



تأثير تمرينات ( cross fit ) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة وانجاز رفعة البنج  
بريس لذوي الاحتياجات الخاصة

م.د سالم نجف الياس

م.د ايهاب نافع كامل

[Ehabsport1980@gmail.com](mailto:Ehabsport1980@gmail.com)

كلية التربية الاساسية - قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى

### ملخص البحث

يعد اسلوب ( cross fit ) من الاساليب الحديثة لوصفها نظاماً تدريبياً متكاملأ او تحدياً لعناصر اللياقة البدنية اي الارتقاء باللياقة البدنية و تحدي الشخص لنفسه و تكمن اهمية البحث باستثمار تمرينات ( cross fit ) و ما تتميز به من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تعد محدداً للإنجاز في رياضة رفع الاثقال و هي محاولة من الباحث في تطبيق اسلوب تدريبي جديد ندر استعماله من المدربين و سعياً فيه لتطوير رياضة رفع الاثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ( البنج بريس) وهدف البحث الى اعداد تمرينات عالية الشدة باستعمال اسلوب ( cross fit ) في رياضة رفع الاثقال و معرفه تأثير تمرينات ( cross fit ) في تطوير القدرات البدنية الخاصة , استعمل الباحثان اسلوب المنهج التجريبي بأسلوب الضبط المحكم للمجموعتين التجريبيية و الضابطة ذي الاختبارين القبلي و البعدي على عينه اختيرت بالطريقة العمدية و كان عددهم (10 لاعبين ) يمثلون لجنه فرع ديالى و نادي شنونا و بعد تقسيم العينة على مجموعتين اجريت الاختبارات القبليية في بعض القدرات البدنية الخاصة و الانجاز اما المجموعة الضابطة فطبقت تمرينات القدرات البدنية الخاصة الاعتيادية و بعد انتهاء تنفيذ المنهاج المجموعتين تم اجراء الاختبارات البعديية للقدرة الخاصة و الانجاز للمجموعتين بعد معالجة النتائج التي حصل عليها الباحثان توصل الى ان تمرينات ( cross fit ) قد اثرت بشكل ايجابي في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة و انجاز رفعت (البنج بريس ) لدى افراد العينة التجريبيية .

### Research Summary

The cross fit method is one of the modern methods of describing an integrated training system or a challenge to the elements of physical fitness, i.e. improving fitness and challenging the person for himself, and the importance of research is investing (cross fit) exercises and its training features to develop special physical capabilities that are specific For achievement in the sport of weightlifting, which is an attempt by the researcher to apply a new training method that is rarely used by coaches in an effort to develop the sport of weightlifting for people with special needs (anesthetic) and the goal of the research is to prepare high-intensity exercises using the (cross fit) method in the sport of weightlifting And know the effect (Cross fit) exercises in developing special physical abilities, the researchers used the experimental method method in the method of tight control of the experimental

and control groups with pre and post tests on the same eye was chosen in the intentional way and they were (10 players) representing the Diyala branch committee and the Shannon club and after division The sample was based on two groups. Tribal tests were conducted in some special physical abilities and achievement. As for the control group, the usual special physical abilities exercises were applied. After the completion of the curriculum, the two groups were conducting post-tests of the special abilities and achievement of the two groups after treating the results. C obtained by the researchers concluded that the exercises (cross fit) has positively influenced the development of some physical abilities and special achievement raised (henbane prices) of the experimental sample members.

## ١- المقدمة :

بدأ توجد دول العالم العناية بالنشاط الرياضي لغرض تنشيط جيل يتمتع بالصحة الجيدة فضلا عن اكتساب قدرات بدنية بطرق واساليب علمية لغرض تكوين المجتمع والاجيال التي تتمتع بصحة عام من الناحية الجسمانية والعقلية والتقنية والاجتماعية إذ جاء هذا التوجه يشتى المجالات الرياضية فضلا عن تطوير الاتجاه الرياضي في جميع الالعاب الرياضية ومن الالعاب الأولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات العالمية الأولمبية هي رياضة رفع الاثقال في رياضة البنج يرسين لذوي الاحتياجات الخاصة ومن هنا تظهر اهمية البحث باستثمار تمرينات ( cross fit ) وما تتميز من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تعد محورا في الانجاز في رياضة رفع الاثقال لذا تعد هذه الدراسة محاولة من الباحثات في تطبيق اسلوب تدريبي جيد ترد استعماله من المدربين واسعا في تطوير رياضة رفع الاثقال. تعد رياضة رفع الاثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ل رياضة البنج يرسين من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ذلك لأجل تحقيق مستويات ادائية عالية ومتقدمة وبها ان رياضة رفع الاثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوة الانفجارية والقوة القسوى فضلا عن القدرات الاخرى لذا حدوث مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى الرياضيين الشباب في لجنة فرع ديالى وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد اغلب المدربين في استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات البدنية ومنها استعمال اسلوب تمرينات ( cross fit ) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والانجاز في رياضة رفع الاثقال لذوي الاحتياجات الخاصة ل رياضة البنج يرسين

البنج بريس لذوي الاحتياجات الخاصة. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة عالية الشدة ( cross fit ) لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة لفعاليات رفع الاثقال لذوي الاحتياجات الخاصة. وهناك فروض بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القرارات البدنية الخاصة لرقعة البنج بريس للمجموعتين التجريبية والضابطة. بين الاختبارين القبلي والبعدي في انجاز رقعة البنج بريس للمجموعتين التجريبية والضابطة لذوي الاحتياجات الخاصة. المجال البشري : كثير من الرباعين الشباب في لجنة فرع ديالى الرياضي ونادي اشنونا الرياضي والبالغ عددهم (١٠) رباعين المجال الزمني : المدة من 1/ 2019/9 ولغاية 2019/12/1المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال في نادي ديالى الرياضي.

## 2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لحل مشكلة البحث .

## 2-2 عينة البحث:

تعد عملية اختيار العينة بالطريقة التي تم بها من ضرورات البحث العلمي و شرط من شروط نجاح البحث و ان اختيار العينة يرتبط غالباً بمدى تمثيلها لمجتمع الاصل الذي اخذت منه و كذلك امكانيه تعميم نتائجها على ذلك المجتمع فالعينة هي ،(وجية محجوب :2002 : 164) الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل او النموذج الذي يجري الباحثان عليه مجمل و محور عملة لذي قام الباحثان باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و التي يتم اختيارها اختياراً حراً على اساس انها تحقق اغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان و عليه فقد تكونت عينه البحث من لاعبي لجنه نادي ديالى الرياضي و نادي اشنونا لذوي الاحتياجات الخاصة في رياضة رفع الاثقال ( البنج بريس لفئه الشباب و بأعمار ( 18-19 ) سنه و كان عددهم (10 لاعبين ) تم استبعاد (5 لاعبين ) لاشتراكهم بالتجربة الاستطلاعية و بذلك بلغ مجموع عينه البحث (15 لاعب ) فقط و هم يمثلون نسبة 76% من عينه البحث و هم يمثلون 90% من مجتمع البحث الكلي و البالغ عددهم (15 لاعب ) يتوزعون على ناديان من انديه المحافظة في رياضة رفع الاثقال ( البنج بريس ) لذوي الاحتياجات الخاصة لتجانس العينة كما هو مبين في الجدول رقم (1)

### الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وكل من الكتلة والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف

المعالم الاحصائية للمتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
الكتلة	73,032	15,030	20 91
العمر	21 0 7	3 0 75	13 0 81

## 2-3 ادوات البحث والاجهزة المستعملة :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية
- المقابلات الشخصية
- الاختبارات والمقاييس
- الملاحظة العلمية
- الوسائل الاحصائية
- مراجع العمل المساعد



4-2 اجراءات البحث :

5-2 القياسات الجسمية :

تم اخذ قياسات الكتلة والعمر لعينة البحث .

6-5 الاختيارات البدنية:

1-اختيار رمي الكرة الطبية من الجلوس.

الغرض من الاختيار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين وحدة القياس(م/د).

طريقة الأداء:

يعصي المختبر كرة طبية ويضعها في حجرة وعند إعطاء المدرب إشارة بالبدء يقوم المختبر يوضع الكرة الطبية عند صدره ويقوم برفع الكرة الطبية إلى الأعلى ويعطي المختبر ثلاث محاولات بين كل محاولة واخرى دقيقة( ) .

طريقة التسجيل:

تقاس المسافة في كل محاولة في قاعدة الكرسي إلى موضع هبوط الكرة على الارض.

1- كمال عبد الحميد إسماعيل، اختيارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الانسان:(القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦) ص٢٠٠.

٢- اختيار من وضع الانبطاح المائل(عدد مرات في وحد الذراعين في(١٠) ثانية.

الغرض من الاختيار: قياس القدرة القصوى للذراعين

وحدة القياس: ك/ثانية

طريقة الاداء : يأخذ المختبر الوضع الصحيح ويكون موضع الاسناد الامامي ويقوم المختبر بثني الذراعين ومدّها بحيث يلامس الصدر الارض في كل مرة يقوم فيها المختبر بثني الذراعين ومدّها كاملا .طريقة التسجيل: تسجل التكرارات لكل مختبر في استمارة التسجيل خلال(١٠) ثانية.

## 7-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية على مجموعة من الاعبين و البالغ عددهم (5 لاعبين ) من يمر عند البحث اذ قام الباحثان باختيار القدرة الانفجارية للذراعين والقدرة القصوى للذراعين و البنج بريس يوم ٢٠١٩/٨/٢٠ في تمام الساعة الثالثة عصرا وكان الغرض منها:

١- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وسلامتها في اجراء البحث.

٢- معرف الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.

٣- معرفة الوقت اللازم لتغطية الاختيار لكل لاعب.

4- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات من قبل العينة

5- التعرف على الوقت اللازم لأداء الاختبارات

## 8-2 التجربة الرئيسية :

تم اجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث اذ تم اجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم ١/٩/٢٠١٩ في تمام الساعة الثالثة عصرا.

٣-٧ الوسائل الإحصائية ( عبد الرحمن عوس : 1980 : 102)

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- النسبة المئوية

٤- معامل الاختلاف

٥- قانون بيرسون

٦- قانون (+) لدلالة معنوية الارتباط

## 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

الاختبارات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية	س	ع	س ف	ع	T	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
القدرة الانفجارية للذراعين	م	قبلي	3,25	0,10	0,61	0,15	7,10	0,000	معنوي
		بعدي	4,30	0,06					
القدرة القصوى للذراعين	تكرار	قبلي	10,20	1,05	6,40	1,50	10,15	0,0000	معنوي
		بعدي	15,45	2,10					
رفعة البنج بريس	كغم	قبلي	50,2	5,11	4,40	3,90	7,02	0,000	معنوي
		بعدي	60,4	2,30					

3-1 انجاز العينة في الاختبارات البدنية الخاصة القوة الانفجارية للذراعين والقوة

القصوى للذراعين ورخصة البنج بريس وتحليلها ومناقشتها :

من اجل تعرف انجاز العينة في الاختبارات البدنية من الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار بهدف التحليل كما هو مبين في الجدول (2)

يبين جدول (2) الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (T) و مستوى الخطأ بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبيية و الضابطة

❖ مناقشة نتائج متغيرات البحث :

يتبين من الجدول (2) وجود فروق بين قيم الاوساط الحسابية و قيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية اذ تبين ان تطور القدرة الانفجارية للاطراف العليا لدى عينة البحث التجريبية الى ما تتميز به تمرينات الكروسفت اذ تادي تلك التمرينات المتنوعة بشدد عالية ووزن قليل لكل تمرين داخل المحطة والذي يتميز باقصى قدرة وسرعة وهذا ساعد في تطوير القدرة الانفجارية للاطراف العليا وهذا ما اكده ( Lee Brown: 2007: 49 ) ، ويعزو الباحث معنوية الفروق الى الاسلوب التدريبي المتبنى من الباحثان والذي يهدف الى تطوير القدرات الخاصة في ضمن تدريبات مختلفة كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرة القصوى للاطراف العليا بازيداد القدرة التي عمل الباحث على تطويرها عن طريق الاسس العلمية التي خضعت لها التمرينات التدريبية والمتمثلة بالشدة والحجم والتكرار كما ان تطور القدرة القصوى انعكس على تطور الانجاز لرفعة البنج بريس ولذا يرى ( :56 ) Dan Smith: 2015 لذلك يعزو الباحث ان تدريبات رفع الاثقال والتكنيك الحركي لرفعة البنج بريس تعمل على الحفاظ على عنصر السرعة والقدرة في ان واحد في مرحلة الاداء لذا علينا (ان نأكد استعمال تمرينات مساعدة تعمل على تطوير هذه الخاصية ضمن تمرينات الكروس فت وان من مميزات تمرينات الكروس فت استعمال مقاومات في محطات متكررة من دون وجود فترات راحة) ( Derid Sandier:2005:92 ) اما من وجهة نظر الباحثان في تطوير القدرة الانفجارية والقصوى فيرى ان تدريبات رفع الاثقال وتدرينات العاب القوى في ضمن الوحدات التدريبية كان لها التأثير المباشر بوصول الرباعين الى هذا المستوى الذي تطلب اوزان مختلفة والقيام بتكرارات وبشدد اقل من ذلك مما يسهم في تطوير الانجاز .

❖ الخاتمة :

استنادا إلى ما اظهرت نتائج البحث في ضوء اهداف وفروض توصيل الباحثان الى الاستنتاجات الاتية ان تمرينات ( cross fit ) أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين لدى افراد القدرة التجريبية. اثرت تمرينات ( cross fit ) بشكل افضل في تمرينات الاثقال التقليدية لدى افراد عند البحث التجريبية. كان لتمرينات ( cross fit ) تأثير إيجابي في رفع الانجاز لدفعة التي لدفعة البنج بريس لذوي الاحتياجات الخاصة. ان تطور القدرة الانفجارية والقدرة القصوى ساعد في رفع الانجاز لرمية البنج بريس لدى عينة البحث التجريبية مما ورد في الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي تأكيد استعمال الاسلوب الحديث ( cross fit ) في رياضة رفع الاثقال). استعمال تمرينات ( cross fit ) في تطوير القدرات البدنية الاخرى قد تسهم في تطوير الانجاز. ضرورة اجراء دراسات مشابهة بمثل هدف الدراسة باستعمال تمرينات (cross fit





المصادر

1. وجيه محجوب ؛ اصول البحث العلمي و مناهجه : ( بغداد , مديرية دار المناهج للنشر و التوزيع , 2002 ) ص 164 .
2. عبد الرحمن عوس ، مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس ( عمان، مطبعة الاخص، 1980 ) ص 102 .
3. Lee Brown; **Strength training national and conditioning association:** (U.S.A, Human Kinetics, 2007) p.257:
- 2.Dan Smith; Crossfit training: (U.S.A, Kinetics, 2015) p.12
- 3.Darid Sandier; Sport power: (U.S.A, Human Kinetics, 2005) p.92

ملحق (1)

نموذج من تمارين ( cross fit ) في رياضة رفع الاثقال ( البنج بريس ) لذوي الاحتياجات الخاصة

الجزء الرئيسي

1- بنج بريس مستوى وسط

90%	85%	80%	75%	70%
5×1	5×5	2×2	2×5	3×3

2- دفع القرص امام الجالس (5كغم)

3- بريس امام وسط

4- عقلة امام وسط

5- رمي الكرة الطبية من وضع الجلوس الى الامام

6- الاستناد الامامي.





ISSN :6032-2074 العدد الخامس عشر الرقم الدولي

مجلة علوم الرياضة

ملحق (2)

المصطبة المستعملة من رباعي رفعات القوة وحسب المواصفات العالمي.

