

(( تأثير تدريبات CrossFit في تطوير مطاولة القوة للملاكمين الشباب ))

طالب دكتوراة سيف سعد احمد

ا.د فخر الدين قاسم

[saif07\\_saad@yahoo.com](mailto:saif07_saad@yahoo.com)

[d.fakhir@yahoo.com](mailto:d.fakhir@yahoo.com)

### الكلمات المفتاحية : تدريبات Cross Fit -مطاولة القوة

#### ملخص البحث

إن رياضة الملاكمة لها خاصية تدريبية أسوة بالرياضات الأخرى إذ تعتمد على تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ، والعمل على تطوير هذه المتغيرات بغية الارتقاء بالإنجاز ضمن هذه الفعالية فمن خلال خبرة الباحث الميدانية المتواضعة كونه لاعباً ومدرّباً للفعالية لاحظ وجود بعض المشكلات أهمها هو التركيز على تطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة بمطاولة القوة ،ولأجله ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات بأسلوب CrossFit والذي يعمل على تطوير مطاولة القوة للملاكمين الشباب ، وهدف البحث اعداد تمرينات بأسلوب Cross Fit ، والتعرف على مدى تأثير التمرينات المعدة بأسلوب CrossFit لتطوير مطاولة القوة للملاكمين الشباب ،اما فرضيات البحث هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمطاولة القوة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي بمطاولة القوة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .،هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدي بمطاولة القوة 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 (١٦) رياع قسموا بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، ومن ثم قام الباحث بأجراء التجارب الاستطلاعية على عينة البحث للوقوف على السليبيات التي قد ترافق التجربة الرئيسة، وبعدها تم البدء بالإجراءات الميدانية للبحث من اختبارات قبلية وتنفيذ التمرينات المساعدة وإجراء الاختبارات البعدي، وبعد استخراج النتائج تم معالجتها إحصائيا لغرض تحليلها ومناقشتها.

## ***The Effect of Cross-Fit Training in Developing Power Relay among Young Boxers***

***Saif Saad Ahmed (Ph. D. Candidate)***

### ***Abstract***

The sport of boxing has a training characteristic similar to other sports as it depends on the development of power Relay, 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 some problems in the focus on the development of some physical capabilities of power relay, 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 study 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 of Diyala and Al-Gatoun Club for boxing. The number of (16) quartiles divided equally on two control and experimental groups. The researcher then conducted exploratory experiments on the research sample to find out the negatives that may accompany the experiment, And then the field procedures began to search for tribal tests and the implementation of auxiliary exercises and the conduct of remote tests, and after the extraction of the results were processed statistically for the purpose of analysis and discussion.

## ١ - المقدمة

بدأ توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية أذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليعين مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة ، من الالعاب 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

تكمن أهمية البحث في بيان مدى أهمية تأثير التمرينات الخاصه بأسلوب CrossFit في تطوير مطاولة القوة للملاكمين الشباب .

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة ، ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته للعديد من البطولات المحلية لاحظ بان اكثر المدربين يركزون على الاساليب التدريبية التي تعمل على تطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة واهمال مطاولة القوة مما أثر سلبا 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 الخاصه للملاكمين الشباب والعمل على تطوير اللياقه البدنيه بصوره عامه والقوه الخاصه للملاكمين ، وتكمن اهداف البحث في إعداد تمرينات خاصه بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصه للملاكمين الشباب، معرفة تأثير التمارين الخاصه بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصه 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 البعدي للقوة الخاصة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.



## ٢- إجراءات البحث:

### ٢-١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتساويتين .

### ٢-٢ عينة البحث :

تم اختيار (١٦) لاعب تم تقسيمهم على مجموعتين كل مجموعة (٨) لاعبين وتم اختيارهم بالطريقة العمدية بغية تنفيذ وتحقيق اهداف البحث .

### ٢-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

#### ٢-٣-١ الوسائل و جمع المعلومات

استعان الباحث بالأدوات الاتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وعن طريقها يمكن التوصل

الى النتائج واستثمارها في العمل البحثي بكفاءة ودقة وباقل مجهود وفي اقصر وقت .

٢-٣-٢ الأدوات والأجهزة: المصادر والمراجع العربية والاجنبية. الملاحظة والتجريب. الاختبارات والقياس. ساعات توقيت. ملعب ساحة وميدان وقاعة رفع الانتقال. استمارة تسجيل. جهاز طبي لقياس الوزن والطول ايطالي ماركة (I.M.S). حاسبة يدوية نوع (Casio) .

### ٢-٤ الإجراءات الميدانية للبحث

تضمنت الإجراءات الميدانية للبحث اعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit وادخالي ضمن القسم

الرئيس للوحدة التدريبية بغية تطوير مطاولة القوة ثم قام الباحث باجراء اختبارات القبليّة لأفراد العينة

بتاريخ ٢٠١٦/٣/٢٢-٢١ .

### ٢-٥ المنهج التدريبي

تم اعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit ضمن المنهج التدريبي الخاص بالبحث اذ يتكون

المنهج من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا لمدة (١٢) أسبوعاً وأعتمد الباحث

طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة 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 ، و اعتمد 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 عدى الجزء البدني بالقسم

الرئيسي تبناه الباحث ، خاص بالباحث تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحث على العينة وبأسلوب

CrossFit مستخدم فيه كل اشكال التدريب CrossFit مراعيًا 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 (٣ دقيقة).

## ٢-٦ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي للأيام (السبت والاحد ٢٥-٢٦ / ٢٠١٦/٦) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية وبنفس الظروف وفي تمام الساعة ( ٣ ) عصرا حتى الساعة (٧) .

٢-٧ الوسائل الاحصائية : تم استخدام نظام الاحصائي اليدوي والمتمثل ب مان وتتي ، ولكوكسن.

٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

### جدول رقم (٢)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات مطاولة القوة

ت	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		أصغر قيمة ل (و)	قيمة (و) الجدولية	دلالة الفرق
			و (+)	و (-)			
١	الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد	عدد	2	34	2	3	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين لأقصى باستمرار لأقصى عدد ممكن	عدد	3	33	3	3	معنوي

أثبتت النتائج في الجدول اعلاه عن وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية، إذ بلغ قيمة (+) (2) في حين بلغ مجموع الرتب (-) (34) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (2) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (3) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة التجريبية في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد ضمن اختبارات قدرة التحمل، أما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن فقد بلغ (+) رتبة (3) وبلغ (-) رتبة (33) وبما ان اصغر قيمة ل (و) هي (3) و قيمة (و) الجدولية هي (3) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية ، وهذا ما يؤكد صحة الفرض الاول من فروض البحث. ومن خلال البيانات التي ظهرت في الجدول رقم (2) والتي دلت على معنوية الفروق في اختبارات مطاولة القوة.

يعزو الباحث الى معنوية الفروق في مطاولة القوة الى الشدة , والتكرار التي خضعت لها تدريبات ضمن اسلوب ال CrossFit ، وهذا ما أكده (Gershon Tanenbaum 2012) "ان التدريب ضمن شدد , وتكرارات في تدريبات الاثقال سوف تساعد على تطوير عنصري المطاولة والسرعة "

فضلاً عن ذلك إن استخدام تدريبات القدرات الهوائية في تطوير مطاولة القوة ساعد على انتاج طاقة تستمر اكثر من القدرات اللاهوائية التي ساعدت الملاكمين على الاستمرار في الاداء فضلاً عن ذلك إرتأى الباحث ان يكون التدريب القوة الخاصة ضمن هذه الاسلوب التدريبي الذي حقق اكثر من هدف وعمل على تطوير اكثر من قوة في آن واحد لغرض الارتقاء بمستوى اداء افضل ، أما وجهة نظر الباحث في تطور هذه الصفة فيرى الباحث ان تدريبات رفع الاثقال وتدريبات العاب القوى والجمباز ضمن الوحدات التدريبية كان لها التأثير المباشر بوصول الاعبين الى هذا المستوى الذي تطلب أوزان مختلفة للشدد القصوى و شبة القصوى و القيام بتكرارات وبشدة اقل من ذلك مما ساهم في تطوير صفة التحمل.

ويرى (Ivene Lewis 2012) " إن مبدأ التنفس خلال تدريبات القوة و التدريبات التي تؤدي لأوقات طويلة بوجود الاوكسجين تؤدي الى تطوير مطاولة القوة من خلال هذه التدريبات "

### الجدول (٣)

عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات مطاولة القوة

ت	الاختبارات	المجموعة الضابطة				قيمة (و) الجدولية	دلالة الفروق
		وحدة القياس	و (+)	و (-)	أصغر قيمة ل (و)		
١	الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد	عدد	٥	٣١	٥	٣	غير معنوي
٢	ثني ومد الركبتين لأقصى باستمرار لأقصى عدد ممكن	عدد	٤	٣٢	٤	٣	غير معنوي



توضح النتائج في الجدول (٣) عن عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة ، إذ بلغ قيمة (+) (٥) في حين بلغ مجموع الرتب (-) (٣١) وبما ان قيمة (و) الصغرى هي (٥) ، وبالكشف عن (و) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) بلغت (٣) ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعة الضابطة في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد ضمن اختبارات مطولة القوة، أما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن فقد بلغ (+) رتبة (٤) وبلغ (-) رتبة (٣٢) وبما ان اصغر قيمة لـ (و) هي (٤) و قيمة (و) الجدولية هي (٣) تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، يعزو الباحث عدم معنوية الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبارات مطولة القوة الى الاسلوب التدريبي الذي تبناه مدرب المجموعة الضابطة ، اذ كان يفتقر الى التوجه نحو تدريبات التحمل التي تساعد على الاستمرار بالتدريب لفترة اطول ومقاومة التعب والعمل على تطوير هذه القدرة فضلا عن اهمال جانب القدرة الهوائية التي تلعب دور مهم جداً في تطوير هذه القدرة . اذ يرى Michael Boyle 2010 بأن " التدريبات التي تعمل على تطوير تحمل القوة هي التي تخضع الى عدد التكرارات وفترات راحه تختلف عن القوة الاخرى " ومن هنا جاء اهتمام الباحث بهذا الجانب والعمل على تطوير هذه القدرة عند الملاكيمين المجموعة التجريبية وخضوع هذه القدرات لاسلوب CrossFit التي تم اعدادا تمرينات من قبل الباحث لان قدرة التحمل من القدرات الاساسية التي لا ينبغي الاستغناء عنها في التدريبات ، والتي تلعب دوراً مهماً في اعداد الملاكيمين اعداداً متكاملأ يساعد على الوصول الى الاداء الافضل .

#### الجدول (٤)

عرض نتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات مطولة القوة

ت	الاختبار	المجموعة التجريبية المجموعة الضابطة (١) (٢)	أصغر قيمة ل(ي)	قيمة (ي) الجدولية	دلالة الفروق
١	الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد	١٥	٢٦	١٥	معنوي
٢	ثني ومد الركبتين لأقصى باستمرار	١٣	٣١	١٣	معنوي

تشير النتائج في جدول (٤) عن وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيمة (ي) الصغرى (١٥) ، وبالكشف عن (ي) الجدولية بلغت (١٨) ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) لأقصى عدد ممكن لحين استنفاد الجهد ضمن اختبارات قدرة التحمل ، أما بالنسبة الى اختبار ثني ومد الركبتين لأقصى عدد ممكن فقد بلغت اصغر قيمة لـ (ي) هي (١٣) و قيمة (ي) الجدولية هي (١٩) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة ، ومن خلال ما ذكر أعلاه من عرض وتحليل النتائج للاختبارين البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة فقد حقق الباحث الفرض الثالث من فروض البحث بأستخدام اختبار مان وتي للعينات الصغيرة.

يعزو الباحث معنوية الفروق في اختبارات مطاولة القوة الى التنوع بالتدريبات التي عمل على تطوير عناصر اللياقة البدنية ، فضلاً عن ذلك يرى الباحث ان القوة المميزة بالسرعة لها تأثير كبير في تطوير مطاولة القوة لان كليهما يعتمد على مبدأ التكرار في الاداء ولكن باختلاف الزمن.

وهذا ما اكده (Barbara & Charles 2010) " بما ان قدرة التحمل هي صفة مركبة فأن التدريبات التي تعمل على تطوير عنصر القوة سوف يكون لها نسبة في تطوير هذه القدرة " في حين يرى (Luke Robinson 2016) " بان تنفيذ تمارين قوية ٣ مرات أسبوعياً بمعدلات من ٣٠: ٤٠ دقيقة في اليوم، تسمح بزيادة التحمل في الرياضات الصعبة المرهقة" اما بالنسبة الى (James McNeill 2015) " لقد اثبتت الدراسات ان تدريبات السرعة بغرض تطوير التحمل والتي انها تعطي نتائج جيدة في وقت قصير. أذ ان التدريبات بسرعة قصوى وبزمن اداء لايتجاوز ٣٠ ثانية يؤدي الى تطوير التحمل وان هذا النوع من التدريبات قد يعادل تدريبات لمدة ساعة واحدة يومياً كالتدريبات المتعارف عليها"

في حين اكد (Bruce Lee 2016) " تحمل القوة يستخدم لتطوير قدرة اللاعبين على الاستمرار في أداء الانقباضات العضلية بشدة عالية. ولتطوير تحمل القوة يجب استخدام تدريب المحطات تدريبات رفع الأثقالوبما أن معنوية الفروق عند المجموعة التجريبية أكبر من المجموعة الضابطة عند الاختبار البعدي لما خضعت له المجموعة التجريبية من تدريبات تعمل على تطوير هذه القدرة ضمن اسس علمية دقيقة الا إن الاختبارات البعدية كانت ذات دلالة معنوية لكلا المجموعتين وهذا قد حقق الفرض الثالث من فروض البحث



#### ٤ - الخاتمة :

في ضوء نتائج البحث استنتج الباحث ان الاسلوب التدريبي الذي يحتوي جانب التنوع بالشدد عمل على تطوير مطاولة القوة ، ان التدريب بأسلوب Cross FIT كان له تأثير مباشر في تطوير مطاولة القوة. واوصا الباحث 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 اسلوب Cross Fit

#### المصادر والمراجع :

- Gershon Tanenbaum, et\_al , Measurement in sport and exercise psychology : ( UAS, Human Kinetic, 2012) , P.٤9.
- Ivene Lewis , McCormick , Awoman's guide to muscle and strength : (USA, Human Kinetics,2012) , P.32.
- Michael Boyle, Advances in functional training: ( USA , Human Kinetics , 2010) ,P.35.
- Barbara H & Charles W, Athletics training exam review : ( USA , Wolter Kluwer , 2010 ) ,P.335.
- Luke Robinson , 101 Boing Workout for wight loss : ( USA , Human Kinetics , 2016 ) ,P.315
- <sup>16</sup> - James McNeill, 121 striking combinations for Boxing and kickboxing: ( USA , Human Kinetics , 2015 ) ,P.215.
- Bruce Lee ; The seven deally Boxing combinations : ( USA , Human Kinetics , 2016) ,P.234.

Glossary	Exercises / WOD	تمارين الوحدة التدريبية	التكرارات	الملاحظات
Run	200 M	١- ركض دوره كامله ٢٠٠ م		• زمن الركض ٢٠٠ م هو (١د) للدوره الواحدة
RS	Russian Swing:15	٢- مرجحه الدمبلص بين الساقين حتى اعلى الصدر: ١٥		• الراحه بين المجاميع (٣د)
Slam	Ball Slam :15	٣- رفع الكرة الطبييه (٣كغم) اعلى الرأس ثم رميها على الارض: ١٥	عدد التكرارات	• اليه الانتقال من تمرين الى اخر على شكل السوبر سيت
Run	Rounds for time minutes time Cap	٤- ركض دوره مستمره لمدة ٥ د كامله	المذكور ٣ عدد المجموعات x	• زمن التكرار للتمرين الواحد (١ثا)
AMRAP	Min١:٥ AMRAP	٥- مجموعه تمارين مختلفه تعمل على خدمة هدف الوحدة التدريبية مستره لمدة ١:٥		

### نموذج للقسم الرئيسي من تدريبات CrossFit