



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

مجلة علوم الرياضة
العدد الثلاثون

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

ا. د سهاد قاسم سعيد الموسوي

suhad@copew.uobaghdad.edu.iq

جامعه بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

الكلمات المفتاحية : الكروس فت - 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 فت بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد وقد اجري البحث على عينه قوامها (12) لاعبا شابا من نادي الصناعات الرياضى ولقد قسموا الى مجموعتين متساويتين اذ تم تطبيق المجموعه الاولى بأسلوب الاتجاه الموحد والمجموعه الثانيه بأسلوب الاتجاه المتعدد. وتم تطبيق امناهج لمدته (10) اسابيع بواقع (3) وحدات فى الاسبوع ولكلا المجموعتين وتوصلت الباحثة الى ان طريقه التدريب الكروس فيت بأسلوب 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 تطورا كبيرا وسريعا في جميع مجالات الحياة وتعد والتربية الرياضية أحد المجالات الهامة الحيوية في هذا المجال والكرة الطائرة احد هذه الالعاب التي حظيت ونالت اهتمام وتطورا بالغين في السنين الاخيره من حيث التحديث التطور . ويسهم التدريب الرياضي بصفه عامه في الانشطه الرياضيه المختلفه وفي الكره الطائره بصفه خاصه اسهاما بارزا لتحقيق المستويات المتقدمه وذلك من خلال التخطيط الجيد لبرامجه .

وتعد لعبه الكره الطائره من الالعاب التشويقيه الجماعيه التي تحتاج الى قدرات بدنيه عاليه فيجب على كل لاعب من لاعبي الكره الطائره ان يمتلك جميع القدرات البدنيه التي توهمه الى اشغال جميع المراكز في الملعب وبالتالي توهمه 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 الحركي للاعب الكره الطائره سواء كان ذلك في الواجبات الدفاعيه ام الهجوميه كما ان ذلك يعد اشاراه الى تاديه هذه الواجبات تتطلب قدرات بدنيه أخرى. لذا ترى الباحثة الى ان الطريق الى الانجاز والوصول الى اعلى المستويات هو عن طريق الابتكار اساليب تدريبيه حديثه التي يمكن عن طريقها احداث تاثيرات ايجابيه



في الاداء ولذلك فان الهدف من التدريب هو اعداد اللاعبين من خلال تكامل النواحي البدنية والوظيفية للوصول الى الاداء المهاري الدقيق. وبذلك تكمن مشكله البحث بالكشف عن جوانب العلميه للتدريب بما يتلائم وطبيعته العمل واهميته في مجال الكره الطائره وذلك يتاثيرالتدريب الكروس فيت باسلوبي الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائره

مشكله البحث تجلت مشكلة البحث وتضمنت أهمية الأهداف الأساسية للوصول للاعبى كرة لطائرة إلى المستوى العالي وخاصة في إعداد اللاعبين هو إعدادهم بدنيا وظيفيا 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 عربيا وإقليميا ودوليا 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 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 هنالك تباين في مستوى اللاعبين. وهنا تكمن مشكلة البحث في الإجابة على السؤال (هل هناك تأثير للتدريب الكروس فيت بالأسلوبي الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائره اهداف البحث اعداد منهجين بالكروس فيت ذو الاتجاهين الموحد والمتعدد لتعرف على يتاثيرالتدريب الكروس فيت بالأسلوبي الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائره التعرف على الفروق بين الاسلوبين الاتجاه الموحد والمتعدد لتطوير بعض القدرات البدنية و المؤشرات الوظيفية للاعبى الشباب بالكره الطائره فروض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه للمتغيرات البحث لدى لاعبي الشباب الكرة الطائره هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث لدى لاعبي الشباب الكرة الطائره مجالات البحث المجال البشرى /عينه من لاعبي الشباب لنادى الصناعات بالكره الطائره المجال الزماني /الفترة من 2021/6/18 ولغايه 2021/9/25المجال المكاني /القاعه الداخليه لنادى الصناعات 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 وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية، ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك الشدد العالية من التحمل لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعاً. بشكلٍ جماعي، تؤهل هذه الخصائص الثلاث (الحمل والحجم والراحة) على نحو فريد الحركات الوظيفية لإنتاج (103:4)

2- منهج البحث واجراته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته البحث. اذ يعد هذا المنهج افضل مايمكن اتباعه للوصول الى نتائج دقيقة .

2-2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث من لاعبي الشباب لنادي الصناعات الرياضية بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (12) لاعبا اذ تم اختيارهم بالطريقة العمدية وقد قسمت العينة البحث بالطريقة العشوائية الى مجموعتين. حيث كانت المجموعه الاولى تضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه الموحد بنما كانت المجموعه التجريبية الثانية وتضم (6) لاعبا يتم التدريب باستخدام اسلوب الاتجاه المتعدد. ولقد اجرت الباحثتان التجانس لعينة البحث في (الطول – الوزن – العمر) وتبين ان افراد العينة البحث ذو توزيع طبيعي وكما هو مبين فو الجدول (1) اذ قيم معامل الالتواء محصوره بين 3_{+}

الجدول (1)

يبين تجانس عينة 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 في الاختبارات القبلية فتبين عدم وجود فروق معنويه بين المجموعتين في متغيرات البحث والجدول (2) بين ذلك .



الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية لغرض التكافؤ

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

2-3 الاجهزة والادوات المستخدمه في البحث

-المصادر العربيه والاجنبية

- الاختبارات والقياسات

-جهاز السبايروميتر

-ميزان لقياس الوزن

-استماره لجمع المعلومات

2-4 الاختبارات المستخدمه في 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 العمودي من الثبات .قوة انفجاريه لرجلين (3:392)

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

5- اختبار السعه الحيويه (9:87)

6-اختبار روفي للقلب (2:132)

2-4التجربه الاستطلاعيه

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



2-6 خطوات اجراء البحث

تم اجراء الاختبارات القبليه على عينه البحث بتاريخ 2021/8/16 ولقد تم تثبيت كافة الظروف الزمانية والمكانية لغرض توحيدها مع الاختبارات البعديه .

2-6-1 المنهاج التدريبي

تم اعداد المنهاج التدريبي وباسلوبين مختلفين وبعد الاطلاع على مجموعه من المصادر والمراجع الخاصة بالتدريب الرياضى تم اختيار الاساوبين 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 .

2-6-3 الاختبارات البعديه

تم اجراء الاختبارات البعديه على افراد عينه البحث بتاريخ 2021/9/25 وقد تم

مراعاة الظروف الزمانية والمكانية فى الاختبارات البعديه

2-7 الوسائل الاحصائيه

تم معالجه النتائج بواسطه نظام spss وباستخدام القوانين الاتيه

الوسط الحسابي- الوسيط- معامل الالتواء -الانحراف العياري- اختبارات

لمتوسطين مرتبطين -اختبارات لمتوسطين غير مرتبطين



عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
3-1 عرض وتحليل النتائج بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى المجموعه التجريبيه
الاولى

الجدول(3)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لدى افراد المجموعه
التجريبية الاولى فى متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبار القبلى		الاختبار البعدي		قيمه ت	الدلاله
	س	ع	س	ع	المحسوبه	
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	معنوى
اختبار القوة انفجارية لرجلين	41.220	5.21	42.10	2.71	5.83	معنوى
اختبار القوة انفجارية للذراعين	6.11	0.43	7.13	4.32	6.72	معنوى
اختبار السعه الحيويه	581.32	63.69	601.21	6.91	3.22	معنوى
اختبار روفي	13.81	0.85	14.36	1.32	4.31	معنوى

يتبين من الجدول (3) ان قيمه ت المحسوبه للاختبارات البحث للمجموعه التجريبية
الاولى فى قيم الاوساط الحسابيه ولما كانت قيم ت المحسوبه اكبر من الجدوليه فهذا
يعني وجود فروق معنويه لصالح الاختبارات البعديه اى ان المجموعه التجريبية
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 مراعاة 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)

3-2 عرض وتحليل النتائج الاختبارات القبله والبعدية لدى المجموعه التجريبية
الثانيه

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارات القبليه والبعديه لدى افراد المجموعه
التجريبية الثانيه في متغيرات البحث

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

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 الباحثة 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 في 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. (113:7) ويشير ابو العلا احمد عبد الفتاح (160:1) بأن التدريب بالمقاومه تعمل على رفع وتحسين مستوى اللاعبين من الجانب المهاري والبدني والوظيفي كما تظهر الأهمية الحقيقية في تحسين أختلال التوازن بين المجموعات العضلية المختلفة كما وتعمل على تحسين عملية نقل القوى وميكانيكية الحركة لمفصل القدم. (2)

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



3-3 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 التجريبية الاولى س ع	المجموعه التجريبية الثانية س ع	قيمه ت المحسوبه	الدلاله
اختبار قوة مميزة بالسرعه للرجلين	5.47	2.32	2.32	معنوي
اختبار قوة مميزة بالسرعه للذراعين	6.89	2.68	4.61	معنوي
اختبار القوة انفجارية لرجلين	42.10	2.71	3.93	معنوي
اختبار القوة انفجارية للذراعين	7.13	4.32	5.88	معنوي
اختبار السعه الحيويه	601.21	6.91	6.01	معنوي
اختبار روفي	14.36	1.32	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 التدريبية 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 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 وبايوكيميائية مختلفة " . (12؛85) وهذا ما بين الجدول (5) ان جميع القيم كانت لصالح المجموعه التجريبية الثانية التى كانت تتدرب باسلوب الاتجاه المتعدد.

الخاتمه:



الخاتمة :

استنتجت الباحثة لطريقه التدريب المتنوع بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد تاشير أيجابي فى تطوير القوه العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة . لطريقه التدريب المتنوع بأسلوب الاتجاه المتعدد تأثيرا افضل من الاسلوب الاتجاه المنفرد فى تطوير القوة العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة .

اما التوصيات كانت استخدام طريقه التدريب بكافه انواعه طبقا لاتجاه حمل التدريب على عينات اخرى استخدام طريقه التدريب بأسلوبى الاتجاه الموحد والمتعدد لما لهما من تأثير ايجابي فى تطوير القوة العضليه وبعض المؤشرات الفسيولوجيه للاعبى الكرة الطائرة . أجراء دراسات مشابهه لقدرات حركيه ولفعاليات رياضيه اخرى.

المصادر العربيه والاجنيه

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

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

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

4-حيدر ناجى حبش الشاوي: تمرينات (CROSSFIT) أساليب تدريبيه حديثه، دار الضياء للطباعة والنشر، 2017م، ص23

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

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

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

8-محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم . الاسس العلميه للكرة الطائرة وطرق القياس ط1. القاهره . مطبعة روز يوسف . 1998.

9-محمد حسن علاوى ومحمد نص الدين رضوان . الاختبارات المهاريه والنفسيه فى المجال الرياضى . ط1. القاهره . دار الفكر العربى . 1999.



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

مجلة علوم الرياضة
العدد الثلاثون

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

11- قاسم حسن حسين ومنصور جميل العنبيكي. اللياقة البدنيه وطرائق تحسينها. بغداد. مطبعه بغداد لتعليم العالي. 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 شافي العائدي. التدريب الرياضي . افكاره وتطبيقاته . دمشق . دار العرب . 2011. ص

15- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين. القياس بكرة اليد . القاهرة . دار الفكر العربي . 1990.

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

17- رافع صالح فتحي وحسين علي حسين. نظريات وتطبيقات في علم الفسلجه الرياضييه . بغداد . 2008.