

**تأثير تدريبات crossfit في القوة المميزة بالسرعة وبعض المهارات الهجومية****بكرة اليد للشباب****م.م. يونس كاظم جوده****الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الاساسية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة**[uon199729@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:uon199729@uomustansiriyah.edu.iq)**مستخلص البحث:**

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالقوة، والسرعة في الإيقاع، والتبادل المستمر بين الدفاع والهجوم. وتلعب الهجمات دوراً أساسياً في تحديد نتيجة المباراة، حيث يُعتبر التصويب على المرمى المرحلة الحاسمة التي تتوج مجهود الفريق وتكتيكاته. فهو يُمثل النقطة الفاصلة بين الفوز والخسارة، مما يتطلب تنفيذها بأقصى درجات التركيز، وبأعلى قدر من القوة والدقة. كما تبرز أهمية دمج تدريبات الكروس فيت مع صفة القوة المميزة بالسرعة، لما لهما من تأثير فعال في تعزيز المهارات الهجومية، حيث تُسهم هذه التدريبات في تحسين قوة ودقة التسديد، وخفة الحركة، والتنسيق الحركي، مما يعزز من كفاءة الأداء الهجومي للاعبين الشباب، ويدعم قدرتهم على تنفيذ المهارات بفعالية عالية في مواقف اللعب المختلفة ومشكلة البحث تتمحور حول صفة القوة المميزة بالسرعة كونها لم تزل الاهتمام الكافي ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين، سواء من حيث التخطيط ام التنفيذ، وخاصة فيما يتعلق بتوظيف أسلوب تدريبات الكروس فيت، وهدف البحث اعداد منهج تدريبي بأسلوب تدريبات كروس فيت، وافترض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية بكرة اليد، كما عمد الباحث المنهج التجريبي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة، مستنداً إلى تصميم المجموعة الواحدة ذات الضبط المحكم، وذلك من خلال إجراء الاختبارين (القبلي - البعدي) لقياس تأثير البرنامج التدريبي المقترح. وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الطلبة الرياضي، وبلغ عدد أفراد العينة (12) لاعباً ممن واصلوا التدريب خلال فترة تطبيق التجربة، حيث تم اختيارهم بأسلوب العينة العمدية نظراً لملاءمتهم لشروط البحث وأهدافه، واستنتج الباحث ان تدريبات كروس فيت المعدة كان لها الأثر الفعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب، كما يوصي الباحث باستخدام اسلوب التدريب كروس فيت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارية الهجومية للاعبين كرة اليد.

**الكلمات المفتاحية:** التدريبات كروس فيت، القوة المميزة بالسرعة، المهارات الهجومية.

**1 - التعريف بالبحث :****1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :-**

تُعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتميز بالقوة، والسرعة في الإيقاع، والتبادل المستمر بين الدفاع والهجوم. وتلعب الهجمات دوراً أساسياً في تحديد نتيجة المباراة، حيث يُعتبر التصويب على المرمى المرحلة الحاسمة التي تتوج مجهود الفريق وتكتيكاته. فهو يُمثل النقطة الفاصلة بين الفوز والخسارة، مما يتطلب تنفيذها بأقصى درجات التركيز، وبأعلى قدر من القوة والدقة.

تُعد تدريبات الكروس فيت إحدى الاتجاهات التدريبية الحديثة التي تمتاز بالشمولية والتكامل، إذ تجمع بين مكونات اللياقة البدنية المختلفة، بما في ذلك تدريبات القوة، والتمارين الهوائية، وأنماط الحركة

الوظيفية. ويسهم هذا النوع من التدريب في تعزيز التكيفات العضلية وتقليل الحركات غير الفعالة،<sup>1</sup> وهو ما ينعكس إيجابياً على الأداء الحركي والمهاري لدى لاعبي كرة اليد. تتطلب رياضة كرة اليد مستوى عالٍ من السرعة يختلف تبعاً لمواقف اللعب المختلفة، الأمر الذي يستلزم توظيف أساليب تدريبية تسهم في تطوير القدرات البدنية والمهارية بصورة متكاملة. ومن هذا المنطلق، فإن دمج تدريبات الكروس فيتم مع التمارين المهارية المتنوعة يسهم في تحسين الأداء الهجومي، من خلال تطوير عناصر التوازن، والمرونة، والتنسيق الحركي، والثبات الوظيفي، كما تتيح تدريبات الكروس فيتم تنوعاً في التمارين، مما يساعد اللاعبين على تعزيز أدائهم الفردي والجماعي. وتعد المهارات الهجومية المطورة من خلال هذه التدريبات عنصراً حاسماً في تحقيق الأهداف ورفع مستوى الأداء العام للفريق. تُعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر الأساسية في الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة اليد، لما لها من دور جوهري في دعم وتحسين الأداء المهاري إلى جانب العناصر البدنية الأخرى. وتكمن أهمية هذا النوع من القوة في قدرته على تمكين اللاعب من تنفيذ المهارات الفنية بسرعة وكفاءة، الأمر الذي يُعد عاملاً حاسماً في رياضة تعتمد على السرعة والدقة في اتخاذ القرار، كما هو الحال في كرة اليد. وقد باتت القوة المميزة بالسرعة تمثل توجهاً محورياً في تطوير الأداء الفني للاعبي كرة اليد، إذ تشير الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي إلى أن صفتي القوة والسرعة سنتشكلان الأساس الذي يستند إليه إعداد اللاعبين مستقبلاً. ويُعزى ذلك إلى أن الزمن المتاح لتنفيذ المهارات الحركية في مواقف اللعب الفعلية غالباً ما يكون أقصر من الزمن الذي يتطلبه الانقباض العضلي الإرادي الكامل، مما يجعل تنمية هذه الصفة أمراً بالغ الأهمية لتحقيق أداء فعال وسريع يتماشى مع متطلبات اللعبة الحديثة.<sup>(2)</sup> تنبع أهمية هذا البحث من اعتماده على أحد الأساليب التدريبية الحديثة، والمتمثلة في تمرينات الكروس فيتم، كوسيلة لتحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية لدى لاعبي كرة اليد الشباب. وتُعد تمرينات الكروس فيتم برنامجاً تدريبياً شاملاً ومكثفاً، يهدف إلى تطوير الجوانب البدنية والمهارية المتعددة، مما ينعكس إيجابياً على أداء اللاعبين داخل الملعب. كما تبرز أهمية دمج تدريبات الكروس فيتم مع صفة القوة المميزة بالسرعة، لما لهما من تأثير فعّال في تعزيز المهارات الهجومية، حيث تُسهم هذه التدريبات في تحسين قوة ودقة التسديد، وخفة الحركة، والتنسيق الحركي، مما يعزز من كفاءة الأداء الهجومي للاعبين الشباب، ويدعم قدرتهم على تنفيذ المهارات بفعالية عالية في مواقف اللعب المختلفة.

### 1 - 2 مشكلة البحث :

تُعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تتطلب من لاعبيها امتلاك مستوى عالٍ من القدرات البدنية والمهارية، إلى جانب القدرة على الأداء بكفاءة طوال زمن المباراة. ومن خلال متابعة الباحث لعدد من المباريات المحلية والدولية، فضلاً عن المناقشات المستمرة التي أجراها مع مدربي المنتخب الوطني والأندية، وكذلك المختصين في مجال كرة اليد، وبصفته تدريسيًا لمادة كرة اليد في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة - كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية، لاحظ أن صفة القوة المميزة بالسرعة لم تنل الاهتمام الكافي ضمن البرامج التدريبية المعدة من قبل المدربين، سواء من حيث التخطيط أو التنفيذ، وخاصة فيما يتعلق بتوظيف أسلوب تدريبات الكروس فيتم. وقد انعكس هذا القصور سلباً على مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين، لاسيما في مرحلة الإعداد الخاص، التي تُعد من أهم مراحل العملية التدريبية، نظراً لما تتطلبه من تركيز على تطوير القدرات البدنية وفق متطلبات الأداء المهاري الفعلي. وبناءً على ما سبق، ارتأى الباحث ضرورة تناول هذه المشكلة بالدراسة

<sup>1</sup> - Eather N, Morgan PJ, Lubans DR(2015) Improvinghealth relatedfitnessin adolescents the CrossFit Teens™ randomised controlled trial", The University of Newcastle , Callaghan , Australia, May 14.

<sup>(2)</sup> ناجي اسعد يوسف؛ التدريب البلايومترى: ع25، (القاهرة، نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، 1999)، ص30.

والتحليل، من خلال اقتراح مجموعة من التمرينات الموجهة والمدرسة، تُدرج ضمن البرامج التدريبية، وثرأعى فيها الشدة والأحمال بما يتوافق مع طبيعة الحمل في البرنامج التدريبي العام، وبما يسهم في رفع كفاءة الأداء البدني والمهاري للاعبين كرة اليد الشباب، وتمكينهم من تنفيذ متطلبات اللعب بكفاءة عالية.

### 1 - 3 هدف البحث :

- 1- اعداد منهج تدريبي بأسلوب تدريبات كروس فيت.
- 2- التعرف على تأثير تدريبات اكروسفيت في القوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية بكرة اليد.

### 1 - 4 فرض البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات (القبلي - البعدي) للقوة المميزة بالسرعة والمهارات الهجومية بكرة اليد .

### 1 - 5 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبو نادي الطلبة الرياضي.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 2024/11/3 ولغاية 2025/2/9م.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني :- قاعة الداخلية لنشاط الرياضي لوزارة التربية في زيونة.
- 1 - 6 تحديد المصطلحات:

### 1-6-1 1 تدريبات كروس فيت ( crossfit )

يعرفها smitch et al بانها حركات وظيفية متنوعة تجمع بين تمرينات وزن الجسم والتمارين الهوائية والاثقال عالية الكثافة لتحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجة من الانقباضات العضلية لكل أجزاء الجسم وتتم في اطار جماعي او بشكل فردي(2.16 " (1) .  
الطريقة والإجراءات :

اعتمد الباحث المنهج التجريبي بوصفه الأنسب لطبيعة الدراسة، مستنداً إلى تصميم المجموعة الواحدة ذات الضبط المحكم، وذلك من خلال إجراء الاختبارين (القبلي - البعدي) لقياس تأثير البرنامج التدريبي المقترح. وقد تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي نادي الطلبة الرياضي، وبلغ عدد أفراد العينة (12) لاعباً ممن واصلوا التدريب خلال فترة تطبيق التجربة، حيث تم اختيارهم بأسلوب العينة العمدية نظراً لملاءمتهم لشروط البحث وأهدافه.  
اختيار اختبارات البحث :-

عمد الباحث باختيار اختبارات البحث من خلال خبرته في هذا المجال وبالاعتماد على المصادر العربية والاجنبية في تحديد اختبارات البحث فضلا عن اجراء المقابلات الشخصية.

### 1: اختبار ركض 40 ثانية: (2)

### 2: اختبار دفع كرة طبية (3 كغم) باليد الواحدة (3).

### 3 : اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الاستناد الأمامي لمدة (30ثا ) . (3)

(1) - Smith Michael M: Sommer Allan J: Staekoff Brooke E: Devor Steven T. (2015): Crossfit – Based High- Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition" the Journal of Strength & Conditioning Research, 29 (10): el, October.

(2) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي. 1995 ) ، ص 169.

(3)فانز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص177.

(3) محمد صبحي حسنين ، المصدر السابق، ص 236 .

4- ضياء الخياط ونوفل محمد الحيايلى؛ كرة اليد: ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)، ص5-494.

الاختبارات المهارية: (4)

- 1- اختبار المناولة وسرعة الاستلام (قياس سرعة ودقة التمرير)
- 2- اختبار الطبطبة.
- 3- اختبار التهديف.

عمد الباحث الى اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الاحد 11\3\2024 للاعبين نادي الطلبة الرياضي على عينة الاستطلاع البالغة (5) لاعبين من ضمن مجتمع البحث. وكان الهدف من هذه التجربة معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث والعمل على تخطيها، ومعرفة الوقت المستغرق واستعداد اللاعبين لإجراء الاختبارات، ولتجاوز الأخطاء في الاختبارات، والتأكد من صلاحية الاختبارات وملاءمتها لعينة البحث، والتحقق من الاسس العلمية للاختبارات وكذلك للتنظيم والتعاون بين أعضاء فريق العمل المساعد. كما أجرى الباحث تجربة استطلاعية ثانية لتمرينات كروس فيت يوم الثلاثاء 9\11\2024 في نادي الطلبة ولفنس اللاعبين، لمعرفة مدى صعوبة وملاءمة تمرينات كروس فيت للعينة، معرفه مدة العمل والراحة لكل تمرين، تحديد النبض الناتج لكل تمرين لتحديد الشدة المطلوبة، التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث والتأكد من زمن تنفيذ التمارين داخل القسم الرئيسي.

تطبيق التمرينات بأسلوب التدريبات (كروس فيت):

البدء بتنفيذ الوحدات التدريبية لعينة البحث مستفيداً من المصادر العلمية الحديثة، وخبرته في هذا المجال إلى اعداد تمرينات بأسلوب التدريب كروس فيت أدخلت ضمن القسم الرئيسي للوحدات التدريبية، وكانت طريقة تطبيق التمرينات داخل الوحدات التدريبية بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ، وبدأ تنفيذ البرنامج التدريبي يوم السبت الموافق ( 16 / 11 / 2024 ) لغاية ( 2025/2/5 ) مدة البرنامج التدريبي (12) اسبوعاً بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وعدد الوحدات التدريبية الكلية ( 36 ) وحدة تدريبية، وكانت أيام التدريب ((السبت والاثنين والأربعاء)) زمن الوحدة التدريبية ( 30-120 ) دقيقة، وزمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية ( 30-70 ) دقيقة وتراوحت الشدة المستخدمة ( 85 - 95 % ) ، من أول وحدة تدريبية إلى آخر وحدة تدريبية، وتراوح مجموع التكرارات (3-10) و المجاميع (3-4) داخل الوحدة التدريبية، وتمتاز هذه التمارين بوجود راحة بينية بين التمارين على شكل راحة ايجابية (هرولة أو تمارين تمطية). تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث في يوم (الثلاثاء والاربعاء) الموافق(2024/11/13-12) في الساعة 3 ظهراً على قاعة نادي الطلبة الرياضي ، والانتهاء من التجربة بتطبيق الاختبارات البعدية يوم السبت والاحد (8-2025\2\9) . كما استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss اصدار (26) لاحتساب قيم الوسط الحسابي ، والانحراف المعياري ومعامل الاتواء والنسبة المئوية واختبار t-test.

النتائج والمناقشة:

بعد ان انتهى الباحث من إجراء الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث تم المعالجة لنتائج إحصائية للتوصل إلى اهداف البحث والتحقق من الفرضيات المصاغة فيه.

جدول (1)  
يبين نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدية

مستوى الدلالة	قيمة sig	ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
					ع ±	س	ع ±	س	
دال	0.000	-7.092	0.228	-1.61	0.739	126.85	0.550	125.23	ركض (40) ثا
دال	0.000	-8.330	0.083	-0.69	0.34	9.04	0.25	8.34	رمي كرة طبية (3كغم)
دال	0.000	-7.669	0.329	-2.52	1.18	45.2	0.16	40.9	اختبار الاستناد الامامي

دال : (Sig) > (0.05) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (ن) - 1 = (11).

تشير نتائج الاختبارات البدنية (القبلية - البعدية) المعروضة في جدول (1)، إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في جميع الاختبارات، وكانت هذه الفروق لصالح الاختبارات البعدية. ويعزى ذلك إلى المنهج التدريبي الذي أعده الباحث، والذي تضمن مجموعة من التمارين المتنوعة والحديثة، التي تم تطبيقها على عينة البحث، كما ساهم التطبيق المنتظم والمستمر لهذا البرنامج التدريبي في تحسين القدرات البدنية للمشاركين، مما أدى إلى التطور الملحوظ في نتائج الاختبارات البعدية.

أشار كل من **Edgerton** و **Edington** إلى أن التدريب المنتظم والمتواصل يساهم في تحسين قدرة الأداء البدني للفرد، وذلك من خلال ممارسة التمارين البدنية على مدار أيام أو أسابيع أو أشهر. ويرجع ذلك إلى التكيف الفسيولوجي لأجهزة الجسم المختلفة، التي تتكيف تدريجياً لتلبية متطلبات الأداء الأمثل لهذه التمارين، مما يؤدي إلى تعزيز الكفاءة البدنية والوظيفية<sup>(1)</sup>. استند الباحث إلى المبادئ العلمية الدقيقة المتعلقة بالأحمال التدريبية، والتي تشمل ثلاثة عناصر رئيسية هي: الشدة، الحجم، والكثافة، بهدف ملاءمتها لمستويات اللاعبين المشاركين في الدراسة، وقد تم ضبط فترات الراحة بين التكرارات لتتراوح بين دقيقة واحدة ونصف دقيقة، بما يحقق التوازن الأمثل بين الجهد والتعافي كما تم توظيف أدوات تدريب متخصصة، ساهمت بفعالية في تنمية وتحسين القدرة على القوة المميزة بالسرعة لدى اللاعبين. يشير (إبراهيم جبار شنين) إلى أن التنوع في التمرينات يعد شرطاً أساسياً لتحقيق تأثير شامل على جميع أجهزة الجسم، فضلاً عن كونه وسيلة فعالة للحد من الشعور بالملل وتعزيز الدافعية وروح التحدي لدى المتدربين، مما يساهم في تحسين الالتزام والاستمرارية في البرامج التدريبية<sup>(2)</sup>.

(1)- Edington, D.W. and Edgerton. V.R. The Biology of Physical Activity. Boston: Houghton Mifflin Company, 1976,

(2)- إبراهيم جبار شنين؛ اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين المواي تاي المتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص29.

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارات المهارات الهجومية القبلية والبعدي

مستوى الدلالة	قيمة sig	ت المحسوبة	ف هـ	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
					ع +	س	ع +	س	
دال	0.000	-8.699	0.232	-2.02	0.72	14.64	0.24	12.62	اختبار المناولة
دال	0.000	13.117	0.294	3.862	0.87	20.76	0.24	24.62	اختبار الطبطبة
دال	0.000	-63.35	0.040	-2.56	0.108	7.39	0.08	4.82	اختبار التهديف

يتبين من نتائج جدول (2) وجود تطور ملموس في نتائج الاختبارات المهارية بين الاختبارين (القبلي - البعدي)، حيث كانت الفروق لصالح الاختبار البعدي، ويُعزى هذا التحسن إلى فاعلية المنهج التدريبي الذي قام الباحث بإعداده، والذي تضمن مجموعة من التمارين المصممة على أسس علمية مدروسة، وبما يتناسب مع القدرات البدنية والمهارية لأفراد عينة البحث، الأمر الذي أسهم بشكل مباشر في تطوير أدائهم المهار. كما أن اعتماد أسلوب تدريب الكروس فيت، مع القوة المميزة بالسرعة، ساعد في رفع مستوى التحدي ضمن الوحدات التدريبية، من خلال إدخال تمرينات ذات صعوبة وتعقيد متدرج، تحاكي بدرجة كبيرة ظروف وأوضاع اللعب الفعلي أثناء المباريات. وقد ساعد هذا الأسلوب في تعزيز استجابة اللاعبين وتكيفهم مع متطلبات الأداء الواقع، ويرى الباحث أن ملاءمة المتغيرات الخاصة بالأحمال التدريبية (الشدة، الحجم، الكثافة) لطبيعة المهارات المستهدفة، كان لها أثر إيجابي واضح في تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد. كما ذكره (منى عبد الستار) " إذ إن تطور المهارات يجب أن ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية لذا يجب النظر في عمليات التدريب إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات الحركية على أنهما جزأين لعملية واحدة، " (1)

وذكر (كمال عبد الحميد) أن أداء المهارات يتطلب قدرات بدنية لإنجازها والواقع العملي يشير إلى أنه لا تخلو مهارة من المهارات من مكون بدني أو أكثر، كما أن الناحية الخطئية تبني على ما يتمتع به اللاعب والفريق من قدرات بدنية ومهارية. (2) في حين أن تطور القوة المميزة بالسرعة لكلا الرجلين يعود إلى تحسن التوافق العصبي - العضلي في عمل الذراعين والرجلين لأداء هذا الاختبار، إذ عملت تمرينات البلايومترك على تحسين عملية التوافق العصبي العضلي، فضلاً عن ذلك فإن استخدام تمرينات القفز العميق كان له الأثر الواضح في تطوير هذه الصفة، وعليه تم التركيز عند أداء هذه التمرينات إلى عدم ثني مفصل الركبة والجذع بشكل كبير لان ذلك يؤدي إلى ضياع الطاقة داخل العضلة المخزونة في العضلات والأوتار العاملة كون " وقت تخزين الطاقة داخل العضلة والأربطة يجب أن يكون قصيراً " (3)، فضلاً عن ذلك التركيز على عدم قطع الحركة والمحافظة على وضع الجسم عند دفع الأرض بعد الهبوط من على الصندوق وذلك للمحافظة على انسيابيتها مع التركيز في الهبوط على أمشاط القدمين وذلك لسرعة إحداث التغيير من العمل اللامركزي إلى العمل المركزي،

(1) - منى عبد الستار؛ علاقة الإعداد البدني والمهاري بمستوى الإنجاز: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1989) ص99.

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبح حسنين: القياس في كرة اليد. (القاهرة: دار الفكر العربي، 1980)، ص51.

(3) وولف كان؛ ندوة ومعسكر الوثب العالي للشباب: (القاهرة، نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمية،

وبذلك "ينحصر العمل العضلي البلايومترى في الشد العضلي المنعكس الذي يعمل على زيادة مخزون الطاقة المطاطية للعضلة"<sup>(1)</sup>. كما يعزو الباحث ان تمرينات كروس فيت بأسلوب القوة المميزة بالسرعة عملت على تطوير العضلات على الانبساط والإطالة بهدف إنتاج أكبر قوة في أقصر زمن أي تحسين في دورة الإطالة والتقصير التي تعد أساس زيادة القوة المميزة بالسرعة في حين ان تدريبات الأثقال بالأسلوب المختلط أدت إلى زيادة قدرة العضلات كونها تعد الطريقة المثلى في تطوير القوة المميزة بالسرعة إذ " تعبر القدرة عن سرعة تعبئة أكبر عدد من الألياف العضلية في بداية الحركة من الخصائص الهامة لتنمية القوة المميزة بالسرعة"<sup>(2)</sup>، وان التطور باستعمال الأسلوب المختلط يدل على تجنيد وحدات حركية أكبر وتزامن التوافق العصبي العضلي وقدرة التنسيق بين العضلات المنقبضة والمنبسطة جراء تنمية القوة لعضلات الذراعين والرجلين، إذ يعد "التوافق العصبي داخل العضلة بين الألياف والتوافق العصبي داخل العضلة من أهم العوامل المرتبطة بالقوة المميزة بالسرعة"<sup>(3)</sup>.

**الاستنتاجات والتوصيات:**

- 1- تدريبات كروس فيت المعدة من قبل الباحث كان لها التأثير الفعال في تطوير القوة المميزة بالسرعة المهارات الهجومية لدى لاعبي كرة اليد الشباب.
- 2- يوصي الباحث باستخدام أسلوب التدريب كروس فيت في تطوير القوة المميزة بالسرعة والمهارية الهجومية للاعبين كرة اليد.
- 3 - يوصي الباحث بضرورة التنوع في استخدام الأدوات والأساليب التدريبية المساعدة من قبل المدربين في العملية التدريبية لما لها من تأثير إيجابي في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.
- 4- يوصي الباحث باستخدام تدريبات الفاصلة عالية الكروس فيت على فئات عمرية ورياضات مختلفة.

#### المصادر:

- (1) ناجي اسعد يوسف؛ التدريب البلايومترى: ع25، (القاهرة، نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، 1999)، ص30.
- (2) محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995)، ص 169.
- (3) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم، كرة السلة: جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص177..
- 4- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي؛ كرة اليد: ( الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)، ص494-5.
- (5)- ابراهيم جبار شنين؛ اثر التمرينات المهارية الخاصة في دقة أداء بعض المهارات الأساسية ونشاط الجهد الكهربائي للعضلات العاملة للاعبين المواي تاي المتقدمين، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص29.
- (6)- منى عبد الستار؛ علاقة الإعداد البدني والمهارى بمستوى الإنجاز: ( رسالة ماجستير، كلية

(1) بسطويسي احمد بسطويسي؛ المصدر السابق: ص20.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية. ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص134.

(3) ابو العلا احمد عبد الفتاح نفس المصدر: ص133.

- التربية الرياضية، جامعة بغداد، (1989) ص99.  
 (7) كمال عبد الحميد ومحمد صبح حسانين: القياس في كرة اليد. (القاهرة : دار الفكر العربي ، 1980)، ص51.  
 (8) وولف كان؛ ندوة ومعسكر الوثب العالي للشباب: (القاهرة، نشرة ألعاب القوى، مركز التنمية الإقليمي، 2001)، ص70.  
 (9) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية. ط1: ( القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص134.

2 - Smith Michael M: Sommer Allan J: Staekoff Brooke E: Devor Steven T. (2015): Crossfit – Based High- Intensity Power Training Improves Maximal Aerobic Fitness and Body Composition" the Journal of Strength & Conditioning Research, 29 (10): el, October.

2-Edington, D.W. and Edgerton. **V.R.The Biology of Physical Activity** .**Boston**: Houghton Mifflin Company, 1976,  
 المنهاج التدريبي

شدة التمارين 80%  
 اليوم والتاريخ:

الأدوات: شواخص وخمس

وصافرة ، ساعة توقيت

الوحدة التدريبية: 1

زمن الوحدة التدريبية : 45.33د

السبت/2024/11/16

المكان: نادي الطلبة

كرات تنس

الاسبوع : الاول

القسم من الوحدة	اسم التمرين	شدة التمرين	التكرار	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
الرئيسي 45.33	A1	%80	-	1د	-	4	2د	10 د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	B1	%85	5	8 ثا	30 ثا	3	2د	12 د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	C1	%75	7	10 ثا	25 ثا	4	1د	17.33د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	المجموع	45.33د						

شدة التمارين 80%  
اليوم والتاريخ:

الأدوات: شواخص وخمس كرات

الوحدة التدريبية: 2  
زمن الوحدة التدريبية: 45.33 د  
الاثنين/2024/11/18  
المكان: نادي الطلبة  
تنس  
صافرة ، ساعة توقيت

القسم من الوحدة	اسم التمرين	شدة التمرين	التكرار	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
الرئيسي 45.33	A1	80%	-	1د	-	4	2د	10د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	B1	85%	5	8 ثا	30 ثا	3	2د	12د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	C1	75%	7	10 ثا	25 ثا	4	1د	17.33د
	زمن الانتقال بين التمارين							
المجموع	45.33							

م	وصف التمرين	الغرض	الإخراج
A1	النقاط الكرات التنس الوقوف المواجه / محاولة النقاط الكرة بعد أول ملامسة للكرة مع الأرض	تنمية سرعة رد الفعل كمرحلة أولي لتنمية السرعة الحركية	
B1	(تمرين كاريوكا) الوقوف / الجري الجانب مع تقاطع الرجلين	تحسن التوازن – مرونة مفاصل الحوض – تحسن حركات الرجلين – تنمية الجري الجانب	

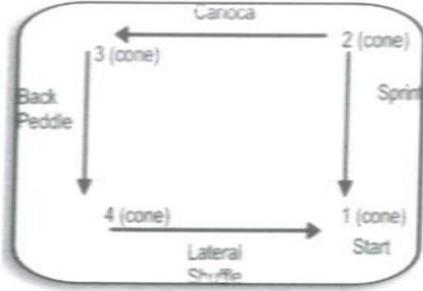
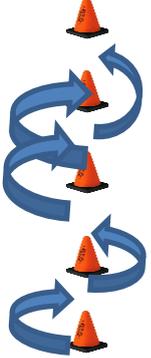
	<p>زيادة سرعة القدمين</p>	<p>التقدم مع لمس المقعدة بالقدم البدء بالهرولة مع لمس المقعدة بالكاحل ثم الانطلاق لمسافة 10 م</p>	<p>C1</p>
---	-------------------------------	---	-----------

شدة التمرين: 85%  
اليوم والتاريخ: 1/25 - 2025  
الأدوات: احبال مطاطية، شواخص،  
الوحدة التدريبية: 33  
زمن الوحدة التدريبية: 54.96د  
المكان: نادي الطلبة  
صافرة  
الاسبوع: التاسع

القسم من الوحدة	اسم التمرين	شدة التمرين	التكرار	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
الرئيسي 54.96د	A17	90%	4	10ثا	25ثا	3	4د	13.75د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	B17	85%	5	15ثا	25ثا	3	3د	14.75د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	C17	80%	6	12ثا	20ثا	4	2د	17.46د
	زمن الانتقال بين التمارين							
المجموع								54.96د

شدة التمرين: 90%  
اليوم والتاريخ: 1/27 - 2025  
الأدوات: احبال مطاطية، شواخص،  
الوحدة التدريبية: 34  
زمن الوحدة التدريبية: 47.45د  
المكان: نادي النصر  
صافرة

القسم من الوحدة	اسم التمرين	شدة التمرين	التكرار	زمن التكرار	الراحة بين التكرارات	المجموع	الراحة بين المجموع	الزمن الكلي
الرئيسي 47.45د	A17	95%	3	8ثا	30ثا	2	5د	7.8د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	B17	90%	4	12ثا	25ثا	3	4د	14.15د
	زمن الانتقال بين التمارين							
	C17	85%	5	10ثا	25ثا	3	3د	13.5د
	زمن الانتقال بين التمارين							
المجموع								47.45د

الإخراج	الغرض	وصف التمرين	م
	<p>- عضلات الكتفين والذراعين . - العضلة رباعية الرؤوس . - عضلات خلف الفخذ . - عضلات أسفل الظهر .</p>	<p>شد حبل مطاط للأمام ولأسفل للذراعين</p>	A17
	<p>تنمية القدرة علي تغيير الاتجاه - مرونة الحوض - المهارة الحركية للقدمين</p>	<p>الجري المتنوع (مربع 40 متر) العدو من نقطة (1-2) الجري الجانبي ومن رقم (2-3) الجري الخلفي ومن (3-4) الجري الامامي</p>	B17
	<p>لغرض تحسين سرعة الاقتراب ، تنمية التوقيت ، زيادة سرعة التردد (القدمين)</p>	<p>الجري بين الشواخص ، يقوم اللاعب بالجري للخلف بين الشواخص ، ثم الدوران والانطلاق للأمام لمسافة 20 متر والعودة وتكون المسافة بين الشواخص 1 متر</p>	C17

## The impact of crossfit training on strength, speed and some offensive handball skills for young people

### Abstract:

Handball is a team game characterized by strength, speed in rhythm, constant exchange of Defense and attack. Attacks play a key role in determining the outcome of the match, as the goal is the decisive stage that culminates the team's effort and tactics. It represents the dividing point between winning and losing, which requires its implementation with the utmost concentration, with the greatest force and accuracy. It also highlights the importance of integrating CrossFit trainings with the characteristic of strength characterized by speed, because they have an effective effect in enhancing offensive skills, as these trainings contribute to improving the strength and accuracy of shooting, agility, and motor coordination, which enhances the efficiency of the offensive performance of young players, and supports their ability to implement skills with high efficiency in different playing situations preparing a training curriculum in the style of CrossFit trainings, The researcher also designed the experimental method as the most appropriate for the nature of the study, based on the design of one group with tight control, by conducting the two Tests before and after to measure the impact of the proposed training program. The research community was identified from the players of the students Sports Club, and the number of members of the sample amounted to (12) players who continued training during the period of application of the experiment , where they were selected by the method of intentional sample due to their suitability to the research conditions and objectives, and the researcher concluded that the CrossFit trainings prepared had an effective impact on the development of strength characterized by speed offensive skills of young handball players, the researcher also recommends using the CrossFit training method in the development of strength characterized by speed and offensive skill of handball players.

**Keywords:** CrossFit workouts, strength marked by speed , offensive skills.