

تأثير تمارينات الكروس فيت علي تطوير بعض المتغيرات البدنية لمهارة الشقلبة الامامية علي الجهاز الأرضي لدي لاعبي الجمناز

أ.د/ ناصر عمر الوصيف

أستاذ بقسم التمارينات والجمناز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

أ.م. د/ عمر احمد عبد النعيم

أستاذ مساعد بقسم التمارينات والجمناز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

أ.م. د/ شيماء جمال الدين جعفر

أستاذ مساعد بقسم التمارينات والجمناز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

الباحث/ حسام محمود عبده

باحث بقسم التمارينات والجمناز والتعبير الحركي كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

مقدمة ومشكلة البحث :

ان كثير من الدول المتقدمة تعتنى عناية كبيرة برياضة الجمناز حتى تمكنت الدول من الوصول إلى المستويات العالية نتيجة اعتمادها على الاسلوب العلمى فى وضع و تخطيط البرامج التدريبية الملائمة للحالة الوظيفية و البدنية للاعبى الجمناز و الارتقاء بها حتى تعمل على رفع المستوى المهارى للاعبين ، يظهر ذلك من خلال متابعتنا للمستويات العالمية فى البطولات والدورات الاولمبية نستطيع ان نتعرف على مدى التقدم الهائل والارتقاء السريع فى مستوى اداء اللاعبين فى الانشطة المختلفة .

ولقد حققت رياضة الجمناز فى الآونة الأخيرة طفرات فى الاداء تمثلت فى مقدرة لاعبيها على اداء حركات تتميز بالصعوبات العالية وفى ذات الوقت تؤدى بالشكل الجمالى السليم ، و هذا بطبيعة الحال يفرض على لاعب الجمناز ضرورة ان يتمتع ببعض الصفات البدنية و القدرات المهارية والنفسية ، الامر الذى يحتم على اللاعب قضاء فترة زمنية كبيرة فى التدريب من أجل تنمية تلك الصفات ، هذا التطور فى الاداء للمهارات تبعه بالضرورة تتطور فى برامج الاعداد المختلفة بالنسبة للاعب و ارتباطها بالاساليب العلمية الحديثة . (٥ : ٧)

يرى وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد (٢٠١٤) أن طريقة التدريب هي "نظام الإيصال المخطط لإيجابية التفاعل بين المدرب واللاعب خلال الوحدة التدريبية " وحيث تعددت انواع الاساليب الحديثة للارتقاء وتطوير وتنمية بعض المهارات الخاصة بجميع الرياضات ومنها تمارينات الكروس فيت.(٢ :)

وتعد تدريبات الكروس فيت من التدريبات التى دخلت حديثا الى وطننا العربى وانتشرت بشكل كبير والكروس فيت فى الحقيقة هو اسم شركة رياضية اسسها جريج جلاسمان و لورين جيناي عام ٢٠٠٠م وكان اسم الشركة Cross-Fit والكروس فيت هى خليط من تمارين الايروبيكس و تمارين وزن الجسم (السويدى) و تمارين رفع الاثقال Power lifting و الجمباز و تمارين Kettle Bell و تمارين Battle Rope و تمارين Plyosoft Box . (١٥)

وتدريبات الكروس فيت هو برنامج لقوة الجذع والتكيف فقد صمم هذا البرنامج بحيث تحظى باوسع استجابة تكيفية قدر الامكان ، وان هذا البرنامج ليس برنامج لياقة بدنية متخصص فحسب بل هو محاولة مدروسة لتحسين الكفاءة البدنية فى كل مجالات اللياقة البدنية العشرة و هى قدرة التحمل للجهاز التنفسى و القلب والقدرة على تحمل العضلات ، القوة ، المرونة ، القدرة ، السرعة ، الرشاقة ، التوازن ، الدقة ، التوافق.

وتعتبر تدريبات الكروس فيت من ابرز التدريبات التى تزيد من قدرة العضلات على التحمل وهى عبارة عن مجموعة دائرية من التمارين التى تدرب العضلات الاساسية للجسم ، وتضم الكروس فيت تشكيلة مختلطة من التمارين الرياضية المختلفة تبدا اولاً بتمارين الاحماء ثم ينتقل المتدرب لابرز التمارين مثل تمارين البطن و الربط و تمارين العقلة و تدريبات رفع الاثقال و تدريبات الايروبيكس و الجمباز و تمارين Kettle Bell و تمارين Battle Rope و تمارين Plyosoft Box . (١٦)

وتتم ممارسة هذه التمارين بالتكرار دون توقف او راحة سلبية طوال وحدة التدريب المحددة و عندما يصل الشخص لاعلى المستويات ينتقل الى المستويات المتقدمة اى يمارس المتدرب ما يعرف بالاربعة اوقات ، هذا يعنى ان يقوم الشخص باختيار اربعة تمارين لممارستها بعدد معين و لفترة محددة مثل ممارسة تمارين Plyosoft Box خمس مرات ثم بعد ذلك تمارين Battle Rope خمس مرات ومن بعدها ممارسة تمرين الركض لمدة عشر دقائق ثم تمرين الخطوة لمدة عشر دقائق وهكذا ، فمثلا تساعد تمارين القرفصاء مع القفز فى الهواء على زيادة قوة العضلات مع رفع قوة التحمل للمفاصل على وجه التحديد. (١٧)

ترى جاستن ميشيل "JUSTIN MICHAEL" (٢٠١٤) أن الكروس فيت هى تمرينات تجمع بين نشاطين أو أكثر في البرنامج ، ولقد صمم الكروس فيت خصيصاً من أجل تنمية اللياقة البدنية وتوفير الراحة اللازمة للمجموعات العضلية المجهدة ، ولتقليل نسبة الإصابة والقضاء على الرتابة في التدريب، وكذلك الحد من مخاطر الإصابة بالاحتراق النفسى الناتج عن ظاهرة الحمل الزائد للرياضيين ٠ (١٣ : ٣)

ويذكر محمد شحاته (٢٠٠٣) ان المهارات تتميز بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على اللاعب والتي ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضة الجمباز ، مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل المهارات التي تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي يتطلب اعداد بدنى خاص حتى يستطيع اللاعب إنجاز الواجبات الحركية الجديدة و الذى يتناسب تماما لتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات . (٧ : ٢٤٥ ، ٢٤٦)

ويوضح عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) ان لاعب الجمباز يحتاج الى صفات و قدرات بدنية ، تميزها عن الرياضات الفردية الاخرى حيث تنسم رياضة الجمباز بصعوبات فى الاداء الفنى فائق المستوى و تحدى لقدرات اللاعب ، مما يتطلب منه امكانات بدنية مميزة و خاصة مكون القوة العضلية الذى يعد اهم صفة بدنية للاعب الجمباز وعلاقتها المباشرة بمستوى الاداء الفنى . (٤ : ٧)

كما يشير " عبد العزيز أحمد النمر ، وناريمان أحمد الخطيب " (٢٠٠٥م) إلى أن الجسم يتحرك بواسطة العضلات، فهي التي تنقبض وتجذب الأطراف من موقع إلى آخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الانقباضات أكثر فاعلية وباختصار سوف تمكنه من أداء رياضي أفضل، هذا بالإضافة إلى أن الطريق لمنع الإصابات يبدأ بالتنمية المتوازنة للقوة على جانبي مفاصل الجسم المختلفة بين العضلات المحركة والعضلات المقابلة (٤ : ٨) .

ويشير محمد محمود عبدالسلام (٢٠٠٢) ان حركات القوة وكذلك المرجحة تتطلب الاعداد الجيد للمجموعات العضلية المختلفة ، على ان تتركز عملية التدريب الهادف ، فى الاعداد الجيد لعضلات الذراع و الاطراف بوجه خاص ، و كذلك وضع برنامج تدريبي هادف و متدرج لتقوية اهم المجموعات العضلية وبالتالي يعتبر تدريب القوة العضلية جزءا دائما فى العملية التدريبية لرياضة الجمباز (١١ : ٤) .

وتشير ميرفت أحمد كمال (٢٠٠٣) على ان جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمباز اثارة وتشويق لما تحتويه الجملة الحركية من عناصر اكروباتية وعناصر جمبازية يتم تركيبها في شكل جملة حركية ذات إيقاع متناسق يؤدي خلال فترة زمنية محددة، كما تعد المهارات المؤداة على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التي يعتمد عليها المدرب في تطوير مستوى الأداء على الأجهزة الأخرى. (٩ : ١٣)

ورياضة الجمناز من الرياضات التي يتأثر فيها مستوى الأداء الحركي للجملة الحركية بمستوى أداء المفردات الحركية للجملة، سواء كانت هذه الحركات من النمط البسيط أو الصعب بجانب القدرة على دمج هذه الحركات في نموذج حركي متكامل في شكل جملة حركية. (١١ :) ومن خلال خبرة الباحثون وجدوا ان هناك بعض الصعوبات لدي لاعبي الجمناز وخاصة تحت سن ١٥ سنة عند اداء بعض مهارات الجمناز علي جهاز الحركات الارضية وخاصة مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين ويلاحظ ذلك في قصور مستوى اللياقة البدنية لدى بعض اللاعبين والتي تتمثل في ضعف عضلات الذراعين والرجلين والبطن ومرونة الظهر والتوافق عند اداء هذه المهارة.

وبعد العرض السابق ومن خلال القراءات النظرية والدراسات السابقة والاطلاع على العديد من الأبحاث العلمية على شبكة المعلومات الدولية تبين للباحثون ان هناك حاجة للبحث عن تمارينات فعالة يؤدي استخدامها إلى تطوير القوة العضلية والمرونة والتوافق والتوازن لاهميتهم للاعبي الجمناز بوجه عام ومهارة الشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز الحركات الحركية الأرضية بوجه خاص ، لذا جاءت فكرة البحث في محاولة التعرف على تأثير تمارينات الكروس فيت على رفع مستوى اللياقة البدنية للاعبين مما ينعكس على تطوير مستوى الاداء المهارى للشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية وذلك من خلال ممارسة اللاعبين لتمارين الكروس فيت حيث انها تعمل علي تنمية عضلات الجسم بالكامل وخاصة عضلات الذراعين والرجلين والبطن ومرونة الظهر والتوافق مما يساعد علي تعليم وتطوير مهارة الشقلبة الامامية علي اليدين بحيث يجب مراعاة استخدام هذه التمارينات مع الناشئين بشدة متوسطة مما يسهم مساهمة فعالة في اداء اللاعبين بدنيا و مهاريا لتطوير مستوى الاداء ، على حد علم الباحثون.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير تمارينات الكروس فيت علي تطوير بعض المتغيرات البدنية لمهارة الشقلبة الامامية علي الجهاز الأرضي لدي لاعبي الجمناز.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري للشقلبة الامامية علي اليدين علي جهاز الحركات الارضية ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري للشقبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الارضية ولصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البدنية ومستوى الأداء المهاري للشقبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الارضية ولصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

الكروس فيت Crossfit:

هي حركات وظيفية متنوعة تجمع بين تمرينات وزن الجسم والايروبكس والانتقال عالية الكثافة لتحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجة من الانقباضات العضلية لكل اجزاء الجسم وتتم في اطار جماعي او بشكل فردي . (١٨)

الكروس فيت Crossfit:

هي عبارة عن خليط من تمارين الايروبكس و تمارين وزن الجسم و تمارين Battle Rob و تمارين Plyosoft Box و تدريبات لياقة بدنية وبناء عضلات ، وتركز على المرونة والرشاقة والقوة والتحمل والتنفس الصحيح . (١٩)

-الدراسات السابقة :

اولا: الدراسات العربية :

١- دراسة قام بها ضياء الدين احمد على (٢٠١٩) (١) بعنوان تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية لليد غير المفضلة لدى اشبال كرة اليد واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية لليد غير المفضلة لدى اشبال كرة اليد واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث على ٢٠ لاعب من اشبال كرة اليد بنادي طنطا الرياضي تم اختيارهم عشوائيا وكانت اهم النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح ساهم بطريقة ايجابية في مستوى اداء المهارات الاساسية (تنطيط - تمرير - تصويب) لدى عينة البحث وايضا ساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وقوة القبضة والرشاقة والتحمل.

٢- دراسة قام بها محمد عابد حمادة (٢٠١٩) (٩): بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (رانزوزكوا-وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو" واستهدفت الدراسة تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة (رانزوزكوا-وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة واشتملت عينة البحث ٨ لاعبين من منتخب جامعة اسوان تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت اهم النتائج ان استخدام تدريبات الكروس فيت ادت الى تحسن الحالة البدنية للاعبين مم ادى الى فاعلية الاداء المهاري لدى لاعبي رياضة الجودو .

٣- دراسة قام بها نواف فيصل عيد (٢٠١٩) (١٣) بعنوان "تأثير تدريبات الكروس فيت في فترة الاعداد على بعض المتغيرات البيولوجية للاعبى المنتخبات الوطنية لدولة الكويت واستهدفت الدراسة معرفة تأثير تدريبات الكروس فيت في فترة الاعداد على كفاءة الجهاز التنفسي ومعدل القلب ومتغيرات مكونات الدم للاعبى المنتخبات الوطنية لدولة الكويت واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة بلغ قوامها ١٤ لاعب من منتخب الناشئين الوطنى تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكانت اهم النتائج وجود تحسن في كفاءة الجهاز التنفسي ومعدل القلب ومتغيرات مكونات الدم للاعبى المنتخبات الوطنية لدولة الكويت.

ثانيا: الدراسات الاجنبية :

١- دراسة قام بها ايثر، مرجان ، لوپاس : (٢٠١٥) (١٤) بعنوان تحسين اللياقة البدنية باستخدام cross fit واستهدفت الدراسة تقييم الفاعلية الاولى وجدي برنامج تدريب المقاومة للكروس فيت لتحسين الكفاءة البدنية المتعلقة بالشئون الصحية ومقاومة التدريب علي المهارات لدي المراهقين في البيئة المدرسية ، و واشتملت العينة علي مجموعه مكونه من ٩٦ تلميذا من سن ٥ سنوات وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وحيث تم استخدام المنهج التجريبي ، وكان مجتمع البحث من مدرسة الثانوية بهنتر (Hunter) في استراليا (Australia) ، و تشير اهم النتائج الي اثبات ان برنامج cross fit يساعد في تحسين نتائج اللياقة البدنية للبنين

والبنات وايضا تم استنتاج ان برنامج cross fit هو برنامج عملي وفعال في تحسين اللياقة البدنية المتعلقة بالصحة لدي المراهقين في البيئة المدرسية.

٢- درسه قام بها كل من جاستن ، ميشيل ، وجونس(٢٠١٤) (١٢) بعنوان " التأثيرات الفسيولوجية والاداء من cross fit" واستهدفت هذه الدراسة الي تقييم وتأثير الاداء من خلال cross fit علي القدرات الهوائية واللاهوائية ، وحيث كانت تمثل العينة ١٢ مشارك وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية وحيث تم استخدام المنهج التجريبي ، وكان مجتمع البحث من مدينة الابمها ، حيث تشير النتائج الي اظهار واضح في تحسين كبير للحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين والاداء وقد اشارت النتائج ان برنامج cross fit والقائم علي دليل التدريب يمكن ان يؤدي الي تحسين القوة في القدرات اللاهوائية والاداء باستخدام جميع انظمة الطاقة اللاهوائية.

٣- دراسة قامت بها هايدن جيرهارت (٢٠١٣) (١١) بعنوان " مقارنة بين تدريبات cross fit وتدريب المقاومة اللاهوائية التقليدية وفقا لمجالات اللياقة البدنية المختارة الممثلة للأداء الرياضي" ، واستهدفت هذه الدراسة الي استخدام تدريبات الكروس فيت في تحسين مستوى الأداء الرياضي بصفه عامه وجمع المعلومات حول الاداء الرياضي بشكل عام في مجموعتين مختلفتين من ممارسي cross fit وممارسي القدرة اللاهوائية التقليديين ، حيث تبلغ حجم العينة ١٩ مشاركا من الذكور والاناث وكان مجتمع البحث من مدينة بلفرينا (Silverine) حيث تشير النتائج عند تحليل البيانات باستخدام الانحدار المتعدد وبين كل مجموعه من خلال استخدام الاختبارات المستقلة ادي الي تحسين اللياقة البدنية المختارة في الاداء الرياضي.

٤- درسه قامت بها كرسينا جفاري(٢٠١٢) (١١) بعنوان " فعالية cross fit القوية علي مستوى اللياقة البدنية وتوضيح اهداف البرنامج الناجح، استهدفت هذه الدراسة تقييم فعالية cross fit وايضا تقييم معياره اللياقة من خلال البرنامج ، واشتملت العينة ٢٧ مشارك من الذكور والاناث وتم تقسيمهم الي مجموعتين بالطريقة العشوائية باستخدام المنهج التجريبي وكان

مجتمع البحث من مدينه بلغاريا (Bulgaria) ، وحيث اشارت النتائج في حصول المجموعة الاولى من الذكور وعددها ١٥ شخص في السيطرة علي تحسين اللياقة البدنية توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبليين و البعديين في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة قيد البحث ، والمجموعة الثانية للإناث حيث ادت علي تحسين اللياقة البدنية

٥-دراسه قام بها اوجزاني وكسيل **Oğuzhan Yüksel** (٢٠١٩)(١٥) بعنوان تأثير تدريب الكروس فيت على القفز والقوة وكان الهدف من هذه الدراسه هو التحقق من تأثير تدريب CrossFit المنتظم على بعض معاملات القوة والقفز. واشتملت عينه البحث على لاعبي مصارعه عددهم ١٦ مجموعة تجريبية و ١٦ مجموعة ضابطة. ١٦ للمجموعة التجريبية ، تم تدريب CrossFit ، ثلاث مرات في الأسبوع لمدة ٨ أسابيع. واسفرت النتائج على تفوق المجموعه التجريبية على الضابطه في قدرات القوة والقفز

تأثير تدريب الكروس فيت على القفز والقوة

خطة واجراءات البحث

منهج البحث:

وفقا لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقا لأهدافه واختبارا لفروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة عن طريق القياس القبلي والبعدي لهما.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث الاصلى في لاعبي الجمناز تحت سن ١٥ سنة بنادى المنيا الرياضى لعام الجامعى ٢٠١٨/٢٠١٩ م و البالغ عددهم () لاعب .

عينة البحث:

قام الباحثون باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت العينة على عدد (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كلا منها (١٠) لاعبين ، وتم إجراء الدراسة

الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

مجتمع البحث	العينة الاساسية	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	العينة الاستطلاعية
	٤٠	٢٠	٢٠	١٠

اعتدالية توزيع عينة البحث:

تم اجراء المعالجات الاحصائية الخاصة بعينة البحث وذلك بإيجاد معاملات الإلتواء لمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن)

جدول (٢)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء للمجموعة

الضابطة والتجريبية في المتغيرات الديموجرافية (ن=٢٠)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	١١.٢٥	١١.٠٠	٠.٧١	-٠.٤١
الطول	١٣٣.٣٠	١٣٥.٠٠	٤.٩٢	-٠.٣٨
الوزن	٢٩.٥٥	٢٧.٥٠	٤.٧٦	٠.٦٧

تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث وتعتبر القياسات الخاصة بالتكافؤ بمثابة القياس القبلي .

جدول (٣)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية
ن= (٢٠)

م	المتغيرات	الضابطة (١٠)		التجريبية (١٠)		قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	مرونة الجسم (رقود قرفصاء وعمل كوبري)	٢.١٠	٠.٥٧	٢.٥٠	٠.٥٣	-١.٦٣
٢	مرونة الكتفين (دفع الكتفين)	٧٧.٤٨	٧.٧٢	٨٠.٩٢	٨.٨٣	-٠.٩٣
٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	١٥.٥٠	٢.٦٤	١٧.١٠	٣.٦٧	-١.١٢
٤	القدرة العضلية للزراعين (رمى كرة طبية)	١.٩٤	٠.٤١	٢.٠٩	٠.٤١	-٠.٨١
٥	التوافق (تخطي الحبل بالقدمين)	١٦.٧٠	٥.٤٢	١٨.٦٠	٦.٨٨	-٠.٦٩
٦	الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث)	٢.٠٠	٠.٦٧	٢.٥٠	١.٠٨	-١.٢٥
٧	التوازن الديناميكي (اختبار التوازن الديناميكي)	١٦.٦٠	١.٧١	١٨.٥٠	٣.١٧	-١.٦٧
٨	قوة القبضة اليمنى	٩.٠٠	٣.٣٣	١٠.٣٠	٤.٤٧	-٠.٧٤
٩	قوة القبضة اليسرى	٧.٢٠	١.٠٣	٧.٩٠	١.٣٧	-١.٢٩
١٠	الشفقة الخلفية باليدين	٢.٥٠	٠.٨٥	٣.١٣	١.٨٦	-٠.٩٧

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

انه لا توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متوسط درجات القياس القبلي لهما حيث تراوحت قيم t.test (المحسوبة ما بين -١.٦٧ ، -٠.٦٩) وهي قيم غير دالة احصائيا مما يشير الى ان المجموعتين متكافئتين ولا يختلفا في متغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث .

*وبذلك تم تحديد المعاملات الاحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث الاحصائية عن طريق الطرق الاحصائية المعلمية وهي (اختبار t.test للمجموعة الواحدة وللمجموعتين) عند مستوى ثقة ٠.٩٥ ، ونسبة خطأ ٠.٠٥

أدوات جمع البيانات :

أولاً : الاستمارات المستخدمة في البحث:

١- استمارات جمع البيانات:

- أ- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء ملحق (١)
- ب- استمارة رأى الخبراء حول النسبة المئوية للقدرات البدنية والنسبة المئوية لمهارة الشقلبة الامامية على الجهاز الارضى ملحق (٢)
- ج- استمارة بيانات العينة بالنسبة للطول والوزن والسن ملحق (٣)
- د- استماره تسجيل البيانات الشخصية للاعب ملحق (٣)
- هـ- استماره تقييم مهاره الشقلبه الخلفيه علي اليدين علي جهاز الأرضي ملحق (٤)
- و- استماره تحكيم مهاره الشقلبه الخلفيه علي اليدين و المواصفات الفنيه للمهاره ملحق (٥)
- ز- قائمه اسماء الساده المحكمين ملحق(٧)
- ح- قائمه اسماء الساده الخبراء والمتخصصين ملحق(٦)

٢- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء :

حيث تم عرض استمارات استطلاع رأى الخبراء على السادة الخبراء سواء من المدربين أو أعضاء هيئة التدريس في مجال رياضة الجمباز بحيث لا تقل مدة خبرتهم عن ١٠ سنوات:

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية ملحق () واختباراتها والجدول التالي يوضح النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات البدنية المختارة قيد البحث واختباراتها.

جدول (٤)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في القدرات البدنية الخاصة في رياضة الجمباز

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية لآراء الخبراء
١	القوة المميزة بالسرعة	١٠٠%
٢	المرونة	١٠٠%
٣	التوازن	٩٠%
٤	الرشاقة	٨٥%
٥	التوافق	٨٠%

وقد تم اختيار القدرات البدنية التي حصلت على نسبة ٨٠ % فأكثر وفقاً لآراء السادة الخبراء.

جدول (٥)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في الاختبارات المختارة قيد البحث

م	الاختبارات البدنية	القدرات البدنية	النسبة المئوية
١	الوثب العريض من الوقوف	القوة مميزة بالسرعة للرجلين	% ٩٠
٢	دفع كرة طبية زنة ٣ كجم بيد واحدة	القوة مميزة بالسرعة للذراعين	% ٩٠
٣	اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ ث)	قوة عضلات البطن	% ٩٠
٤	اختبار الكويري	المرونة	% ٩٠
٥	الانبطاح المائل من الوقوف في ١٠ ث	الرشاقة	% ٨٠
٦	اختبار باس المعدل	التوازن الحركي	% ٨٠
٧	الوقوف على مشط القدم	التوازن الثابت	% ٨٠
٨	قوة القبضة اليمنى	القوة القصوى	% ٨٠
٩	قوة القبضة اليسرى	القوة القصوى	% ٨٠

وقد تم اختيار الاختبارات البدنية التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وفقا لآراء السادة الخبراء.

أ- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح.
ملحق (٨) وجدول (٦) يوضح النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في المقترحات التي حصلت على أعلى نسبة موافقة في محتوى البرنامج المقترح.

جدول (٦)

النسب المئوية لآراء السادة الخبراء في محتوى البرنامج المقترح

م	محتوى البرنامج	رأى الخبراء	النسبة المئوية
١	الفترة الكلية لتنفيذ البرنامج	شهر ونصف	% ٨٠
٢	عدد الأسابيع لتنفيذ البرنامج	٦ أسابيع	% ٨٠
٣	عدد الوحدات اليومية خلال الأسبوع	٣ وحدات	% ٩٠
٤	عدد الوحدات خلال البرنامج	١٨ وحدة	% ٩٠
٥	تشكيل دورة الحمل الفترية	٢ : ١	% ٨٠
٦	تقسيم فترة البرنامج: الإعداد العام. الإعداد الخاص. الاعداد للمنافسات.	٢ أسابيع ٢ أسابيع ٢ أسابيع	% ٨٠

٧	تحديد نسبة الإعداد خلال البرنامج: الإعداد البدني. الإعداد المهاري.	%٤٠ %٦٠	%٩٠
---	--	------------	-----

وقد تم اختيار محتويات البرنامج التي حصلت على نسبة ٨٠% فأكثر وفقاً لآراء السادة الخبراء.

ثانيا : الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

١- جهاز الرستاميتز لقياس الطول.

٢- ميزان طبي لقياس الوزن.

٣- شريط قياس وشرائط لاصقة.

٤- ساعات إيقاف

٥- كاميرات فيديو للتسجيل

٦- جهاز الحركات الارضية

٧- أساتك مطاطه.

٨- مقاعد سويدية

٩- مراتب اسفنجية .

١٠- أقماع.

١١- كرات طبية و سويسرية.

١٢- أنقال حرة وبار حديدي.

١٣- حبال وثب .

١٤- صناديق متعددة الارتفاعات.

ثالثا : الاختبارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية في رياضة الجمباز للتوصل إلى الاختبارات

البدنية المناسبة لقياس العناصر البدنية في رياضة الجمباز ، حيث توصل إلي:

١-الاختبارات البدنية: ملحق ()

أ- اختبار الوثب العريض من الوقوف (١٦ : ٥٤٧)

ب-اختبار دفع كرة طبية وزن ٣ كجم بيد واحدة (١٦ : ٥٥١)

ج- اختبار الجلوس من الرقود (٣٠ث) (١٩ : ١٣٩)

د- اختبار الكوبري (١٦ : ٥٥٦)

هـ- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث) (١٦ : ٥٦٣)

و- اختبار باس المعدل (١٦ : ٥٦٩)

ز- اختبار الوقوف على مشط القدم (١٦ : ٥٧٠)

ح- اختبار قوة القبضة

رابعاً : المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث :

لحساب صدق وثبات الاختبارات البدنية قام الباحث بتطبيقها على عينة من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الأصلية بلغ قوامها (١٠) عشرة لاعبين .

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

أولاً: الصدق:

١ - صدق المحتوى : قام الباحث بعرض الاختبارات البدنية المستخدمة لقياس العناصر البدنية (مرونة الجسم والكتفين ، القدرة العضلية للرجلين والزرارين ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن الديناميكي ، قوة القبضتين) كما هو موضح في ملحق (...) على مجموعة من الخبراء وعددهم ()(ملحق ...) في مجال التدريب لبدء الرأي في مدى مناسبة هذه الاختبارات لما وضعت من أجله قياسه ، وقد تم اختيارها بعد ان حصلت على نسبة موافقة ٨٠% من مجموع آراء الخبراء ، ملحق (.....) وبذلك تأكد صدق المحتوى للاختبارات البدنية المستخدمة وانها مناسبة لما وضعت من أجل قياسه .

٢-الصدق :لحساب صدق الاختبارات المستخدمة أستخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب الفروق بين المجموعات (صدق التمايز) حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، عن طريق اختبار t.test للفروق بين المجموعتين المميزين وغير المميزين في المتغيرات البدنية وجدول () يوضح ذلك :

جدول (٧)

دلالة الفروق الاحصائية للمميزين وغير المميزين عن طريق اختبار

t.test للمتغيرات البدنية (ن = ١٠)

م	المتغيرات	المميزين (٣)		غير المميزين (٣)		قيمة ت
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	مرونة الجسم (رقود قرفصاء وعمل كوبري)	٣.٠٠	٠.٠٠	١.٦٦	٠.٥٧	-٤.٠٠*
٢	مرونة الكتفين (دفع الكتفين)	٨١.٦٦	٦.٥٠	٦٨.٨٦	١.٩٦	-٣.٢٦*
٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	١٧.٦٦	٠.٥٧	١١.٣٣	٠.٥٧	-١٣.٤٣**

٤	القدرة العضلية للزراعين (رمى كرة طبية)	٤.١٠	٠.١٧	٢.١٦	٠.٧٦	-٤.٢٧*
٥	التوافق (تخطى الحبل بالقدمين)	٢٠.٣٣	١.٥٢	١٠.٣٣	١.٥٢	-٨.٠١**
٦	الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث)	٣.٣٣	٠.٥٧	٢.٠٠	٠.٠٠	-٤.٠٠*
٧	التوازن الديناميكي (اختبار التوازن الديناميكي)	١٧.٦٦	٠.٥٧	١٣.٦٦	١.٥٢	-٤.٢٤*
٨	قوة القبضة اليمنى	١٢.٦٦	٣.٧٨	٦.٠٠	١.٠٠	-٢.٩٤*
٩	قوة القبضة اليسرى	٨.٣٣	٠.٥٧	٥.٦٦	٠.٥٧	-٥.٦٠**

يتضح من جدول (٧) ما يلي :

انه توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات البدنية حيث تراوحت قيمة (ت) ما بين (١٣.٤٣ ، ٢.٩٤) وهي قيم دالة احصائيا ، وهذه الفروق في اتجاه المجموعة المميزة ، مما يشير الى ان الاختبارات البدنية تستطيع التمييز بين المجموعات المميزة وغير المميزة مما يشير الى صدق الاختبارات المستخدمة .

ثانيا:الثبات: لحساب ثبات الاختبارات البدنية المستخدمة قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين مجموع درجات تطبيق الاختبارات واعادة تطبيق الاختبارات في الفترة الزمنية من ٢٠١٨/٤/٢٨ الى ٢٠١٨/٥/٢ وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (١٠) لاعبات جمباز من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية وجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في

المتغيرات البدنية (ن = ١٠)

م	المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الثبات
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	مرونة الجسم (رقود قرفصاء وعمل كوبري)	٢.٠٠	٠.٦٦	٢.٢٠	٠.٧٨	**٠.٨٤
٢	مرونة الكتفين (دفع الكتفين)	٧٤.٩١	٨.٨١	٧٤.١٦	٦.٣٨	*٠.٥٧
٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	١٥.٠٠	٢.٤٩	١٥.١٠	٢.٧٦	**٠.٨٣
٤	القدرة العضلية للزراعين (رمى كرة طبية)	١.٨٣	٠.٤١	١.٨٩	٠.٤٠	**٠.٨٤
٥	التوافق (تخطي الحبل بالقدمين)	١٥.٢٠	٥.٤٥	١٥.٥٠	٤.٣٥	**٠.٦٦
٦	الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث)	٢.٤٠	٠.٦٩	٢.٥٠	٠.٥٢	**٠.٩٠
٧	التوازن الديناميكي (اختبار التوازن الديناميكي)	١٥.١٠	٢.٢٣	١٥.٥٠	١.٨٤	*٠.٦٣
٨	قوة القبضة اليمنى	٨.٨٠	٣.٣٥	٨.٦٠	٣.٣٧	**٠.٩٧
٩	قوة القبضة اليسرى	٧.٠٠	١.١٥	٦.٩٠	١.١٩	**٠.٨٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

انه لا توجد فروق دالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متوسط درجات القياس القبلي لهما حيث تراوحت قيم t.test (المحسوبة ما بين -١.٦٧ ، -٠.٦٩) وهي قيم غير دالة احصائيا مما يشير الى ان المجموعتين متكافئتين ولا يختلفا في متغيرات البحث البدنية والمهارية قيد البحث .

*وبذلك تم تحديد المعاملات الاحصائية المناسبة لاختبار فروض البحث الاحصائية عن طريق الطرق الاحصائية المعلمية وهي (اختبار t.test للمجموعة الواحدة وللمجموعتين) عند مستوى ثقة ٠.٩٥ ، ونسبة خطأ ٠.٠٥

٢- الاختبارات المهارية :

حيث تم تحديد مستوى الاداء المهارى من خلال أداء مهارة الشفله الخلفيه على اليدين على جهاز الحركات الارضية قيد البحث لعينة البحث بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة محكمين وقاموا بوضع الدرجات لكل لاعب على حدة وتم احتساب الدرجة على اساس متوسط درجات المحكمين لكل لاعب وتم تحديد الدرجة النهائية من (١٠) درجات .

البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت وفقا للأسس العلمية للتدريب الرياضي، وذلك بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والتي تتضمن تدريبات الكروس لافيت، وذلك لتنمية المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الجماز .

١- الهدف من البرنامج:

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة قد توصل الى الأهداف التي يسعى إلى تحقيقها من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فيما يأتى:

أ- أهداف تربوية:

- إكساب وتنمية الصفات الإرادية كالثقة بالنفس والكفاح والمثابرة والمبادأة.
- إكساب الصفات الخلقية كحب العمل الجماعي واحترام المواعيد الهامة والطاعة.
- تنمية القيادة والتبعية.

ب- أهداف معرفية:

- معرفة اللاعب بالهدف من التدريب في كل وحدة تدريبية (بدنيا ومهاريا).
- معرفة اللعب بالطريقة الصحيحة لأداءمهارة الشفله الاماميه
- معرفة اللاعبين بالفوائد التي تعود عليهم من خلال الالتزام بأداء التدريب والمواظبة عليه.

ج- أهداف بنائية:

- تنمية القدرات البدنية للاعبين للارتقاء بالمستوي البدني.
- تنمية وتطوير مهارة الشفله الاماميه وزيادة فاعلية استخدامها.

٢- أسس وضع وتصميم تمرينات الكروس فيت قيد البحث:

(١) قام الباحث بمسح مرجعي للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات المرتبطة وذلك لتحديد طبيعة وشكل التمرينات ومكونات الحمل وفترات التنفيذ المناسبة.

(٢) قام الباحث بتحديد واختيار وتصميم التمرينات قيد البحث وذلك وفق الأسس التالية:

- التدرج في التمرينات من السهل لصعب ، من البسيط للمركب ، ومن المعلوم للمجهول.
- التدرج في التمرينات من حيث عدد الأجزاء المشتركة في الأداء .
- التنوع في التدريبات وتنوع شدتها وحجمها وكذلك الأدوات المستخدمة وتغير البيئة التدريبية.
- شمولية التمرينات بحيث تنمى جميع عناصر القدرات البدنية الخاصة .
- تشابة التمرينات المختارة مع نوعية الحركات ومتطلبات الأداء الفعلى وذلك منعا لحدوث اى معوقات اثناء الأداء .
- تشغيل كل المجموعات العضلية الأساسية وتشغيل العضلات المقابلة (العكسية) .
- مراعاة مناسبة البرنامج لعينة البحث من حيث السن والحالة التدريبية.
- أن يساير محتوى التدريبات قدرات الطلبة وبراعي الفروق الفردية بينهم.
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول أفراد عينة البحث للراحة المناسبة.
- يجب أن تعمل عضلات المركز أثناء أداء هذه التدريبات.
- تكون أقرب ما يكون لتدريبات المحاكاة .
- عند تطبيق تدريبات الكروس فيت يجب الاعتماد على الآتي :
 - أن يكون التركيز على تقوية ومرونة العضلات
 - في نهاية الوحدة التدريبية تعطي تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية .
 - الوحدة التدريبية تتضمن (٨) تمرينات من (٤ - ٦) مجموعات .

٣- خطوات إعداد البرنامج:

- أ- تحديد مدة أسابيع البرنامج .
- ب- تحديد دورة الحمل وعدد ساعات التدريب وفقا لدرجة الحمل.
- ج- تحديد زمن التدريب الكلى خلال البرنامج ثم تقسيم زمن التدريب على الإعداد البدني والإعداد المهارى.
- د- وضع متطلبات الإعداد البدني ثم تحديد النسبة المئوية لكل صفة بدنية.
- هـ- وضع زمن تدريبات الكروس فيت ضمن زمن الاعداد البدنى .
- و- تحديد متطلبات الإعداد المهارى ثم تحديد النسبة المئوية.

ز- تحديد عدد أيام الأسبوع التدريبية ثم وضع دورة الحمل الأسبوعية و توزيع زمن التدريب الأسبوعي لكل من النواحي البدنية والمهارية على أيام الأسبوع وفقا لدورة الحمل.

٤- التخطيط الزمني للبرنامج التدريبي :

تم تحديد التوزيع الزمني لمحتويات البرنامج التدريبي خلال مرحلتي الاعداد العام والخاص ومرحلة ما قبل المنافسات كالاتي :

- مدة البرنامج التدريبي شهر ونصف بواقع (٦) اسابيع تم تقسيمها الى (٢) اسابيع اعداد عام ، (٢) اسابيع اعداد خاص ، (٢) اسابيع ما قبل المنافسات .
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (٣) وحدات تدريبية .
- عدد الوحدات الكلية في البرنامج التدريبي $3 \times 6 = 18$ وحدة تدريبية .
- زمن الوحدة التدريبية (١٢٠) دقيقة تشمل زمن الاحماء (١٠) دقيقة و الجزء الرئيسي (١٠٠) دقيقة و الجزء الختامي (١٠) دقائق .
- زمن الوحدة التدريبية بدون الاحماء و الجزء الختامي (١٠٠) دقيقة .
- زمن الاسبوع التدريبي $3 \times 100 = 300$ دقيقة .
- زمن فترة الاعداد العام ٢ اسابيع $3 \times 300 = 900$ دقيقة .
- زمن فترة الاعداد الخاص ٢ اسابيع $6 \times 300 = 1800$ دقيقة .
- زمن فترة الاعداد للمنافسات ٢ اسابيع $3 \times 300 = 900$ دقيقة .
- زمن البرنامج التدريبي $900 + 1800 + 900 = 3600$ دقيقة بواقع (٦٠) ساعة تدريبية .

تحديد مستوى شدة الحمل المستخدم في البرنامج :

جدول (٩)

شدة الحمل المستخدمة في البرنامج

شدة الحمل	من	الى	اداء الطالب
شدة الحمل الأقصى	٩٠%	١٠٠%	من أقصى اداء للاعب
شدة الحمل العالى	٧٥%	٨٩%	من أقصى اداء للاعب
شدة الحمل المتوسط	٥٠%	٧٤%	من أقصى اداء للاعب

تحديد دورة الحمل الكبرى بين فترات التدريب في البرنامج :

استخدم الباحث خلال مراحل البرنامج المختلفة تشكيل الحمل (٢ : ١) حيث تم استخدام الحمل المتوسط أثناء مرحلة الاعداد العام ثم الحمل العالي خلال مرحلة الإعداد الخاص ثم الحمل العالي خلال مرحلة الإعداد للمنافسات ، كما هو موضح بجدول (١٠) .

جدول (١٠)

ديناميكية تشكيل حمل التدريب خلال مراحل البرنامج

درجات الحمل	مراحل البرنامج		
	فترة الاعداد العام	فترة الإعداد الخاص	فترة الاعداد للمنافسات
أقصى			
عالي		*	*
متوسط	*		

تقسيم الزمن الكلي للبرنامج على الإعداد البدني والإعداد المهاري:

تم توزيع زمن كل من الإعداد البدني والمهاري طبقاً للنسب الآتية :

- الإعداد البدني يمثل ٤٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .
- الإعداد المهاري يمثل ٦٠ % من الزمن الكلي للبرنامج التدريبي .

وجداول (١٢)

يوضح زمن كل إعداد طبقاً لنسبته المئوية كما يلي :

النسب المئوية لكل من الإعداد البدني والمهاري والزمن المخصص له

خلال فترة البرنامج المقترح

الإعداد	النسبة المئوية	طريقة احتساب النسبة	الزمن المحدد بالدقائق
الإعداد البدني	٤٠ %	3600×40 $100 \div$	١٤٤٠ دقيقة
الإعداد المهاري	٦٠ %	3600×60 $100 \div$	٢١٦٠ دقيقة
المجموع	١٠٠ %		٣٦٠٠ دقيقة

توزيع زمن كل من الإعداد (البدني ، والمهاري) على عناصره الأساسية :

بعد وضع الإطار العام للبرنامج وتحديد الزمن الخاص لكل من الإعداد البدني ، والإعداد المهاري ، خلال مراحل تنفيذ البرنامج ، وتوزيع زمن كل إعداد على الأسابيع الستة ، قام الباحث بتوزيع زمن الإعداد البدني (١٤٤٠ ق) على كل من الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص ، وكذلك بتوزيع زمن الإعداد المهاري (٢١٦٠ ق) على الجملة الحركية قيد البحث ، وقد قام الباحث بتوزيع العناصر المكونة لكل إعداد على أسابيع البرنامج بالنسب المئوية أيضا .

جدول (١٣)

توزيع نسبة و زمن الإعداد البدني العام والخاص في البرنامج المقترح

الإعداد البدني	النسبة المئوية	طريقة احتساب النسبة	الزمن المحدد بال دقائق
الإعداد البدني العام	٣٠ %	$\frac{30 \times 1440}{100} \div$	٤٣٢ دقيقة
الإعداد البدني الخاص	٧٠ %	$\frac{70 \times 1440}{100} \div$	١٠٠٨ دقيقة
المجموع	١٠٠ %		١٤٤٠ دقيقة

يتضح من جدول (١٣) أن :

- الزمن المخصص للإعداد البدني العام وهو (٤٣٢) دقيقة يمثل نسبة مئوية مقدارها ٣٠ % من الزمن الإجمالي المخصص للإعداد البدني بالبرنامج ويمثل ١٢ % من الزمن الكلي من البرنامج.
- الزمن المخصص للإعداد البدني الخاص وهو (١٠٠٨) دقيقة يمثل نسبة مئوية مقدارها ٧٠ % من الزمن الإجمالي المخصص للإعداد البدني بالبرنامج ويمثل ٢٨ % من الزمن الكلي من البرنامج .

الهيكل التنظيمي للبرنامج :

تابع التوزيع الزمني للبرنامج ملحق (١٢)

٥- محتوى البرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المراجع العربية الأجنبية والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث وكذلك الاطلاع على شبكة المعلومات توصل الباحث إلى ما يلي:

أ- الجزء التمهيدي:

تمارينات الأحماء وهي خارج الزمن الفعلي للوحدة و تم اختيارها بطريقة متنوعة وذلك لتهيئة الجسم والأجهزة الحيوية والمجموعات العضلية وبذلك تتسع الشعيرات الدموية ويتم تبادل السكر والمواد الأخرى اللازمة للعضلة لإنتاج الطاقة بصورة أفضل مع تجنب حدوث إصابة للأربطة والأوتار والعضلات، وكذلك تهيئة العضلات في حالة السكون إلى الاندماج في أداء تمارينات الجزء الرئيسي، وقد راع الباحث أن يحتوى الإحماء على تمارينات للمرونة والإطالة والرشاقة لما لها من دور مؤثر في زيادة إنتاج القوة حيث أن استخدامها يقلل من المقاومة الداخلية في العضلة وتنبية المغازل العضلية الحسية فتزيد قوة وسرعة الانقباض العضلي.

ب- الجزء الرئيسي: ملحق ()

- (١) تشمل تمارينات الإعداد البدني العام داخل البرنامج عن طريق تمارينات الكروس فيت- الانتقال- تدريبات بالحبال-تدريبات مرونة عامة الجسم - تدريبات المقاومات (كور طبية، وزن الجسم، الزميل، ثقل). من (١ : ٣١) تمارينات الإعداد البدني العام
- (٢) تمارينات الإعداد البدني الخاص (المتغير التجريبي) داخل البرنامج عن طريق تدريبات الكروس فيت من () كما يوضحها ملحق (١٧)

ج- الجزء الختامي:

تمارينات الختام والتهنئة وهي خارج الزمن الفعلي للوحدة حيث استخدم الباحث تمارينات متنوعة وبعض تمارينات المرجحات والاسترخاء البسيطة والمتنوعة للرجوع إلى الحالة الطبيعية، وقد راع الباحث تمارينات المرونة والإطالة حيث إنها تساعد على سرعة الوصول لاستعادة الشفاء بعد تمارينات القوة العضلية .

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بعمل دراسة استطلاعية على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية في الفترة من ٢٠١٨/٤ / ٢٠١٨/٢ م الى السبت ١٠ / ٢٠١٨/٢ م وذلك بهدف:

- (١) تدريب المساعدين على إجراء الاختبارات وكيفية التسجيل.
- (٢) تقنين الاحمال التدريبية للتمارين قيد البحث.

- (٣) اختبار مدى صلاحية الأجهزة والأدوات والإختبارات المستخدمة فى البحث.
- (٤) التعرف على مستوى الشدة القصوى والراحات المناسبة للتمرينات.
- (٥) وكذلك التأكد من وضوح التعليمات للمساعدین.
- (٦) التعرف على مدى مناسبة تدريبات القوة الوظيفية لعينة البحث.
- (٧) التأكد من تفهم الطلبة لطريقة أداء التدريبات.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- (١) مناسبة المكان و الأدوات والاجهزة والاختبارات والبرنامج التدريبي للعينة قيد البحث.
- (٢) دقة إجراء تنفيذ البرنامج وتنظيم وتنسيق سير العمل أثناء التطبيق.
- (٣) تفهم الطلبة لطريقة أداء التدريبات.
- (٤) معرفة المساعدين بدورهم .
- (٥) اجراء القياسات الخاصة بالمعاملات العلمية للاختبارات.

الخطوات التنفيذية للبحث :

القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للجملة الحركية وذلك في يومى الاحد الموافق ٢٠١٨/٢/١١ م و يوم الاثنين ٢٠١٨/٢/١٢ م.

تنفيذ التجربة :

قام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على العينة التجريبية قيد البحث ، وذلك باستخدام تدريبات الكروس فيت حيث استغرق مدة (٦ اسابيع) في الفترة من الثلاثاء ٢٠١٨/٢/١٣ م إلى الاحد ٢٠١٨/٥/٦ م ويتكون من (٣٦) وحدة بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ايام الاحد و الثلاثاء والخميس .

قام الباحث فى تلك الفترة بتدريب المجموعة التجريبية والضابطة وفقا لما يلى :

- استخدمت المجموعة التجريبية البرنامج التجريبي المقترح كما يوضح ذلك نموذج لبعض الوحدات التدريبية للبرنامج التجريبي ملحق () .
- استخدمت المجموعة الضابطة نفس البرنامج التدريبي عدا الجزء الخاص بتدريبات الكروس فيت حيث استخدمت الطريقة التقليدية .

القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للجملة الحركية المقترح فى يومى الاثنين ٥/٧ /٢٠١٨ م و الثلاثاء ٥/٨ /٢٠١٨ م ، وقد روعى أن تتم القياسات فى نفس الظروف واجراءات ترتيب القياس على نحو ما تم إجراؤه فى القياس القبلى .

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

قام الباحث بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائيا باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ٧٢٢ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار (ت) لدلالة الفروق.
- نسبة التغير المئوية .

وقد ارتضى الباحث بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

سوف يستعرض الباحث النتائج الخاصة بالبحث كما يلي:

أولاً: التحقق من صحة الفرض الاول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي.

وقد تم استخدام اختبار **t.test** لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (١٤) النتائج كما يلي :

جدول (١٤)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة
الضابطة في المتغيرات البدنية
(ن=١٠)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة "ت"	معدل التغير %
١	مرونة الجسم (رقود قرفصاء وعمل كوبري)	٢.١٠	٢.٥٠	-٠.٤٠	٠.٨٤	-١.٥٠	١٩.٠٤
٢	مرونة الكتفين (دفع الكتفين)	٧٧.٤٨	٧٩.١٩	-١.٧١	١٠.٦٦	-٠.٥٠	٢.٢٠
٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	١٥.٥٠	١٦.٨٠	-١.٣٠	٢.٨٦	-١.٤٣	٨.٣٨
٤	القدرة العضلية للزراعين (رمى كرة طبية)	١.٩٤	١.٩٠	٠.٠٤	٠.٤٧	٠.٢٦	٢.٠٦
٥	التوافق (تخطي الحبل بالقدمين)	١٦.٧٠	١٨.٠٠	-١.٣٠	٣.٨٨	-١.٠٥	٧.٧٨
٦	الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث)	٢.٠٠	٢.٥٠	-٠.٥٠	٠.٧٠	-٢.٠٠	٢٥
٧	التوازن الديناميكي (اختبار التوازن الديناميكي)	١٦.٦٠	١٥.٤٠	١.٢٠	٢.٣٤	١.٦١	٧.٢٢
٨	قوة القبضة اليمنى	٩.٠٠	١٠.٢٠	-١.٢٠	٢.٢٥	-١.٦٨	١٣.٣٣
٩	قوة القبضة اليسرى	٧.٢٠	٧.٦٠	-٠.٤٠	١.٤٢	-٠.٨٨	٥.٥٥

*دال عند معنوية ٠.٠٥

**دال عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (١٤) ما يلي:

أنه لا توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث البدنية حيث تراوحت قيم اختبار (t.test) المحسوبة ما بين (- ٢.٠٠ ، ١.٦١) وهي قيم غير دالة احصائيا مما يشير الى عدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان المجموعه الضابطه

أنه يوجد معدلات تغير في جميع المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى وتراوحت معدلات التغير ما بين (٢٥.٠٠%، ٢٠.٠٦%) وكلها في اتجاه متوسط درجات القياس البعدى . ويعزى الباحث هذه النتيجة الى ان المجموعه الضابطه تم تدريبها وفقا للطريقه التقليديه مما احدث تغييرا في جميع القدرات البدنيه ناتج عن عمليه التدريب الا انه لا توجد فروق داله احصائيا لصالح المجموعه الضابطه وذلك لعدم وجود برنامج واضح لتلك المجموعه

التحقق من صحة الفرض الاول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية في اتجاه متوسط درجات القياس البعدى.

وقد تم استخدام اختبار $t.test$ لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (١٥) النتائج كما يلي :

جدول (١٥)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة
التجريبية في المتغيرات البدنية
(ن=١٠)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة "ت"	معدل التغير %
١	مرونة الجسم (رقود قرفصاء وعمل كوبرى)	٢.٥٠	٣.٧٠	-١.٢٠	٠.٧٨	-٤.٨٣**	٤٨
٢	مرونة الكتفين (دفع الكتفين)	٨٠.٩٢	٨٨.٩٩	-٨.٠٧	١٠.٣٢	-٢.٤٧*	٩.٩٧
٣	القدرة العضلية للرجلين (الوثب العمودي من الثبات)	١٧.١٠	٢١.٢٠	-٤.١٠	٤.٠١	-٣.٢٣*	٢٣.٩٧
٤	القدرة العضلية للزراعين (رمى كرة طبية)	٢.٠٩	٢.٧٣	-٠.٦٤	٠.٦٢	-٣.٢٣*	٣٠.٦٢
٥	التوافق (تخطى الحبل بالقدمين)	١٨.٦٠	٢٢.٩٠	-٤.٣٠	٥.٤٣	-٢.٥٠*	٢٣.١١
٦	الرشاقة (الانبطاح المائل من الوقوف ١٠ ث)	٢.٥٠	٤.٦٠	-٢.١٠	١.١٠	-٦.٠٣**	٨٤
٧	التوازن الديناميكي (اختبار التوازن الديناميكي)	١٨.٥٠	٢٢.٢٠	-٣.٧٠	٣.٧٤	-٣.١٢*	٢٠
٨	قوة القبضة اليمنى	١٠.٣٠	١٤.٣٠	-٤.٠٠	٣.٨٠	-٣.٣٢**	٣٨.٨٣
٩	قوة القبضة اليسرى	٧.٩٠	١٠.٣٠	-٢.٤٠	٢.٢٧	-٣.٣٤**	٣٠.٣٧

*دال عند معنوية ٠.٠٥

**دال عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (١٥) ما يلي:

أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث البدنية حيث تراوحت قيم اختبار (t.test) المحسوبة ما بين (- ٢.٤٧ ، - ٦.٠٣) وهي قيم دالة احصائيا مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق في اتجاه القياس البعدي لها .

يوجد تغير في جميع المتغيرات البدنية وتراوح هذا التغير ما بين (٨٤.٠٠ % ، ٩.٩٧ %) وهذا التغير في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي . يتضح من نتائج المجموعه التجريبية أنه توجد فروق داله احصائيا في جميع المتغيرات البدنيه وذلك لان المجموعه التجريبية خضعت لبرنامج التدريبى الكروس فيت . كما يرى الباحث أن هذه النتيجة تتفق مع دراسته كل من وجدان سامى عبد الحميد محمد (٢٠١٩) نور عبد النبي محمد هويت الدليمي (٢٠١٩) و غيث محمد كريم (٢٠٢٠)(٦) أوضحت تلك الدراسات أن تدريبات الكروس فيت اسلوب جيد للتدريب وتطوير العديد من القدرات البدنيه حيث إن القدرات البدنية هي المكون الأساسي لتحقيق أعلى المستويات وان تتميتها ترتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية واتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الرياضي التخصصي . ويرى الباحث ان التمرينات المعده من قبل الباحث والتي تمتاز بالتنوع بالاثقال والأدوات الأخرى وتمرينات الكروس فيت ساهمت مساهمه فعاله في تحسن مستوى القدرات البدنيه قيد البحث .

التحقق من صحة الفرض الثانى:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي .

وقد تم استخدام اختبار t.test لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (١٦) النتائج كما يلي :

جدول (١٦)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة
التجريبية في المتغيرات المهارية (ن=١٠)

م	المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	الانحراف المعياري للفرق	قيمة "ت"	معدل التغير %
١	الشقلبة الامامية باليدين على الجهاز الارضى	٣.١٢	٦.٨٥	-٣.٧٢	١.٥٥	-٧.٥٦**	١١٩.٢٣

*دال عند معنوية ٠.٠٥

**دال عند مستوى معنوية ٠.٠١

يتضح من جدول (١٦) ما يلي:

أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث المهارية حيث بلغت قيمة اختبار (t.test) المحسوبة (-٧.٥٦) وهي قيم دالة احصائيا مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وهذه الفروق في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي لها .
-يوجد تغير في مهارة الشقلبة الامامية بين متوسط القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وبلغ هذا التغير (١١٩.٢٣ %) وكلها في اتجاه متوسط درجات القياس البعدي لها .

التحقق من صحة الفرض الثالث:

توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية في المتغيرات المهارية في اتجاه متوسط القياس البعدي للمجموعة التجريبية.
وقد تم استخدام اختبار t.test لاختبار صحة الفرض السابق ويوضح جدول (١٧) النتائج كما يلي :

جدول (١٧)

دلالة الفروق الاحصائية بين متوسط درجات القياس البعدى للمجموعة
الضابطة والتجريبية فى المتغيرات المهارية ن= (٢٠)

م	المتغيرات	الضابطة (١٠)		التجريبية (١٠)		قيمة "ت"
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	الشقبة الخلفية باليدين	٣.٢٠	١.٢٩	٦.٨٥	١.٩٢	-٤.٩٧**

**دال عند مستوى معنوية ٠.٠١

*دال عند معنوية ٠.٠٥

يتضح من جدول (١٧) ما يلى :

أنه توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس البعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية فى متغيرات البحث المهارية حيث بلغت قيمة اختبار (t.test) المحسوبة (-٤.٩٧) وهي قيم دالة احصائيا مما يشير الى وجود فروق دالة احصائيا بين المجموعتين وهذه الفروق فى اتجاه متوسط درجات القياس البعدى للمجموعة التجريبية . يرى الباحث ان تدريبات الكروس فيت ساهمت في تحسن مستوى مهارة الشقبة الامامية على اليدين بصورة جيدة وذلك لان تلك التدريبات ادت الى رفع مستوى القدرات البدنية التى تحتاجها المهارة بصورة اساسيه وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من : غيث محمد كريم (٢٠٢٠) () ، وجدان سامى عبد الحميد محمد (٢٠١٩) (٣)، نور عبد النبي محمد هويت الدليمي (٢٠١٩) (١٢)، على أهمية استخدام تدريبات الكروس فيت crossfit فى تطوير القدرات المهارية المختلفة للرياضيين. وأن تدريبات الكروس فيت crossfit بتنوعها واستخدام الأجهزة والأدوات أدت الى رفع مستوى المهارات المختلفه مثل الضرب الساحق والمستوى الرقمى للاعبى رفع الاثقال والمستوى الرقمى للاعبى السباحه ٤٠٠ متر

الاستنتاجات والتوصيات**الاستخلاصات**

- تفوق المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث البدنية والمهارية للاعبى اجماز .

- يسهم البرنامج التدريبي ايجابيا من خلال محتوياته اسهاما مقبولا فى تحسين المتغيرات البدنية والاسهام الاكبر كان من نصيب عنصر الرشاقة والأقل اسهاما من نصيب مرونة الكتفين.
- كان إسهام البرنامج التدريبي من خلال محتوياته اسهاما مقبولا فى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث ، وبالتالي تحسنت مهارة الشقبة الخلفية وظهر ذلك من خلال معدل .
- تناسبت محتويات البرنامج مع أهدافه حيث ظهر ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث البدنية والمهارية .

التوصيات:

- يجب ان تتضمن محتويات البرامج التدريبية للاعبى الجمار على وجه الخصوص على الاسس العلمية السليمة لتطوير الناحيتين النفسية والبدنية على حد سواء .
- الاهتمام بمحتوى البرامج التدريبية للاعبى الجمار لتحسين مرونة الكتفين والتي كانت الأقل فى التأثير فى البرنامج الحالى لتكون فى قمة أولويات التأثير فى البرامج التدريبية الاخرى .
- الوقوف على نتائج البحث للاستفادة منها فى المجال العملى لتدريب لاعبي الجمار والتحقق منها والتأكد عليها للطمأنينة العلمية .
- الاهتمام بالبرامج التدريبية اعتمادا على آليات التدريب الحديثة وليس التقليدية أو الدمج بينهم لإعداد مستوى عالمى .
- إن تشمل البرامج التدريبية من خلال محتوياتها على وسائل الابداع الفكرى والخططى بوضع استراتيجية تنمى الفكر الابداعى لديهم .
- اعداد البرامج التدريبية والتي تعمل على تطوير الاداء الفعلى للاعب الجمار وخاصة على بعض النواحي العقلية كالتدريب على المهارات العقلية والتصور والانتباه .
- اعداد برامج التدريب ويكون من ضمن محتوياتها تنمية التحمل العضلى والدورى التنفسي . واليقظة العقلية . والادراك الحسي حركى .

المراجع

- ١- ضياء الدين احمد على (٢٠١٩) بعنوان تأثير تدريبات الكروس فت على بعض المتغيرات البدنية و المهارات الاساسية لليد غير المفضلة لدى اشبال كرة اليد،، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسبوط ، ع ٥١ ، مجلد ١ .
- ٢- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (٢٠١٤م): الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين في المجال الرياضي ، جامعه المنيا ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة
- ٣- وجدان سامى عبد الحميد محمد رساله دكتوراه تأثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوي الرقمي لسباحي ٤٠٠ م حرة ٢٠١٩ جامعه بنى سويف
- ٤- (عبدالعزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠) : الاعداد البدنى و التدريب بالانتقال للناشئين فى مرحلة ما قبل البلوغ ، الطبعة الاولى ، الاساتذة للكتاب الرياضى ، القاهرة.
- ٥- عبدالعزيز النمر و ناريمان احمد الخطيب : القوة العضلية (تصميم برنامج القوة وتخطيط الموسم التدريبى) مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٥ .
- ٦- م.م غيث محمد كريم: "اثر تدريبات الكروس فت في تطوير بعض القدرات البدنية واملوشرات الفسيولوجية ودقة مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة"
- المجلة الدولية للبحوث الرياضية المتقدمة (٢٠٢٠ - NO.١ . ٧,٧) (٢٢-٣٦)
- ٧- محمد محمد عبدالعزيز ، محمد ضاحى عباس حسن ، هبة عبدالعظيم حسن (٢٠٠٩): اساسيات الجمباز ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط.
- ٨- محمد ابراهيم شحاته (٢٠٠٣م): تدريب الجمباز المعاصر، دارالفكر العربى، القاهرة.
- ٩- ميرفت أحمد كمال: تأثير تنمية الادراكات الحس حركية، في بعض المتغيرات الكيناميتيكية ومستوى الأداء للشقلبة الخلفية على اليدين لجهاز الحركات الأرضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣م.
- ١٠- محمد عابد حمادة (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة(رانزوكوا-وازا) لدى لاعبي رياضة

الجودو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط

ع ٥١ ، مجلد ٤

١١- محمد محمود عبدالسلام : الجمار للمبتدئين ، دار الوفاء لدنيا الطباعة الاسكندرية ،

٢٠٠٢م

١٢- ناصر عمر الوصيف ، شيماء جمال الدين جعفر ، عبدالله محمد سعد الانصارى : تأثير

التدريبات الوظيفية على مستوى الاداء لمهارة الشقبة الامامية على اليدين فى الجمار لطلبة

كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

نواف فيصل عيد (٢٠١٩) : تأثير تدريبات الكروس فيت فى فترة الاعداد على بعض

المتغيرات البيولوجية للاعبى المنتخب الوطنى لدولة الكويت،، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية

الرياضية ، كلية التربية الرياضية ،جامعة أسيوط ، ع ٥٠ ، مجلد ٣ .

١٣- نور عبد النبي محمد هويت الدليمي تأثير تدريبات (CROSS FIT) فى بعض القدرات

البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لدى ممارسات تدريبات اللياقة

البدنية للاعمار (٢٥-٣٥) سنةمجلة كلية التربية الرياضية جامعته بغداد المجلد الحادى

والثلاثون العدد الأول ٢٠١٩

المراجع الأجنبية

١٣- Christine Jeffery (٢٠١٢) , CROSS FIT EFFECTIVENESS ON FITNESS LEVELS AND DEMONSTRATION OF SUCCESSFUL PROGRAM OBJECTIVES ,faculty of Arkansas State University in partial fulfillment of the requirements for the Degree

١٤- Hayden D. Gerhart (٢٠١٣) , A COMPARISON OF CROSS FIT TRAINING TO TRADITIONAL ANAEROBIC RESISTANCE TRAINING IN TERMS OF SELECTED FITNESS DOMAINS REPRESENTATIVE OF OVERALL ATHLETIC PERFORMANCE ,Indiana University of Pennsylvania

١٥- **JUSTIN MICHAEL GOINS** (٢٠١٤) ,PHYSIOLOGICAL AND PERFORMANCEEFFECTS OF CROSS FIT ,University of Alabama

١٦- **N. Eather P. Morgan, D Lubans** : (٢٠١٥) Improving health-related fitness in adolescents: The Cross fit Teens randomize controlled trial. Eather , University of Newcastle, Australia Journal of Science and Medicine in Sport

١٧- **Oğuzhan Yüksel** Effect of Crossfit Training on Jump and Strength Journal of Education and Training Studies Vol. ٧, No. ١; January ٢٠١٩ ISSN ٢٣٢٤-٨٠٥X E-ISSN ٢٣٢٤-٨٠٦٨

<https://www.almrsal.com/post/٢٤٣٤٤٣-١٨>

<https://www.arabicsport٣٦٠.com/article١٩->

<https://www.egyfitness.com/crossfit٢٠->

www.crossfit.com/CrossFit-training-guide٢١-

<https://www.albayan.ae/five-senses/mirrors/٢٠١٤-١٠-٠١-١.٢٢١٢٤١٥->

تأثير تمرينات الكروس فيت علي تطوير بعض المتغيرات البدنية لمهارة الشقلبة الامامية علي الجهاز الأرضي لدي لاعبي الجمناز

أ.د/ ناصر عمر الوصيف

أ.م. د/ عمر احمد عبد النعيم

أ.م. د/ شيماء جمال الدين جعفر

الباحث/ حسام محمود عبده

هدفت هذه الدراسة التعرف إلى تأثير تمرينات الكروس فيت علي تطوير بعض المتغيرات البدنية لمهارة الشقلبة الامامية علي الجهاز الأرضي لدي لاعبي الجمناز بنادى المنيا الرياضى وتم اختيار عينة البحث عشوائيا من بين مجتمع البحث حيث اشتملت العينة على عدد (٢٠) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كلا منها (١٠) لاعبين ، وتم إجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة. ، أظهرت النتائج وجود تاثير لتدريبات الكؤوس فيت ، حيث ظهرت فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لدى أفراد عينة الدراسة في مستوى القدرات البدنية والمهارية قيد البحث ولصالح القياس البعدي. وكانت أهم الاستنتاجات التي توصلت لها الدراسة ان استخدام تدريبات الكروس فيت ساهمت في تطوير القدرات البدنية مثل القوة والتوافق والتوازن والمرونة ومهارة الشقلبة الخلقية على اليدين لدى لاعبي الجمناز وتوصى الدراسة بضرورة تطبيق برامج وتدريبات الكروس فيت على ناشئى الجمناز

Research summary

This study aimed to identify the effect of cross-fit exercises on the development of some physical variables for the front flip skill on the ground system of the gymnasts of the Minya Sports Club. The research sample was randomly selected from among the research community, where the sample included (٢٠) players who were divided into Two equal and equal groups, one experimental and the other controlling each of them (١٠) players, and the exploratory study was conducted on a sample of (١٠) players from the same research community and outside the original research sample. The researcher used the experimental method for its relevance to the nature of this study. , The results showed an effect of VIT cup exercises, where statistically significant differences appeared between the pre and post measurements of the study sample in the level of physical and skill abilities under study and in favor of the telemetry. The most important conclusions reached by the study were that the use of Crossfit training contributed to the development of physical abilities such as strength, compatibility, balance, flexibility, and the congenital flip flops on the hands of gymnasts, and the study recommends the need to apply CrossFit programs and exercises to beginners gymnastics' .