



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) وأثرها في
بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الأمامية على
جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال

رسالة تقدم بها

عمر محمد صبر

إلى

مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير

في التربية البدنية وعلوم الرياضة

بإشراف

أ.د ناظم أحمد عكاب

ملخص الرسالة

تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (T.R.X) وأثرها في بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الأمامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال

المشرف: أ.د. ناظم أحمد عكاب

الباحث: عمر محمد صبر

م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٦

التعريف بالبحث:

اشتمل على مقدمة البحث واهميته، إذ تم عرض مقدمة عامة ومن ثم التطرق الى رياضة الجمناستك وجهاز الحلق، ثم إعداد لاعب الجمناستك في التدريب الرياضي، وأيضا تم التطرق الى جهاز (TRX)، أما أهمية البحث فتكمن في اعداد تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم لتطوير الأداء البدني والمهاري.

مشكلة البحث:

المشكلة هي وجود ضعف لدى اللاعبين الأشبال بطبيعة الأداء لمهارة دورة الكتف الأمامية على جهاز الحلق بالجمناستك وذلك لوصفها من المهارات التي تتناسب مع هذه الفئة العمرية، لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم لحل هذه المشكلة.

أهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (TRX) لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الأمامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال.
- ٢- معرفة تأثير تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (TRX) في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الأمامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال.

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الآونة الأخيرة ومنه المجال الرياضي لم يكن وليد الصدفة وإنما بوساطة الاعتماد على العلوم والمجالات الأخرى ومدى ارتباطها في المجال الرياضي بوساطة البحوث والدراسات العلمية مما شجع المدربين إلى اتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة للوصول إلى المستوى العالي.

إن بلوغ المستويات العليا يتطلب مواكبة كل ما هو جديد ومستحدث في مجال العلوم التكنولوجية المستخدمة في علوم الرياضة والذي يستمد نجاحه من مزاولة العلوم الأخرى، إذ دخلت الأجهزة والادوات المستخدمة للرياضة في حياة الإنسان ليس فقط للتدريب بل تعدت ذلك من أجل إشراك الجميع في حب الرياضة ولتحقيق التقدم بالتدريب وتطوير الأداء وتحقيق أفضل المستويات للرياضي في المستقبل.

تعد لعبة الجمناستيك من الألعاب متنوعة الأداء إذ تتضمن ستة أجهزة للرجال، وكل جهاز يختلف عن الجهاز الآخر من ناحية التصميم ويختلف في شكل الأداء وكذلك في طبيعة متطلبات الأداء، فإذا لاحظنا المهارات تكون متشابهة مثال على ذلك الوقوف على اليدين من ناحية الشكل، فإنه متشابه على أغلب الأجهزة، لكن لو تم التدقيق في طبيعته نجد أنه يختلف في الحركات الأرضية فيه عن جهاز الحلق، ويختلف عن جهاز المتوازي، وكذلك حضان الحلق، لأن كل جهاز تختلف فيه قاعدة الاستناد وكذلك ارتفاع مركز ثقل الجسم الذي يؤثر على عملية التوازن، وكذلك كمية استخدام القوة، ولذلك يتطلب الإعداد الدقيق لكل جهاز.

تتميز عملية البناء العضلي للاعب الجمناستيك بفترة إعداد طويلة كون المرحلة العمرية التي يبدأ بها لاعب الجمناستيك تتطلب التعامل الدقيق، فغالباً ما يبدأ لاعب الجمناستيك ممارسته لهذه اللعبة بأعمار مبكرة من خمس أو ست سنوات، ولخصوصية هذه الأعمار يتطلب من المدربين الدقة في طبيعة التمرينات وعملية التدرج الطويل لحدوث التأثير المناسب وعدم التسبب في أي أضرار مستقبلية.

ومن العوامل المهمة في التدريب في لعبة الجمناستيك استخدام الاجهزة والادوات لأن طبيعة تصميم هذه الأجهزة غالبا ما تأخذ شكل الاجهزة الستة وبشكل مصغر والهدف هو تحقيق التطور الذي يمكن اللاعب من التغلب على مقاومة جسمه على الأجهزة القانونية.

وجهاز الحلق واحد من هذه الأجهزة وترتيبه الثالث في المنافسات ويمتاز هذا الجهاز عن غيره من أجهزة الجمناستيك الأخرى بصعوبة الاداء عليه بوصفه متحركا من الجهات جميعها، كما يحتوي هذا الجهاز على عدد كبير من الحركات المتدرجة في الصعوبة، فمنها ما تعتمد على القوة ومنها ما تعتمد على المرجحات في الأداء مثل دورة الكتف الامامية.

ان "تدريبات (TRX) تعد من التدريبات المستحدثة في المجال الرياضي بصفة عامة وتنسب لمخترعها راندي هيتريك Randy Hetrick عام ١٩٩٧م وهو ضابط سابق في البحرية الأمريكية، والتي كانت في بادئ الأمر معدة بغرض رفع اللياقة البدنية للجنود"^(١).

إذ تكمن اهمية البحث في اعداد تمارينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (TRX) والتي تمكن اللاعب من الاداء باستخدام القوة المطلوبة في التغلب على المقاومة الناتجة من كتلته لتطوير الأداء البدني والمهارى.

(1) Carbonnier A AND Martinsson N; Examining muscle activation for Hang Clean and three different TRX Power Exercises: (Biomedicine Athletic Training Halmstad University, 2012).p:12.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد الجمناستك الفني للرجال من الالعاب التي تمتاز بصعوبة الأداء بفعل عوامل متعددة منها فترة الاعداد الطويل من الجانب البدني والجانب الحركي، كما ان اغلب لاعبي الجمناستك يبلغ مرحلة معينة ويعزف عن ممارسة اللعبة، أو ان يتحدد طبيعة مستوى الاداء لديه، ونتيجة التطور الحاصل في الاداء، فمن الضروري في أي لعبة مواكبة التطور والتغيرات التي ادت الى بلوغ الدول المتقدمة المستويات التي نشهدها اليوم، ومن خلال ملاحظة الباحث والمقابلات الشخصية مع المختصين لهذه اللعبة، لاحظ وجود ضعف لدى اللاعبين الأشبال بطبيعة الاداء لبعض المهارات الاساسية على جهاز الحلق وبالتحديد مهارة دورة الكتف الامامية وذلك بوصفها من المهارات المناسبة لهذه الفئة العمرية والتي تتطلب كمية من القوة للتغلب على وزن الجسم ولكون هذه الفئة العمرية ونتيجة لطبيعتها الفسيولوجية وطبيعة النمو البدني لها تتطلب التعامل الدقيق في عملية تطوير الصفات البدنية وبالخصوص القوة إذ إن البناء العضلي للأشبال يختلف عن الفئات العمرية الأخرى اذ يكون لاستخدام الأحمال تأثيرات على طبيعة النمو لديهم، وان من أفضل التمرينات التي من الممكن تطوير القوة بواسطتها هي التي يستخدم فيها وزن الجسم، لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات المقاومة الكلية للجسم لحل هذه المشكلة.

٣-١ أهداف البحث:

- ١- إعداد تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (TRX) لتطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الامامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال.
- ٢- معرفة تأثير تمرينات باستخدام المقاومة الكلية للجسم (TRX) في تطوير بعض القدرات البدنية وأداء مهارة دورة الكتف الامامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال.

٤-١ فرضا البحث:

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الجمناستك الأشبال بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في أداء مهارة دورة الكتف الأمامية على جهاز الحلق بالجمناستك للأشبال بين الاختبارات القبلية والبعديّة.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري:

لاعبي نادي أمانة بغداد في الجمناستك لفئة الأشبال بأعمار (٨ - ١٠) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٣-٢٠٢٤) والبالغ عددهم (٥) لاعبين.

٢-٥-١ المجال الزماني:

للفترة من ٢٠٢٣/٩/١م ولغاية ٢٠٢٤/٥/١٢م

٣-٥-١ المجال المكاني:

قاعة الجمناستك لنادي أمانة بغداد في محافظة بغداد.

٦-١ تحديد المصطلحات:

المقاومة الكلية للجسم (T.R.X):

هي "طريقة تدريب تستخدم وزن الجسم والجاذبية كمقاومة لبناء القوة والتوازن والتوافق والمرونة والرشاقة ويرمز لها بال TRX وهي اختصار Total Body Resistance Exercise وهي تعنى تمرين مقاومة الجسم بالكامل وتناسب المبتدئين وذوي المستوى العالي ويمكن التدرج في شدتها عن طريق التغيير في أوضاع الجسم"^(١).

(1) Browning and Angelina; EFFECTS OF IMPLEMENTING TRX EXERCISES IN THE REHABILITATION OF MALES FOLLOWING TOTAL HI REPLACEMENT SURGERY: (Azusa, California. 2018). P: 15