



السيد الدكتور/ أحمد سمير علي محمود

تحية طيبة وبعد ،،،

إيماءاً إلى البحث المقدم من سيادتكم بعنوان :

” تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش ”.

(بحث فردي) وذلك للنشر في مجلة علوم الرياضة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

نتشرف بإفادة سيادتكم بأن البحث المشار إليه قد قبل للنشر في إبريل ٢٠٢١ وسوف ينشر في عدد من أعداد المجلة القادمة.

مع أطيب التمنيات بدوام التوفيق ،،،

رئيس التحرير
أ.د/ طارق محمد صلاح الدين

سكرتير التحرير
أ.د/ عاطف عبد الرحمن سيد

مجلة علوم الرياضة

تحقيق مكثف مرموق بين كليات التربية الرياضية على المستوى المحلي والإقليمي في المجال التعليمي والبحثي وخدمة المجتمع وتنمية البيئة

تتلمذ كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا بأعداد كوكبة متخصصة في المجال الرياضي فحازين على التفاضل في سوق العمل المحلي والإقليمي من خلال برامج التعليمية والأنشطة البحثية التي تهدف للارتقاء بالمهنة وخدمة المجتمع

الترقيم الدولي الموحد للطباعة ٢٧٤٦-١٦٨٧

٢٧٣٥-٢٧٤٦

sja.jourrals.ekb.eg

رقع الإيداع بدار الكتب و الوثائق القومية ١٢٤٢١

الترقيم الدولي الموحد الإلكتروني



phe.jour@minia.edu.eg

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الاسكواش

د/ أحمد سمير علي محمود *

مقدمة: تحتاج رياضة الاسكواش إلى صفات بدنية خاصة، ولعل أهم ما يميزها عن باقي الألعاب أن نتيجة المباراة تعتمد بشكل كبير على اللياقة البدنية الخاصة باللاعب داخل الملعب وأهمها قوة الذراعين والجذع والرجلين.

الهدف: يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير استخدام مجموعة من تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX على تحسين مستوى القدرات البدنية ومستوى أداء بعض مهارات الاسكواش لدى لاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي.

الاجراءات: تكونت عينة البحث من (12) إثنى عشر لاعب من لاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي تحت (١٧) سنة والمقيدين بسجلات الاتحاد المصري للاسكواش. تم تحليل البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الإصدار ٢٦).

النتائج: تؤكد نتائج البحث أن تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX قد أثرت تأثيراً إيجابياً على مستوى اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الاسكواش بنادي المنيا الرياضي (عينة البحث) بنسب تتراوح بين (١٠%، ٢٢%). كما أثرت مجموعة تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX تأثيراً إيجابياً على مستوى أداء مجموعة مهارات الاسكواش (فيد البحث) لدى اللاعبين عينة البحث، حيث ساهمت في تحسين مستوى أداء تلك المهارات بنسب تراوحت بين (١٨%، ٢١%).

المناقشة: اتفاقاً مع مجموعة من الدراسات الأخرى تؤكد الدراسة الحالية نجاح مجموعة تدريبات المقاومة الكلية للجسم باستخدام أداة التدريب المعلق TRX التي تم وضعها في الارتقاء بمستوى القدرات البدنية ومستوى أداء مهارات الاسكواش (فيد البحث) لدى عينة البحث من لاعبي الاسكواش تحت ١٧ سنة بنادي المنيا الرياضي.