



تأثير استخدام تمارين الكروس فت على تنمية القوة العضلية ومستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز
الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي

The effect of using CrossFit exercises on developing muscle strength and skill performance From support: Press to handstand with body bent on the parallel bars apparatus

وجدان سعيد جهاد حسين

كلية التربية البدنية وعلوم

الرياضة جامعه ميسان

wajdan@uomisan.edu.iq

مجلة

المخلص

هدف البحث الى: التعرف على تأثير تمارين (Cross Fit) في تنمية القوة العضلية و على مستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي إما فروض البحث فهي هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية وفي مستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لمجموعة البحث. . استعملت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها. وتحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين ناشئين لنادي بغداد بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة وهي فئة الناشئين، واستبعد من مجتمع البحث اللاعبين ذوي الأداء المهاري الجيد ليصبحوا (6) لاعبين فقط، و شكلت عينة البحث نسبة (80%) من مجتمع البحث . استنتجت الباحثة: ان تمارين ال CrossFit ساعدت و بدور كبير في تحسين اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين و ان تمارين ال CrossFit الخاصة التي اعتدت من قبل الباحثة كان لها دور كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية منذ البداية. اما اهم التوصيات فهي -ضرورة اعتماد تدريبات ال CrossFit في المراكز التدريبية في بغداد والمحافظات. بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام تدريبات ال CrossFit.



الكلمات المفتاحية: تمرينات خاصة CrossFit جهاز المتوازي

The effect of using CrossFit exercises on developing muscle strength and skill performance From support: Press to handstand with body bent on the parallel bars apparatus

The aim of the research is to: identify the effect of Cross Fit exercises in developing muscular strength and on the level of performance of the rising skill from the angular focus, opening the handstand on the parallel device. As for the research hypotheses, there are statistically significant differences between the two tests, the pre and post tests, in the physical abilities and in the level of performance of the skill of rising from the angular fulcrum to stand on the hands on the parallel device of the research group.

The researcher used the experimental method (with one group design) to suit the nature of the problem to be solved. The research community was limited to (8) junior players for the Baghdad Club in Gymnastics, and their ages ranged between (9–13) years, which is the junior category, and players with good skill performance were excluded from the research community to become only (6) players, and the research sample constituted (80%) from the research community. The researcher concluded: that CrossFit exercises helped and played a major role in improving the performance of the skill of getting up from the angular focus, opening to standing on the hands, and that the CrossFit exercises that were used by the researcher had a great role in improving and developing physical abilities from the beginning. As for the most important recommendations, they are – The necessity of adopting CrossFit training in training centers in Baghdad and the provinces. Similar studies to training on the floor mat machine can be conducted using CrossFit exercises

Keywords: CrossFit, special exercises, parallel apparatus



1-1 المقدمة واهمية البحث

تعتبر طرق تدريب المهارات الرياضية واحدة من الاستراتيجيات المهمة في الوصول الى المسارات المطلوبة في الأداء ولكل مدرب طريقة وأسلوب خاص في تدريب متطلبات البدنية والمهارية في الألعاب الرياضية المختلفة و CrossFit هي رياضة خليط من تمارين الأيروبيكس و تمارين وزن الجسم ، و تمارين رفع الأثقال والجمباز وهو حد الاساليب لممارسة التمارين الرياضية الآمنة والفعالة. ويمكن استخدامه لتحقيق أي هدف، من تحسين الصحة إلى فقدان الوزن إلى أداء أفضل. ويعمل البرنامج مع جميع الأشخاص الذين بدأوا التدريب حديثا والأشخاص الذين تدرّبوا لسنوات. تختلف تمارين CrossFit كل يوم ويمكن تعديلها لمساعدة كل رياضي على تحقيق أهدافه. يمكن تكييف التدريبات مع الأشخاص في أي عمر ومستوى لياقة

ولعبة الجمناستيك الفني للرجال هي واحدة من الألعاب الرياضية الفردية التي تحتاج الى تطوير مستمر في القدرات البدنية والحركية ولكل مرحلة عمرية معينة فضلا عن التدرج في تطوير المهارات الحركية الكثيرة على أجهزة الستة، اذ انه لكل جهاز متطلبات عضلية عامة وقدرات خاصة حسب الأداء على الجهاز فبساط الحركات الأرضية مثلا يحتاج الى قوة مميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للرجلين ولجهاز الحلق طبيعة خاصة ويحتاج الى مطاولة القوة ويحتاج القفز الى السرعة الانتقالية والقوة اللحظية اما جهاز المتوازي فيحتاج الى قوة خاصة في الاكتاف وعضلات البطن فضلا عن قوة القبضة، ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمرينات (Cross Fit) وما تتميز من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تُعدُّ محددًا في الإنجاز في رياضة الجمناستيك، لذا تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحثة في تطبيق أسلوب تدريبي جيد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا في تطوير رياضة الجمناستيك الاجهزة.

وتكمن اهمية البحث في انه يسلط الضوء على جانب مهم من جوانب الاداء المهاري لواحدة من المهارات المهمة في تحديد المستوى الرياضي لهذه الرياضة من خلال تنمية القوة العضلية

1-2 مشكلة البحث

تعتبر مهارة قيد البحث واحدة من المهارات الأساسية على جهاز المتوازي لكونها تشترك بأداء أكثر من مهارة، فهي اما تؤدي منفردة او تأتي في نهاية اداء مهارة أخرى فضلا عن ،مطلوب من اللاعب أداء ثمان مهارات في السلسلة الحركية لذا فان اللاعب سوف يحتاج الى قدرات بدنية وحركية لإنجاز السلسلة الحركية بدون أخطاء تقنية والتي تؤدي باللاعب الى خسارة الدرجات وبالتالي خسارة الفريق اذ ان عدم تطبيق استخدام الاساليب الحديثة في التدريب يعتبر حاجزا امام تطور المستوى المهاري في الجمناستك الفني . لذا حددت مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى اللاعبين لذا وجب معرفة نقاط الضعف والقوة لهذه المهارة لوضع الحلول المناسبة لها ، و استعمال أسلوب تمارينات (Cross Fit) في تطوير القدرة العضلية

1-3 هدفا البحث :

1. التعرف على تأثير تمارينات (Cross Fit) في تنمية القوة العضلية لمهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لدى عينة البحث

1- التعرف على تأثير تمارينات (Cross Fit) على مستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لدى عينة البحث

1-4 فروض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية لمجموعة البحث

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مجموعة البحث والبعدي في مستوى اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لمجموعة البحث

1-5 مجالات البحث

1-5-1- المجال البشري. لاعبي نادي بغداد الرياضي

1-5-2-: لمجال الزماني : 2022/ 3/ 21-2022/ 2 /14

1-5-3- المجال المكاني: قاعة الجمناستك لنادي بغداد الرياضي

3-1منهج البحث:

استعملت الباحثة المنهج التجريبي (بتصميم المجموعة الواحدة ذو الاختبار القبلي والبعدي) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2مجتمع البحث وعينته: -

تحدد مجتمع البحث بـ (8) لاعبين ناشئين لنادي بغداد بالجمناستك وتتراوح اعمارهم بين (9-13) سنة وهي فئة الناشئين، واستبعد من مجتمع البحث اللاعبين ذوي الأداء المهاري الجيد ليصبح (6) لاعبين فقط، و شكلت عينة البحث نسبة (80%) من مجتمع البحث .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة :-

3-3-1 الوسائل البحثية:- استعانت الباحثة بالوسائل البحثية الآتية :-

1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

2- الملاحظة والتحليل .

3- المقابلات الشخصية.

4- الاستبانة.

5- الاختبارات والقياس .

6- التجريب.

7- شبكة الانترنت

3-3-2الأدوات والأجهزة المستعملة:- استعانت الباحثة بالأدوات والأجهزة الآتية:-

1. عصا اسطوانية طولها(120)سم عدد (1).

2. ساعة توقيت الكترونية عدد (1) .

3. شريط قياس عدد (1).

4. كاميرا تصوير نوع (Nikon) عدد (1)

5. جهاز لاب توب (hp) عدد (1)
6. جهاز المتوازي القانوني عدد (1).
7. افراص ليزرية.
8. ابسطة اسفنجية عدد(4).
9. جهاز متوازي منخفض.

3- 4 اجراءات البحث الميدانية:.

3-4-2 تحديد اهم القدرات البدنية واختباراتها:.

قامت الباحثة بتحديد اهم القدرات البدنية الخاصة بمهارة (البحث) على جهاز المتوازي للرجال و باعتماد على المصادر والدراسات الخاصة بالجمناستك الفني للرجال والتدريب الرياضي والمقابلات الشخصية والتي أجرتها الباحثة مع الخبراء وعلى ضوء ارائهم تم الاتفاق على القدرات البدنية التالية وبنسبة 100% والقدرات البدنية هي:-

1. تحمل قوة الذراعين
2. مرونة الكتفين
3. القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
4. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر
5. القوة المميزة بالسرعة للذراعين

قامت الباحثة بإعداد استبانة خاصة تضم مجموعة من القدرات البدنية ، والاختبارات والتي تم تحديدها مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في مجالات (الاختبار والقياس والتعلم الحركي و الجمناستك)، ، والبالغ عددهم (6) خبير، وقد استخرجت نتائج الاستبانة باستعمال النسبة المئوية، وكما هو مبين في الجدول(2).

الجدول (1)

يبين عدد الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية لتحديد اختبارات القدرات البدنية المختارة

ت	القدرات البدنية	اسم الاختبارات	عدد الموافقين	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	يصلح او لا يصلح
1	تحمل قوة الذراعين	التعلق بالذراعين مع اثني	1	5	16%	يستبعد
		اختبار الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ث	5	1	83%	يعتمد
		رفع وزن ١٠ كغم للأعلى لأطول مدة ممكنة	0	6	0%	يستبعد
2	مرونة الكتفين	ثني الجذع للأمام (اختبار) المسطرة	0	6	0%	يستبعد
		اختبار مرونة مفصلي الكتفين (العصا)	5	1	83%	يعتمد
		مد الذراعين للأمام من الجلوس الطويل	0	6	0%	يستبعد
3	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن والظهر	(رقود- جلوس) خلال ١٥ ثا	6	0	100%	يعتمد
		الجلوس من الرقود لمدة ٦٠ ثا	0	6	0%	يستبعد
		انبطاح (على البطن) رفع الجذع الى الاعلى 10 ث	6	0	100%	يعتمد
4	القوة	الاستناد الأمامي ثني الذراعين	3	3	50%	يستبعد

				ومدهما باستمرار لمدة ١٠ ثا	المميزة
يستبعد	66%	2	4	اختبار سحب العقلة ١٠ ثا	بالسرعة
يستبعد	0%	6	0	المشي على الذراعين لمسافة 10 م	للذراعين

وعلى ضوء الجدول أعلاه تم الاتفاق على الاختبارات التي حققت نسبة اتفاق بلغت (77%) فما فوق والاختبارات هي

1- اختبار الدفع لأعلى على المتوازي ٣٠ ث

2- اختبار مرونة مفصلي الكتفين (العصا)

3- (رقود- جلوس) خلال ١0 ثا

4- انبطاح (على البطن) رفع الجذع الى الاعلى 15 ث

3-4-3 توصيف اختبارات القدرات البدنية:

اولا:- تحمل قوة الذراعين

اسم الاختبار: اختبار الدفع على المتوازي (٣٠) ثا (حسانين ؛ ١٩٨٧ ص ٢٥٠)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة الذراعين

مواصفات الاختبار:

يستخدم اختبار الدفع لأعلى على جهاز المتوازي ٣٠ ثا لقياس مطاولة القوة العضلية للذراعين ، بحيث يلاحظ أن تكون عارضتنا المتوازي في ارتفاع كتفي المختبر ، ويتم أداء الاختبار بأن يرتكز المختبر على حافة المتوازي ثم يقوم بثني مفصل المرفقين كاملاً ومدهما ، ويحسب أكبر عدد من المحاولات الصحيحة ، كما يعطى نصف درجة في حالة وصول الثني إلى نصف المسافة ، ولا يسمح بحساب أكثر من أربعة أنصاف

ثانيا:- المرونة:-

اسم الاختبار: اختبار رفع العصا من وضع الانبطاح (رفع الكتفين). (الخفاجي ؛ ٢٠٠١ ، ص

(.١٠٧

الغرض من الاختبار: قياس مرونة الكتفين فقط.

الأدوات: بساط، مسطرة، شريط قياس

مواصفات الاختبار:

1. ينبطح المختبر على البطن والرأس مرتكز بالذقن على الأرض.
 2. توضع المسطرة أو الشريط الخاص بالقياس أمام المختبر ويوضع راسيا على بعد يقارب طول ذراع المختبر.
 3. يتم رفع الذراع لأعلى ببطيء من مفصل الكتف مفرودة تماما من مفصل المرفق ومفصل الرسغ لأقصى مدى أيضا.
 4. تسجل القراءات.
 5. القراءة تكون من أسفل إلى أعلى.
 6. القياس يبدأ من مستوى البساط حتى أعلى مستوى للذراع عند سليمات الأصابع
- التسجيل:**

تسجل القراءات لأفضل محاولة من ثلاث محاولات

ثالثا: القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن

اسم الاختبار : اختبار (رقود - جلوس) خلال (١٥) ثا (ناجي ،و أحمد ؛ ١٩٨٧ ص ٣٣)

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات البطن والعضلات القابضة لمفصل الفخذ

الأدوات : ساعة إيقاف ، بساط أسفنجي أو مسطح مستو .

مواصفات الاختبار: يرقد المختبر على ظهره فوق البساط أو (المسطح المستوي) مع فتح قدميه

بمقدار ثلاثين (٣٠) سنتيمتراً، بحيث تلامس الكفان الرقبة من الخلف والمرفقان منثنيان (يقوم زميل

بثنيت الرجلين) فور سماع إشارة البدء من المحكم يقوم المختبر بثني الجذع للوصول إلى وضع الجلوس

طولاً والركبتان ممدودتان ، ثم يكرر ذلك أكبر عدد ممكن من المرات خلال (١٥) ثانية .

التسجيل : يسجل عدد مرات الأداء الصحيح في (١٥) ثانية.

رابعا: القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر

اسم الاختبار: انبطاح (على البطن) رفع الجذع الى الاعلى 10 ث (ناجي ، أحمد ؛ ١٩٨4 ، ص 290)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة (القدرة) لعضلات الظهر

الادوات : مؤقت - زميل لحساب الرقم - لإجراء الاختبار

مواصفات الاختبار: من وضعية الاستلقاء على البطن وتشبيك اليدين خلف الرأس مع تثبيت القدمين بمساعدة الزميل - رفع الجذع لاعلى عن الارض ولحد مستوى معين ، لأقصى عدد ممكن في 10 ثوان.

3-4-3 الاختبار المهاري (الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين):

تم قياس الاداء المهاري للمهارة من خلال تقييم اداء افراد عينة البحث من قبل اربع مقيمين مختصين في مجال الجمناستك الفني للرجال، اذ قامت الباحثة بتصوير افراد العينة بكامرة فديوية من قبل مصور مختص لغرض تحديد الدرجة النهائية لكل لاعب تم بشطب اعلى واقل درجة للمقيمين وجمع الدرجتين الوسطيتين وتقسيمها على 2 لاستخراج الدرجة النهائية للاعب ولمحاولتين والدرجة التقييم النهائية للأداء الفني للمهارة هي (10) درجة

الغرض من الاختبار: اختبار مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين.

-الأدوات: جهاز متوازي قانوني

مواصفات الأداء

توضع درجة من (١٠) لكل أداء مهاري

التسجيل: يقيم المقيم ثم يقسم مجموع درجتي المقيمين على (2) لاستخراج معدل الدرجتين.

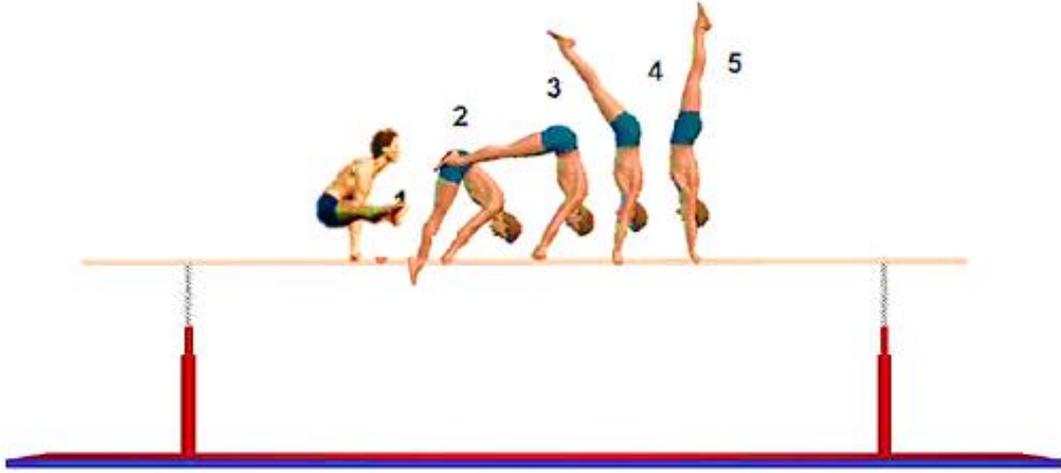
النواحي الفنية للأداء : (يعقوب ، و عبد البصير ، 1982، ص244)

١ - يجب عدم ميل حزام الكتف للأمام كثيرا

٢ - يثني مفصلا التخذين حتى يلامس الفخذان الصدر مع تحذب المنطقة القطنية من الظهر لنقل ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز (اليدين) .

٣ . عندما تصل المقعدة فوق قاعدة الارتكار تماما تمد زاوينا مفصلي الفخذين على أن يكون الذراعان والكتفان والمقعدة والرجلان على استقامة واحدة

4 . براعى استقامة الذراعين طوال فترة أداء الحركة



الشكل (1)

يوضح اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي

3-4-5 التجربة الاستطلاعية:

اجريت التجربة الاستطلاعية وكان الغرض للاختبارات والتمرينات الخاصة بالقدرات والمصادف يوم الاثنين بتاريخ 14 / 2 / 2022 م. وكان الغرض من إجراء التجارب الاستطلاعية هو للتعرف على:-

1. ملائمة الاختبارات والتمرينات لعينة البحث .
2. ملائمة الأدوات والأجهزة المستعملة.
3. الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
4. تفهم فريق العمل المساعد لمجريات العمل.
5. التعرف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحثة في سير عملها.

وقد حققت التجارب الاستطلاعية أغراضها من حيث :-

1. التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة وتوافرها لتنفيذ التجربة الرئيسية .
2. التأكد من أن الاختبارات التي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء والمختصين فضلا عن التمرينات المعدة ملائمة للعينة.

3. تم التعرف على المدة الزمنية لتنفيذ الاختبارات.
معرفة فريق العمل المساعد بواجباتهم .
3-4-6 التجربة الرئيسة
3-4-6-1 الاختبارات القبليّة :-

بعد التأكد من صلاحية الاجهزة والاختبارات قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي اذ تم اجراءه بتاريخ 21 / 2 / 2022 م. في الساعة الرابعة عصراً على عينة التجربة الرئيسة في نادي بغداد الرياضي ومن ثم قامت الباحثة باجراء اختبار قبلي للمجموعة البحث لاختبار القدرات البدنية بتاريخ 22 / 2 / 2022 . إذ قامت الباحثة بتصوير الاداء بكاميرا فيديو وتم عرض التصوير على مجموعة من المقيمين للأداء المهارة (التلويح الدائري) حيث تم احتساب لدرجة كل لاعب حسب اتفاق المقيمين الاربعة بتقييم المهارة من(10) درجات(عن طريق شطب اعلى درجة واقل درجة وجمع الدرجتين الوسطتين وتقسيمهم على 2 تستخرج الدرجة النهائية للاعب) ولمحاولتين وقد قيم الاداء حكام معتمدين من الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك .

3-4-7 اعداد التمرينات الخاصة :-

من خلال اطلاع الباحثة عل العديد من المصادر والدراسات المشابهة قامت باستعمال تمرينات خاصة لتعلم لتطوير أداء المهارة قيد البحث



- 1 التعلق على العقلة بوضع زاوية 90 مع ثني قليل بالذراعين وكما موضح بالتمرين يقوم اللاعب تحريك الرجلين يمين يسار مع المحافظة على وضع الجسم الصحيح بالزاوية المطلوبة (15)تكرار

	<p>2 الاستناد على الحلق بوضع الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين مع التأكيد بمس الصدر للأرض وللأرض وكما موضح بالتمرين (15) تكرار</p>
	<p>3 الاستناد الخلفي بالوقوف على اليدين ثني الجسم من مفصلي الورك والذراع بمس الأرض بالراس والرجوع الى الوقوف على اليدين وكما موضح بالتمرين (10) تكرار</p>
	<p>4 السحب للأعلى بوضع الجسم الممدود على الحبل مع التأكيد بوضعية الجسم الممدود اثناء السحب للاعلى صعود وهبوط (2) تكرار بدون راحة</p>
	<p>5 الاستناد الزاوي على الحلق والحفاض على وضع القدمين بمستوى الورك او اعلى منه وكما موضح بالشكل (60) ث</p>
	<p>6 الاستناد الامامي المواجه للحائط ثني ومد الذراعين مع الحفاض على استقامة الجسم عند الأداء وكما موضح بالشكل (10) تكرار</p>



	<p>7 استخدام متوازي ارضي منخفض سحب الركبتين الى الصدروميلان الكتفين للامام مسح الورك للاعلى مع ثني الذراعين والاستناد على البارين(10)تكرار</p>
	<p>8 من على المتوازي المنخفض أداء المهارة كاملة والتاكيد على مد الركبتين والذراعين ورفع الورك فوق مستوى الراس وكما موضح بالشكل (5)تكرار</p>

الشكل (2)

يوضح تمارينات ال Cross Fit الخاصة

3-4-7-2 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الرئيسية الخميس بتاريخ 23 / 3 / 2022 م. في الساعة الثالثة عصراً بعد معرفة نتائج الاختبار القبلي وشملت التجربة الرئيسية التدريب على التمارينات الخاصة بجهاز المتوازي اذ تم تنفيذ التمارينات واستمرت التجربة (4) اسابيع بواقع (3) وحدات اسبوعياً وان وقت الوحدة التعليمية (150) دقيقة والقسم الرئيسي الخاص بجهاز المتوازي كان (35)دقيقة وقد استندت الباحثة في وضعها للتمارين الخاصة في تعلم مهارة (الطلع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين) على اراء خبراء الجمناستك

3-4-7-3 الاختبار البعدي:

بعد إن انتهت الباحثة من التجربة الرئيسية أجرت الاختبار البعدي لمهارة لمجموع عينة البحث وذلك في تمام الساعة الرابعة عصرًا من يوم الاحد 27 / 3 / 2022 م ومن ثم قامت الباحثة بأجراء اختبار البعدي للمجموعتين البحث لاختبار القدرات البدنية بتاريخ 28/3 / 2022 مراعية في ذلك ان يتم الاختبار بنفس الظروف التي اجري فيها الاختبار القبلي.

إذ قامت الباحثة بالتصوير الفيديوي للأداء وتم عرض التصوير على نفس المقيمين. إذ تم تقييم الأداء لكل مهارة (10) درجات بواسطة استمارة تقييم الأداء وتمت عملية احتساب الدرجات من قبل الحكام بنفس الطريقة التي اتبعت في الاختبار القبلي ، علماً ان كل لاعب قام بمحاولتين.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) لاستخراج القيم الإحصائية لنتائج البحث.

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية
4. قيمة Tالتعينات المترابطة
5. قيمة Tللعينات المستقلة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث وتحليلها:

الجدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة في متغيرات البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
±ع	س	±ع	س		
.478	7.37	.500	6.25	درجة	المهارة
.577	11.5	.500	10.2	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
1.67	41.4	1.81	35.4	سم	اختبار مرونة مفصلي الكتفين (العصا)
.577	11.5	.577	10.5	تكرار	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
.577	11.5	.500	10.2	تكرار	اختب القوة المميزة بالسرعة للظهر 10ث

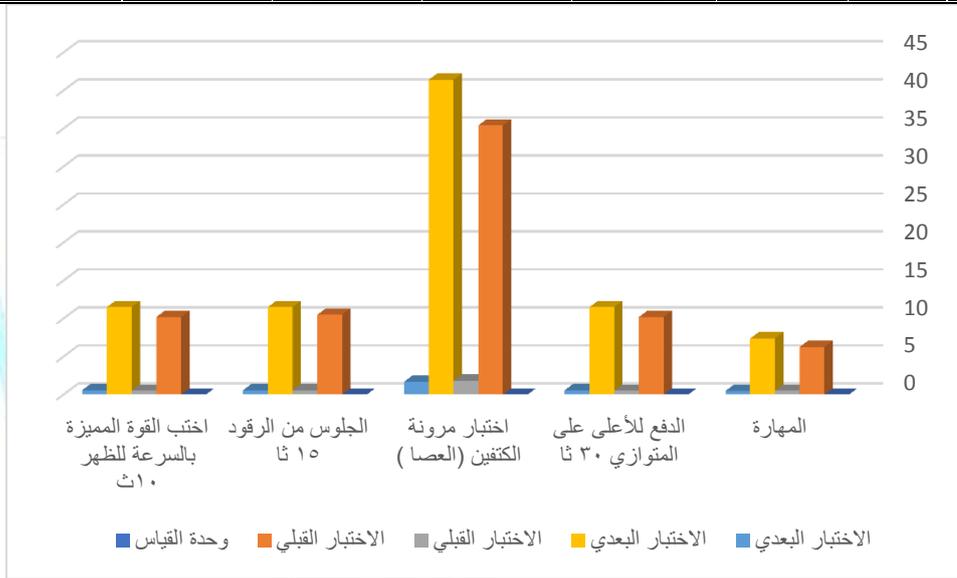
4-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة في متغيرات البحث

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	.017	3.25	.478	7.37	.500	6.25	درجة	المهارة
معنوي	.017	3.27	.577	11.5	.500	10.2	تكرار	الدفع للأعلى على المتوازي ٣٠ ثا
معنوي	.001	5.43	1.67	41.4	1.81	35.4	سم	اختبار مرونة

								الكتفين (العصا)
معنوي	.050	2.44	.577	11.5	.577	10.5	تكرار	الجلوس من الرقود ١٥ ثا
معنوي	.017	3.27	.577	11.5	.500	10.2	تكرار	اختب القوة المميزة بالسرعة للظهر 10ث



الشكل (3)

المقارنة بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث لمجموعة البحث

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث للمهارة (قيد البحث):

أظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (2) والشكل (3) والخاص بمهارة التلويح والقدرات البدنية وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية. وتعزو الباحثة ذلك إلى أن استخدام تمرينات الكروس فت اظهرت فاعليتهما في ورفع مستوى الاداء لمهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي لدى عينة البحث إذ اظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي و البعدية وذلك من خلال ملاحظة الاوساط

الحسابية للاختبارات ويدل ذلك على مساهمة تمارين الكروس فت بشكل دقيق وفعال ومدى فائدة اللاعبين منها .

اذتعد التمارينات الخاصة من الوسائل المهمة والمستخدمه في تطوير القدرات البدنية والحركية والمهارية الخاصة حسب الرياضة التخصصية لأن وضعها يكون حسب المسارات الحركية والواجب الحركي للمهارة المطلوب تنفيذها. وكذلك زمن الاداء او يتم وضعها حسب متطلبات الفعالية او اللعبة بشكل عام.

كذلك فان التمارينات الخاصة تركز على المجاميع العضلية العاملة في المهارة او الرياضة التخصصية وتزيد من قابليتها لاختزال الوقت والجهد ويمكن استخدامها في كل الجوانب من حيث القدرات البدنية والحركية والمهارية والنفسية. (احمد، 2016، ص 38)

ويذكر الخبراء ذلك أيضاً يحتاج الرياضيون إلى تطوير قوة العضلات والقوة والقدرة على التحمل لتحقيق نتائج تنافسية كبيرة كما يتم استخدام تدريب CrossFit مؤخراً لزيادة مستوى استعداد الرياضيين لممارسة الرياضة (Osipov, 2019, p 9-12). CrossFit هو برنامج تدريبي مصمم لـ تشكيل لياقة واسعة وعامة وشاملة من شأنها أن تعد المتدربين على أفضل وجه لأي طارئ بدني (Goins, 2014. p1).

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

بعد الاخذ بنظر الاعتبار النتائج التي توصلت اليها الباحثة توصلت الباحثة الى الاستنتاجات التالية:

- 1- ان تمارينات ال CrossFit ساعدت و بدور كبير في تحسين اداء مهارة الطلوع من الارتكاز الزاوي فتحا للوقوف على اليدين على جهاز المتوازي
- 2- ان تمارينات ال CrossFit الخاصة التي اعتدت من قبل الباحثة كان لهدور كبير في تحسين وتطوير القدرات البدنية منذ البداية.

5-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت اليها الباحثة فأنها توصي بما يأتي:

- 1- ضرورة اعتماد تدريبات ال CrossFit في المراكز التدريبية في بغداد والمحافظات.
- 2- بالإمكان اجراء دراسات مشابهة للتدريب على جهاز بساط الحركات الارضية باستخدام تدريبات ال CrossFit.

المصادر

- أحمد عبد الزهرة الخفاجي ؛ تأثير تمرينات خاصة في تعليم المراحل الصعبة لبعض أنواع مهارة التصويب في كرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، ٢٠٠١) ،
- شهاب احمد؛ تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مقترح لتطوير القوة النسبية للذراعين وبعض القدرات المهارية والبدنية وهرمون النمو للاعبى الجمناستك الناشئين : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016) ، .
- فوزي يعقوب ، عادل عبد البصير النظريات والاسس العلمية في تدريب الجمباز دار الفكر العربي 1982
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨4) ،
- قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ؛ الاختبارات والقياس : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧) ،
- محمد صبحي حسانين ؛ التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط ٢ : (دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة ، ١٩٨٧) ،

- Goins, J. M. (2014). Physiological and performance effects of crossfit. The University of Alabama



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

مجلة علوم
الرياضة
المجلد الرابع
عشر العدد 52

Osipov, A. Y., Nagovitsyn, R. S., Zekrin, F. H., Zubkov, D. A., &
Zhavner, T. V. (2019). Crossfit training impact on the level of special
physical fitness of you

مجلة

علوم الرياضة