



MODERN SPORT

مجلة الرياضة المعاصرة

JOURNAL

special issue of first international scientific conference

عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول

E-ISSN: 2708-3454

P-ISSN: 1992-0091

Vol.18 Issue 4 Year/2019

المجلد 18 العدد 4 للعام /2019

تأثير تمرينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الانفجارية وإنجاز رفعة الخطف للشباب.

الباحث
إيهاب نافع كامل

الملخص :

احتوى البحث على خمسة أبواب، إذ تطرق الباحث في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهميته، وتطرق إلى أهمية تأثير تمرينات الكروس فت وأثرها في تطوير القدرات البدنية الخاصة، ومنها القدرة الانفجارية، وما من دور بارز وكبير ومؤثر في تحقيق الإنجاز، وإنَّ أي ضعف في القدرات البدنية والمتمثل بمؤشر القدرة الانفجارية سوف ينعكس بشكل سلبي على التكنيك الصحيح، ودقة الأداء، وتحقيق الإنجاز للفوز، وكذلك احتوى الباب الأول على مشكلة البحث التي تمحورت في قلة الاهتمام بالقدرات البدنية ومنها القدرة الانفجارية، والتركيز على الأداء، لذلك فإنَّ أي ضعف بالقدرات البدنية سينعكس على الإنجاز، وعدم تحقيق الأهداف المرجوة، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، أمَّا الباب الثاني فقد تضمّن الدراسات النظرية، وقد تناول الباحث مفهوم تمرينات الكروس فت، والقدرة الانفجارية، وأهميتها وقياسها، وأثرها وأهميتها في تحقيق الإنجاز، أمَّا الباب الثالث من البحث فاحتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية ووصف لمجتمع العينة، واعتمد المنهج التجريبي، أمَّا عينة البحث فقد تكونت من خمسة لاعبين في فعالية رفع الأثقال لفئة الشباب في نادي ديالى الرياضي، وكذلك تمَّ تحديد متغيرات البحث وأهم الإجراءات المستخدمة، وكذلك الوسائل الإحصائية، أمَّا الباب الرابع فقد اشتمل على عرض ما توصل إليه الباحث من نتائج ومناقشتها، مستندًا في ذلك إلى مجموعة من المصادر العلميّة، أمَّا الباب الخامس فقد شمل الاستنتاجات والتوصيات.

الكلمات المفتاحية : تمرينات الكروسفت (crossfit)- تطوير القدرة الانفجارية - رفعة الخطف للشباب

The Effect of Crossfit Exercises in the Development of Explosive Force and the Achievement of Abduction of Youth.

Researcher
Ihab Nafea Kamel

Abstract

The research covered five sections. The researcher discussed the importance of the impact of crossover exercises and their impact on the development of special physical abilities, including explosive power, and no significant, significant role in achieving achievement. Physical strength of the



explosive power index will be reflected negatively on the correct technique, accuracy of performance, and achievement to win, as well as contained the first section on the problem of research, which focused on the lack of attention to physical capabilities, including explosive power and focus on performance, so any weakness in physical capacity Will be reflected on the achievement, and failure to achieve the desired objectives, so the researcher saw the study of this problem, the second section included the theoretical studies, and the researcher dealt with the concept of exercises Kros Fat, explosive force, and importance and measurement, and the impact and importance in achieving achievement, On the methodology of research and field procedures and a description of the sample community, and adopted the experimental approach, the sample of the research was made up of five players in the weight lifting activity of the youth club in Diyala Sports, as well as the variables of research and the most important procedures used, Yeh, Part IV has included the findings show a researcher from the results and discussion, so based on a range of scientific sources, while Part V has included the conclusions and recommendations.

Keywords: crossfit- explosive development- snatching- for youth

الباب الأول: التعريف بالبحث:

1- مقدمة البحث وأهميته:

بدأ توجه دول العالم العناية بالنشاط الرياضي لغرض تنشئة جيل يتمتع بالصحة الجيدة، فضلاً عن اكتساب اللياقة البدنية بطرائق وأساليب علمية، لغرض تكوين المجتمع والأجيال التي تتمتع بصحة عامة من الناحية الجسمانية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه بشتى المجالات الرياضية، فضلاً عن تطوير الإنجاز الرياضي في جميع الألعاب الرياضية، ومن الألعاب الاولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والاولمبية هي رياضة رفع الأثقال، ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمرينات (الكروس فت) (Cross Fit) وما تتميز به من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تُعدُّ محدداً في الإنجاز في رياضة رفع الأثقال، لذا تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق أسلوب تدريبي جيد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا فيه تطوير رياضة رفع الأثقال. تُعدُّ فعالية رفع الأثقال من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية، خاصة، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، وبما أن فعالية رفع الأثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقدرة الانفجارية، فضلاً عن القدرات الأخرى، لذا حددت مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد



أغلب المدربين عن استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات البدنية، ومنها استعمال أسلوب تمارين (Cross Fit) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز في رياضة رفع الأثقال.

2-1 هدف البحث:

1. إعداد تمارين بأستعمال اسلوب تمارين الكروس فت .
2. التعرف الى تأثير تمارين الكروس فت في تطوير القدرة الانفجارية لرفعة الخطف.

3-1 فروض البحث:

1. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعة الخطف للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز رفعة الخطف للمجموعتين التجريبية والضابطة.

4-1 مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: عينة من الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، و نادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (12) رباعاً وبأوزان مختلفة.
- 2-4-1 المجال الزماني: المدة من 2018/3/1 ولغاية 2018/5/10.
- 3-4-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي.
- 5-1 تحديد المصطلحات

1. تمارين الكروس فت الكروس فت:

هو نظام لياقة بدنية وضع من قبل (Greg Glassman) على مدى عدة عقود كان مؤسس (Gross fit)، والمدير التنفيذي للبرنامج، وأول شخص في التاريخ قام بتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس عبر الأزمان والأوزان، ثم أنشأ برنامجاً مصمماً خصيصاً لتحسين اللياقة البدنية باستعمال أسلوب Cross fit.

وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية، مثل: مهارات الجمناستيك، ورفع الأثقال، والجري (الركض)، والتجديف بمختلف الأحمال والشدد التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إن تكثيف الجهد أمر ضروري من أجل النتائج الأفضل في توظيف منهاج متنوع باستمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية. وتعرف تمارين الكروس فت بأنها نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدريب القدرة، وتدريب الجمناستيك، وبعد نظاماً تدريبياً جديداً يعمل على خلط هذه العناصر سوياً، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والإنجاز.

2. القدرة الانفجارية:

1. "القدرة على تفجير أقصى قدرة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أي إنها القدرة القصوى اللحظية للأداء، ومثال ذلك لحظة القفز أو الرمي أو الانطلاق من البداية في الركض السريع".
3. رفعة الخطف:



تعرف بأنّها: عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطلبة إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين والثبات.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته حل مشكلة البحث.

2-3 عينة البحث:

اختار الباحث (12 رباعاً) من رباعي نادي ديالى الرياضي، فأصبحت النسبة المئوية للعينة (100%) من المجتمع الأصلي، ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة التي لها علاقة قوية في موضع البحث استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكُلّ من الطول، والكتلة، والعمر، عن طريق استخدام معامل الاختلاف، إذ كلما كانت نتائجه (30%) فما دون كان مؤشراً لتجانس العينة كما هو مبين الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكُلّ من الطول والكتلة والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف.

المعالم الإحصائية للمتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف%
الطول	166.66	6.83	4.09
الكتلة	76.33	17.50	22.92
العمر	24.5	3.88	15.83

3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الملاحظة العلمية.
- الوسائل الإحصائية.
- فريق العمل المساعد.

4-3 إجراءات البحث:

1-4-3 القياسات الجسمية:

تمّ أخذ قياسات الكتلة والطول والعمر لعينة البحث.

2-4-3 الاختبارات البدنية:

1. اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

وحدة القياس: (متر/دقيقة).

طريقة الأداء:

يعطى المختبر كرة طبيعية ويضعها في حجره، وعند إعطاء المدرب إشارة بالبداية يقوم المختبر بوضع الكرة الطبية عند صدره، ويقوم بدفع الكرة الطبية إلى الأعلى وللخارج بزاوية (45 درجة)



باستعمال فن أداء مشابه التمريرة الصدرية بكرة السلة، ويعطى المختبر ثلاث محاولات، بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة.
الأدوات: شريط قياس، وكرة طبية زنة (3كغم)، وكرسي بدعائم ظهر أو معقد معدل مع دعائم لتثبيت عضلات الصدر.
طريقة التسجيل:
تقاس المسافة في كل محاولة من قاعدة الكرسي إلى موضع هبوط الكرة على الأرض.

3-4-2-2 قياس القدرة الانفجارية للرجلين:

اسم الاختبار: الوثب الطويل من الثابت:
الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للأطراف السفلى.
طريقة الأداء: يقف المختبر عند خط البداية والوثب إلى الأمام بكلتا القدمين بعد ثني الركبتين ومرجحة الذراعين، ثم الوثب للأمام لأبعد مسافة.
الأدوات: شريط قياس، واستمارات تسجيل نتائج.
طريقة التسجيل: يعطى المختبر ثلاث محاولات، وتحسب مسافة الوثب بالمتر لأطول مسافة.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (3 لاعبين) من غير عينة البحث، إذ قام الباحث باختبار القدرة الانفجارية للذراعين، والقدرة الانفجارية للرجلين يوم الأحد الموافق 2018/2/19 في تمام الساعة الخامسة عصرًا وكان الغرض منها:
1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها في إجراء البحث.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.
3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب.

3-6 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث، إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم الأربعاء الموافق 2018/3/5 في تمام الساعة الخامسة عصرًا علما كان عدد الوحدات التدريبية 33 وحدة تدريبية على مدار 45 يوم وتم استخدام تمرينات الكروس فت في القسم الرئيسي .

3-7 الوسائل الإحصائية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الاختلاف.
5. قانون بيرسون.
6. قانون (t) لدلالة معنوية الارتباط.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 إنجاز العينة في الاختبارات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية) للذراعين والرجلين ورفع الخطف وتحليلها ومناقشتها:



من أجل تَعَرُّف إنجاز العينة في الاختبارات البدنية قام الباحث بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار، بهدف التحليل كما هو مبين في الجدول (2) **الجدول (2)** يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البدنية الخاصة لدى عينة البحث.

المتغيرات البدنية	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القدرة الانفجارية للذراعين	اختبار رمي الكرة الطبية	4.33	0.16
القدرة الانفجارية للرجلين	اختبار الوثب الطويل من الثبات	153.66	2.58
رفعة الخطف	اختبار رفعة الخطف	80.3	7.11

يتبين من الجدول (2) مؤشر القدرة البدنية للذراعين والرجلين لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية، إذ حققت وسط حسابي قيمته (4.33) وانحراف معياري (0.16)، وكذلك نجد اختبار الوثب الطويل قد حقق وسط حسابي قدره (153.66) وانحراف معياري (2.58)، وأن قيمة الوسط الحسابي في اختبار رفعة الخطف قدره (80.3) وانحراف معياري (7.11). ان قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين (5.05) وانحراف معياري (0.08) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القدرة الانفجارية للذراعين (4.03) وانحراف معياري بلغ (0.4) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين اختبارين فقد عولجت النتائج احصائياً بوساطة اختبار ت للعينات المستقلة إذ تبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (4.50) حت مستوى خطأ بلغ (0.001) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القدرة الانفجارية للذراعين اما في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين تبين ان قيمة الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغت (170) وانحراف معياري (4.47) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لاختبار القدرة الانفجارية للرجلين (152.5) وانحراف معياري بلغ (4.03) ولغرض اختبار الفرضية المتعلقة بدلالة الفروق بين الاختبارين فقد عولجت النتائج احصائياً بوساطة اختبار (ت) للعينات المستقلة إذ تبين ان قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (6.96) تحت مستوى خطأ بلغ (0.000) وعند مقارنتها بمستوى الدلالة (0.05) تبين وجود فروق معنوية ولمصلحة المجموعة التجريبية في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين .

5- الخاتمة

1-5 استنتاج الباحث :

استناداً إلى ما أظهرت نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات

الآتية:

1. إن تمارين (Gross fit) أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى أفراد العينة التجريبية.
2. إن التمارين التقليدية بالأثقال ساعدت في تطوير القدرات البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة.



3. أثرت تمارينات (Gross fit) بشكل أفضل من تمارينات الأثقال التقليدية في تطوير القدرات البدنية الخاصة.
4. كان لتمرينات (Gross fit) تأثير إيجابي في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى أفراد عينة البحث التجريبية.
5. إن تطور القدرة الانفجارية ساعد في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى عينة البحث التجريبية.

2-5 اوصى الباحث :

1. تأكيد استعمال الأسلوب الحديث (Gross fit) في راية رفع الأثقال.
2. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستوى البدني عن طريق استعمال تمارينات (Gross fit).
3. تعميم مثل هذه الدراسة على المنتخبات في رياضة رفع الأثقال.
4. استعمال تمارينات (Gross fit) في تطوير قدرات بدنية أخرى قد تسهم في تطوير إنجاز رفعة الخطف.
5. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بمثل هذه الدراسة باستعمال تمارينات الكروس فت (Gross fit).

1995 م


1416 هـ

وقل رب زدني علماً

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
College of Physical Education and Sport Sciences For Women

المصادر والمراجع:

- 1- أحمد فهد عبدالله؛ كُراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015).

	MODERN SPORT JOURNAL	مجلة الرياضة المعاصرة	
	special issue of first international scientific conference Vol.18 Issue 4 Year/2019	عدد خاص لوقائع المؤتمر العلمي الدولي الاول المجلد 18 العدد 4 للعام /2019	E-ISSN: 2708-3454 P-ISSN: 1992-0091

- 2- سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- 3- عبدالرحمن عدس؛ مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأقصى، 1980).
- 4- كمال عبدالحميد إسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الإنسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).
- 5- ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011).
- 6- Doug Chapman; Training for the Crossfit games: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013).
- 7- Michael Braue; Body weight Crossfit: (U.S.A, Texas, 2015).

