



تأثير التدريب الكروس فت بأسلوبی الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبی الشباب بالكرة الطائرة

ا. د سهاد قاسم سعيد الموسوي

suhad@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الكلمات المفتاحية : الكروس فت - الاتجاه الموحد - المتعدد

ملخص البحث

يسهم التدريب الرياضي بصفه عامه فى الانشطه الرياضيه المختلفه وفي الكرة الطائرة بشكل بصفه خاصه اسهاما بارزا لتحقيق المستويات المتقدمه ويهدف البحث الى اعداد منهجين تجريبيين للتدريب الكروス فت بأسلوبی الاتجاه الموحد والمتعدد وقد اجري البحث على عينه قوامها (12) لاعبا شابا من نادي الصناعه الرياضي ولقد قسموا الى مجموعتين متساويتين اذ تم تطبيق المجموعه الاولى باسلوب الاتجاه الموحد والمجموعه الثانيه باسلوب الاتجاه المتعدد . وتم تطبيق امنهاج لمده (10) اسابيع بواقع (3) وحدات فى الاسبوع وكلها المجموعتين وتوصلت الباحثه الى ان طريقة 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.

علوم الرياضة

1- المقدمة وأهميته البحث

لقد شهد العالم تطويراً كبيراً وسريعاً في جميع مجالات الحياة وتنوع وتنمية الرياضة أحد المجالات الهامة والحيوية في هذا المجال والكرة الطائرة أحد هذه الألعاب التي حظيت ونالت اهتمام وتطوراً بالغين في السنين الأخيرة من حيث التحديث التطور. ويسهم التدريب الرياضي بصفة عامة في الانشطة الرياضية المختلفة وفي الكرة الطائرة بصفة خاصة اسهاماً بارزاً لتحقيق المستويات المتقدمة وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجها.

وتعتبر لعبه الكرة الطائرة من الألعاب التنشيطية الجماعية التي تحتاج إلى قدرات بدنية عالية فيجب على كل لاعب من لاعب الكرة الطائرة أن يمتلك جميع القدرات البدنية التي توصله إلى اشغال جميع المراكز في الملعب وبالتالي توصله إلى إداء المهارات بشكل دقيق.

وتعتبر الفوهة العضلية قدرة مهمة وضرورية لتحسين المظهر وتأدية المهارات بدرجات ممتازة كما أنها تعد من المؤشرات البدنية الهامة للياقة البدنية خصوصاً عند إداء الواجب الحركي للاعب الكرة الطائرة سواء كان ذلك في الواجبات الدفاعية أم الهجومية كما أن ذلك يعد إشارة إلى تأدية هذه الواجبات تتطلب قدرات بدنية أخرى لذا ترى الباحثة إلى أن الطريق إلى الانجاز والوصول إلى أعلى المستويات هو عن طريق الابتكار واستكشاف تدريباته الحديثة التي يمكن عن طريقها إحداث تأثيرات إيجابية



في الاداء ولذلك فان الهدف من التدريب هو اعداد اللاعب من خلال تكامل النواحي البدنيه والوظيفيه للوصول الى الاداء المهاري الدقيق. وبذلك تكمن مشكله البحث بالكشف عن جوانب العلميه للتدريب بما يتلائم وطبيعة العمل واهميته فى مجال الكره الطائمه وذلك يتاثير التدريب الكروسي فيت بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنيه و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائمه

مشكله البحث تجلت مشكلة البحث وتضمنت أهمية الأهداف الأساسية للوصول بلاعبى كرة لطائمه إلى المستوى العالى وخاصة في إعداد اللاعبين هو إعدادهم بدنياً وظيفياً لضمان تطوير فاعلية أدائهم في إثناء المباريات وبالتالي تحقيق الفوز ومن خلال المشاهدات والمقارنات الكثيرة مع المستويات العالية التي وصل إليها اللاعبون في مختلف دول العالم عربياً وإقليمياً ودولياً اذ لاحظت الباحثة إن هناك فروق كبيرة في إعداد اللاعبين العراقيين في الجوانب المذكورة وهناك تباين لدى اللاعبين وتأثيرها في الأداء البدني والوظيفي وهو ما يحتاج معرفته المدربين في العملية التدريبية في كيفية تقييم اللاعبين وظيفياً وبدنياً وحتى يمكن في ضوئها الارتفاع بالحمل أو تثبيته أو تقليله، كما يمكن عن طريقها الكشف عن أي اختلال غير طبيعي في الحالة الصحية للاعب في بدايته ولكن الباحثة على تواصل واطلاع على المنافسات الرياضية لاحظت هناك تباين في مستوى اللاعبين .وهنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال (هل هناك تاثير للتدريب الكروسي فيت بالأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنيه و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائمه اهداف البحث اعداد منهجين بالكره فيت ذو الاتجاهين الموحد والمتعدد لتعلم على يتاثير التدريب الكروسي فيت بالأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنيه و الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائمه التعرف على الفروق بين الاسلوبين الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنيه و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائمه فروض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائيه بين الاختبارات القبليه والبعديه للمتغيرات البحث لدى لاعبى الشباب الكرة الطائمه هناك فروق ذات دلالة احصائيه فى الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث لدى لاعبى الشباب الكرة الطائمه مجالات البحث المجال البشري /عینه من لاعبى الشباب لنادى الصناعه بالكره الطائمه المجال الزمانى /الفترة من 18/6/2021 ولغايه 25/9/2021 المجال المكانى /القاعه الداخلية لنادى الصناعه الرياضى

المصطلحات

تمرينات CROSSFIT

"حركات دائمة التغير تنفذ بشدة عالية، وهي أنماط توظيف حركة عامة تؤدي في موجة من التقلص تبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة، كما أنها بمثابة محركات انتقالية



طبيعية وفعالة ذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية، ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك الشدد العالية من التحمل لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعاً. بشكل جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والحجم والراحة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنجاح (103:4)

2- منهج البحث واجراته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدمت الباحثه المنهج التجاري لملايئته وطبيعته البحث .اذيعد هذا المنهج افضل مايمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقه .

2-2 عينه البحث

تم اختيار عينه البحث من لاعبى الشباب لنادى الصناعه الرياضى بالكرة الطائره والبالغ عددهم (12) لاعبا اذ تم اختيارهم بالطريقه العمديه وقد قسمت العينه البحث بالطريقه العشوائيه الى مجموعتين .حيث كانت المجموعه الاولى تضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه الموحد بينما كانت المجموعه التجاريه الثانيه وتضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه المتعدد. ولقد اجرت الباحثتان التجانس لعينه البحث فى (الطول - الوزن - العمر) وتبيين ان افراد العينه البحث ذو توزيع طبيعي وكما هو مبين فو الجدول (1) اذ قيم معامل الالتواء محصوره بين

3_+

الجدول (1)
يبيين تجانس عينه البحث

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

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



الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائيه بين المجموعتين فى الاختبارات القليه لغرض التكافؤ

الدلاله	قيمه ت المحسوبه	المجموعه التجريبيه الثانية ع	المجموعه التجريبيه الاولى س	المجموعه التجريبيه الاولى س	الاختبارات
غير معنوي	1.23	0.461	4.24	0.482	4.55 اختبار قوة مميزة بالسرعة للرجلين
غير معنوي	1.61	0.41	6.21	0.46	6.11 اختبار اقوة مميزة بالسرعة للذراعين
غير معنوي	0.78	5.16	42.65	5.21	41.220 اختبار القوة انفجارية لرجلين
غير معنوي	0.53	0.51	6.87	0.43	6.11 اختبار القوة انفجارية للذراعين
غير معنوي	0.66	63.11	541.54	63.69	581.32 اختبار السعه الحيويه
غير معنوي	0.78	0.91	13.68	0.85	13.81 اختبار روفي

3-2 الاجهزه والادوات المستخدمه فى البحث

-المصادر العربيه والاجنبية

- الاختبارات والقياسات

-جهاز السبايدروميتر

-ميزان لقياس الوزن

-استماره لجمع المعلومات

4-2 الاختبارات المستخدمه فى البحث

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

2-اختبار السحب على العقله قوة مميزة بالسرعة للذراعين (156:2)

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

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

5- اختبار السعه الحيويه (87:9)

6-اختبار روفي للقلب(2) (132:2)

4-التجربه الاستطلاعيه

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



2-6 خطارات اجراء البحث
تم اجراء الاختبارات القبليه على عينه البحث بتاريخ 16/8/2021 وقد تم تثبيت
كافه الظروف الزمانيه والمكانيه لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديه .

2-6-1 المنهاج التدريبي
تم اعداد المنهاج التدريبي وباسلوبيين مختلفين وبعد الاظلاع على مجموعه من
المصادر والمراجع الخاصه بالتدريب الرياضى تم اختيار الاساويين ذات الاتجاهين
(الموحد والمتعدد)

وتم تطبيق المنهاج التدريبي بتاريخ 18/8/2021 ولغايه 22/8/2021
يتكون المنهاج من (10)اسبوع بواقع (3)مرات بالاسبوع .
-استغرق تفزيذ الوحده التدريبيه الواحده . من (55-60)دقيقه

- تكون تموجات حمل التدريب 1:3
طبق المنهاج التجربى على كلتا المجموعتين التجريبتين فى نفس الوقت نفسه بحيث
طبق المجموعه التجريبيه الاولى بطريقه اسلوب الاتجاه الموحد اما المجموعه
التجريبيه الثانية تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد .

2-6-2 الاختبارات البعديه
تم اجراء الاختبارات البعديه على افراد عينه البحث بتاريخ 25/9/2021 وقد تم
مراجعة الظروف الزمانيه والمكانيه فى الاختبارات البعديه

7-2 الوسائل الاحصائيه
تم معالجه النتائج بواسطه نظام spss وباستخدام القوانين الاتيه
الوسط الحسابي- الوسيط- معامل الالتواء - الانحراف العياري- اختبار
لمتوسطين مرتبطين - اختبار لمتوسطين غير مرتبطين



عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعديه لدى المجموعه التجاربيه
الاولى

الجدول(3)

يبين المعالم الاحصائيه بين الاختبارات القبلية والبعديه لدى افراد المجموعه
التجاربيه الاولى في متغيرات البحث

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

يتبيين من الجدول (3) ان قيمه ت المحسوبه للاختبارات البحث للمجموعه التجاربيه
الاولى في قيم الاوساط الحسابيه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا
يعني وجود فروق معنويه لصالح الاختبارات البعديه اي ان المجموعه التجاربيه
الاولى حققت تطويرا اكبر في الاختبارات . وتعزو الباحثه ذلك ان طريقه التدريب
المتنوع باسلوب الاتجاه الموحد الذي يتصف بتنميته صفة بدنية واحده والتركيز على
استخدام حجم الحمل اكثرا فاعليه لتأثيرات الفسيولوجيه من خلال مراعاه التموج بين
الارتفاع والانخفاض . وهذا يتافق مع محمد حسين علاوي (ان التدريب الفتري يودي
إلى احداث تغيرات فسيولوجيه ويترافق مستوى الفرد كلما كانت التغيرات ايجابيه بما
يحقق التكيف). 118:4

3-2 عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبله والبعديه لدى المجموعه التجاربيه
الثانويه



الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديه لدى افراد المجموعة التجريبية الثانية في متغيرات البحث

الدلاله	قيمه ت المحسوبه	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي		المتغيرات
معنوي	4.20	1.93	6.18	0.461	4.24
معنوي	3.81	2.33	7.61	0.41	6.21
معنوي	4.93	2.61	43.81	5.16	42.65
معنوي	5.87	3.12	7.72	0.51	6.87
معنوي	3.48	6.87	625.3	63.11	541.54
معنوي	4.69	1.81	15.36	0.91	13.68

يتبيّن من الجدول (4) عن وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعديه . وتعزو الباحثه ذلك ان المنهاج التجاري له دور وتأثير ايجابي اذ كانت المجموعة الثانية كانت تتدرّب باسلوب الاتجاه المتعدد وهذا الاسلوب يتطلّب تشكيل وتميّه اكثّر من صفة بدنية بشكّل متعدد وتسخدم عاده لتنميّه الصفات المندمجه كما يتطلّب ان يكون تدرّيب السرع فى الجزء الاول من الوحده ثم يليها الصفات الاخرى . ان استخدام التدريب الفكري على دقة خصوصيّه التدريب يؤدي الى ارتقاء بالقدرات البدنيه ومن ثم تتعلق بالجوانب الاساسية وبدقه الاداء والتدريب المنظم.(113:7) ويشير ابو العلاء احمد عبد الفتاح (160:1) بأن التدريب بالمقاومة تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعب من الجانب المهاري والبدني والوظيفي كما تظهر الأهمية الحقيقية في تحسين أختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وmekanikie الحركة لمفصل القدم.⁽²⁾

و هذه الفروق المعنوية تؤكّد على فاعلية ونجاح اسلوب التدريب المعد من قبل الباحثه والتي كان لها الاثر الواضح في تطوير القدرات البدنيه للقوه الانفجاريه ، القوه المميزة بالسرعة ، انعكاسها بشكّل واضح على القدرات الفسيولوجيه



3- عرض وتحليل النتائج بين المجموعتين التجريبين الاولى والثانية في متغيرات البحث للاختبارات البعديه

الجدول (5)

يبين المعلم الاحصائي بين المجموعتين التجريبين في الاختبارات البعديه

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

يتبيّن من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعديه وبين المجموعتين اذ نلاحظ المجموعه التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد كانت افضل من المجموعه التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه الموحد . وتعزو الباحثه ذلك ان اسلوب الاتجاه المتعدد يكون التدريب على صفات بدنية متعددة في الوحده التدريبيه بحيث تكون جميع التمرينات تهدف الى تتميمه هذه الصفات اذ يشير ابو العلا(91:1). يتفوق تأثير الوحدات ذات الاتجاه المتعدد على الوحدات ذات الاتجاه الموحد في تحسين النتائج الرياضيه وتحسين الصفات البدنية الخاصه للاعبين. إذ ان تدريبات القوة تم تدريبيها على وفق اسس ومبادئ التدريب الرياضي وما يشترطه هذا التدريب في تحديد الهدف الذي يحدد نوع الاسلوب التدريبي ، وكم المجهود عضلي للتغلب على المقاومة بحسب كل وسيلة التي تستخدم. ويرى عادل تركي " أن تأثيرات مستويات الحمل لكل تشكيل تأثير على أجهزة الجسم المختلفة مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية وبأيوكيميائية مختلفة " . (12؛85) وهذا ما بين الجدول (5) ان جميع القيم كانت لصالح المجموعه التجريبيه الثانية التي كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد.

الخاتمه:



الخاتمة :

استنتجت الباحثة لطريقه التدريب المتنوع بأسلوبی الاتجاه الموحد والمتنوع تأشیر ايجابی فى تطوير القوه العضلیه وبعض المؤشرات الفسيولوجیه للاعبی الكرة الطائره . لطريقه التدريب المتنوع باسلوب الاتجاه المتنوع تأشیرا افضل من الاسلوب الاتجاه المنفرد فى تطوير القوه العضلیه وبعض المؤشرات الفسيولوجیه للاعبی الكرة الطائره .

اما التوصيات كانت استخدام طريقه التدريب بكافه انواعه طبقا لاتجاه حمل التدريب على عينات اخرى استخدام طريقه التدريب بأسلوبی الاتجاه الموحد والمتنوع لما لهما من تأشیر ايجابی فى تطوير القوه العضلیه وبعض المؤشرات الفسيولوجیه للاعبی الكرة الطائره . اجراء دراسات مشابهه لقدرات حرکیه و لفعاليات رياضیه اخرى.

المصادر العربيه والاجنبية

1-ابو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي . الاسس الفسيولوجیه . القاهره . دار الفكر العربي .1997.

2-بسطويسي احمد. اسس ونظريات التدريب . القاهرة: دار الفكر العربي .1999.ص 98

3-حسين على العلي و عامر فاخر. استراتيجيات وطرائق التدريب الرياضي . ط.1.بغداد.2010

4-حيدر ناجي حبش الشاوي: تمرينات (CROSSFIT) اساليب تدريبيه حديثه، دار الضياء للطباعة والنشر ،2017م، ص 23

5-على بن صالح الهرهورى . علم وظائف والجهد البدني . ظ.3. الاسكندرية .منشأة دار المعارف.2000.

6-رافع صالح فتحي وحسين على حسين . نظريات وتطبيقات فى علم الفسلجه الرياضي .بغداد 4.2008.ص

7-محمد حسن علاوى . علم التدريب الرياضي . ط.10.القاهره . دار المعارف.1992.

8-محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم . الاسس العلميه للكرة الطائرة وطرق القياس ط.1. القاهرة . مطبعه روز يوسف .1998.

9-محمد حسن علاوى و محمد نص الدين رضوان . الاختبارات المهاريه والنفسیه فى المجال الرياضي . ط.1.القاهره . دار الفكر العربي .1999.



10- محمد حين علاوي و محمد نصر الدين رضوان . اختبارات الاداء الحركي . ط1. القاهرة . دار الفكر العربي . 1989.

11- قاسم حسن حسين و منصور حمبل العنكي . اللياقه البدنيه و طرائق تحسينها . بغداد . مطبعه بغداد لتعليم العالى . 1998.

12- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات . ط9. الاسكندرية 116.ص 1999.

13- عادل تركي حسن الدلوi ؛ مبادئ التدريب الرياضي و تدريبات القوة : النجف الأشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011

14- صالح شافي العائدي . التدريب الرياضي . افكاره و تطبيقاته . دمشق . دار العرب . 2011.ص

15- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين . القياس بكرة اليد . القاهرة . دار الفكر العربي . 1990.

16- كمال درويش و اخرون الاسس الفسيولوجيه لتدريب نظريات - تطبيقات . ط1. القاهرة 1988.

17- رافع صالح فتحي و حسين على حسين . نظريات و تطبيقات فى علم الفسلجه الرياضيه . بغداد 2008.