



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم
الرياضة
المجلد الرابع
عشر العدد 53

تأثير التدريب الكروس فيت بالأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائرة

ا. د سهاد قاسم سعيد الموسوي

suhad@copew.uobaghdad.edu.iq

الكلمات المفتاحية: الكروس فيت - الاتجاه الموحد - المتعدد

ملخص البحث

يسهم التدريب الرياضى بصفه عامه فى الانشطه الرياضيه المختلفه وفى الكرة الطائرة بشكل بصفه خاصه اسهاما بارزا لتحقيق المستويات المتقدمه ويهدف البحث الى اعداد منهجين تجريبيين للتدريب الكروس فيت باسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد وقد اجري البحث على عينه قوامها (12) لاعبا شابا من نادي الصناعاته الرياضى ولقد قسموا الى مجموعتين متساويتين اذ تم تطبيق المجموعه الاولى باسلوب الاتجاه الموحد والمجموعه الثانيه باسلوب الاتجاه المتعدد . وتم تطبيق المنهاج لمدته (10) اسابيع بواقع (3) وحدات فى الاسبوع ولكلا المجموعتين وتوصلت الباحثة الى ان طريقه التدريب الكروس فيت باسلوب الاتجاه المتعدد له تأثير افضل من اسلوب الاتجاه المنفرد.

**The effect of crossfit training in a stylistic, unified and multiple
direction to develop some physical and functional abilities of
young volleyball players**

Keywords: spherical fit, uniform direction, *multiple

Research Summary

Sports training in general contributes to various sports activities and volleyball in particular makes a significant contribution to achieving advanced levels. The research aims to prepare two experimental approaches to cross-fit training in a unified and multi-directional style. Two equal groups, as the first group was applied using the unified approach and the second group using the multi-direction method. A curriculum was applied for a period of (10) weeks, at the rate of (3) units per week, for both groups. The researcher concluded that the cross-fit training method in the multi-direction method has a better effect than the trend method solo.

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهميته البحث

لقد شهد العالم تطورا كبيرا وسريعا فى جميع مجالات الحياه وتعد والتريبيه الرياضيه أحد المجالات الهامه والحيويه فى هذا المجال والكرة الطائرة احد هذه الالعب التى حظيت ونالت أهتمام وتطورا بالغيين فى السنين الاخيره من حيث التحديث التطور . ويسهم التدريب الرياضي بصفه عامه فى الانشطه الرياضيه المختلفه وفى الكره الطائرة بصفه خاصه اسهاما بارزا لتحقيق المستويات المتقدمه وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه .

وتعد لعبه الكرة الطائرة من الالعب التثويقه الجماعيه التى تحتاج الى قدرات بدنيه عاليه فيجب على كل لاعب من لاعبي الكرة الطائرة ان يمتلك جميع القدرات البدنيه التى توهله الى اشغال جميع المراكز فى الملعب وبالتالي توهله الى اداء المهارات بشكل دقيق

وتعد الفوه العضليه قدره مهمه وضروريه لتحسين المظهر وتاديه المهارات بدرجه ممتازه كما انها تعد من المؤشرات البدنيه الهامه للياقه البدنيه خصوصا عند اداء الواجب الحركى للاعب الكره الطائرة سواء كان ذلك فى الواجبات الدفاعيه ام الهجوميه كما ان ذلك يعد اشاره الى تاديه هذه الواجبات تتطلب قدرات بدنيه أخرى .لذا ترى الباحثه الى ان الطريق الى الانجاز والوصول الى اعلى المستويات هو عن طريق الابتكار اساليب تدريبيه حديثه التى يمكن عن طريقها احداث تاثيرات ايجابيه فى الاداء ولذلك فان الهدف من التدريب هو اعداد اللاعب من خلال تكامل النواحي البدنيه والوظيفيه للوصول الى الاداء المهارى الدقيق. وبذلك تكمن مشكله البحث بالكشف عن جوانب العلميه للتدريب بما يتلائم وطبيعته العمل واهميته فى مجال الكره الطائرة وذلك بتأثير التدريب الكروس فيت بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنيه و المؤشرات الوظيفه للاعبى الشباب بالكره الطائرة



1-2 مشكلة البحث

تجلت مشكلة البحث وتضمنت أهمية الأهداف الأساسية للوصول بلاعب كرة طائرة إلى المستوى العالي وخاصة في إعداد اللاعبين هو إعدادهم بدنيا وظيفيا لضمان تطوير فاعلية أدائهم في إثراء المباريات وبالتالي تحقيق الفوز ومن خلال المشاهدات والمقارنات الكثيرة مع المستويات العالية التي وصل إليها اللاعبون في مختلف دول العالم عربيا وإقليميا ودوليا إذ لاحظت الباحثة إن هناك فروق كبيرة في إعداد اللاعبين العراقيين في الجوانب المذكورة وهناك تباين لدى اللاعبين و تأثيرها في الأداء البدني والوظيفي وهو ما يحتاج معرفته المدربين في العملية التدريبية في كيفية تقييم اللاعبين وظيفياً وبدنياً وحتى يمكن في ضوءها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله ، كما يمكن عن طريقها الكشف عن أي اختلال غير طبيعي في الحالة الصحية للاعب في بدايته ولكون الباحثة على تواصل واطلاع على المنافسات الرياضية لاحظا هناك تباين في مستوى اللاعبين .وهنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال (هل هناك تأثير للتدريب الكروس فت بالأسلوبي الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفة للاعبى الشباب بالكره الطائرة

1-2 اهداف البحث

- 1- اعداد منهجين بالكروس فيت ذو الاتجاهين الموحد والمتعدد
- 2- التعرف على تاثير التدريب الكروس فيت بالاسلوبي الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفة للاعبى الشباب بالكره الطائرة
- 3- التعرف على الفروق بين الاسلوبين الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفة للاعبى الشباب بالكره الطائرة

1-4 فروض البحث

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لمتغرات البحث لدى لاعبي الشباب الكرة الطائرة
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث لدى لاعبي الشباب الكرة الطائرة



الرقم الدولي: ISSN-e: 2710 - 5016
ISSN: 2074 - 6032

مجلة علوم
الرياضة
المجلد الرابع
عشر العدد 53

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري /عينه من لا عبي الشباب لنادى الصناعة بالكره الطائرة

1-5-2 المجال الزمني /الفترة من 2021/6/18 ولغايه 2021/9/25

1-5-3/ المجال المكاني /القاعة الداخلية لنادى الصناعة الرياضي

المصطلحات

تمريبات CROSSFIT:

"حركات دائمة التغير تنفذ بشدة عالية، وهي أنماط توظيف حركة عامة تؤدي في موجة من النقلص تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة، كما أنها بمثابة محركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية، ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك الشدد العالية من التحمل لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعًا. بشكلٍ جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والحجم والراحة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنتاج (4:103)

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث. إذ يعد هذا المنهج افضل ما يمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة .

2-2 عينه البحث



تم اختيار عينه البحث من لاعبي الشباب لنادى الصناعات الرياضى بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبا اذ تم اختيارهم بالطريقه العمدية وقد قسمت العينه البحث بالطريقه العشوائيه الى مجموعتين حيث كانت المجموعه الاولى تضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه الموحد بنما كانت المجموعه التجريبيه الثانيه وتضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه المتعدد. ولقد اجرت الباحثان التجانس لعينه البحث فى (الطول -الوزن - العمر) وتبين ان افراد عينه البحث ذو توزيع طبيعى وكما هو مبين فو الجدول (1) اذ قيم معامل الالتواء محصوره بين $+3$

الجدول (1)

يبين تجانس عينه البحث

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف العياري	معامل الالتواء
الطول	172.54	172	4.71	0.68
الوزن	60	60	3.70	0.35
العمر	16.31	16	0.61	0.17

كما تم اجراء التكافؤ المجموعتين البحث فى الاختبارات القبيله فتبين عدم وجود فروق معنويه بين المجموعتين فى متغيرات البحث والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية بين المجموعتين فى الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ

الاختبارات	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمته المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
اختبار قوة مميزة بالسرعة للرجلين	0.482	4.55	0.461	4.24	1.23	غير معنوي
اختبار القوة مميزة بالسرعة للذراعين	0.46	6.11	0.41	6.21	1.61	غير معنوي
اختبار القوة انفجارية لرجلين	5.21	41.220	5.16	42.65	0.78	غير معنوي
اختبار القوة انفجارية للذراعين	0.43	6.11	0.51	6.87	0.53	غير معنوي
اختبار السعة الحيويه	63.69	581.32	63.11	541.54	0.66	غير معنوي
اختبار روفي	0.85	13.81	0.91	13.68	0.78	غير معنوي

علوم الرياضة

3-3 الاجهزة والادوات المستخدمه فى البحث

-المصادر العربيه والاجنبيه

- الاختبارات والقياسات

-جهاز السبايروميتر

-ميزان لقياس الوزن

-استماره لجمع المعلومات

3-4 الاختبارات المستخدمه فى البحث

1- اختبار الثلاث وثبات الطويله قوة مميزة بالسرعه للرجلين (8:133).

2-اختبار السحب على العقلة قوة مميزة بالسرعه للذراعين (2:156)

3-اختبار القفز العمودى من الثبات .قوة انفجاريه لرجلين (3:392)

4-اختبار رمى الكرة الطبيه . قوة انفجاريه للذراعين (4:110)



5- اختبار السعه الحيويه (87:9)

6-اختبار روفي للقلب(2:132)

3-4التجربه الاستطلاعيه

تم اجراء التجربه الاستطلاعيه بتاريخ 2021/7/3 على اللاعبين الشباب من نادي الصناعه الرياضى للتعرف على المعوقات التى تواجه الباحثه خلال اجراء الاختبارات والقياسات وكذلك على مدى كيفيه اجراء المنهاج التدريبي لافراد عينه البحث

3-6 خطرات اجراء البحث

تم اجراء الاختبارات القبليه على عينه البحث بتاريخ 2021/8/16 ولقد تم تثبيت كافه الظروف الزمانيه والمكانيه لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديه .

3-6-1 المنهاج التدريبي

تم اعداد المنهاج التدريبي وباسلوبين مختلفين وبعد الاطلاع على مجموعه من المصادر والمراجع الخاصه بالتدريب الرياضى تم اختيار الاسلوبين ذات الاتجاهين _ (الموحد والمتعدد)

وتم تطبيق المنهاج التدريبي بتاريخ 2021/8/18 ولغايه 2021/8/22

-يتكون المنهاج من (10) اسابيع بواقع (3)مرات بالاسبوع.

-أستغرق تنفيذ الوحده التدريبيه الواحده . من (60-55)دقيقه

-تكون تموجات حمل التدريب 1:3

-طبق المنهاج التجريبي على كلتا المجموعتين التجريبتين فى نفس الوقت نفسه بحيث طبق المجموعه التجريبيه الاولى بطريقه اسلوب الاتجاه الموحد اما المجموعه التجريبيه الثانيه تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد .

3-6-3 الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه على افراد عينه البحث بتاريخ 2021/9/25 وقد تم مراعاة الظروف الزمانيه والمكانيه فى الاختبارات البعديه

3-7 الوسائل الاحصائية

تم معالجة النتائج بواسطة نظام SPSS وباستخدام القوانين الآتية

الوسط الحسابي - الوسيط - معامل الالتواء - الانحراف المعياري - اختبارات لمتوسطين مرتبطين -
اختبارات لمتوسطين غير مرتبطين

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى المجموعه التجريبيه الاولى

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لدى افراد المجموعه التجريبيه الاولى فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدي		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	س	ع	س	ع		
اختبار قوة مميزة بالسرعه للرجلين	4.55	0.482	5.47	2.32	4.31	معنوي
اختبار قوة مميزة بالسرعه للذراعين	6.11	0.46	6.89	2.68	4.01	معنوي
اختبار القوة انفجارية لرجلين	41.220	5.21	42.10	2.71	5.83	معنوي
اختبار القوة انفجارية للذراعين	6.11	0.43	7.13	4.32	6.72	معنوي
اختبار السعه الحيويه	581.32	63.69	601.21	6.91	3.22	معنوي
اختبار روفي	13.81	0.85	14.36	1.32	4.31	معنوي

يتبين من الجدول (3) ان قيمه ت المحسوبه للاختبارات البحث للمجموعه التجريبيه الاولى فى قيم الاوساط الحسابيه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنويه لصالح الاختبارات البعديه اى ان المجموعه التجريبيه الاولى حققت تطورا اكبر فى الاختبارات. وتعزو الباحثه ذلك ان طريقه التدريب المتنوع باسلوب الاتجاه الموحد الذى يتصف بتنميه صفه بدنيه واحده والتركيز على استخدام حجم الحمل اكثر فاعليه لتاثيرات الفسيولوجيه من خلال مراعاته التموج بين الارتفاع والانخفاض. وهذا يتفق مع محمد حسين علاوي (ان التدريب الفترى يودى الى احداث تغيرات فسيولوجيه ويتقدم مستوى الفرد كلما كانت التغيرات ايجابيه بما يحقق التكيف). (4:118)

4-2 عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبلية والبعديه لدى المجموعه التجريبيه الثانيه

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى افراد المجموعه التجريبيه الثانيه فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدي		قيمه ت المحسوبه	الدلاله
	ع	س	ع	س		
اختبار قوة مميزة بالسرعه للرجلين	0.461	4.24	1.93	6.18	4.20	معنوي
اختبار قوة مميزة بالسرعه للذراعين	0.41	6.21	2.33	7.61	3.81	معنوي
اختبار القوة انفجارية لرجلين	5.16	42.65	2.61	43.81	4.93	معنوي
اختبار القوة انفجارية للذراعين	0.51	6.87	3.12	7.72	5.87	معنوي
اختبار السعه الحيويه	63.11	541.54	6.87	625.3	3.48	معنوي
اختبار روفى	0.91	13.68	1.81	15.36	4.69	معنوي

يتبين من الجدول (4) عن وجود فروق معنويه بين الاختبارات القبليه والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه ولما كانت قيمه ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنويه ولصالح الاختبارات البعديه . وتعزو الباحثه ذلك ان المنهاج التجريبي له دور وتأثير ايجابي اذ كانت المجموعه الثانيه كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد وهذا الاسلوب يتطلب تشكيل وتنميه اكثر من صفه بدنيه بشكل متعدد وتستخدم عاده لتنميه الصفات المندمجه كما يتطلب ان يكون تدريب السرعة فى الجزء الاول من الوحده ثم يليها الصفات الاخرى . ان استخدام التدريب الفترى على دقة خصوصيه التدريب يؤدي الى ارتقاء بالقدرات البدنيه ومن ثم تتعلق بالجوانب الاساسيه وبدقه الاداء والتدريب المنتظم. (7:113) ويشير ابو العلا احمد عبد الفتاح (1:160) بأن التدريب بالمقاومه تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهارى والبدني والوظيفي كما تظهر الأهمية الحقيقية في تحسين أختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفه كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم. (2)

وهذه الفروق المعنويه تؤكد على فاعليه ونجاح اسلوب التدريب المعد من قبل الباحثه والتي كان لها الاثر الواضح في تطوير القدرات البدنيه للقوة الانفجارية ، القوة المميزة بالسرعة ، انعكاسها بشكل واضح على القدرات الفسيولوجية

3-4 عرض وتحليل النتائج بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية فى متغيرات البحث للاختبارات البعديه

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية بين المجموعتين التجريبتين فى الاختبارات البعديه

المتغيرات	المجموعه التجريبيه الاولى		المجموعه التجريبيه الثانيه		قيمه ت المحسوبه	الداله
	ع	س	ع	س		
اختبار قوة مميزة بالسرعه للرجلين	2.32	5.47	1.93	6.18	2.32	معنوي
اختبار قوة مميزة بالسرعه للذراعين	2.68	6.89	2.33	7.61	4.61	معنوي
اختبار القوة انفجارية لرجلين	2.71	42.10	2.61	43.81	3.93	معنوي
اختبار القوة انفجارية للذراعين	4.32	7.13	3.12	7.72	5.88	معنوي
اختبار السعه الحيويه	6.91	601.21	6.87	625.3	6.01	معنوي
اختبار روفى	1.32	14.36	1.81	15.36	3.82	معنوي

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنويه بين الاختبارات البعديه وبين المجموعتين اذ نلاحظ المجموعه التى كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد كانت افضل من المجموعه التى كانت تتدرب باسلوب الاتجاه الموحد . وتعزو الباحثه ذلك ان اسلوب الاتجاه المتعدد يكون التدريب على صفات بدنيه متعددة فى الوحده التدريبيه بحيث تكون جميع التمرينات تهدف الى تنميه هذه الصفات اذ يشير ابو العلا (91:1). يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه المتعدد على الوحدات ذات الاتجاه الموحد فى تحسين النتائج الرياضيه وتحسين الصفات البدنيه الخاصه للاعبين. إذ ان تدريبات القوة تم تدريبها على وفق اساس ومبادئ التدريب الرياضى وما يشترطه هذا التدريب فى تحديد الهدف الذي يحدد نوع الاسلوب التدريبي ، وكم المجهود عضلي للتغلب على المقاومة بحسب كل وسيله التي تستخدم. ويرى عادل تركي " أن تأثيرات مستويات الحمل لكل تشكيل تأثير على أجهزة الجسم المختلفه مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية وبايوكيميائية مختلفه " . (85؛12) وهذا ما بين الجدول (5) ان جميع القيم كانت لصالح المجموعه التجريبيه الثانيه التى كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد.

الخاتمه:

11-5 الاستنتاجات



- لطريقه التدريب المتنوع بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد تاثير ايجابى فى تطوير القوه العضليه وبعض الموشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائره .

- لطريقه التدريب المتنوع باسلوب الاتجاه المتعدد تاثيرا افضل من الاسلوب الاتجاه المنفرد فى تطوير القوه العضليه وبعض الموشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائره .

2-5 التوصيات

- استخدام طريقه التدريب بكافه انواعه طبقا لاتجاه حمل التدريب على عينات اخرى

- استخدام طريقه التدريب باسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لما لهما من تاثير ايجابى فى تطوير القوه العضليه وبعض الموشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائره .

مجلة

- اجراء دراسات مشابهه لقدرات حركيه ولفعاليات رياضيه اخرى.

علوم الرياضة

المصادر العربيه والاجنبيه

1- ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضى . الاسس الفسيولوجيه . القايره . دار الفكر العربى .1997.

2- بسطويسى احمد . اسس ونظريات التدريب . القايره . دار الفكر العربى .1999. ص 98

3-- حسين على العلى وعامر فاخر . استراتيجيات وطرائق التدريب الرياضى . ط1. بغداد .2010

4- حيدر ناجى حبش الشاوى : تمرينات (CROSSFIT) أساليب تدريبيه حديثه، دار الضياء للطباعة والنشر، 2017م، ص 23

5- على بن صالح الهرهورى . علم وظائف والجهد البدنى . ط3. الاسكندريه . منشاة دار المعارف .2000.

6- رافع صالح فتحى وحسين على حسين . نظريات وتطبيقات فى علم الفسلجه الرياضيه . بغداد .2008. ص 4

7- محمد حسن علاوى . علم التدريب الرياضى . ط10. القايره . دار المعارف .1992.

8- محمد صبجى حسانين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلميه للكرة الطائره وطرق القياس ط1. القايره . مطبعه روز يوسف .1998.



- 9-محمد حسن علاوى ومحمد نص الدين رضوان .الاختبارات المهاريه والنفسيه فى المجال الرياضي ط1.القااهرة .دار الفكر العربي .1999.
- 10- محمد حين علاوي ومحمد نصر الدين رضوان .اختبارات الاداء الحركي .ط1. القايره .دار الفكر العربي .1989.
- 11-قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنكي . اللياقه البدنيه وطرائق تحسينها . بغداد .مطبعه بغداد لتعليم العالى .1998.
- 12-عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي -نظريات -تطبيقات .ط9. الاسكندريه .1999.ص116
- 13- عادل تركي حسن الدلوي ؛ مبادئ التدريب الرياضي وتدريبات القوة : النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011
- 14-صالح شافى العائدى .التدريب الرياضي . افكاره وتطبيقاته .دمشق .دار العرب .2011.ص
- 15-كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس بكرة اليد . القايره .دار الفكر العربي .1990.
- 16-كمال درويش واخرون الاسس الفسيولوجيه لتدريب نظريات -تطبيقات .ط1. القايره .1988.
- 17-رافع صالح فتحي وحسين على حسين .نظريات وتطبيقات فى علم الفسلجه الرياضييه .بغداد .2008.