

بأسلوب CrossFit لتطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب ،اما فرضيات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، واشتملت عينة البحث على لاعبي نادي ديالى ونادي الكاطون للملاكمة وعددهم (16) ملاكم قسموا بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، ومن ثم قام الباحثان بأجراء التجارب الاستطلاعية على عينة البحث للوقوف على السلبيات التي قد ترافق التجربة الرئيسية، وبعدها تم البدء بالإجراءات الميدانية للبحث من اختبارات قبلية وتنفيذ التمرينات المساعدة وإجراء الاختبارات البعدية، وبعد استخراج النتائج تم معالجتها إحصائيا لغرض تحليلها ومناقشتها.

The Impact of Cross-Fit training in developing the special power of young boxers

Abstract

The sport of boxing has a training characteristic similar to other sports as it depends on the development of special physical variables of explosive ability and distinctive speed, and working on developing these variables in order to improve the achievement within this efficiency. Through the humble experience of the field researcher as a player and coach of the effectiveness, he noted the existence of some problems by the focus on the development of some physical capabilities of the explosive capacity characteristic of speed, and for which the researcher saw the problem in this process through the preparation of exercises in the style of Cross-Fit, which works to develop the special strength of young boxers. The aim of the present study is to prepare cross-fit exercises and to determine their effect to develop the special strength of young boxers. The research hypothesizes that there are statistically significant differences between the pre-test and post-force tests of the experimental group and for the post-test, there was significant statistical difference between the tests of the special forces of the two groups of research and for the benefit of the experimental group. The researcher used the experimental method with the

design of the control and experimental groups. The research sample included the players from Diyala and Al-Gatoun Clubs for boxing. Sixteen quartiles were divided equally into two control and experimental groups. The researcher then conducted pilot experiments on the research sample to find out the obstacles that may accompany the experiment. Then, the field procedures began to search for tribal tests and the implementation of auxiliary exercises and the conduct of remote tests. After that, the results were processed statistically for the purpose of analysis and discussion.

1-المقدمة:

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحققه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية أذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليبين مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة، من الألعاب التي جلبت الاهتمام من حيث تمثيلها في المسابقات القارية والعالمية والأولمبية هي لعبة الملاكمة إذ كان لها موقع مميز بين الفعاليات في تحقيق النتائج التي يحرزها الملاكمين إذ إن هذه الفعالية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية لأنها تعدا لعامل الرئيس والأساس في الاداء مما دفع الكثير من المتخصصين إلى تطوير اشكال القوة و تعد القدرات البدنية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية، وتكمن أهمية البحث في بيان مدى أهمية تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب ، تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة ، وبما أن لعبة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة فضلا عن القدرات الاخرى ومن خلال خبرة

الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعتها للعديد من البطولات المحلية لاحظ قلة استخدام معظم المدربين لهذا الأسلوب التدريبي الذي يعمل على تطوير القوة الخاصة والمتمثلة بالقدرة الانفجارية والقدرة المميزة بالسرعة في اعداد اللاعبين للبطولات مما أثر سلباً على ادائهم في أثناء النزلات ومن هنا جاءت مشكلة البحث لذا ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام تمارين خاصه بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب والعمل على تطوير اللياقة البدنية بصوره عامه والقوة الخاصة للملاكمين، وتكمن اهداف البحث في إعداد تمارين خاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب، معرفة تأثير التمارين الخاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين الشباب ،اما بالنسبة الى فرضيات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي

2-2 عينة البحث:

تم اختيار (16) لاعب تم تقسيمهم على مجموعتين كل مجموعة (8) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية بغية تنفيذ وتحقيق اهداف البحث.

الجدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث

الوسائل الاحصائية	وحدة القياس	س	\pm ع	الوسيط	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	18.361	0.515	18	2.165 +
الطول	سم	170.543	3.234	171	0.356 -
الوزن	كغم	65.155	3.231	65.5	0.353 -

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:

2-3-1 الوسائل وجمع المعلومات:

استعان الباحثان بالأدوات الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وعن طريقها يمكن التوصل الى النتائج واستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وبأقل مجهود وفي اقصر وقت .

2-3-2 الأدوات والأجهزة:

المصادر والمراجع العربية والاجنبية. الملاحظة والتجريب. الاختبارات والقياس. ساعات توقيت. ملعب ساحة وميدان وقاعة رفع الاثقال. استمارة تسجيل. جهاز طبي لقياس الوزن والطول ايطالي ماركة (I.M.S). حاسبة يدوية نوع (Casio) .

2-4 الاجراءات الميدانية للبحث

تضمنت الاجراءات الميدانية للبحث اعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit وادخالها ضمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية بغية تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ثم قام الباحث بأجراء اختبارات القبلية لأفراد العينة بتاريخ 21-22/3/2016 .

2-5 المنهج التدريبي

تم اعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit ضمن المنهج التدريبي الخاص بالبحث اذ يتكون المنهج من (36) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا لمدة (12) أسبوعاً وأعتمد الباحث طريقة التدريب بأسلوب CrossFit خلال الوحدات التدريبية للمنهج التدريبي ، فضلاً عن ذلك اعتمد الباحث على مبدأ التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية في صياغة المنهج ضمن القسم الرئيسي للوحدة التدريبية ، واعتمد الباحث في اثناء التدريب انسيابية العمل التدريبي وتم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق التدرج في الحمل ضمن فترة الإعداد العام وقد تم تحديد أهداف الوحدة التدريبية وأقسام الوحدة التدريبية من قبل المدربين ما عدا الجزء البدني بالقسم الرئيس تبناه الباحثان تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثان على العينة وبأسلوب CrossFit مستخدم فيه كل اشكال التدريب CrossFit مراعي الشدة والحجم والراحة لكل شكل من الاشكال، أذ أستخدم الشهر الاول الشكل العام الذي ينص بطبيعته على اعطاء تدريبات CrossFit علما ان فترة استعادة الشفاء بين المجموعات يعطى فترة راحه (3 دقيقه).

2-6 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي للأيام (السبت والاحد 25-26 / 6/2016) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وفي تمام الساعة (3) عصرا حتى الساعة (7) .

2-7 الوسائل الاحصائية: تم استخدام نظام الاحصائي اليدوي والمتمثل ب مان وتني، ولكوكسن.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (2) عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات لقدرة الانفجارية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	دلالة الفروق
		(+)	(-)			
رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف	م	1	35	1	3	معنوي
الوثب العمودي من الثبات	م	صفر	36	صفر	3	معنوي

تشير النتائج في جدول (2) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية، إذ بلغ مجموع الرتب السالبة (35) في حين بلغ مجموع الرتب الموجبة (1) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (1)، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (3)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف ضمن اختبارات القدرة الانفجارية، أما بالنسبة الى اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين فقد بلغ (+) رتبة (صفر) وبلغ (-) رتبة (36) وبما ان اصغر قيمة ل (و) هي (صفر) وقيمة (و) الجدولية هي (3) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. من خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فقد حقق الباحث الفرض الاول من فروض البحث باستخدام اختبار ولكوكسن للعينات الصغيرة. من خلال عرض النتائج التي ظهرت في الجدول (2) التي اثبتت معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان معنوية الفروق التي تحققت في اختبارات القدرة الانفجارية لعدة أسباب أهمها، ان التدريبات الخاصة برفع الاثقال ضمن اسلوب Cross fit المعد من قبل الباحثان كان لها اثر كبير في تطوير القدرة الانفجارية للملاكمين الشباب وهذا ما أكدته (Lee E. Brown 2007) " ان تطوير القدرة الانفجارية ينبثق من تدريبات خاصة تدعى بتدريبات رفع الاثقال اذ تحقق هذه التدريبات فوائد كثيرة لجميع المستويات وان العمل على هذه التدريبات سوف يحقق إنتاج القوة والسرعة، اي ان القدرة المنتجة من القوة والسرعة تكون لها فوائد خاصة موجهة ضمن القدرة الخاصة " فضلاً عن ذلك فأن اهم الطرائق لتطوير القدرة الانفجارية هو ان تكون ضمن تدريبات الاثقال لغرض تطوير عنصرين السرعة مع القوة في آن واحد، لدى قام الباحث بتسخير اسلوب الذي يعمل على تطوير هذه القوة الخاصة، CrossFit وهذا ما اكده (Boy deploy 2000) إذ اشار الى " أن هناك اساليب تدريبية يطلق عليها التدريب المتفجر، اذ يمكن تحقيقها عن طريق تدريبات رفع الاثقال الاولمبية والمكونة من رفعتي الخطف والنتر واللذان بدورهما تعملان على تحقيق أفضل النتائج في تطوير القدرة الانفجارية " ويصف (Harvey Newton 2002) بأن "

هذه المجاميع التدريبية المتمثلة بتدريبات رفع الاثقال لها تأثير كبير في تطوير القدرة الانفجارية والتي تعمل على تحسين مستوى الانجاز " هذا ما خص الفروق المعنوية في اختبار القدرة الانفجارية. جدول (3) عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	دلالة الفروق
		(+)	(-)			
الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية	عدد	صفر	36	صفر	3	معنوي
ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية	عدد	صفر	36	صفر	3	معنوي

أما بالنسبة الى اختبارات القوة المميزة بالسرعة فقد بين لنا الجدول رقم (3) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية ، إذ بلغ قيمة (و-) (36) في حين بلغ مجموع الرتب (و+) (صفر) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (صفر) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (3) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية ضمن اختبارات القوة المميزة بالسرعة، أما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين فقد بلغ (و+) رتبة (صفر) وبلغ (و-) رتبة (36) وبما ان اصغر قيمة ل (و) هي (صفر) وقيمة (و) الجدولية هي (3) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة وهذا ما يؤكد صحة الفرض الاول من فروض البحث. التجريبية. ومن خلال البيانات التي ظهرت في الجدول (3) والتي دلت على معنوية الفروق في اختبارات القدرة المميزة بالسرعة . يعزو الباحثان معنوية الفروق الى الاسلوب التدريبي المتبنى من قبل الباحث والذي يهدف على تطوير القوة الخاصة ضمن تدريبات مختلفة والتي كان لها الاثر الكبير في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وبما ان القوة المميزة بالسرعة هي عنصر مركب من (القوة السرعة) فسوف تزداد القوة المميزة بالسرعة بازدياد القوة والتي عمل الباحثان على تطويرها من خلال الاسس العلمية التي خضع لها الاسلوب التدريبي والمتمثلة بالشدة والحجم والراحة والتكرار. اذا يرى (Dan Smith 2015) "يعتمد هذا الاسلوب التدريبي على الحركات الوظيفية المتنوعة وفعاليات مختلفة ذات الكثافة العالية باستخدام الوقت والشدة في ان واحد ومن اهم هذه الفعاليات المستخدمة ضمن هذا الاسلوب هي الجمناز و رفع الاثقال و العاب القوة ان الغرض من هذا التنوع هو تحقيق افضل تطور لعناصر اللياقة البدنية" وهذا ما أكدته (Dived Sadier

(2005) " أن تدريبات رفع الاثقال والتكنيك الحركي لرفعتي الخطف والنتر تعمل على الحفاظ على عنصرى السرعة والقوة في أن واحد في مرحلة سحب الثقل، لذا علينا أن نؤكد على استخدام تمارين مساعدة تعمل على تطوير هذه الخاصية ضمن الرفعتين " فضلا عن ان التدريب ضمن هذه القوة يخضع الى تأثيرات القدرة الانفجارية إذ بين لنا (Paul Camble 2012) " ان التدريبات التي تعمل على تطوير القدرة الانفجارية لها تأثير كبير على تطوير القوة السريعة لأنّ كلتا القدرتين تخضع لتطوير عنصرى القوة والسرعة في آن واحد ."

جدول (4) عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات القدرة الانفجارية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		قيمة (و)	دلالة الفروق
		(+و)	(-و)	أصغر قيمة ل(و)	قيمة (و) الجدولية
رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف	م	2	34	2	3
الوثب العمودي من الثبات	م	3	33	3	3

دلت النتائج أعلاه في جدول رقم (4) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة، إذ بلغ مجموع الرتب السالبة (34) في حين بلغ مجموع الرتب الموجبة (2) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (2) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (3) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف ضمن اختبارات القدرة الانفجارية، أما بالنسبة الى اختبار الوثب العمودي من الثبات لقياس القدرة المتفجرة لعضلات الرجلين فقد بلغ (و) رتبة (3) وبلغ (و) رتبة (33) وبما ان اصغر قيمة ل (و) هي (3) و قيمة (و) الجدولية هي (3) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، ومن خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فقد حقق الباحث الفرض الثاني من فروض البحث باستخدام اختبار ولكوكسن للعينات الصغيرة.

أشارت النتائج في الجدول (4) الى الدلالة المعنوية للفروق في اختبارات القوة الانفجارية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، إذ يعزو الباحث معنوية الفروق لهذه الاختبارات الى التدريب المستمر والمنتظم للمجموعة الضابطة وان هذا الاستمرار له اهمية كبيرة في تطوير القدرة الانفجارية للملاكمين وهذا ما أكدّه (Donala A.1996) "ان التدريب المنتظم وفق أسس علمية يؤدي الى تطوير القدرات البدنية فأخذ كمية مناسبة من الراحة بعد جهد بدني عالي سوف يساعد على استعادة جزء اساسي من الطاقة ،اي بمعنى سوف يساعد على الاستمرار بالتدريب

قدر المستطاع وبعدها يكون الجسم بأعظم استعداداته لإداء التمرينات القصوى المصاحبة لعنصري القوة والسرعة" اما (Bill forna 2001) فيرى " إن التدريب المستمر على تطوير القابلية الجسدية له تأثير كبير على تطوير القدرة الانفجارية " فضلاً عن ذلك يعزو الباحث معنوية الفروق الى التمرينات المستخدمة ضمن المنهج المتبع وما لها من دور مهم في تطوير القدرات الخاصة وهذا ما اشار اليه (Dave Bellomo 2010) " ان التدريبات الصعبة تحقق قيمة للجهد البدني المبذول اذ تعمل على تطوير القوة الخاصة ومن اهمها هي القوة الانفجارية وبشكل خاص الجزء السفلي من الجسم "

ومن خلال ما تقدم يتفق الباحثان مع (Bill foran 2001) بأن التدريب المستمر يعمل على تطوير القابليات الجسدية والتي لها تأثير كبير على تطوير القوة الخاصة .

جدول (5) عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	دلالة الفروق
		و (+)	و (-)				
الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية	عدد	3	33		3	3	معنوي
ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية	عدد	3	33		3	3	معنوي

أما بالنسبة الى اختبارات القوة المميزة بالسرعة فقد بين لنا الجدول (5) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة ، إذ بلغ قيمة (و-) (33) في حين بلغ مجموع الرتب (و+) (3) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (3) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) بلغت (3) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبار البعدي في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية ضمن اختبارات القوة المميزة بالسرعة، أما

بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين فقد بلغ (+) رتبة (3) وبلغ (-) رتبة (33) وبما ان اصغر قيمة لـ (و) هي (3) وقيمة (و) الجدولية هي (3) تحت مستوى دلالة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الثاني من فروض البحث. يعزو الباحث معنوية الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القوة المميزة الى خصوصية تدريبي اللعبة ، ويتفق الباحثان معه، اذ بين (Michael) 2004 " ان معظم الدراسات أثبتت بأن افضل واسلم طريقة لتطوير القدرات التي تجمع بين عنصري القوة والسرعة في آن واحد هي التدريبات التي تكون في طبيعتها تعتمد على انتاج القدرات " اما (Lori Indedon 2005) ترى " إن الرياضة التي تتمتع بأسلوب تدريبي يعمل على تطوير القوة السريعة العليا هي تعمل على تطوير القدرات الخاصة " في حين اشار William 2002 & Keijo بأن " الرياضة التي تخضع تدريبات رفع الاثقال حالياً هي من افضل الرياضات المتميزة في توليد عنصري القوة والسرعة وتحقيق المقاومة بالتدريب اي انها تعمل على نشر مظاهر القوة والمقاومة ضمن علوم التدريب الرياضي وهذا ما اثبتته الدراسات الاخيرة بأن مثل هذه التدريبات هي التي تحيط جميع الالعاب في تطوير القوة الخاصة "

جدول (6) عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة الانفجارية.

الاختبار	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		دلالة الفروق
	(ي1)	(ي2)	ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	
رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف	16	20	16	18	معنوي
الوثب العمودي من الثبات	14	22	14		معنوي

تشير النتائج أعلاه في جدول (6) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ي) الصغرى (16) ، وبالكشف عن (ي) الجدولية بلغت (18) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار رمي الكرة الطبية (3كغم) للخلف ضمن اختبارات القدرة الانفجارية، أما بالنسبة الى اختبار الوثب العمودي من الثبات فقد بلغت اصغر قيمة لـ (ي) هي (14) وقيمة (ي) الجدولية هي (18) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومن خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية

والضابطة فقد حقق الباحث الفرض الثالث من فروض البحث باستخدام اختبار مان وتني للعينات الصغيرة.

يعزو الباحثان معنوية الفروق للمجموعة التجريبية الى اسلوب التدريب الذي خضعت اليه والمتمثل بتدريبات CrossFit التي تتضمن تدريبات رفع الاثقال والتي بدوها حققت هذا التطور الحاصل، وهذا ما اكده (Georg & Bob 2003) بأن من " اهم التدريبات التي تعمل على تطوير القدرة الانفجارية هي تدريبات رفع الاثقال والمتمثلة بالرفعتين الاولمبيتين الخطف والكليين اذ تعمل هذه التدريبات على تطوير القوة الانفجارية للمجموعات العضلية في الجسم "

فضلا عن نوع النظام الذي خضعت اليه هذه التدريبات والمتمثل بالنظام اللاهوائي الذي يعد احد الأنظمة الخاصة بتطوير القدرة الانفجارية الذي يعمل على تطوير القدرة الانفجارية وهذا ما أشار إليه (Thomas & Roger 2005) اذ قال " اذا كنت جادا في تطوير القدرة الانفجارية فيجب عليك عدم إعطاء تدريبات تخضع للنظام الهوائي في جانب هذا التطور لان التدريبات ضمن تطوير هذه القدرة بشكل عام يحتاج الى اوزان ثقيلة تساعد على تحسين القوة العضلية وهذا ما ينطبق مع تدريبات النظام اللاهوائي " ، أما بالنسبة الى (Donalo A. 1998) فيرى " ان القدرة الهوائية عنصر ذات قيمة في تطوير اللياقة البدنية بشكل عام ولكن القدرة اللاهوائية عنصر ذات قيمة أعظم في تطوير القدرة الانفجارية والتي تتعامل مع عنصر ثلاثي فوسفات الادينوسين المخزون في العضلة والذي يعمل بدوره على تحقيق هذه التدريبات " .

من خلال ما تقدم يرى الباحثان معنوية الفروق التي حصلت في الاختبارات البعيدة للقدرة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بأن المجموعتين خضعتا الى نفس الشدد القصوى التي عملت على تحقيق التطور الحاصل في القدرة الانفجارية، فضلاً عن اتفاق الباحثان مع (Donalo A. 1998) بأن القدرة الهوائية عنصر ذات قيمة في تطوير اللياقة البدنية بشكل عام ولكن القدرة اللاهوائية عنصر ذات قيمة أعظم في تطوير القدرة الانفجارية.

جدول (7) عرض نتائج الاختبارات البعيدة وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القدرة المميزة بالسرعة

الاختبار	المجموعة التجريبية		أصغر قيمة ل (ي)	قيمة (ي) الجدولية	دلالة الفروق
	(ي1)	المجموعة الضابطة (ي2)			
الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية	10	28	10	18	معنوي
ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية	13	25	13		معنوي

تشير النتائج في جدول (7) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، إذ بلغت قيمة (ي) الصغرى (10)، وبالكشف عن (ي) الجدولية بلغت (18)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة (10) ثانية ضمن اختبارات القوة المميزة بالسرعة، أما بالنسبة إلى اختبار ثني ومد الركبتين باستمرار لمدة (10) ثانية فقد بلغت اصغر قيمة لـ (ي) هي (13) وقيمة (ي) الجدولية هي (18) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة. ومن خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد حقق الباحثان الفرض الثالث من فروض البحث باستخدام اختبار مان وتني للعينات الصغيرة.

يعزو الباحثان معنوية الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للقدرة المميزة بالسرعة إلى خصوصية تدريب فع الاثقال التي تعمل على تطوير عنصري القوة والسرعة معاً وهذا ما اكده (Ben Reuter 2012) " إن معظم الدراسات الحديثة اكدت بأن رفعتي الخطف والكليين من أهم الرفعات التي تعمل على تطوير القوة والسرعة معاً وعادةً ما تسمى بالقوة السريعة " اما (Gray Cook 2003) فيرى بأن " من اهم التدريبات التي تعمل على تطوير القوة السريعة هي رفعة الكليين في رياضة رفع الاثقال بالاعتماد على تطبيق التكنيك الصحيح لهذه الرفعة " في حين يرى (George.et-al 1998) بأنه " يوصى عادةً باستخدام تدريبات رفع الاثقال لتطوير عنصري القوة والسرعة في البرامج التدريبية لما تمتلك تدريبات رفع الاثقال من قدرة عالية جداً في تطوير عنصري القوة والسرعة وان هذه التدريبات ضرورية جداً لجميع الرياضات وكذلك تمتاز في تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية " ومن خلال ما ذكر اعلاه يتفق الباحثان مع (George.et-al 1998) بأن تدريبات رفع الاثقال لها القدرة على تطوير عنصري القوة والسرعة وان هذه التدريبات ضرورية جداً لجميع الرياضات وكذلك لها القدرة على تحسين انتاج القدرتين البدنية والوظيفية .

4- الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحثان ان الاسلوب التدريبي الذي يحتوي جانب التنوع بالشدد عمل على تطوير القوة الخاصة المتمثلة بالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، ان التدريب بأسلوب Cross FIT كان له تأثير مباشر في تطوير القوة الخاصة المتمثلة بالقدرة الانفجارية القوة المميزة بالسرعة ، ان التطور الذي صاحب القدرة الانفجارية كان له تأثير على القوة المميزة بالسرعة ، ان التدريبات التي خضعت للنظام اللاهوائي كان لها التأثير المباشر في تطوير القدرة الانفجارية وكذلك القوة المميزة بالسرعة .

واوصى الباحثان التأكيد على استخدام اسلوب Cross Fit في رياضة الملاكمة باعتباره احدث الاساليب التدريبية الحديثة ،ضرورة العمل ضمن اسلوب Cross Fit ذات طابع التنوع بالفعاليات ضمن الشدد المختلفة، التأكيد على المدربين القائمين بالعملية التدريبية بضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي في الاسلوب التدريبي المستخدم ، تعميم مثل هذه الدراسة على جميع المنتخبات بالملاكمة لضرورة اطلاع العاملين في هذا المجال على مثل هذه الدراسة لغرض تطوير القدرات التدريبية ، ضرورة اجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة الحالية ضمن أسلوب Cross Fit

المصادر والمراجع :

- Lee Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA, Human kinetics, 2007),P251.
- Lori Incledon , Strength training for women Tailored programs and exercise for optimal result : (USA, Human Kinetics , 2005) , P.156.
- Willim .J. Kraemer & Keijo hakkinen , Strength training for sport : (UAS, Loc , 2002) , P.5.
- Dan Smith, CrossFit training : (USA, Human kinetics, 2015), P12.
- David sandier, sport power: (USA, Human kinetics, 2005), P92.
- Paul Camble , Training for sports speed and agility : (UAS, Rout ledge ,2012),P.22.
- Donald A., Explosive power and strength complex training for maximum results: (USA,Human kinetics,1996),P141.
- Bill Forma , High performance sport conditioning : (USA, Human Kinetics , 2001) ,P.84.

- Dave Bellomo, Kettle Bell training for athletes develop explosive power and strength for martial football, Basketball and other sports: (USA, Mcgrawhill, 2010) , p.24.
- Boydepley , The path to athletic power ; (USA, human kinetic , 2004), P.101.
- Ichael Boyle , Functional training for sport : (USA, Human Kinetics , 2004) , P.18.
- Harvey Newton , Explosive lifting for sports boost power with snatch, clean,jerk,squat and other : (USA, human Kintic,2002), P.16.
- Ben Reuter Editor , Sport performance series developing endurance : (USA , Human Kinetics , 2012),P.87.
- Gray Cook , Athletic body in balance : (USA , Human Kinetics , 2003) , P.134.
- George dintiman .et-al , Sport speed program for athletes , 2ed : (USA , human Kinetics , 1998) , P.91.
- Georg Dintiman & Bob word, The athlete training program sport speed , 3ed : (USA , Human kinetics, 2003) , P.76.
- Thomas R . & Roger W, Fitness weight training , 2 ed : (USA , Human Kinetics , 2005) , P.200 .
- Donalo .A, Jumping into plyometric, 2 ed : (USA, Human Kinetics , 1998), P.7 .

نموذج للقسم الرئيس من تدريبات CrossFit

Glossary	Exercises / WOD	تمارين الوحدة التدريبية	التكرارات	الملاحظات
----------	--------------------	----------------------------	-----------	-----------

P1	Ball Slam (score)	1- رفع الكرة الطبية (3كغم)		• هدف الوحدة التدريبية هو
P2	Wall Ball (score)	اعلى الراس ثم رميها على الارض (عدد)	2 د × 4 ت ×	هدف تنافسي بين الاعبين
P3	Deadlift (score)	2- رمي الكرة الطبية (3كغم) على الحائط (عدد)	3 مجموعات	• الراحة بين المجاميع (3د)
AMRAP	AMRAP (score)	3- رفع الثقل من الارض حتى منطقة الخصر (عدد) 4- مجموعة تمارين مختلفة تعمل على خدمة هدف الوحدة التدريبية (عدد)		• اليه الانتقال من تمرين الى اخر على شكل السوبر سيت • نقطة الفصل بين الاعبين عدد التكرارات ضمن الزمن المحدد لكل تمرين

تأثير التغذية الراجعة الخارجية الموجهة في تطوير دقة الضربتين الأرضيتين
الأمامية والخلفية بالتنس لمنتخب نادي الصيد الرياضي للأعمار (14-16) سنة
أ.م.د. ماجد خليل خميس
طالب الماجستير - محمد رافد مهدي
جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mrafid7@gmail.com

majedkhlel@yahoo.com