

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب

أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

ملخص البحث

احتوى البحث على خمسة ابواب اذ تطرق الباحثان في الباب الاول الى مقدمة واهمية البحث وتطرقا الى اهمية ودور تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف لما لهذا من دور بارز وكبير وموثر في تحقيق الانجاز وان أي ضعف في الامكانيات والاجهزة الوظيفية والمتمثلة بمؤشر القدرة الوظيفية اللااوكسجينية الفوسفاجينية سوف ينعكس بشكل سلبي على التكنيك الصحيح لاداء رفعة الخطف ودقة الاداء وتحقيق الانجاز للفوز وكذلك احتوى الباب الاول على مشكلة البحث التي تمحورت في قلة الاهتمام بالمؤشرات الوظيفية ومنها القدرة الوظيفية اللااوكسجينية الفوسفاجينية والتركيز على الاداء لذلك فان أي ضعف بالإمكانيات الوظيفية سوف تنعكس على الانجاز وعدم تحقيق الاهداف المرجوة والفوز لذا ارتأ الباحثان دراسة هذه المشكلة، اما الباب الثالث من البحث احتوى على منهجية البحث والاجراءات الميدانية ووصف لمجتمع اذ اعتمد المنهج التجريبي اما عينة البحث فقد تكونت من (12) لاعبين في فعالية رفع الاثقال لفئة الشباب وكذلك تم تحديد متغيرات البحث واهم الاجراءات المستخدمة وكذلك الوسائل الاحصائية اما الباب الرابع فقد اشتمل على عرض ما توصل اليه الباحثان من نتائج ومناقشتها مستندا في ذلك الى مجموعة من المصادر العلمية اما الباب الخامس شمل الاستنتاجات والتوصيات والمصادر والمراجع .

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

---

**Effect of Crossfit exercises on the development of phosphogenetic  
oxygen function and the achievement of high abduction of young people**  
**Prof. Dr. Amal Sabih Salman Dr. Ehab Nafie**  
**Research Summary**

The research included five sections, as the researchers discussed in the first section the introduction and importance of the research and discussed the importance and role of the impact of the Crossfit exercises in the development of the phosphogenetic oxygen function and the completion of the abduction, because of this prominent role and large and influential in achieving achievement and that any weakness in the possibilities And the functional equipment, represented by the index of functional Voxavnavoxinoxin will reflect negatively on the correct technique to perform high kidnapping and accuracy of performance and achievement of victory and also contained the first door on the problem of research, which focused on the lack of interest in functional indicators, including the Dora Functional and anaerobic Alphusvegeneh focus on performance, so any weakness of functional possibilities will be reflected on the achievement and failure to achieve the desired goals and win, so researchers study the Arta problem The third part of the research included the methodology of research and field procedures and a description of the society adopted the experimental approach. The sample of the research consisted of (12) players in the weightlifting activity of the youth group. The research variables were also identified and the most important procedures used as well as the statistical means. The fourth section included a presentation The results of the findings of the research and discussion based on a set of scientific sources, the fifth section included conclusions, recommendations, sources and references .

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

□ الباب الأول / التعريف بالبحث:

1- مقدمة البحث وأهميته:

بدأ توجه دول العالم العناية بالنشاط الرياضي لغرض تنشئة جيل يتمتع بالصحة الجيدة، فضلاً عن اكتساب اللياقة البدنية بطرائق وأساليب علمية، لغرض تكوين المجتمع والأجيال التي تتمتع بصحة عامة من الناحية الجسمانية، والعقلية، والنفسية، والاجتماعية، إذ جاء هذا التوجه بشتى المجالات الرياضية، فضلاً عن تطوير الإنجاز الرياضي في جميع الألعاب الرياضية، ومن الألعاب الاولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والاولمبية هي رياضة رفع الأثقال، ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمارينات (الكروس فت) (Cross Fit) وما تتميز به من خصائص تدريبية لتطوير القدرات البدنية الخاصة التي تُعدُّ محددًا في الإنجاز في رياضة رفع الأثقال، لذا تُعدُّ هذه الدراسة محاولة من الباحث في تطبيق أسلوب تدريبي جيد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا فيه تطوير رياضة رفع الأثقال.

2-1 مشكلة البحث:

تُعدُّ فعالية رفع الأثقال من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية، خاصة، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، وبما أنَّ فعالية رفع الأثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوة الانفجارية، فضلاً عن القدرات الأخرى، لذا حددت مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد أغلب المدربين عن استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات الوظيفية، ومنها استعمال أسلوب تمارينات (Cross Fit) في تطوير بعض القدرات الوظيفية ومنها القدرة الفوسفاجينية والإنجاز في رياضة رفع الأثقال.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

### 3.1 هدف البحث:

1. إعداد تمارينات خاصة عالية الشدة بأسلوب (Cross Fit) لرفعة الخطف.
2. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة عالية الشدة (Cross Fit) في تطوير القدرة الفوسفاجينية لرفعة الخطف
3. التعرف على تأثير التمارينات الخاصة عالية الشدة (Cross Fit) في تطوير رفعة الخطف.

### 4.1 فروض البحث:

1. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة الفوسفاجينية للمجموعتين التجريبية والضابطة.
2. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز رفعة الخطف للمجموعتين التجريبية والضابطة.

### 5.1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من الرباعين الشباب في نادي ديالى الرياضي، ونادي المقدادية الرياضي والبالغ عددهم (12) رباعاً.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2018/3/1 ولغاية 2018/5/10.
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي.

### 6.1 تحديد المصطلحات

#### 1. تمارينات الكروس فت الكروس فت:

هو نظام لياقة بدنية وضع من قبل (Greg Glassman) على مدى عدة عقود كان مؤسس (Gross fit)، والمدير التنفيذي للبرنامج، وأول شخص في التاريخ قام بتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس عبر الأزمان والأوزان،

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

ثم أنشأ برنامجاً مصمماً خصيصاً لتحسين اللياقة البدنية باستعمال أسلوب Cross fit<sup>(1)</sup>.

وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية، مثل: مهارات الجمناستك، ورفع الأثقال، والجري (الركض)، والتجديف بمختلف الأحمال والشدد التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إنّ تكثيف الجهد أمر ضروري من أجل النتائج الأفضل في توظيف منهاج متنوع باستمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية<sup>(2)</sup>.

وتعرف تمارينات الكروس فت بأنها نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدريب القدرة، وتدريب الجمناستك، ويعد نظاماً تدريبياً جديداً يعمل على خلط هذه العناصر سوياً، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والإنجاز<sup>(3)</sup>.

## 2. رفعة الخطف:

تعرف بأنها: عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من الطبلة إلى وضع الامتداد الكامل للذراعين والثبات.

(1) Doug Chapman; **Training for the Crossfit games**: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013) p.201.

(2) أحمد فهد عبدالله؛ **كُراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت**: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015) ص104.

(3) Michael Braue; **Body weight Crossfit**: (U.S.A, Texas, 2015) p.17.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وانجاز رفعة الخطف للشباب  
ا.م.د. امال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

### الباب الثالث

#### 3- منهج البحث واجراءاته الميدانية :

##### 1.3 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة لحل مشكلة البحث .

##### 2.3 عينة البحث :

العينة : " هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل محور عمله عليها " (1).  
اختار الباحثان (12 رباغاً) من رباي نادي ديالى الرياضي، فأصبحت  
النسبة المئوية للعينة (100%) من المجتمع الأصلي، ولغرض معرفة تجانس العينة  
في بعض متغيرات الدراسة التي لها علاقة قوية في موضع البحث استخدم الباحث  
الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الطول، والكتلة، والعمر، عن طريق  
استخدام معامل الاختلاف، إذ كلما كانت نتائجه (30%) فما دون كان مؤشراً  
لتجانس العينة كما هو مبين الجدول " ( ) .

وهذا ما يوضحه الجدول (1)

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل من الطول والكتلة  
والعمر للعينة باستخدام معامل الاختلاف.

| المعالم<br>للمتغيرات | الإحصائية | س     | ع     | معامل الاختلاف % |
|----------------------|-----------|-------|-------|------------------|
| الطول                | 166.66    | 6.83  | 4.09  |                  |
| الكتلة               | 76.33     | 17.50 | 22.92 |                  |
| العمر                | 24.5      | 3.88  | 15.83 |                  |

##### 3.3 وسائل جمع المعلومات :

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وانجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. امال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

تم استخدام الاجهزة والادوات في اجراء البحث :

1- المصادر العربية والاجنبية .

2- ميزان طبي لقياس الوزن .

3- كرة طبية زنة 3كغم عدد 3.

4- حاسبة يدوية .

5- شريط قياس لقياس الطول.

6- جهاز الوثب العمودي .

**إجراءات البحث**

4.3 مواصفات القياسات المستخدمة في البحث :

3-4-1 القياسات الجسمية :

تم اخذ قياسات الكتلة والطول لعينة البحث .

3-4-2 الاختبارات الفسلجية :

3-4-2-1 اختبار الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)<sup>(1)</sup>:

**غرض الاختبار:** قياس القدرة اللااوكسجينية الفوسفاجينية.

**وحدة القياس:** يقاس الاختبار (كغم / متر / دقيقة).

**الأدوات:** جهاز الوثب العمودي ارتفاعه لا يقل عن من (4) متر مثبت عليه مقياس لقراءة أطوال اللاعبين.

**مواصفات الأداء:** يقف المختبر أمام الجهاز ثم يقوم المختبر برفع ذراعه إلى أقصى نقطة تصل إليها الأصابع وبعد ذلك يقوم المختبر بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عاليًا مع مد الركبتين عمودياً للوثب أعلى،

(<sup>1</sup>) أبو العلا احمد ومُحمَّد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1: (مصر

دار الفكر العربي، 1997) ص220.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وانجاز رفعة الخطف للشباب  
ا.م.د. امال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

للوصول إلى أعلى وأقصى نقطة تصل إليها الأصابع. يعطي المختبر ثلاثة محاولات يسجل له أفضلها  
معادلة اختبار سارجنت =  $21.67 \times \text{وزن الجسم} \times \text{الفرق بين القياسين}$ .



الشكل (2) يوضح اختبار القفز العمودي من الثبات (سارجنت)

3-5 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على (3 لاعبين) من غير عينة البحث، إذ قام الباحث باختبار القدرة الفوسفاجينية، ورفعة الخطف يوم الأحد الموافق 2018/2/19 في تمام الساعة الخامسة عصراً وكان الغرض منها:

1. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها في إجراء البحث.
2. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.
3. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب.

3-6 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث، إذ تم إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم الأربعاء الموافق 2018/3/5 في تمام الساعة الخامسة عصراً.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وانجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

7-3 الوسائل الإحصائية (سلطان).

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. النسبة المئوية.
4. معامل الاختلاف.

الباب الرابع

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة اختبار القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية ورفعة الخطف للعينة البحث .

من اجل التعرف على انجاز العينة في الاختبارات قام الباحثان بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار وتحليلها ومناقشتها و الجدول (2) يوضح ذلك .

جدول (2) يوضح المعالم الاحصائية للاختبار القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية ورفعة الخطف لدى عينة البحث

| المتغيرات الفسلجية           | الاختبارات                 | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|------------------------------|----------------------------|---------------|-------------------|
| القدرة الوظيفية الفوسفاجينية | اختبار الوثب العمودي سرجنت | 9,45          | 3,61              |
| رفعة الخطف                   | اختبار رفعة الخطف          | 80.3          | 7.11              |

(1) عبدالرحمن عدس؛ مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأقصى، 1980) ص102.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وانجاز رفعة الخطف للشباب  
ا.م.د. امال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

من الجدول (2) نجد ان مؤشر القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية لعينة البحث في اختبار الوثب العمودي حققت وسط حسابي بلغت قيمة (9,45) وانحراف معياري (3,61) وكذلك نجد انجاز في اختبار رفعة الخطف لعينة البحث حقق وسط حسابي بلغت قيمته (80.3) وانحراف معياري (7.11) .

من خلال الجدول (2) يتضح لنا أن القدرة الوظيفية الفوسفاجينية في اختبار الوثب العمودي حققت عينة البحث فروق معنوية ويرجع السبب في ذلك يعود الى ان "ان القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية" هي عمل عضلي قصوي وفترة ادائها تستمر لأقل من ثوان معدودات وأنها تعمل ضمن نشاط للاوكسجيني والتي تعتمد على خزين الجسم من المركبات الفوسفاجينية ذات الطاقة العالية و هي عمل وظيفي يمكن أن تتجزه عضلات الجسم في اقل مدة ممكنة لأداء الحركات القوية -السريعة وذلك بالاعتماد على المركبات الفوسفاجينية (CP ATP-) <sup>(1)</sup> والتي بدورها تنعكس على اداء اللاعبين فضلا عن ذلك هذه النتيجة منطقية تتفق مع اغلب المصادر التي تؤكد على وجود علاقة قوية بين القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية والقوة الانفجارية والتي لها دور كبير ومؤثر وهذا ما أشار اليه اغلب المختصين " ومحمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم " <sup>(2)(3)</sup>

<sup>1</sup> - بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص148  
<sup>2</sup> - عقيل الكاتب (واخرون) ؛ التكنيك والتكتيك الفردي في الكرة الطائرة ، (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1979 ) ص14  
<sup>3</sup> -محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس للتقويم بدنى -مهاري - نفسى -معرفى- تحليلي : (لقاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ) ص115-116 .

**تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان      م.د. ايهاب نافع**

لذلك نستدل من خلال العلاقات الايجابية بين المتغيرات الوظيفية والمتمثلة القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية انه هناك تكيف وظيفي لهذا المؤشر لدى عينة البحث وهذا انعكس بشكل ايجابي والتي أسهمت في تطوير رفع الخطف لانها تعتمد على النظام الفوسفاجيني وكذلك يرجع هذا التطور الى تمارينات الكروس فت لانها تمارينات اعدت ضمن نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدريبات القدرة، وتدريبات الجمناستك، ويعد نظاماً تدريبياً جديداً يعمل على خلط هذه العناصر سوياً، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والانجاز<sup>(1)</sup>.

**الباب الخامس/ الاستنتاجات والتوصيات.**

**1.5 الاستنتاجات:**

استناداً إلى ما أظهرت نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. إنَّ تمارينات (Gross fit) أثرت بشكل إيجابي في تطوير القدرة الفوسفاجينية لدى أفراد العينة
2. كانَ لتمرينات (Gross fit) تأثير إيجابي في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى أفراد عينة البحث التجريبية.
3. إنَّ تطور القدرة الانفجارية ساعد في رفع الإنجاز لرفعة الخطف لدى عينة البحث.

**2.5 التوصيات:**

ممّا ورد في الاستنتاجات التي تمَّ التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي:

1. تأكيد استعمال الأسلوب الحديث (Gross fit) في فعالية رفع الأثقال.

---

(1) Michael Braue; Body weight Crossfit: (U.S.A, Texas, 2015) p.17.

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

2. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستوى البدني عن طريق استعمال تمارينات (Gross fit).
3. تعميم مثل هذه الدراسة على المنتخبات في رياضة رفع الأثقال.
4. استعمال تمارينات (Gross fit) في تطوير قدرات بدنية وظيفية أخرى قد تسهم في تطوير إنجاز رفعة الخطف.
5. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بمثل هذه الدراسة باستعمال تمارينات الكروس فت (Gross fit).

المصادر والمراجع:

- ❖ أبو العلا احمد ومُحمَّد صبحي حسنين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1: (مصر دار الفكر العربي، 1997).
- ❖ أحمد فهد عبدالله؛ كُراس تعليمي لتمرينات وتدريب الكروس فت: (الكويت، دار الكتاب الجديد للطبع والنشر والتوزيع، 2015).
- ❖ بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
- ❖ عبدالرحمن عدس؛ مبادئ علم الإحصاء في التربية وعلم النفس: (عمان، مطبعة الأقصى، 1980).
- ❖ سعد محسن إسماعيل؛ تأثير أساليب تدريبية لتنمية القدرة الانفجارية بالرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليًا في كرة اليد: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996).
- ❖ كمال عبدالحميد إسماعيل؛ اختبارات قياس وتقويم الأداء والمصاحبة لعملية حركة الإنسان: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2016).

تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللااوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
أ.م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

❖ ليث إبراهيم جاسم؛ التدريب الرياضي أساسيات منهجية، ط1: (جامعة ديالى، المطبعة المركزية، 2011).

❖ ليلي السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ( القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 ).

1-Doug Chapman; Training for the Crossfit games: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013).

❖ Michael Braue; Body weight Crossfit: (U.S.A, Texas, 2015).-2

الملحق (1)

الوحدات التدريبية.

الوحدة التدريبية الأولى.

الشهر: الأول رياضة رفع الأثقال الملعب: نادي ديالى/ قاعة رفع الأثقال.

شدة الوحدة التدريبية: 60%.

زمن الوحدة التدريبية: 90د.

اليوم: السبت

الأسبوع: الأول

هدف الوحدة: تحمل القدرة للأطراف العليا والسفلى.

التاريخ: 2017/7/15

الوقت: الساعة الرابعة عصراً

| أقسام الوحدة التدريبية | الوقت   | تفاصيل التدريب والتمارين   | زمن أداء التمرين      |
|------------------------|---------|----------------------------|-----------------------|
| وزمن الانتقال          | التكرار | زمن الانتقال بين التمرينات | الزمن الكلي للتمرينات |
| القسم التحضيري         | 25د     | تمارين عامة وخاصة          |                       |

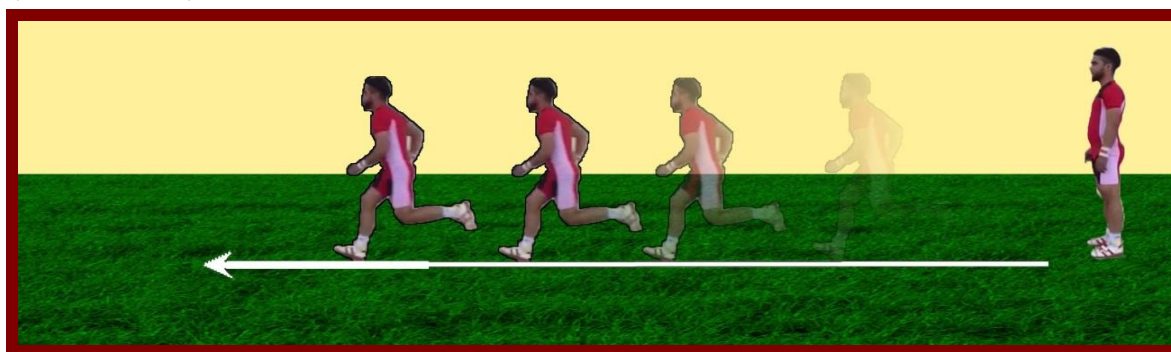
## تأثير تمارينات الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية اللاوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب م.د. امال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

|                               |       |                                                           |
|-------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------|
| القسم الرئيسي                 | 55د   | تفاصيل وصف أداء التمارينات                                |
| الإعداد المهاري               | 45د   | تمارين مهارية لم يتدخل فيها الباحث                        |
| الإعداد البدني تمارينات بدنية |       |                                                           |
| تمارين الكورس فت              | 10د   | 1. رمي الكرة الطبية (3كغم) أعلى الرأس ثم رميها على الأرض. |
|                               | 20ثا  | 2. رفع الثقل من الأرض حتى منطقة الخصر.                    |
|                               | 12 ثا | 3. مرجحة الدنبلص بين الساقين حتى أعلى الصدر.              |
|                               | 5 ثا  | 4. عقلة أمام وسط                                          |
|                               | 15 ثا | 5. دبني أمامي مع دفع الثقل إلى الأعلى.                    |
| القسم الختامي                 | 10 د  | تمارين تهدئة واسترخاء العودة للنض الطبيعي                 |

ملاحظة: زمن الانتقال من تمرين إلى آخر: (3-5ثا).

الملحق يوضح تمارينات الكروسفت فت

(CrossFit)



تأثير تمارين الكروس فت (Crossfit) في تطوير القدرة الوظيفية  
اللاوكسجينية الفوسفاجينية وإنجاز رفعة الخطف للشباب  
م.د. أمال صبيح سلمان م.د. ايهاب نافع

