



مجلة سوهاج لعلوم وفنون
التربية البدنية والرياضة



جامعة سوهاج
كلية التربية الرياضية

"تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) على قوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة"

أ.م.د / محمود عبدالعال عكاشة

أ / محمد عبد الناصر أحمد

أ.م.د / السيد على شبيب

أ.م.د / عباس السيد عباس

مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة - العدد الرابع عشر - يناير ٢٠٢٥ م
الترقيم الدولي: (ISSN 2682-3748) print (ISSN 2682-3837) online

" تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) على قوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة "

(*) أ.م. د/ السيد علي شبيب

(**) أ.م. د/ محمود عبد العال عكاشة

(***) أ.م. د/ عباس السيد عباس

(****) أ/ محمد عبد الناصر أحمد

مقدمة ومشكلة البحث :

يعتبر التدريب الرياضي من العلوم الهادفة والموجهة التي تسعى إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي ممكن ، كما يشهد عصرنا الحالي طفرة كبيرة في مجال التدريب الرياضي عامةً وفي مجال رياضية الملاكمة خاصةً، وذلك من خلال التنوع في وسائل التدريب واستخدام التقنيات والأجهزة الحديثة التي تتنافس جميع الدول للاستفادة منها من أجل تشجيع اللاعب للقيام بالمزيد من النشاط والتفاعل بالتدريب .

كما نجد أن رياضات المنازلات تعتمد في التدريب الحديث علي الأساليب المتنوعة في الأداء حيث تتطلب من لاعبيها التدريب المستمر علي الهجوم والدفاع الايجابي والهجوم المضاد والهجوم المركب مما ينعكس ذلك علي قدرتهم وتمكنهم لمواجهة التغيرات أثناء المنافسة وتركيز الجزء الأكبر من عمليات التفكير من سرعة اختيار وتنفيذ المهارات وفقاً للوضع المتواجد عليه المتنافسون ومواقف اللعب المختلفة حيث أصبحت القوة وحدها لا تكفي بل نجد أن كفاءة أساليب الأداء الفني وتمتع اللاعبين ب الصفات البدنية هو السبيل الأمثل لإحراز الفوز.(٨ : ٧٠)

ويذكر "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٥م) أن البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية تأخذ شكلاً وهيكلًا وتنظيمًا يتفق مع التطور في الأساليب والوسائل المستخدمة في العملية التدريبية وأصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدني والمهاري والخططي والنفسي.(٦ : ٢٠) وهناك العديد من الأساليب والوسائل الحديثة التي من خلالها يستطيع المدرب أن يصمم برنامج تدريبي فعال يمكن من خلاله تحسين الأداء الرياضي وهي تدريبات المقاومة الكلية الجسم (TRX) للياقة البدنية ، ويمكن عن طريق تطويرها تطوير مستوى الأداء الفني والمهارات الخاصة حيث يمكن إدماجها في البرامج الخاصة للرياضات المختلفة، مثل رياضات الدفاع عن النفس. (١٧ : ٧١).

* أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

** أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

*** أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة المساعد - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج.

**** معيد قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية - جامعة سوهاج

ويشير "أنجوس جيدتك (2015)" (Angus Gaedtke م) أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) تتميز بواسطة اثنين من الأشرطة معلقة من نقطة مرساة التعليق، والمعلق يسمح ل (TRX) بتعديل طول كل حزام بما يناسب تنفيذ التمارين المختلفة. لضمان السلامة في جميع أنحاء التدريب، فمن الأهمية القصوى أن تكون هناك نقطة إرتساء من شأنها دعم وزن الجسم. وفقاً لمتطلبات التدريبات المختلفة، حيث يتم استخدام حمالات القدم أو مقابض اليد في نهاية كل حزام وفقاً لطبيعة التدريب، وخلال جميع التمارين يجب أن يتم إشراك الجسم كنظام واحد منسق. (١٢ : ٩١)

وتعتبر تمرينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) هي تمارين تقوم في الأساس علي وزن الجسم للحصول على مكتسبات عضلية بشكل سريع من خلال التركيز على المجهود البدني بدون معدات، وتنقسم تدريبات المقاومة الكلية للجسم إلي أربعة مجموعات (تمارين التوازن - تمارين القرفصاء - تمارين الضغط- تمارين الظهر). (١٥ : ١٢)

ويذكر كلاً من "لي ويجون (2010)" (Li weijun م) "مارتن توما (2014)" (martain tuma م)

بأن مميزات وفوائد أداة (TRX) هي:

- خفيفة الوزن وتسمح بالتدريب عليها في أي مكان.
- يمكن أداء تدريبات عليها لا حصر لها.
- يحدد الممارس الشدة بنفسه حسب مستواه.
- تعتمد المقاومة فيها على وزن الجسم فقط.
- أمنة وفعالة في الاستخدام وتستخدم لجميع الاعمار.
- لا تأخذ مساحة كبيرة أثناء الأداء.
- تم تصميم التدريبات بحيث تعتمد على مركز الجاذبية.
- تظهر الفروق الفردية بين ممارسيها لإستخدامها بصورة فردية.
- تنمي اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أي أجهزة أخرى.
- هي الأداة الأفضل والأمثل للتدريب لأستخدامها في أي مكان وأي وقت ولأي

شخص. ((٢٠:١٤) (١٨:١٥))

ويشير "أسامة مصطفى" (٢٠٠١م) أن الإعداد البدني يساعد الملاكم على الإلتقان السليم في اكتسابه للمهارات المختلفة للملاكمة ليستخدما بطريقة مناسبة في الهجوم والدفاع والهجوم المضاد بدون حدوث إرهاب أو أضرار صحية، وذلك بجعل الملاكم يتمكن من الحصول على البطولات والمراكز الأولى. (١ : ١١٠)

كما أن عملية التلاكم تبنى أساساً على مقدرة العضلات من حيث الانقباض والانبساط وكذلك العمل معاً، مما يتطلب تمرينات خاصة لتنمية القوة العضلية للملاكم وبالتالي ينظم تدريب القوة للملاكم

على أساس الأداء المهارى وفيه يركز المدرب على تمارينات القوة، ويستخدم الملاكم هذا العنصر خاصة عند الهجوم المضاد. (٥١:٩)

ويذكر "سامي محب" (٢٠٠٥م) أن رياضة الملاكمة من الانشطة التي تتميز بالسرعة والقوة والتغيير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب أن يكون الملاكم على مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالقوة والدقة وسرعة الأداء الفائق في تنظيم وتغيير أوضاع الجسم والقدرة على تقدير القوة المناسبة لهذه الأوضاع مع مقاومة التعب. (٥ : ٧٧)

ويذكر " يحيي الحايي " (٢٠٠٣م) أن سرعه الأداء في رياضة الملاكمة هي قدرة الفرد على أداء حركة أو مجموعة حركات معينة في اقل وقت ممكن، وهي تعني للملاكم أن يكون متقدماً علي خصمة وأن يفرض على المنافس السيطرة ويفسد خطط لعبة (١٠ : ٥٢)

ويشير " السيد علي شبيب " (٢٠١٨ م) الي أهمية سرعة الأداء للملاكمين في المباداة بالهجوم وتغيير أوضاع اللكم وخطط اللعب والتحول من مهارة لآخرى. (٣ : ٥٠)

ويشير "سامي محب" (٢٠٠٥م) أن اللكمات المستقيمة من أكثر اللكمات وأهمها استخداماً أثناء اللكم على الحلقة، فمن خلالها يتم فتح الثغرات وتشتيت أنتباه المنافس والتمهيد للكمات الأخرى وتجميع أكبر عدد من النقاط كما أنها تستنفذ قدر قليل من الطاقة عن غيرها من اللكمات الأخرى. (٥ : ١٢١)

ومن خلال عمل الباحث معيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية، ومدرب لمنتخب الملاكمة بجامعة سوهاج ، ومعاونة في تدريس مادة رياضة الملاكمة بالكلية ومن خلال الدراساتين الاستطلاعية الاولى والثانية التي اجراها الباحث بالإضافة إلى اطلاعه علي بعض المراجع والدراسات السابقة المرتبطة كدراسة، "أيهاب عبد الرحمن أبراهيم " (٢٠٢٢م) (٤) ، "السيد علي شبيب" (٢٠١٨م) (٣).

لاحظ الباحث ضعف مستوى الأداء المهارى للملاكمين وقلة فاعلية الأداء الهجومي وكثرة الأخطاء الفنية أثناء أدائهم ويعزي الباحث ذلك إلي ضعف قدراتهم البدنية الخاصة برياضة الملاكمة مثل والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وغيرها.

وحيث أن البرامج التقليدية التي تعتمد على الاثقال بصورة مباشرة تؤدي إلى الملل وقد تؤدي إلى إصابة اللاعبين ولا تساهم في تحسين المسار الحركي للمهارات الحركية بصورة مباشرة ويصعب بها العمل علي تنمية العضلات العاملة الرئيسية للمهارات بصورة مباشرة من خلال التدريبات المشابهة للأداء.

وهذا ما دفع الباحث للبحث على أدوات حديثة تساعد في تحسين الاشارات العصبية الواردة من المخ وتنمية العضلات الرئيسية العاملة في المهارة ، واختار الباحث أداة TRX حيث أنها من الأدوات المرنة ذات المطاطية العالية متعددة الاستخدام والمقاومات والاتجاهات مما يسهل توظيفها أو

استخدامها كتدريبات مقاومة متغيرة مشابهة لأداء تحسن من الاشارات العصبية الواردة من المخ وبالتالي تحسين الانقباض العضلي ونتاج القوة اللازمة للتغلب علي المقاومات وتحقيق الواجب الحركي ، هذا بالإضافة إلى استخدامها في مجموعات تدريبية نوعية تنمي العضلات العاملة في المهارة قيد الدراسة، كما انها من الأدوات التدريبية الأمنة التي تقي الملاكم من الاصابة.

واختار الباحث مهارة اللكمة المستقيمة في الملاكمة لتحسينها حيث أنها من المهارات الاساسية في رياضة الملاكمة وتتناسب مع المستوى المهارى لعينة البحث وهي من المهارات التي يمكن من خلالها تحقيق أكبر عدد من النقاط ويمكن من خلالها انتهاء الجولة أو المباراة باللكمة القاضية مباشرة. وهذا ما دفع الباحث لأجراء هذه الدراسة محاولة منه التعرف على تأثير تدريبات TRX علي قوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة باعتبارهم من اهم القدرات البدنية لهم وكذلك علي مستوى أداء مهارة اللكمة المستقيمة للملاكمين باعتبارها من اهم المهارات الاساسية في الملاكمة.

أهمية البحث والحاجة اليه :

١- الأهمية العلمية :

- قد تساهم هذه الدراسة في الإرتقاء بالمستوي البدني والمهارى لدي لاعبي الملاكمة باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX).
- قد تساهم هذه الدراسة في إجراء دراسات علمية مشابهه أو إستخدامها علي مراحل عمرية مختلفة.

٢- الأهمية التطبيقية :

- تساعد في تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة لدي لاعبي الملاكمة .
- تساعد في تحسين قوة وسرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة .

هدف البحث :

يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (trx) ودراسة تأثيره علي:

- ١- قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة.
- ٢- سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين (القبلي - البعدي) في اختبار قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق داله إحصائياً بين متوسطى درجات القياسين (القبلي - البعدي) في اختبار سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات الواردة في البحث :

تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) (Total body resistance exercise) :

هي أحد أنواع التدريبات الحديثة التي تعتمد على الجاذبية الأرضية ووزن الجسم عن طريق حبلين غير مطاطيين معلقين يثبت عليهما القدمين أو اليدين لحمل الجسم جزئياً وتهدف إلى تحسين الأداء الرياضي للاعبين من خلال تنمية القوة العضلية" (97:14)

الدراسات السابقة المرتبطة

أولاً: الدراسات العربية المرتبطة:

١- دراسة " أيهاب عبد الرحمن ابراهيم " (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان "تأثير تدريبات (TRX, Battle Rope) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار" ، هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات حبال (TRX, Battle Robe) في برنامج تدريبي لتدريب التعلق على تطوير القوة المميزة بالسرعة والسرعة الحركية والرشاقة وتحمل الأداء للملاكمين الكبار، واستخدم الباحث المنهج التجريبي. ، عينة البحث قوامها (٢٢) ملاكم من نادي هياها الرياضي، وكانت أهم النتائج أن تدريبات (Battle - TRX Rope) أدت الي تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار.

٢- دراسة " إسلام دسوقي أحمد " (٢٠١٩) (٢) بعنوان " برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية (TRX) في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية وتأثيره على مستوى الأداء الفني لمهاتري الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعب الكوميتيه"، أستهدفت الدراسة إلي تحسين مستوى الأداء لمهاتري الركلة النصف دائرية القصيرة والدفاع بالساعد، أثناء المنافسات ، واستخدمت الباحث المنهج الوصفي ، وقد بلغ قوام عينة البحث (٣٥) لاعب ، ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن البرنامج التدريبي في ضوء المتغيرات البيوميكانيكية قد ظهر تأثيره علي فعالية المستوى المهاري للمهاتري قيد البحث للاعب الكاراتيه.

٣- دراسة "السيد علي شبيب" (٢٠١٨ م) (٣) بعنوان "تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي بعض المؤشرات البدنية الخاصة بتحركات الرجلين لدي الملاكمين " وهدف البحث الي دراسة تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي التوازن الديناميكي والقدرة العضلية وسرعة تحركات الرجلين لدى الملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت العينة (١٨) ملاكم، وكانت أهم النتائج زيادة نسب تحسن القياس البعدى عن القياس

القبلي في التوازن الديناميكي والقدرة العضلية وزيادة سرعة تحركات الرجلين لدى الملاكمين الشباب أثناء عملية الدفاع والهجوم.

٤- دراسة " علي عطشان خلف" (٢٠١٦م) (٧) " أثر تمرينات مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب "الفئة الخفيفة " ،هدفت الدراسة إلي التعرف علي أثر التمرينات المقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ،واشتملت عينة البحث على (١٨) ناشئ من خمسة أندية بمحافظة الديوانية ، وكانت أهم النتائج تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت التدريبات المقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري.

ثانياً: الدراسات الاجنبية المرتبطة :

٥- دراسة "فوجئيش دفوراك Dvořák Vojtěch" (٢٠١٤ م) (١٦) بعنوان " استخدام تدريبات (TRX) في الملاكمة التايلاندية " ، واستهدفت الدراسة بناء بطارية تدريبات TRX للاعبى الملاكمة التايلاندية ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ قوام العينة (٢١) لاعب من لاعبي الملاكمة التايلاندية ، وكانت النتائج ان تدريبات TRX اثرت تأثيرا ايجابيا للاعبى الملاكمة التايلاندية.

٦- دراسة "مارتن توما MartinTůma" (٢٠١٤ م) (١٥) أستخدام تدريبات TRX في رياضة الجودو" وهدفت الدراسة الي تحسين نوعية الحركة والأداء واللياقة لبدنية وكفاءة العضلات والعظام للاعبى الجودو، استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ قوام العينة (١٨) لاعب من لاعبي الجودو، وكانت النتائج ، وكانت النتائج ظهور نسب تغير واضحة في نوعية الحركة والأداء واللياقة البدنية وكفاءة العضلات والعظام للاعبى الجودو.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة تجريبية واحده بأسلوب القياسين القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة أهداف وفروض البحث.

مجتمع البحث:

أشتمل مجتمع البحث علي طلاب تخصص تدريب ملاكمة من كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج والبالغ عددهم (٢٠) طالب للعام الدراسي (٢٠٢٢، ٢٠٢٣ م).

عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص تدريب ملاكمة من كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لعينة قوامها (٢٠) طالب وهم كالاتي:

- ١- العينة الأساسية: وبلغ عددهم (١٠) طلاب والذين سوف يطبق عليهم البرنامج التدريبي المقترح.
٢- العينة الاستطلاعية: وبلغ عددهم (١٠) طلاب من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية.

جدول (١)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو الأساسية ن = (١٠)

م	الإحصائية المعالجات		وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفلطح
	المتغيرات	معدلات النمو					
١	الطول	سم	١٧٥.٤	٣.٦٦	٠.٥٧	-٠.٢٦	
	الوزن	كجم	72.5	8.23	0.24	-1.56	
	السن	سنة	21.7	0.٤٨	-1.04	-1.22	

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٣٨ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح = ٢,٦٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (٠,٢٤ : ٠,٥٧)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفلطح ما بين (-١,٢٢ : -٠,٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفلطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى أعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

المعاملات العلمية للاختبارات:-

الصدق:

استخدم الباحث بإستخدام صدق التمايز لايجاد الفروق بين المجموعتين أحدهما غير مميزة وعددهم (١٠) طلاب ومجموعة مميزة وخارج العينة الاساسية وعددهم (١٠) طلاب من تخصص تدريب الملاكمة والجداول (٢) ، (٣) يوضحان ذلك.

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في قوة أداء اللكمة المستقيمة (قيد البحث). ن = ١٠ = ٢ (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
قوة أداء اللكمة المستقيمة	العدد	60.10	1.73	53.60	0.97	10.38	دال
	العدد	18.40	1.17	12.70	0.95	11.94	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦

يتضح من جدول (٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في قوة أداء اللكمة المستقيمة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (١٠,٣٨ - ١١,٩٤) في تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (١ق) وتسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (٢٠ث) مما يشير إلى أن الاختبارات قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة
في سرعة أداء اللكمة المستقيمة (قيد البحث). $n=10, N=20$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة ت	مستوى الدلالة
		س	ع ±	س	ع ±		
سرعة أداء اللكمة المستقيمة	العدد	15.90	0.99	10.60	0.70	13.79	دال
تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (١٠ث)							

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في سرعة أداء اللكمة المستقيمة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة (١٣,٧٩) في تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (١٠ث) مما يشير إلى أن الاختبار قيد البحث يميز بين الأفراد مما يؤكد صدقه.

النتائج:

إيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه التمايز مع مراعاة فاصل زمني بين التطبيقين قدرة عشرة أيام وأكثر علي عينة قوامها (١٠) من مجتمع البحث وخارج العينة الاساسية وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين والجدول (٤), (٥) يوضحان ذلك.

" تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي قوة وسرعة اللكمة المستقيمة لدى لاعبي الملاكمة " أ.م. د/ السيد علي شبيب أ.م. د / محمود عبدالعال عكاشة أ.م. د/ عباس السيد عباس أ/ محمد عبد الناصر أحمد

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في قوة أداء اللكمة المستقيمة (قيد البحث). ن = (١٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	**٠,٩٧	1.83	61.30	1.73	60.10	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (١ق)
دال	**0,٩٥	1.35	19.60	1.17	18.40	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (٢٠ث)

• *قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٤) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائيا في قوة أداء اللكمة المستقيمة حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (**٠,٩٧ : **٠,٩٥) في تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (١ق) وتسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (٢٠ث) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني في سرعة أداء اللكمة المستقيمة (قيد البحث). ن = (١٠)

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		ع ±	س	ع ±	س		
دال	*٠,٩٢ *	0.74	17.10	0.99	15.90	العدد	سرعة أداء اللكمة المستقيمة تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم خلال (١٠ث)

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) = ٠,٥٤٩

يتضح من جدول (٥) أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني دال إحصائيا في سرعة أداء اللكمة المستقيمة حيث تراوح معامل الارتباط (**٠,٩٢) في تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني علي كيس اللكم لمدته (١٠ث) وهو أكبر من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى (٠,٠٥)

بعد إجراء المعاملات العملية قام الباحث بأجراء التجانس بين متغيرات البحث الأساسية والجدول رقم (٦) يوضح ذلك:

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في اختبارات قوة وسرعة اللكمة المستقيمة قيد الدراسة ن = (١٠)

معامل التفطح	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
-0.92	-0.11	2.90	58.20	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم لمدته (١ق)	قوة أداء اللكمة المستقيمة
-0.45	-0.48	1.55	17.80	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم خلال (٢٠ث)	
-0.90	-0.27	1.03	14.80	العدد	تسديد لكلمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم خلال (١٠ث)	سرعة أداء اللكمة المستقيمة

ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ١,٣٨ ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح = ٢,٦٦

يتضح من نتائج جدول (٦) أن قيم معاملات الالتواء في قوة أداء اللكمة المستقيمة قيد البحث تراوحت (-٠,١١ : -٠,٤٨)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة)، كما تراوحت قيمة معامل التفطح (-٠,٤٥ : -٠,٩٢)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، وقيم معاملات الالتواء في سرعة أداء اللكمة المستقيمة قيد البحث تراوحت (-٠,٢٧ : -٠,٩٠)، وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء (حد الدلالة) كما تراوحت قيمة معامل التفطح (-٠,٩٠) وهو أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح (حد الدلالة)، مما يشير إلى إعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

وسائل وأدوات جمع البيانات:-

- أستعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والاجهزة التي تتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وتمثلت في الآتي :-
- ١- تحليل المراجع والأبحاث العلمية:
 - ٢- المقابلة الشخصية :
 - ٣- الاستمارات: المستخدمة في البحث:
- قام الباحث بتصميم وإستخدام الاستمارات التالية:

- أستمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم، السن، الطول، الوزن).
- أستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد أنسب المتغيرات البدنية والمهارية للعينة قيد البحث .
- أستمارة استطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد أنسب تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) التي تتناسب مع العينة قيد البحث.
- استمارة استطلاع رأي الخبراء حول محاور البرنامج التدريبي المقترح.

الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

تم تحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها وأشتملت على.

- رستمتر لقياس الطول الكلي للجسم بالسنتيمتر - كرات طبية كرات - حواجز .
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلو جرا- . أدوات المقاومة الكلية للجسم (TRX)
- قفازات ملاكمة- أكياس لكم - حبال وثب ساعة إيقاف Stopwatch لقياس الزمن.

الدراسات الاستطلاعية المستخدمة في البحث :

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم (الاربعاء) الموافق ٢٠٢٣/٢/١٥ م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٣/٢/١٦ م ، حيث هدفت إلى تحقيق الآتي:

- التأكد من صلاحية الصالة المطبق بها تجربة البحث من حيث التهوية والإضاءة ومواعيد التدريب.
- التأكد من صلاحية ومعايرة الأجهزة والأدوات المستخدمة قيد البحث.
- تدريب المساعدين على طرق إجراءات الاختبارات الخاصة بقياس المتغيرات قيد البحث.
- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق الاختبارات والقياسات وكيفية التغلب عليها.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الأولى استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية:

- مناسبة الأدوات والأجهزة المستخدمة داخل البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث.
- تهيئة الظروف المناسبة لتطبيق البرنامج التدريبي حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج
- كفاءة وخبرة المساعدين ودقنتهم في القياس وتسجيل النتائج.
- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم (الاثنين) الموافق ٢٧/٢/٢٠٢٣م إلى يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٨/٢/٢٠٢٣م، بهدف تحقيق الآتي:

- التعرف على مدى ملائمة التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح لأفراد عينة البحث الأساسية.
- التعرف على الحد الأقصى لأداء اللاعبين في كل تمرين وذلك لإمكانية تشكيل درجة حمل التدريب.

من خلال الدراسة الاستطلاعية الثانية استطاع الباحث التوصل إلى النتائج التالية:

تم التأكد من أن التدريبات المقترحة قيد البحث مناسبة لأفراد عينة البحث الأساسية، حيث قام أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية بإجراء التدريبات المقترحة بصورة جيدة ، مما توافر لدي الباحث إمكانية تطبيق هذه التدريبات على أفراد عينة البحث الأساسية.

الإجراءات التنفيذية للبرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح (على العينة الأساسية للبحث) على النحو التالي:

إجراء القياسات القبليّة

قام الباحث بأجراء القياسات القبليّة للمتغيرات قيد البحث على المجموعة التجريبية وذلك خلال الفترة من يوم (الاربعاء) الموافق ١-٣-٢٠٢٣م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢-٣-٢٠٢٣م والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى تحمل قوة اللكمة
 - قياس مستوى القوة المميزة بالسرعة للكمة
 - قياس مستوى سرعة اللكمة
- وتمت تلك القياسات على النحو التالي:
- اليوم الأول الاربعاء الموافق ١/٣/٢٠٢٣م تم تطبيق اختبار (السرعة الحركية للكمة) على عينة البحث الأساسية.
 - اليوم الثاني الخميس الموافق ٢-٣-٢٠٢٣م تم تطبيق الاختبارات (تحمل قوة اللكمة - القوة المميزة بالسرعة للكمة) على عينة البحث الأساسية.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من يوم (السبت) الموافق ٢٠٢٣/٣/٤ م إلى يوم (الاربعاء) الموافق ٢٠٢٣/٤/٢٦ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (السبت ، الاثنين ، الاربعاء) ، حيث بلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) أربعة وعشرون وحدة تدريبية ، وتم تحديد زمن الوحدة التدريبية الواحدة خلال مراحل البرنامج الثلاث بواقع (٩٠) دقيقة، وقد راعي الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- مراعاة توحيد أيام وتوقيت ومكان التدريب لأفراد العينة قيد البحث
- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أداء الاحماء لمدة (١٠) دقائق لإعداد الجسم للعمل ورفع درجة حرارة العضلات وتدفئة المفاصل وزيادة تدفق الدم استعداداً للجزء الرئيسي.
- تطبيق الجزء الرئيسي للوحدة ولمدة (٧٥) دقيقة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
- إشراف الباحث بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث.
- الاستعانة بعدد (٣) مساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

تم تصميم البرنامج التدريبي المقترح وفقاً للأسس العلمية والمسح المرجعي وآراء السادة الخبراء، بحيث تضمن البرنامج المحاور الآتية:

١- تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي ؛

تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي بثمان أسابيع (شهرين) وتم تقسيم هذه الفترة إلى مرحلتين على النحو التالي:

- المرحلة الأولى (الإعداد العام) : مدتها (٣) أسبوع
 - المرحلة الثانية (الإعداد الخاص) : مدتها (٥) أسابيع.
- ٢- عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج التدريبي :

تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات خلال الأسبوع التدريبي للعينة قيد البحث، وبالتالي يكون عدد الوحدات التدريبية خلال البرنامج (٢٤) وحدة تدريبي.

٣- تحديد زمن الوحدة التدريبية:

- زمن الوحدة التدريبية = ٩٠ دقيقة. مقسمة كالتالي (١٠ دقائق إحماء - ٧٥ دقيقة جزء رئيسي - ٥ دقائق ختام).
- الزمن الكلي للبرنامج العام = $٩٠ \times ٣ \times ٨ = ٢١٦٠$ دقيقة.
- زمن الجزء الرئيسي فقط في البرنامج بدون الأحماء والختام = $٧٥ \times ٣ \times ٨ = ١٨٠٠$ دقيقة.
- زمن تدريبات المقاومة الكلية للجسم = 780 دقيقة.
- يتم تطبيق تدريبات المقاومة الكلية للجسم داخل الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي.
- نسبة تدريبات المقاومة الكلية للجسم ٤٣,٣٣ % من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام = ٧٨٠ دقيقة .
- زمن الإعداد البدني العام = ٥٤٠ دقيقة بنسبة ٣٠% من زمن البرنامج بدون الأحماء والختام
- زمن الاداءات المهارية ٤٨٠ بنسبة ٢٦,٦٧ من زمن البرنامج بدون الأحماء.

إجراء القياسات البعدية:

- بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك خلال الفترة من يوم (السبت) الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٣م إلى يوم (الأحد) ٣٠/٤/٢٠٢٣م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة كانت كالتالي:
- اليوم الأول السبت الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٣م تم تطبيق اختبار (السرعة الحركية للكمة) على عينة البحث الأساسية.
 - اليوم الثاني الأحد الموافق ٣٠-٤-٢٠٢٣م تم تطبيق الاختبارات (تحمل قوة للكمة - القوة المميزة بالسرعة للكمة) على عينة البحث الأساسية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

لطبيعة البحث وأهدافه استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي التالي:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء. - اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.
- معدل التغير لمتوسطات متغيرات البحث. - معامل التفلطح - النسبة المئوية .

عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الاول:

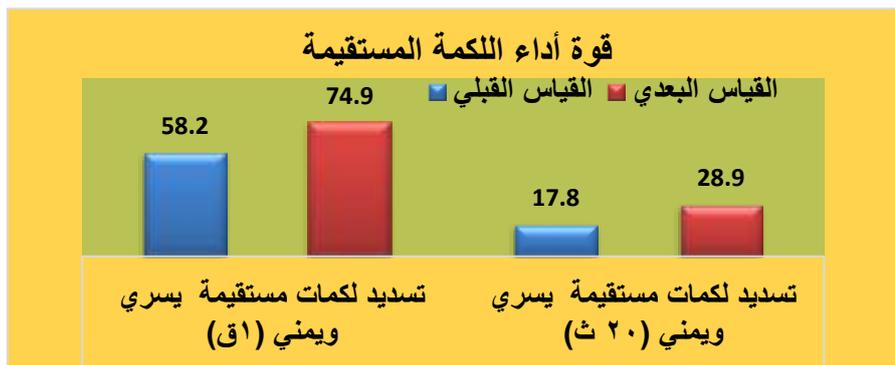
والذي ينص علي "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في قوة اداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبلي والبعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي عينة البحث ن = (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س			
قوة أداء اللكمة المستقيمة	العدد	58.20	2.90	74.90	2.85	١٦,٧	13.20	٢٨,٦٩
قوة أداء اللكمة المستقيمة	العدد	17.80	1.55	28.90	1.66	11.10	16.17	62,36

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ١,٨٣



شكل (١)

ديناميكية نسبة التحسن في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة

يتضح من جدول (٧) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في " قوة أداء اللكمة المستقيمة " حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (٢٠،١٣) ونسبة التحسن (٢٨،٦٩%) في تسديد لكمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم لمدته (١ق) وايضاً بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (16,17) ونسبة التحسن (62,36%) في تسديد لكمات مستقيمة يسري ويمني على كيس اللكم لمدته (٢٠ث) مما يدل على أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياسات البعدية لدي عينة البحث.

- عرض نتائج الفرض الثاني:

والذي ينص على "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات الدرجات ونسبة التحسن في القياسات القبليّة والبعدية في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي عينة البحث ن = (١٠)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	نسبة التحسن %
		ع ±	س	ع ±	س			
سرعة أداء اللكمة المستقيمة	العدد	1.03	14.80	1.17	23.60	٨،٨	26.94	٥٩،٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠،٠٥) = ١،٨٣



شكل (٢)

ديناميكية نسبة التحسن في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة

يتضح من جدول (٨) وشكل (٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في سرعة أداء اللكمة المستقيمة بلغت قيمة (ت) المحسوبة. (٩٤،٢٦) ونسبة التحسن (٥٩،٤٦٪) مما يدل علي أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) ونسبة التحسن لصالح القياسات البعديّة لدي عينة البحث.

مناقشة نتائج الفرض الأول :-

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه : "توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليمني واليسرى لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

حيث يتضح من جدول (٧) والشكل (١) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديه في قوة اداء اللكمة المستقيمة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة علي التوالي (٢٠،١٣)، (١٧،١٦) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي قيمتها (١:٨٣)

كما يتبين من نتائج الجدول (١٤) والشكل (٢٢)، نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليمني واليسري عل التوالي (٢٨،٦٩٪) ، (٣٦،٦٢٪). وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبار قوة أداء اللكمة المستقيمة مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى ممارسة افراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي أشتمل على تمارينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) مما أدى إلى تحسن قوة أداء اللكمة المستقيمة. ويتفق ذلك مع نتائج العديد من الدراسات التي استخدمت أداة (TRX) علي الرياضيين في مختلف الرياضات والتي أكدت علي أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) أثرت تأثيرا ايجابيا علي القدرات البدنية الخاصة (التحمل - القوة - السرعة) في هذه الرياضات.

حيث إتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "ايهاب عبد الرحمن " (٢٠٢٣م) (٤) والتي أشارت إلي أن البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات المقاومة الكلية للجسم بإستخدام حبال (TRX) أدى الي تحسين المتغيرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعه _ تحمل القوة) لدي لاعبي الملاكمة .

من خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى قوة أداء اللكمة المستقيمة نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي بإستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) بإستخدام جهاز التدريب المعلق (TRX) وبذلك يكون الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص على أنه " توجد فروق داله أحصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في قوة أداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :-

في ضوء نتائج التحليل الاحصائي ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه : "توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في سرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي (عينة البحث) لصالح القياس البعدي".

حيث يتضح من جدول (٨) والشكل (٢) وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى معنوى (٠.٠٥) بين القياسات القبليه والبعديه في سرعة أداء اللكمة المستقيمة اليميني واليسري لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة علي التوالي (٢٦،٩٤) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي قيمتها (١:٨٣)

كما يتبين من نتائج الجدول (٨) والشكل (٢)، نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في سرعة أداء اللكمة (٥٩،٤٦٪). وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبار سرعة أداء اللكمة المستقيمة مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزى الباحث ذلك التحسن إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي اشتمل على تمارينات المقاومة الكلية للجسم (TRX) مما أدى إلى تحسن سرعة أداء اللكمة المستقيمة. كما اتفقت نتائج البحث مع نتائج دراسة "أيهاب عبد الرحمن ابراهيم" (٢٠٢٢م) (٤) ، ودراسة "السيد علي شبيب" (٢٠١٨م) (٣) ، والتي أشارت الى أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) أدت الى تحسين سرعة الاداء المهاري للرياضيين .

من خلال ما سبق يظهر تحسن مستوى أداء اللكمة المستقيمة نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) بإستخدام جهاز التدريب المعلق (TRX) وبذلك يكون الفرض الثالث قد تحقق والذي ينص على أنه " توجد فروق داله إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين (القبلي - البعدي) في (سرعة أداء اللكمة المستقيمة) لدي(عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات :-

في ضوء اهداف البحث وفروضه أسفرت نتائج الدراسة عن الاستنتاجات التالية:

- ١- تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) بمحتواها كان له تأثير ايجابي واضح في زيادة قوة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني.
- ٢- تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) بمحتواها كان له تأثير ايجابي واضح في زيادة سرعة أداء اللكمة المستقيمة اليسري واليميني .

التوصيات :-

في ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحث بما يلي:

- 1- استخدام تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) من خلال برامج تدريبية مقننة
- 2- استخدام اختبارات لقوة وسرعة الكمة المستقيمة عند انتقاء الملاكمين .
- 3- إجراء دراسة تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي والكفاءة البدنية والهجوم المضاد لدي الملاكمين.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

١. أسامة مصطفى رياض: الطب الرياضي وألعاب القوة (المصارعة، الملاكمة)، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠١م.
٢. أسلام دسوقي احمد: "برنامج مقترح باستخدام تدريبات مقاومة الجسم الكلية في ضوء المتغيرات البيو ميكانيكية وتأثيره علي مستوي الاداء الفني لمهاتري الركلة النصف الدائرية القصيرة والدفاع بالساعد للخارج للاعبى الكومنتية", رسالة دكتوراة، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط (٢٠١٩م).
٣. السيد على شبيب: "تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (TRX) علي بعض المؤشرات البدنية الخاصة بتحركات الرجلين لدي الملاكمين"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة الجزء ٤، العدد ٨٦، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان (٢٠١٨م).
٤. أيهاب عبد الرحمن ابراهيم: "تأثير تدريبات (TRX, Battle Rope) على تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء المجموعات اللكمية للملاكمين الكبار"، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، الجزء ٧١، العدد ١٣٩، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، ٢٠٢٢م.
٥. سامي محب حافظ: المدخل الي الملاكمة الحديثة، مكتبة شجرة الدر المنصورة ٢٠٠٥.
٦. عصام الدين عبد الخالق مصطفى: التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية، ٢٠٠٥م.
٧. علي عطشان خلف: " أثر تمرينات مقترحة في تطوير قوة اللكمة المستقيمة وفاعلية الاداء المهاري للملاكمين الشباب "الفئة الخفيفة" مجلة علوم التربية الرياضية، الجزء ٢، العدد ١، جامعة القادسية، ٢٠١٥م.
٨. نيفين حسين محمود: رياضة الجودو تعليم وتدريب وتخطيط مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠١٨م.
٩. يحيى إسماعيل الحاوي: الملاكمة (أسس نظرية - تطبيقات عملية)، المركز العربي للنشر، الزقازيق، ٢٠٠٢م.
١٠. يحيى إسماعيل الحاوي: الملاكمة (أسس نظرية - تطبيقات عملية)، مكتبة العريزي، الزقازيق، ٢٠٠٣م.

ثانيا-المراجع الأجنبية:

11. Angus Gaedtke Andtobias Morat: TRX Suspension Training: A New Functional Trining Approach for Older Adults Development, Training Control and Feasibility, Research Articles German Sport University Cologne, Cologne, Germany, 2015.
12. Hohmann A., Lames M., Letzelter M: Einführung indie Training swissenschaft. Limpert Verlag Wiebelsheim (2007)
13. LI Weijun, CAO Jie (2010): Discussion on Suspension Training in Application to Basketball, Journal of Hubei Sports Science, Issue 5, Page 543-
14. Martin Tůma: Využití TRX v tréninku juda, Bakalářská práce,masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno,2014.
15. Vojtech Dvorák: Využití TRX v thajském boxu, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, 2014.
16. Wesley D. Dudgeon, Judith M. Herron, Johannas A. Aartun, David D. Thomas, Elizabeth P. Kelley, Timothy P. Scheett: Physiologic and Metabolic Effects of a Suspension Training Workout, International Journal of Sports Science,5 (2): 65-72, 2015.

المستخلص:

يهدف البحث الي التعرف على تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم (trx) ودراسة تأثيره علي قوة وسرعة أداء اللكمة المستقيمة لدي لاعبي الملاكمة وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طلاب تخصص تدريب ملاكمة من كلية التربية الرياضية جامعة سوهاج لعينة قوامها (٢٠) طالب العينة الاساسية (١٠) طلاب والعينة الاستطلاعية (١٠) طلاب.

ومن اهم النتائج ان نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في قوة أداء اللكمة المستقيمة اليمنى واليسري عل التوالي (٢٨،٦٩%) , (٣٦،٦٢%)، وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبار قوة أداء اللكمة المستقيمة مقارنة بنتائج القياس القبلي، كما ان نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في سرعة أداء اللكمة (٥٩،٤٦%)، وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبار سرعة اداء اللكمة المستقيمة مقارنة بنتائج القياس القبلي.

Abstract:

The research aims to identify the effect of total resistance training of the body (TRX) and study its impact on the strength and speed of straight punch performance among boxing players and the research sample was selected in a deliberate way from students specializing in boxing training from the Faculty of Physical Education, Sohag University for a sample of (20) students The basic sample (10) students and the exploratory sample (10) student

One of the most important results is that the percentage of improvement between the pre- and post-measurements of the research sample in favor of the post-measurement in the strength of the performance of the right and left straight punch respectively (28.69%), (36.62%), and this means that the sample members under research have improved in the results of the post-measurement to test the strength of the performance of the straight punch compared to the results of the pre-measurement.

The percentage of improvement between the pre- and post-measurements of the research sample in favor of the post-measurement in the speed of punch performance (59.46%), and this means that the sample members under research have improved in the results of the post-measurement to test the speed of performance of the straight punch compared to the results of the pre-measurement.