تأثير إستخدام تدريبات كروس فيت على مستوى أداء بعض مهارات الجودو

د/ عادل متولي شحاتة عامر *

أولاً : مقـــدمة البحث :

تشكل اللياقة البدنية أهمية كبيرة فى الألعاب الرياضية المختلفة وتأتى أهميتها فى كونها تشكل الأساس للأداء المهارى للاعبين وتمدهم بمصادر الطاقة الخاصة بالأداء، حيث أنها تخضع لمبادئ وأسس علمية وتربوية قد تساهم بصورة فعالة فى الأعداد المناسب لأداء الواجبات المطلوبة من الفرد الرياضى وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة فى الأنشطة المختلفة.

ويذكر طارق محمد عوض ٢٠٠٢م أن رياضة الجودو تعتبر من أهم الرياضات الأوليمبية المدرجة بالبرنامج الأوليمبى منذ عام ١٩٦٤ بطوكيو لما لها من أهمية قصوى من حيث الكم الهائل من الميداليات الذهبية والفضية والبرونزية بخلاف فوائدها المتعددة لممارسيها لذلك يسعى القائمين عليها بإعطاء فكرهم وجهدهم لمحاولة زيادة تطويرها والارتقاء بمستواها الفنى والخططى والقانونى وذلك من خلال استخدام كافة الأساليب العلمية وطرق التدريب الحديثة. (٢١ : ١١)

أن رياضة الجودو ترتبط ببعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة ومنها القوة المميزة بالسرعة والقوة العضلية والتحمل والتوازن والرشاقة والمرونة لأنها ذات تأثير إيجابى على تحسين مستوى الأداء المهارى لدى لاعبى رياضة الجودو لأن من أهم أهداف رياضة الجودو رفع كفاءة اللاعبين عن طريق توافر مكونات اللياقة البدنية الخاصة والمهارات المتخصص بها اللاعب (توكى وازا)، وأن ذلك يؤدى إلى تثبيت القدرة الفنية للأداء الحركى فى الاتجاه الصحيح، كما

*مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات المائية بكلية التربية الرياضية – جامعة السادات

أنها تمكن اللاعب من قدرته على الربط بين المهارات المختلفة بإنسيابيه وترابط تبعا للمسافة بينة وبين منافسة ومركز ثقله وقاعدة ارتكازه. (٤: ٢٢٥)

أن رياضة الجودو تعتمد على المبادرة والتى تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم للتغلب على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحى الدفاعية والهجوم المضاد، كما يتطلب من لاعبى الجودو الهجوم المتواصل طوال مده المباراة والتى قد تستمر حتى خمس دقائق للدرجة الأولى وثلاث دقائق للناشئين تحت الظروف الضاغطة للمنافسة، مما يستلزم من اللاعبين أن يكونوا على مستوى عالى من الكفاءة الوظيفية والبدنية والمهاريه والتكتيكية التى تؤهلهم لطبيعة ممارسة ذلك النشاط. (٢ : ٢)

ويشير عصام الدين أحمد عبد الخالق ٢٠٠٥م أنه اتخذت البرامج التدريبية داخل العملية التدريبية شكلاً وهيكلاً وتنظيماً يتفق مع التطور الجديد فى الأساليب والوسائل المستخدمة فى العملية التدريبية وأصبح استخدام هذه الوسائل اليوم ضرورة من ضروريات التأهيل البدنى والمهارى والخططى والنفسى. (١ : ٣٢)

وتشمل تدريبات الكروس فيت العديد من الأدوات والاشكال وقد أختار الباحث أداة TRX & Vipr

وهناك العديد من الأساليب والوسائل الحديثة التى يستطيع منها المدرب أن يصمم برنامج تدريبى فعال يمكنه من تحسين الأداء الرياضى وهى تدريبات TRX & Vipr للياقة البدنية، ويمكن عن طريقها تنمية عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة حيث يمكن إدماجهما فى البرامج الرياضية للرياضات المختلفة مثل: فنون الدفاع عن النفس، التنس، الجودو ، القدم، السلة، جمباز، وغيرها من الألعاب الرياضية. (٢٥)

تعتمد تدريبات TRX على استخدام وزن الجسم لتطوير القوة والقدرة والتحمل والمرونة والتوازن وتحمل القوة، ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة فى العمر أو الجنس. وتعتمد على أداة تمكن ممارسيها من أداء مئات التمارين للوصول لأى هدف من أهداف اللياقة البدنية. (٢٤)

يذكر Wesley D. Dudgeon and all ٢٠١٥م أنه ظهرت حديثا تدريبات تعرف باسم "تدريبات مقاومة الجسم الكلية Total Body Resistance Exercise" واختصارها TRX، وظهرت بأشكال مختلفة من مئات السنين فى الوحدات القتالية بالجيش الرومانى، ودخلت أيضا فى الحركات الأكروباتية الصينية القديمة المعروفة حاليا بالجمباز، وتطورت استخدامها فى القرن (١٩) لتستخدم فى الرحلات الاستكشافية وتسلق الجبال فى التدريبات القتالية، ويفسر حديثا طفرة المستوى البدنى والمهارى للاعبى الجمباز لاستفادتهم من تجارب الأجيال السابقة فى استخدام الحبال للتدريب بمقاومة وزن الجسم، ونشأت تدريبات مقاومة الجسم الكلية أو تدريبات التعلق TRX التى نعرفها اليوم عن طريق Randy Hatrick، فبعد تخرجة من جامعة حنوب كاليفورنيا عام ١٩٨٧م قضى ١٤ عام كقائد للقوات الخاصة البحرية seal، وخلال مسيرتة كان يبحث عن طريقة يحافظ بها على اللياقة البدنية لكثرة العمليات العسكرية المشترك بها وتنوع أماكنها دون الحاجة إلى أدوات تقليدية يحملها معه.

وأخيرا تم العثور على الإجابة فى تدريبات التعلق TRX، حيث بدأت بشريطين من أشرطة المظلات تم وضعهم مع أدوات إصلاح القوارب المطاطية لتصبح فى النهاية أداة TRX، وبعد فترة وجيزة حدث نمو متزايد للتدريبات المستخدمة على تلك الأداة. (٢٠ : ٦٦، ٦٧)

ويشير Lukáš Sláma ٢٠١١م إلى أنه قد سماها الجنود باسم "الأداة" وفى محاولة منهم لتعديلها بحيث تتناسب مع جميع أوزان الجسم المختلفة، وحاولوا إيجاد نقطة لربطها فوجدو أنه يمكن تعليقها فى الأبواب أو خزانات المياة أو السيارات الجيب. (١٢ : ٢١)

ويوضح كلا من Bc. Martin Hajnovič ٢٠١٠م، Martin Tůma ٢٠١٤م أنه بعد مرور عدة سنوات أصبحت أداة TRX من الأدوات الأساسية فى تدريب القوات المسلحة ومراكز اللياقة البدنية، وسرعان ما أصبحت تلك التدريبات حجر الزاوية فى البرامج الرياضية، واستخدامها مئات الرياضيين المحترفين فى كرة القدم، البيسبول، كرة السلة، الهوكى، فنون الدفاع عن النفس، الترايثلون، الجولف، التنس، الجودو ، التزحلق على الجليد، الشراع، الدراجات النارية وغيرها من الألعاب الرياضية، واستخدمت فى المدارس الثانوية فى جميع أنحاء الولايات المتحدة كأساس لتدريب اللياقة البدنية. (١٥ : ١٩) (١٧ : ١٨)

ويشير Michael Miranda ٢٠١٠م فى أن الأداة المستخدمة فى نظام تدريبات TRX تتكون من إثنين من الأشرطة النايلون لا توجد بها أى نسبة من المطاط القابلة للتعديل (من حيث الطول) مع مقابض مبطنة وحمالات للقدم تعلق فى كل شريط، وتعلق فى نقطة ربط علوية وتزن (٨٩٠ جم)، ومن مميزاتها السماح بالممارسه لأكبر عدد من التمرينات المتنوعة الشاملة للجسم كله أكثر بكثير من التمارين التقليدية، ولوزنها الخفيف وحجمها الصغير يمكن اصطحابها لأى مكان، والمساهمة فى تنميه عناصر اللياقة البدنية دون الحاجة إلى أى أجهزة أخرى، وتنمى جميع العناصر من خلال أداة واحدة فقط تعمل على تدريب العضلات الصغيرة والكبيرة، ولجميع الفئات العمرية للذكور والإناث

والرياضيين وغير الرياضيين والأصحاء وأصحاب الإعاقة الجسدية، كما يمكن تنميه عناصر اللياقة البدنية العامة والمهارات الرياضية الخاصة. (٢٢ : ٥)

وتعتمد تدريبات TRX على استخدام الجاذبية لوزن الجسم لتطوير القوة والقدرة والتحمل والمرونة والتوازن وتحمل القوة، ويمكن استخدامها للجميع دون التفرقة فى العمر أو الجنس لتمكن ممارسيها من أداء مئات التمارين للوصول لأى هدف من أهداف اللياقة البدنية. ويمكن استخدامها بطرق متنوعة، ويمكن تعديلها طبقا لصفات المستخدم، ويعتمد أدائها على عضلات البطن والظهر والحوض والصدر، ويمكن أيضا إضافة جاكت اثقال لزيادة وزن الجسم لزيادة حجم العضلات. كما يمكن أن تزيد معدل ضربات القلب وحرق سعرات حرارية عالية أكثر من الوقوف والجلوس خلال ممارسة التدريبات التقليدية وبالتالى يزيد من قوة عضلة القلب وزيادة التحمل العضلى. (٢٧) (٢٥) (٢٨)

ويشير "تومى باو" أن استخدام تمرينات Vipr تمنع الإصابات الشائعة، كما أن العمل على تلك الأداة يساعد على تقوية الرجلين ويساعد على تحسين نظم الطاقة وزيادة الثبات والتوازن وتحقيق أقصى نمو للعضلات. (٢٧)

يعتمد التدريب على أداة Vipr على أنماط من الحركة مبنية على المقاومة وبالتالى يتطلب درجة عالية من الأداء البدنى للقيام بهذا النوع من الحركة، وينمى خفة الحركة والقوة من خلال تحريك الجسم بتوازن طبيعى واستخدام مجموعات عضلية متعددة فى وقت واحد. (٣٠)

ويرى الباحث أنه يمكن الدمج بين تدريبات TRX & Vipr للأسباب التالية:

- تعتبر تلك التدريبات أداء ممتعا وتحديا ومفيده للجميع ولكل مستويات اللياقة البدنية.
- يمكن ابتكار العديد من التدريبات النوعيه عليها المشابهه لأداء مهارات الجودو لتحسين الحالة البدنية والمهاريه.
- تعتبر تلك التدريبات برنامج كامل للياقة البدنية فعال للجسم كله، وتعتمد على المقاومة ضد الجاذبية لتطوير القوة التوازن والمرونة والتحمل العضلى والقدرة والرشاقة.
- يمكن استخدام هذه التدريبات لسد الفجوة فى التدريبات التقليدية حيث أنها تنمى القوة مع الرشاقة.

ثانياً : مشكلة البحث

ويرى الباحث ان عملية التدريب على الصفات البدنية منفصلة يعمل على تدريب كل عضلة منفصله بلاضافة الى استهلاك أدوات كثير وصالة لياقة بدنية وأن التدريب الحديث قائم على التدريب الوظيفى (التدريب التخصصى) ويجب أن يكون التدريب الرياضى للاعب الجودو يعمل على دمج العضلات العاملة حتى يمتلك اللاعب نسبا معينة من المتطلبات المختلفة لتلك الرياضة ومن خلال ما قام به الباحث من قراءات نظرية ومسح مرجعى للدراسات والأبحاث العلمية وجد أنه لا توجد دراسة تناولت تدريبات TRX & Vipr فى رياضة الجودو وذلك يرجع لحداثة الموضوع على المستوى الرياضه بصورة عامة ، على الرغم من أهميته فى تطوير القدرات البدنيه والمهارية لمختلف الأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضه الجودو بصفة خاصة، وهذا ما أثار اهتمام الباحث للقيام بدراسة تاثير إستخدام تدريبات كروس فيت على مستوى بعض أداء بعض مهارات الجودو

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى بإستخدام تدريبات كروس فيت من خلال:

١. **التعرف على تأثير البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات TRX & Vipr على تطوير بعض القدرات البدنية لدى ناشئى الجودو.**
٢. **التعرف على تأثير البرنامج التدريبى باستخدام تدريبات TRX & Vipr على تحسين مستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئى الجودو.**

فروض البحث :

١. **توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.**
٢. **توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات القياسين (القبلى – البعدى) للمجموعة التجريبية فى تطوير بعض مستوى الأداء المهارى لناشئى الجودو لصالح القياس البعدى.**

مصطلحات البحث :

تدريبات الكروس فيت : تعد كروس فيث من ابرز التدريبات التي تزيد من قدرة العضلات على التحمل وهى عبارة عن مجموعة مختلفة من التمارين الرياضية المختلفة تبدا اولا بتمارين الاحماء ثم ينتقل المتدرب لابرز التمارين مثل تمارين البطن وتمارين العقلة وتدريبات رفع الاثقال وتدريبات الايروبكس والجمباز والعديد من الأدوات (تعريف إجرائى)

البرنـامج التـدريبى Training Program : هـو مجموعـة مـن الخبـرات المنظمـة والمحـددة بأسلوب علمـى مقنن وفـق خطـة مدروسـة ومحـددة بأهداف معينـة يـتم العمـل علـى تحقيقهـا مـن خـلال مجموعـة مـن الطـرق والوسـائل العلميةوفق إطار زمنى محدد. (٥٨ : ١٠٥)

تـدريبات TRX (Total Body Resistance Exercise) : هى تدريبات تعتمد على استخدام وزن الجسم ضد الجاذبية وذلك من خـلال أداة معلقـة عبـارة عن شريطين من النايلون ليس بهمـا أى نسبة مـن المطاط قابلـة لتعديل الطول وبهـا مقـابض وحمـالات للقـدم، تسـتخدم لتطـوير جميـع عناصـر اللياقـة البدنيـة حيـث تشـمل تمريناتهـا الجسـم كلـه، وتصـلح ممارسـتها لجميـع الفئـات الـذكور والإنـاث والأصـحـاء وذوى الاحتياجـات الخاصـه والرياضـيين وغيـر الرياضـيين. (تعريف إجرائى)

منـهج البـحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحث في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية

مجتمع وعينـة البـحث:

أشتمل مجتمع البحث على عدد (٢٢ لاعب) في المرحلة من ١٥ – ١٧ سنة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى مليج ومسجلين بالاتحاد المصرى للجودو.، وقد تم استبعاد عدد (٤) لاعبين لم يتحقق فيهم الشروط كما تم اختيار (٦) لاعبين ليكونوا عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية (١٢) لاعبين.

جدول (١)
التوصيف الإحصائى لقياسات المتغيرات الأساسية

ن = ١٦

العينة	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الإنحراف المعيارى	معامل الإلتواء
أعينة البحث الكلية (التجريبية والاستطلاعية)	السن	سنة	١٦.٢٢	١٦	٠.٧٥	٠.٠٥
	الطول	سم	١٦٧.٦٠	١٦٧.٥٠	٥.٧٨	- ٠.٦١
	الوزن	كجم	٦٧.٤٠	٦٦	٥.٧٨	٠.٩٣
	العمر التدريبى	سنة	١٠.٩٢	٩	٠.٩٦	٠.٥٥

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الإلتواء المحسوبة للمتغيرات (السن – الطول – الوزن – العمر التدريبى) لعينة البحث الأساسية قد تراوحت ما بين (-٠,٦١: ٠.٩٣)، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين ± ٣ مما يدل ذلك على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات.

تجانس عينة البحث (الاستطلاعية – الاساسية) في المتغيرات البدنية والاداء المهارى فى الجودو قيد البحث:

جدول (٢)
المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث (في المتغيرات قيد البحث ن = ١٨

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
البدني	اختبار جرى ٤٠٠ م	ثانية	٦٢.٣٣٣٣	٦٢.٠٠٠٠	١.٣٦٦٢٦	.٥٢٣
	اختبار تحمل السرعة للسباحين	درجة	٢٣.٦٦٦٧	٢٤.٠٠٠٠	.٥١٦٤٠	-.٩٦٨
	اختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٣٠.٦٦٦٧	٣٠.٠٠٠٠	١.٨٦١٩٠	.٧٢٣
	اختبار الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين) " ٣٠ث "	عدد	٣٩.٣٣٣٣	٣٩.٠٠٠٠	٣.٤٤٤٨٠	.٨١١
	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	١٧٧.٨٣٣٣	١٧٧.٥٠٠٠	٥.٤١٩١٠	-.٢٧١
	اختبار اليوروبي	عدد	٢٥.٣٣٣٣	٢٦.٠٠٠٠	١.٩٦٦٣٨	-١.١٦
	قوة القبضة لليد المفضلةبالمانوميتر	كجم	٣٨.٣٠	٣٨	٢.١٧	٠.٢٥
	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٣٣.٨٠	١٣٣	٣.٤٧	١.٢٣
	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٣٩	١٣٧	٥.٢٨	٠.٦٤
	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	عدد/ث	١٢	١٢	٠.٩١	- ٠.٩٠
مستوى الأداء المهارى	مهارة إيبون سيوناجى	درجة	٧.٢٦	٧.١٧	٠.٥٥	١.٢٩
	مهارة اوتشي ماتا	درجة	٧.١١	٧.١٦	٠.٥٩	- ٠.٥٩
	مهارة هارای جوشي	درجة	٧.٢٢	٧.٣٣	٠.٦٩	- ٠.٤٨
	مهارة او اتشي جارى	درجة	٧.١٢	٧.٤١	٠.٧٠	- ٠.٤١
	مهارة تاى اوتوشي	درجة	٧.١٨	٧.٢٤	٠.٦٣	- ٠.٤٠

يتضح من جدول (٢) أن قيم معاملات الالتواء في المتغيرات قيد البحث قد انحصرت ما بين (±٣) مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة، وتجانس أفراد عينة البحث فى هذه المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استند الباحث فى جمع البيانات والمعلومات المرتبطة بالمتغيرات قيد البحث، والتى تعمل على تحقيق هدف البحث إلى الأدوات التالية:

المسح المرجعى:

قام الباحث فى حدود ما توصل إليه بالاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية والاتصال بالشبكة الدولية المعلومات بهدف التعرف على:

بناء الإطار النظرى المحقق لهدف البحث.

تحديد تدريبات TRX & Vipr التى يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء البدنى والمهارى بحيث يكون تركيبها الديناميكى مشابها أو يمكن تعديله بشكل يتطابق مع اتجاه المسار الحركى لسباحة الحرة ١٠٠ م لعرضها على الخبراء

تحديد القدرات البدنية الخاصة والاختبارات المناسبة لكل قدرة لعرضها على الخبراء

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الاولى من الفترة من ٢٠١٧/٦/١ م الى الفترة ٢٠١٧/٦/١٣ م وهدفت الدراسة تفهم المساعدون واللاعبين لمفاهيم تدريبات TRX & Vipr والاختلافات الجوهرية بين أساليب التدريب وعناصر اللياقة البدنية في أسلوب التدريب وايضا لتحديد الاهداف العامة للبرنامج وموعد تنفيذ البرنامج قيد البحث

حساب المعاملات العلمية للاختبارات:

قام الباحث باختبار عينة استطلاعية من مجتمع البحث وقوامها (٦) لاعبين من خارج عينة البحث الاساسية ومن داخل مجتمع البحث وأجرى عليهم الاختبارات والقياسات قيد البحث وتم حساب الصدق والثبات للاختبارات المستخدمة كالتالي:

صدق الاختبارات

جدول (٣)

دلاله الفروق باختبار مان ويتني لمجموعتين العينة الاستطلاعية (المميزة ـ غير المميزة) في اختبارات القدرات البدنية الخاصة قيد البحث

ن١ = ن٢ = ٦

م	المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمه " د "	احتمال الخطأ
	إختبار جرى ٤٠٠ م	المميزة	٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠	١.٩٩٤	.٠٠٣
		غير المميزة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		المجموع	١٢				
	إختبار تحمل السرعة للسباحين	المميزة	٦	٩.٣٣	٥٦.٠٠	٢.٩٢٠	.٠٠٣
		غير المميزة	٦	٣.٦٧	٢٢.٠٠		
		المجموع	١٢				
	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	المميزة	٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.١٢٢	.٠٠٥
		غير المميزة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		المجموع	١٢				
١-	إختبار الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين) " ٣٠ث "	المميزة	٦	٨.٥٨	٥١.٥٠	٢.٢٤٤	.٠٤١
		غير المميزة	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
		المجموع	١٢				
	إختبار الوثب العريض من الثبات	المميزة	٦	٩.٥٠	٥٧.٠٠	٢.٠٠٠	.٠٠٣
		غير المميزة	٦	٣.٥٠	٢١.٠٠		
		المجموع	١٢				
	إختبار اليوروبى	المميزة	٦	٩.١٧	٥٥.٠٠	-٢.٧٣٨	.٠٠٥
		غير المميزة	٦	٣.٨٣	٢٣.٠٠		
		المجموع	١٢				
٢-	قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر	المميزة	٦	٨.٥٨	٥١.٥٠	٢.١٤٢	.٠٠٣
		غير المميزة	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
		المجموع	١٢				
٣-	قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	المميزة	٦	٨.٥٨	٥١.٥٠	٢.٣٥٢	.٠٠٣
		غير المميزة	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
		المجموع	١٢				
٤-	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	المميزة	٦	٨.٥٨	٥١.٥٠	٢.٤٢٤	.٠٠٢
		غير المميزة	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
		المجموع	١٢				
٥-	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	المميزة	٦	٨.٥٨	٥١.٥٠	٢.٤٢٤	.٠١
		غير المميزة	٦	٤.٤٢	٢٦.٥٠		
		المجموع	١٢				

قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هي ١.٩٦

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائيا بين المجموعة المميزة والغير مميزة في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث قيمة " z " المحسوبة أكبر من قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث

معامل الثبات:

جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول - الثاني) لمتغيرات القدرات البدنية قيد البحث ن = ٦

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
إختبار جرى ٤٠٠ م	متر	٦٢.٣٣٣٣	١.٣٦٦٢٦	٦٢.٥٠٠٠	١.٣٧٨٤٠	.٨٤٣*
إختبار تحمل السرعة للسباحين	عدد /ث	٢٣.٦٦٦٧	.٥١٦٤٠	٢٣.٨٣٣٣	.٤٠٨٢٥	.٨٣٢*
إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	ثانية	٣٠.٦٦٦٧	١.٨٦١٩٠	٣١.١٦٦٧	٢.٠٤١٢٤	.٨٠٧*
إختبار الجلوس من الرقود (ثني الركبتين) " ٣٠ث "	ثانية	٣٩.٣٣٣٣	٣.٤٤٤٨٠	٤٠.٠٠٠٠	٣.٠٣٣١٥	.٨٨١*
إختبار الوتب العريض من الثبات	عدد	١٧٧.٨٣٣٣	٥.٤١٩١٠	١٧٧.٣٣٣٣	٤.٩٦٦٥٥	.٩٧٦*
إختبار اليوروبي	سم	٢٥.٣٣٣٣	١.٩٦٦٣٨	٢٥.٠٠٠٠	١.٧٨٨٨٥	.٩١٠*
قوة القبضة لليد المفضلة بالمانوميتر	كجم	٤٢.٧٠	١.٦٣	٢٩.٣٠	١.٣٣	.٨٤٧*
قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٤٢.٩٠	٢.١٣	١٢٤.٧٠	٣.٥٢	.٩٣٤*
قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٤٤.٧٠	٢.٢١	١٣٥.٥٠	٤.٦٩	.٨٤٦*
ثني الذراعين كاملاً من الانبطاح المائل (١٠ث)	عدد/ث	١٤.١٠	٠.٧٣	٨.٥٠	٠.٥٢	.٧٩٩*

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥)= (٠,٧٥٥)

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط معنوي عند مستوى معنوية (٠,٠٥) حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط بين (٠.٨٠٧الى ٠.٩١٠) مما يدل على أن الاختبارات على درجة عالية من الثبات وبالتالي تصلح للاستخدام

اعداد البرنامج:

- **الهدف الرئيسي للبرنامج:**

التعرف على تاثير برنامج بإستخدام تدريبات TRX & Vipr على مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية والمستوىالرقمى لسباحي ١٠٠م حرة

- **معايير البرنامج التدريبي:**
  - **مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.**
  - **مراعاة مبادئ التدريب عند وضع البرنامج.**
  - **أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوعة.**
  - **ملائمة البرنامج التدريبي ومحتوياته للمرحلة السنية للعينة المختارة.**
  - **الانتظام في ممارسة التدريبات الموضوعة بالبرنامج حتى يعود بالفائدة المرجوة.**
  - **مراعاة أن يكون أداء المهارات والتدريب عليها في شكل تدريبات الجودو .**

- **محددات البرنامج التدريبي:**

جدول (٥)

متغيرات البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١.	مدة البرنامج	ثلاثة أشهر (٨) أسابيع
٢.	فترة التنفيذ	فترة الإعداد الخاص وقبل المنافسات
٣.	عدد الوحدات التدريبية فى الأسبوع	(٥) وحدات أسبوعيا
٤.	نسبه الاحماء	١٠%
٥.	نسبه الجزء المهارى	٢٥%
٦.	نسبه تدريبات TRX & Vipr	٦٠%
٧.	نسبه الجزء الختامى	٥%
٨.	عدد وحدات البرنامج	(٤٠) وحده
٩.	عدد ايام التدريب	٤٠ يوم
١٠.	عدد ساعات التدريب	(٢٤٠ق) = (٦٠ ساعه).
١١.	زمن الوحدة التدريبيه	٦٠ دقيقه
١٢.	الشدة العامه للبرنامج	(٨٥٪) حمل عالى
١٣.	طرق التدريب المستخدمة	(الفتري مرتفع ومنخفض الشدة - التكراري).

محتويات البرنامج:

العناصر الاساسية التي تشتمل عليها الوحدة التدريبية بالبرنامج التدريبي هي:

١. **الجزء التمهيدي (فترة الاحماء):**

يهدف الإحماء إلى تنشيط الاجهزة الفسيولوجية الحيوية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

٢. **الجزء الرئيسي (فترة التدريب الاساسية) ويشمل على:**

- التدريب المهارى.
- تدريبات TRX & Vipr : الخاصة برياضة الجودو .

٣. الجزء الختامي (فترة التهدئة): العودة إلى الحالة الفسيولوجية الطبيعية

الدراسة الاساسية:

- **القياسات القبلية**

- **قام الباحث بتطبيق القياسات القبلية للاعبين وتحديد مستوى الأداء البدني والمستوى الرقمي وبتحديد الحدود القصوى للتدريبات المستخدمة وذلك لتقنين الحمل التدريبي وتطبيق مبدأ الفردية في التدريب.في الفترة من ٢٠١٧/٦/١٤م إلي ٢٠١٧/٦/١٥ .**

- **تطبيق البرنامج:**

- **قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من ٢٠١٧/٦/١٧م إلي ٢٠١٧/٨/١٧ ولمدة ٨ أسابيع بواقع خمس وحدات تدريبية في الاسبوع.**

- **القياسات البعدية:**

- **قام الباحث بتطبيق القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من الي ٢٠١٧/٨/١٨م إلى (٢٠١٧/٨/٢٠م).**

المعالجات الإحصائية:

استخدام الباحث برنامج SPSSفى المعالجات الإحصائية المناسبة للبحث:

- **المتوسط.- الوسيط. - الإنحراف. – الالتواء - اختبار مان ويتني.**
- **قام الباحث بتحديد نسب التغير وفقا للمعادلة الاتية:**

$$\text{نسبة التغير} = \frac{\text{القياس البعدي} - \text{القياس القبلي}}{\text{القياس القبلي}} \times ١٠٠$$

٠/٤ عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٦)
دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلى – البعدى) للمجموعة فى قياسات القدرات البدنية والاداء المهارى ن = ١٢

م	المتغيرات	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " ذ "	احتمال الخطأ
١	إختبار جرى ٤٠٠ م	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	*٣.٠٦٤	٠٠٢.
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٢	إختبار تحمل السرعة للسباحين	-	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠	*٣.١٧٦	٠٠١.
		+	٠	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٣	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٠٦٨	٠٠٢.
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٤	إختبار الجلوس من الرقود (ثنى الركبتين) " ٣٠ث "	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٠٦٣	٠٠٢.
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٥	إختبار الوثب العريض من الثبات	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٠٦٩	٠٠٢.
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٦	إختبار اليوروبى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	*٣.٠٧٨	.٠٠٢
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٧	قوة القبضه لليد المفضله بالمانوميتر قوة عضلات الظهر بالديناموميتر	-	٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٢.٤٦٢	.٠٠٣
		+	١٢	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٨	قوة عضلات الرجلين بالديناموميتر	-	٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٢.٦٣٥	.٠٠٣
		+	١٢	٠.٠٠	٠.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
٩	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٦٥	.٠٠٢
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١٠	المستوى الرقمي	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٦٦٤	.٠١
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١١	مهارة إيبون سيوناجى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٤٥	.٠٠٢
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١٢	مهارة أوتشى ماتا	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٢٣٥	.٠٠٣
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١٣	مهارة هارای جوشی	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.١٧٥	.٠٠٢
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١٤	مهارة أو أتشى جارى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٣٦٢	.٠٠١
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				
١٥	مهارة تاى أوتوشى	-	٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٥٥٣	.٠٠٢
		+	١٢	٦.٥٠	٧٨.٠٠		
		=	٠				
		المجموع	١٢				

قيمة " ذ " الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ هى ١.٩٦

جدول (٧)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ل سات البحث (القبلية – البعدية) في متغيرات المتغيرات البدنية والاداء المهارى قيد البحث ن = ١٣

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		معدل التغير
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
البدنى	إختبار جرى ٤٠٠ م	ثانية	٦٢.٥٠٠٠	١.٣٨١٧٠	٥٥.٧٨٣٣	.٧٢٠٩٠	١٢٪
	إختبار تحمل السرعة للسباحين ٨*١٠٠ م	ثانية	٧.٦٩١٧	.٠٧٩٣٠	٧.٥٢٥٠	.٠٧٥٣٨	٧٪
	إختبار ثني الذراعين من الانبطاح المائل	عدد	٣٠.٤١٦٧	١.٦٢١٣٥	٣٥.٤١٦٧	١.٦٢١٣٥	١٤٪
	إختبار الجلوس من الرقود (ثني الركبتين) ٣٠ث"	عدد	٣٩.٤١٦٧	٣.١١٧٦٤	٤٤.٥٨٣٣	٢.٧٧٨٤٣	١٢٪
	إختبار الوثب العريض من الثبات	سنتيمتر	١٧٧.٠٨٣٣	٥.٢٨٢١٩	١٨٤.٤١٦٧	٤.٥٤١٨٩	٤٪
	إختبار اليوروبى	عدد	٢٤.٧٥٠٠	٢.٠٠٥٦٧	٣٠.٢٥٠٠	١.٠٥٥٢٩	١٨٪
	قوة القبضه لليد المفضلة بالمانوميتر	كجم	٣٨.٥٠	١.٩٥	٤٤.٨٠	٢.٢٩	%١٦.٣٦
	قوه عضلات الظهر بالديناموميتر	كجم	١٣٣.٥٠	٣.٦٢	١٤٨.٥٠	٠.٨٤	%١٠.٨٦
	قوه عضلات الرجلين بالديناموميتر	كجم	١٣٨.٨٠	٤.١٣	١٥٢.٤٠	١.٧١	%٩.٧٩
	ثنى الذراعين كاملا من الانبطاح المائل (١٠ث)	عدد/ث	١٢.١٠	٠.٩٩	١٥.٤٠	٠.٥١	%٢٧.٢٧
مستوى الاداء المهارى	مهارة إيبون سيوناجي	درجة	٧.٢١	٠.٤٢	٩.١٥	٠.٦٦	%٢٦.٩٢
	مهارة اوتشى ماتا	درجة	٧.١٥	٠.٦١	٨.٨٤	٠.٥٨	%٢٣.٦١
	مهارة هارای جوشی	درجة	٧.٢٨	٠.٦٩	٩.٠٨	٠.٥٥	%٢٤.٧١
	مهارة او أتشى جارى	درجة	٧.٠٩	٠.٨٢	٨.٩١	٠.٤٠	%٢٥.٦٧
	مهارة تاى أوتوشى	درجة	٧.١٨	٠.٥٨	٩.٠٢	٠.٦٤	%٢٥.٥٧

يتضح من جدول (٧) والذي يظهر قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات قيد البحث فى القياسين القبلى و البعدى لعينة البحث .

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التحسن الحادثة لدى ناشئ فى قياسات (القدرات البدنية –- الاداء المهارى) قيد البحث إلى :

- الأثر الايجابى للبرنامج التدريبى المقترح باستخدام تدريبات TRX & Vipr المطبق على المجموعة ، فقد احتوى البرنامج التدريبى على مجموعة من التدريبات البدنية المهارية المختلفة المشابهه للمسار الحركى لطبيعة أداء المهارات الحركية المهاريه قيد البحث، وتهدف إلى تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وكذلك تحسين الاداء المهارى .
- التركيز على العضلات العاملة أثناء الأداء الحركى .
- دقة اختيار تدريبات TRX&Vi
- pr المطبقة داخل البرنامج التدريبى المقترح فى جزء الإعداد البدنى بشدات وتكرارات وراحات بينية ملائمة، حيث أن هذه التمرينات قد تم وضعها بناءاً على التحليل النوعى والفنى ، وتؤدى فى نفس المسارات الحركية للأداءات المهارية المختارة قيد البحث.
- مراعاه التدرج فى الأحمال التدريبية عند وضع وحدات تدريبية مشابه لظروف المنافسة.

فيتفق مع خيرية السكرى ومحمد بريقع ٢٠٠١م أنه يمكن تحقيق التنمية القصوى من التدريب إذا أخذت التمرينات شكل وطبيعة الأداء المهارى لنوع النشاط الممارس تحدث تأثيرات للتدريب لأجزاء وأجهزة الجسم التى تقع مباشرة تحت تأثير حمل التدريب. (١ : ٣٥)

و يتفق مع كل من عصام الدين أحمد عبد الخالق ٢٠٠٥م، محروسة على حسن ٢٠١٤م أنه كلما كانت تلك التمرينات متشابهة فى بنائها الديناميكى للحركة المراد تعلمها كلما زاد تعلم وتحسنت الأداء المهارى الرياضى. (٢: ٢٤٠) (٣ : ٤٥)

فتستند تدريبات Vipr على فكرة أساسية هامة فى أن لجميع حركاتها غرض وظيفى حيث تؤدى الاطالة بالتقصير فى اتجاهات متعددة بحيث تشكل الأساس الوظيفى لها. (١١٤)
ويضيف إلى ذلك نضال فيصل أبو الفيلات ٢٠١٣م أن تدريبات Vipr مختلفة من حيث تدريباتها المركبة (تمارين بإستخدام أكثر من عضلة فى نفس الوقت) وتعمل على تحسين العمل الهوائى وتحسين المرونة والتوازن وتطوير فعالية

عضلات الجسم بالأضافة إلى حرق السعرات الحرارية من خلال قوة وحركة التدريب التى يمكن أن يؤديها الفرد بمستويات متعددة وممارسة مجموعة من الحركات المركبة التى يمكن تأديتها. (٦ : ١٠)

ويذكر Dannelly, and all ٢٠١١م أن تدريبات التعلق TRX تعمل على مساحة المقطع العضلى وقطر الليفة العضلية السميكة فى العضلة المدربة من خلال التركيز على عضلات المركز فتنمو الليفة العضلية وبالتالى زيادة كمية البروتين فى العضلات، الذى يؤدى غلى اكتساب النغمة العضلية. (٦٨ : ١٥٠)

وفى هذا الصدد يشير Burns Nick ٢٠٠٧م أن تدريبات التعلق TRX تعتبر أحد أشكال المقاومة الوظيفية التى تهدف إلى توجية القوة الناتجة فى إتجاة الأداء وتؤدى فى حركات متعددة المستويات ومتكاملة. (١٣ : ٧)

الاستنتاجات:

١- البرنامج التدريبى المقترح المطبق له تأثير معنوى على (مستوى القدرات البدنية الخاصة
٢- البرنامج التدريبى المقترح المطبق له تأثير معنوى على (الاداء المهارى) لناشئى الجودو تحت (١٧ سنة).
٣- البرنامج التدريبى المقترح خطوة نحو التدريب الوظيفى على المتغيرات البدنية وذلك لما يحتويه على تدريبات متكاملة لناشئى الجودو تحت (١٧ سنة).

٥/٣ التوصيات:

١- ضرورة الإهتمام باستخدام تدريبات Vipr & TRX لتحسين مستوى الأداء (البدنى، المهارى) وتطبيقها على مهارات آخرى.
٢- إجراء دراسات تستخدم تدريبات Vipr & TRX على لاعبى المراحل السنية المختلفة (بنين – بنات).
٣- إجراء دراسات تستخدم تدريبات TRX & Vipr على رياضات أخرى.
٤- وضع نتائج الدراسة فى الاعتبار عند تصميم برامج التدريب الخاصة بتدريبات TRX & Vipr.

المراجع

أولا : المراجع العربية :

١. خيرية السكرى، محمد بريقع: سلسلة التدريب المتكامل لصناعة البطل ٦ – ١٨ سنة، الجزء الثانى، منشاة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١ م

٢. عصام الدين أحمد عبد الخالق:التدريب الرياضى نظريات – تطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.

٣. محمد صبحى حسانين القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول، ط٤، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١م.

٤. يحيى السيد الحاوىالمدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، مركز الكتاب العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.

٥. داليا رضوان لبيب تأثير استخدام جهاز TRX المعلق فى درس التربية الرياضية على بعض عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة الإعدادية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٤م.

٦. مريم مصطفى محمد تأثير برنامج باستخدام جهاز التدريب المعلق TRX على تنميه عناصر اللياقة البدنية الخاصة ببعض المهارات الهجومية للاعبات كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، ٢٠١٥م.

٧. نضال فيصل أبو الفيلات أثر برنامج تدريبى مقترح باستخدام أداة الـ (Viper) على تحمل القوة لدى مرتادى أندية اللياقة البدنية، بحث استكمالا لمتطلبات التخرج لدرجة البكالوريوس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، ٢٠١٣م.

٨. سماح محمد عبدالمعطى فاعلية أسلوب التدريب المعلق TRX على بعض القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى لدى سباحى ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، العدد (٧٦) الجزء (٤)٢٦٨، ٢٠١٦م.

٩. محروس محمد قنديل، منال طلعت محمد، نسمة محمد فراج تأثير برنامج تمرينات للمقاومة الكلية للجسم TRX على تنمية الوثبات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية لطالبات كلية التربية الرياضية بالمنصورة، المجله العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة

المنصورة، قبل للنشر بتاريخ أغسطس ٢٠١٦م، والنشر بالعدد ٢٨ مارس ٢٠١٧م.

١٠. نسمه محمد فراج عبدالعظيم تأثير برنامج تمرينات المقاومه الكليه للجسم على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية فى التمرينات الفنية الإيقاعية والصفات البدنية لطالبات كلية التربية الرياضية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٦م

ثانيا : المراجع الأجنبية :

١١. Physiologic and Metabolic Effects of a Suspension Training Workout, International Journal of Sports Science, ٥(٢): ٧٢-٦٥, ٢٠١٥: Wesley D. Dudgeon, Judith M. Herron, Johannas A. Aartun, David D. Thomas, Elizabeth P. Kelley, Timothy P. Scheett

١٢. TRX (Závesný trénink), Diplomová práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, ٢٠١٠. : Bc. Martin Hajnovič

١٣. Využití TRX – závesného tréninku u hráce ledního hokeje, Bakalárská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, ٢٠١١. : Lukáš Sláma

١٤. Využití TRX v tréninku juda, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, ٢٠١٤. : Martin Tůma

١٥. TRX make your body your machine, CPT, MP, ٥٠٣d MP Bn (ABn) TF Ripcord, FOB Lightning, Afghanistan, ٢٠١٠. : Michael Miranda

١٦. Application of TRX and RIP training to the development of strength endurance in tennis, ITF Coaching and Sport Science Review, ١١November .٢٠١٢

١٧. :Jordi Martínez, Carlos Beltrán, Iván Alcalá, Richard Gonzalez TRX make your body your machine, CPT, MP, ٥٠٣d MP Bn (ABn) TF Ripcord, FOB Lightning, Afghanistan, .٢٠١٠

١٨. Michael Miranda Effects of Instability versus Traditional Resistance Training on Strength, Power and Velocity in Untrained Men, Journal of Sports Science and Medicine, ٤٦٨,١٣-٤٦٠, .٢٠١٤

١٩. :José Luis Maté-Muñoz, Antonio J. Monroy Antón, Pablo Jodra Jiménez, Manuel V. Garnacho-CastañoVyužití TRX v tréninku juda, Bakalářská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, .٢٠١٤

٢٠. :Martin Tůma Využití TRX v thajském boxu, Bakalárská práce, masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií, Brno, .٢٠١٤
٢١. :Vojtech DvorákTRX SUSPENSION TRAINING METHOD AND STATIC BALANCE IN JUNIOR BASKETBALL PLAYERS, STUDIA UNIVERSITATIS BABEs-BOLYAI EDUCATIO ARTIS GYMNASTICAE, ROMANIA, pp. ٢٧- ٣٤., LX, ٣, .٢٠١٥
٢٢. BOROS-BALINT IULIANA, DEAK GRAŢIELA-FLAVIA،MUŞAT SIMONA, PĂTRAŞCU ADRIANEffects Of Angle Variations In Suspension Push-Up Exercise, National Strength & Conditioning Association, March ٣, ٢٠١٦
٢٣. :Gulmez, IrfanThe design of a judo-specific strength and conditioning programmer, Department of Sports Therapy, university College Birmingham, U.K., .٢٠١٠
٢٤. Sukhjivan SinghIan lahart،Paul RobertsonEffect of TRX Training Module on Legs Strength and Endurance of Females, M R INTERNATIONAL JOURNAL OF APPLIED HEALTH SCIENCES, October .٢٠١٥

ثالثاً: شبكة الانترنت :

٢٥. http://varzeshvasalamat.persianblog.ir/post/١٨/,١٣٩١
٢٦. http://suspensiontrainingaustralia.com.au/٢٠١٢/index.php?option=com cont
٢٧. ent&view=article&id=١&Itemid=١٣٢
٢٨. http://seattlehealthandfitness.blogspot.com/٢٠١٠/٠٧/what-is-TRX-suspension-training.html
٢٩. http://suspensiontrainingaustralia.com.au/٢٠١٢/index.php?option=com cont
٣٠. ent&view=article&id=١&Itemid=١٣٢
٣١. http://www.calgaryherald.com/health/resistance+training+tool+improves+trend+
toward+movement+training/٨٧٨٩٥٣٩/story.html
٣٢. http://www.rmhp.org/blog/٢٠١٣/٠١/٣٠-minute-workout-with-the-vipr
٣٣. http://www.menshealth.com.sg/fitness/get-started-vipr
٣٤. http://www.viprfit.com/IntroducingViPR/TeamViPR/MicholDalcourt.aspx
٣٥. http://furthermore.equinox.com/articles/٢٠١٣/٠٣/vipr-workout
٣٦. http://createfit.com/articales/benefits-viper-training

المستخلص

تأثير إستخدام تدريبات كروس فيت على مستوى أداء بعض مهارات الجودو

***د. عادل متولي شحاتة عامر**

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبى بإستخدام تدريبات كروس فيت ، كما استخدام المنهج التجريبى الباحث المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة هذا البحث واعتمد الباحث في هذه الدراسة على تصميم القياس (القبلي البعدي) لمجموعة واحدة تجريبية ، أشتمل مجتمع البحث على عدد (٢٢ لاعب) في المرحلة من ١٥ -١٧ سنة و تم اختيارهم بالطريقة العمدية من نادى مليج ومسجلين بالاتحاد المصرى للجودو.، وقد تم استبعاد عدد (٤) لاعبين لم يتحقق فيهم الشروط كما تم اختيار (٦) لاعبين ليكونوا عينة الدراسة الاستطلاعية وبلغت عينة الدراسة الاساسية (١٢) لاعبين ، كما أسفرت النتائج البرنامج التدريبى المقترح المطبق له تأثير معنوى على (مستوى القدرات البدنية الخاصة ، البرنامج التدريبى المقترح المطبق له تأثير معنوى على (الاداء المهارى) لناشئى الجودو تحت (١٧ سنة) ، البرنامج التدريبى المقترح خطوة نحو التدريب الوظيفى على المتغيرات البدنية وذلك لما يحتويه على تدريبات متكاملة لناشئى الجودو تحت (١٧ سنة) ، ويوصي الباحث ضرورة الإهتمام باستخدام تدريبات TRX & Vipr لتحسين مستوى الأداء (البدنى، المهارى) وتطبيقها على مهارات آخرى.

Abstract

The effect of using CrossFit training exercises on the performance level of some judo skills

***Dr. Adel Metwally Shehata Amer**

The research aims to design a training program using CrossFit exercises, and the researcher's experimental approach used the experimental approach to suit the nature of this research. ١٥-١٧ years old, and they were deliberately chosen from the Meleej club and registered with the Egyptian Judo Federation. (٤) players who did not meet the conditions were excluded. (٦) players were chosen to be the pilot study sample and the basic study sample reached (١٢) players, The results also resulted in the proposed training program applied has a significant effect on (the level of special physical abilities, the proposed training program applied has a moral effect on (the skillful performance) of judo juniors under (١٧ years), and the proposed training program is a step towards functional training on the physical variables that it contains. On integrated exercises for junior judo (under ١٧ years), and the researcher recommends the need to pay attention to the use of TRX & Vipr exercises to improve performance (physical, skills) and apply them to other skills.