة (اختبار ضغط)	
27,00%	5,43	8,10	4,25	38,10	1,41	30,00	كجم	قوة قبضة اليد اليمنى	
32,36%	5,93	8,90	4,37	36,40	1,08	27,50	كجم	قوة القبضة اليد اليسرى	
9,18%	2,11	0,36	0,41	3,92	0,36	3,56	ث	اختبار 20 متر عدو	
19,72%	5,91	2,90	0,96	17,60	1,15	14,70	سم	اختبار مرونة الجذع	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (0,05) = 1,72

ينتضح من جدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوي القدرات البدنية لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (2,11 ، 10,19) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عندي مستوي معنوية (0,05) ، وبلغت نسبة التحسن في القدرات البدنية ما بين (9,18% ، 82,55%).

عرض نتائج الفرض الثاني :

- والذي ينص علي توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين (القبلي والبعدي) في مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة (قيد البحث) لدى ناشئي الملاكمة لصالح القياس البعدي.

جدول (7)



المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الأداء المهاري للمسابقات قيد الدراسة (ن=٢٠)

نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة	الفرق بين المتوسطي ن	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأداء المهاري
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
٣٢,٠٠%	٩,٥٢	٤,٠٠	٠,٩٧	١٦,٥٠	٠,٨٤	١٢,٥٠	عدد	إختبار لكمة الذراع اليسرى لمدة (١٠ث)
٢٣,٤٤%	٩,١٨	٣,٤٠	٠,٨٧	١٧,٩٠	٠,٧٠	١٤,٥٠	عدد	إختبار لكمة الذراع اليمنى لمدة (١٠ث)
٢٩,٨٦%	١٢,٢٨	٤,٣٠	٠,٦٧	١٨,٧٠	٠,٨٤	١٤,٤٠	عدد	إختبار لكمة الذراعين معاً بالتبادل لمدة (١٠ث)

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٧٢

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لمهارة اللكمة المستقيمة لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة تراوحت ما بين (٩,١٨ ، ١٢,٢٨) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي تراوح ما بين (٢٣,٤٤% ، ٣٢,٠٠%).

#### مناقشة النتائج :

#### مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية ، وهي نسب تظهر لنا مدى التقدم الذي وصل إليه طلاب المجموعة التجريبية في مستوى القدرات البدنية، مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي المقترح له تأثير إيجابي.



ويرى الباحث أن هذه الفروق قد ترجع إلى البرنامج التدريبي وهو ما يدل على أن تدريب المجموعات العضلية المضادة بجانب المجموعات العضلية العاملة على جانبي أي مفصل من المفاصل يحقق التوازن العضلي الذي يؤدي بدوره إلى تنمية القوة العضلية للمجموعات العضلية العاملة والمضادة بصورة شاملة ومتوازنة ويتمثل هذا في زيادة القوة العضلية في اختبارات القوة العضلية أثناء القبض والبسط (المد) للجزء المقاس على نفس المفصل (قيد الدراسة)

ويؤكد هذا طلحة حسام للدين وآخرون (١٩٩٧م) (\*\*\*) أنه عند أداء تدريبات المقاومات لدى مجموعة من اللاعبين حديثي العهد بهذا النوع من التدريبات فلاحظ عدم وجود توافق بين العضلات العاملة والعضلات المضادة والمثبتة فمثلا في تمرين ثني الذراعين باستخدام ثقل حديدي، وجد أن العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية تعمل أثناء عمل العضلة ذات الرأسين العضدية لثني مفصل المرفق فظهرت الحركة غير متوافقة، وباستمرار الأداء في التدريب إحداث حالة من التوافق بين المجموعات العضلية العاملة والمقابلة لها على نفس المفصل فتحسن الأداء.

كما أن استخدام مقاومات مناسبة RTX لإنتاج أسرع وأقوى انقباض وذلك عن طريق تنشيط المغازل العضلية، كما أنه يتم تحويل الطاقة الكيميائية إلى عمل ميكانيكي (الطاقة المطاطية) ويحدث ذلك أثناء تحويل الطاقة المخزونة في لثنا مرحلة الإطالة غير المتمركزة في لحظة ثني المفصل المرفق مثلا (انقباض بالتطويل - لاعادة استخدامها في مرحلة الإطالة المتمركزة - لحظة رد الذراع - انقباض بالتقصير). (١٠)

### مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في المستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية "0,05" حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة بين (٩,١٨ \_ ١٢,٢٨)، كما يتضح أن نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي يتراوح ما بين (٢٣,٤٤% - ٣٢,٠٠%). مما يدل على تحسن القياس البعدي لعينة



البحث ويعزو الباحث تلك النتائج إلى البرنامج التدريبي المقترح في ضوء استخدام التمرينات النوعية بطريقة علمية مقننة.

ويرجع للباحث ذلك التحسن الى البرنامج للتدريبي الذي تم تطبيقه على العينة (قيد البحث) والى طبيعة الأداء الذي اعتمد أساساً على تمرينات المقاومة (RTX) يتم أدائها متماثلة مع طبيعة مهارة اللكمة المستقيمة ومطابقة لنفس المسارات الحركية حيث ان الهدف الأساسي للكلمات هو تحقيق (أقل زمن \_ وأكبر قوة) دون مخالفة للقواعد ولتحقيق ذلك يجب توافر مستوى رفيع في طريقة الأداء الفني وقدرات بدنية وهذا ما وفرته التمرينات النوعية دخل البرنامج.

#### الاستنتاجات والتوصيات:

##### أولاً :الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

- 1- أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) له تأثير ايجابي علي مستوى أداء مهارة اللكمات المستقيمة لدي ناشئ الملاكمة.
- 2- البرنامج التدريب اثر ايجابيا على القدرة العضلية للزراعين متمثله في اختبارات (دفع كرة طيبة باليدين من وضعية الجلوس والوقوف)

##### ثانياً : التوصيات:

- 1- يجب الاهتمام ببرامج التدريب النوعي لتنمية القوي المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة لها على كل مفصل من المفاصل.
- 2- توجه نظر المدربين الى اهمية استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X).

#### المراجع

##### أولاً : المراجع العربية :

- 1- طلحة حسين حسام الدين وآخرون: "الموسوعة العلمية في التدريب الراضي" ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٧م.





- ٢- محي للدين السعيد علبد: "مبادئ الملاكمة الحديثة (تعليم-تدريب-ادارة)", ط٢ ، دار الاسلام ،المنصورة ، ٢٠٠٦م.
- ٣- منال محمد عزب: "تأثير تدرجات التعلق TRX علي تنمية القدرات التوافقية ومستوي أداء مهارات الرميات بالكرة في الجمباز الإيقاعي" , بحث علمي منشور , مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضية, العدد٣, كلية التربية الرياضية, جامعة سوهاج, ٢٠١٩م.
- ٤- نوره مصباح محمد: "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام جهاز TRX لتحسين القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية", رسالة ماجستير, كلية التربية الرياضية للبنات, جامعة حلوان, ٢٠٢٠م.
- ٥- يحي السيد إبراهيم الحاوي: "الملاكمة أسس نظرية- تطبيقات عملية" مكتبه العزيزي, الزقازيق ٢٠٠٢م
- ثانياً : المراجع الأجنبية :

- 6- **Bc, ZuzanaGajdosikova** :Intervalovytrenink TABATA a  
moznostjehoaplikace v soucasnemtreninkovemprocesu, 2015,
- 7- **Christian Thombson, Leigh Crews**: Introducing You ( And Your Novice\Older Clients) to the TRX, ACSM Health&fitnesssummit, march29 , 2015
- 8- **Jose Luis Mate Munoz, AntonioJ, MonroyAnton**, PabloLodra Jimenez and Manuel V, Garnacho-Castano:Effects of Instabilit versus Traditional Resistance Training on Strength, Power and Velocity in Untrained Men, Journal of Sports Science and Medicine,2014
- 9- **Leigh Crews: TRX Suspension Training for Core Performance**, Fraser Quench, BPE, CSCS, Fwllow of Applied Functional Science Head Coach and Director of Programs and Development,2012,
- ثالثاً : المراجع من شبكة المعلومات الدولية :

10- <http://www.actionha.net/articles/30515>



" تأثير برنامج تدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) علي مستوى أداء مهارة اللكمات المستقيمة لدي ناشئ الملاكمة "

\*د / احمد فتحي عبد العال محمد

مستخلص البحث

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) ودراسة تأثيرها على :

- بعض القدرات البدنية ( قيد البحث ) لدى ناشئ الملاكمة .
  - مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة ( قيد البحث ) لدى ناشئ الملاكمة .
- في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :
- ١- أن البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) له تأثير ايجابي علي مستوى أداء مهارة اللكمات المستقيمة لدي ناشئ الملاكمة.
  - ٢- البرنامج التدريب اثر ايجابيا على القدرة العضلية للزراعين متمثله في اختبارات (دفع كرة طبية باليدين من وضعية الجلوس والوقوف)
  - ٣- يجب الاهتمام ببرامج التدريب النوعي لتنمية القوي المتوازنة للعضلات العاملة والمضادة لها على كل مفصل من المفاصل.
  - ٤- توجه نظر المدربين الى اهمية استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم (T.R.X).



**The effect of a training program using total body resistance exercises (T.R.X) on the performance level of the straight punches skill of the young boxing**

**\* Dr. Ahmed Fathy Abdel-Al Mohamed**

- Some physical abilities (under research) among the beginners of boxing.

- The performance level of the straight punch skill (under study) for the beginners of boxing. In the light of the research results, the researcher reached the following conclusions:

1- The training program using total body resistance exercises (T.R.X) has a positive effect on the performance level of the straight punches skill of the boxing juniors.

2- The training program had a positive effect on the muscular ability of the farmers, represented in tests (pushing a medicine ball with the hands from a sitting and standing position)

3- Attention should be paid to specific training programs to develop the balanced forces of the working and opposing muscles on each of the joints.

4- Draw the attention of the trainers to the importance of using total body resistance exercises (T.R.X).