

## تأثير تمارينات (Crossfit) في تطوير القوّة الانفجارية لرفعة البنج بريس لدى رباعي الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة

إعداد

م.د. إيهاب نافع كامل      م.م. حيدر جمعة حسين      م.د. نصير حميد كريم

### مستخلص البحث:

احتوى البحث خمسة أبواب، إذ تطرق الباحثون في الباب الأول إلى مقدمة البحث وأهميته، وتطرق إلى أهمية تأثير تمارينات الكروسفت (Crossfit) وأثرها في تطوير القوّة الانفجارية، وما من دور بارز، وكبير، ومؤثر في تحقيق الإنجاز لرفعة البنج بريس لذوي الاحتياجات الخاصة، وإنّ أي ضعف في القدرات البدنية، ولاسيّما القوّة الانفجارية والتركيز على الأداء سينعكس على الإنجاز وعدم تحقيق الأهداف المرجوة، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة، أمّا الباب الثاني فتضمن الدراسات النظرية، وقد تناوله الباحثون مفهوم تمارينات الكروس فت والقوّة الانفجارية، وأهميتها، وأثرها في تحقيق الإنجاز، أمّا الباب الثالث من البحث فاحتوى على منهجية البحث والإجراءات الميدانية ووصف لمجتمع العينة، واعتمده المنهج التجريبي، أمّا عينة البحث فتكونت من خمسة لاعبين في فعالية رفع الأثقال لفئة الشباب البنج بريس في نادي لجنة ديالى لذوي الاحتياجات الخاصة، وكذلك تمّ تحديد متغيرات البحث، وأهم الإجراءات المستعملة، وكذلك الوسائل الإحصائية، أمّا الباب الرابع فاشتمل على عرض ما توصل إليه الباحثون من نتائج ومناقشتها، مستنديين في ذلك إلى مجموعة من المصادر العلميّة، أمّا الباب الخامس فشمّل الاستنتاجات والتوصيات.



## The effect of (Crossfit) exercises on developing the explosive strength of the beet press for the quadruple youth with special needs

### Abstract

The research contained five chapters, as the researchers discussed in the first section the introduction to the research and its importance, and touched on the importance of the impact of crossfit exercises and their impact on developing explosive strength, and there is no prominent, large, and influential role in achieving the achievement of lifting anesthesia for people with special needs, and that any weakness In the physical capabilities, especially the explosive power and focus on performance will be reflected in the achievement and the failure to achieve the desired goals, so the researchers decided to study this problem, while the second chapter included theoretical studies, the researchers addressed the concept of crossfit exercises and the explosive power, its importance, and its impact in The achievement of the achievement, while the third chapter of the research contained the research methodology and field procedures and a description of the sample community, and the experimental approach adopted it, while the research sample consisted of five players in the weightlifting event for the category of ping pong youth in the club of Diyala Committee for People with Special Needs, and variables were also identified The research, and the most important procedures used, as well as statistical means, as for the fourth chapter, it included presenting and discussing the results of the researchers, based on a set of scientific sources, while Chapter Five included the conclusions and recommendations.

### الباب الأول: التعريف بالبحث:

#### ١ - مقدمة البحث وأهميته:

تُعدُّ رياضة الأثقال من أقدم الفعاليات الرياضية، إذ مارسها الإنسان القديم بصورة عفوية عن طريق رفع الأحجار والصخور، وللدفاع عن النفس ضد الحيوانات المفترسة، ثمَّ البناء، وسد فتحات الكهف، وتعدُّ رياضة رفع الأثقال البنج بريس من الألعاب الاولمبية التي جلبت العناية المتزايدة من جهة تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والاولمبية.

وتعدُّ رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة وما تضمنه تحت لوائها من ألعاب رياضية متعددة إحدى المجالات الرياضية التي شهدت التطور في مستوى ونهضة علمية واسعة النطاق، مبنية على أساس البحث العلمي، والاعتماد على الاختبارات المقننة، وتعدُّ رياضة رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة واحدة من هذه الألعاب الاولمبية التي تبهر المشاهد، ممَّا سيظهره الرباع من قدرات بدنية عالية، وإبراز قوَّة هائلة تقدر بثلاثة أضعاف العراق، وآسيا، والعالم. ومن هنا تظهر أهمية البحث باستثمار تمارين ومنها القوَّة الانفجارية التي تُعدُّ محددًا في الإنجاز في رياضة رفع الأثقال، لذا تُعدُّ هذه الدِّراسة محاولة من الباحثين في تطبيق أسلوب تدريبي جديد ندر استعماله من المدربين، وسعيًا فيه لتطوير رياضة رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة في فعالية (البنج بريس).

٢-١ مشكلة البحث:

تُعدُّ فعالية رفع الأثقال من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة، من أجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة، وبما أنَّ فعالية رفع الأثقال تتميز بالعمل الديناميكي المتميز بالقوَّة الانفجارية، فضلًا عن القدرات الأخرى، لذا حددت مشكلة البحث في وجود ضعف بالإنجاز لدى الرباعين الشباب ذوي الاحتياجات الخاصة في لجنة فرع ديالى، وهذا الضعف ناتج عن ابتعاد أغلب المدربين عن استعمال الأساليب الحديثة لتطوير القدرات البدنية، ومنها استعمال أسلوب تمارين (Cross Fit) في تطوير بعض القدرات البدنية الخاصة والإنجاز في رياضة رفع الأثقال لذوي الاحتياجات الخاصة لفعالية (البنج بريس).

**٣-١ هدفنا البحث:**

١. إعداد تمارين خاصة عالية الشدة بأسلوب (Cross Fit) لرفعة البنج بريس.
٢. التعرف على تأثير التمارين عالية الشدة (Cross Fit) في تطوير بعض القدرات البدنية لرفعة (البنج بريس).

#### **٤-١ فرضيات البحث:**

١. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية الخاصة لرفعة البنج بريس للمجموعتين التجريبية والضابطة.
٢. هناك فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في إنجاز رفعة البنج بريس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### **٥-١ مجالات البحث:**

**١-٥-١ المجال البشري:** عينة من الرباعين الشباب في لجنة فرع ديالى الرياضي والبالغ عددهم (١٠) رباعين.

**٢-٥-١ المجال الزمني:** المدة من ٢٠١٩/٧/١ ولغاية ٢٠١٩/١٠/١

**٣-٥-١ المجال المكاني:** قاعة رفع الأثقال في نادي ديالى الرياضي.

#### **٦-١ تحديد المصطلحات:**

١. تمارين الكروس فت (Cross Fit)<sup>(١)</sup>:

هو نظام لياقة بدنية وضع من قبل (Greg Glassman) على مدى عدة عقود، كان مؤسس (Cross Fit) والمدير التنفيذي للبرنامج، وأول شخص في التاريخ قام بتحديد اللياقة البدنية بطريقة هادفة وقابلة للقياس عبر الأزمان والأوزان، ثم أنشأ برنامجاً مصمماً لتحسين اللياقة البدنية باستعمال أسلوب (Cross Fit)، وتعرف تمارين الكروس فت بأنها: نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، ويستعمل فيه تدريبات الأثقال وتدريب القدرة، وتدريب الجمناستك، ويعدّ نظاماً تدريبياً جديداً يعمل على خلط هذه العناصر سوية، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والإنجاز<sup>(٢)</sup>.

## ٢. القدرة الانفجارية:

هي القدرة على تفجير أقصى قدرة في أقل زمن ممكن لأداء حركي مفرد، أي إنَّها القدرة القصوى اللحظية للأداء<sup>(٣)</sup>.

## ٣. رفعة البنج بريس:

تعرف بأنَّها: عملية رفع الثقل بوحدة حركية واحدة من المسطبة إلى لمس الصدر، والثبات قليلاً، ثمَّ الامتداد الكامل للذراعين والثبات.

## الباب الثالث: منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

### ١-٢ منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته حل مشكلة البحث.

### ٢-٢ عينة البحث:

اختار الباحثون (١٠) ربايعين من ربايعي نادي لجنة ديالى الرياضي، فأصبحت النسبة المئوية للعينة (١٠٠%) من المجتمع الأصلي، ولغرض معرفة تجانس العينة في بعض متغيرات الدراسة التي لها علاقة قوية في موضع البحث استعمل الباحثون الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكُلِّ من الكتلة والعمر، عن طريق استعمال معامل الاختلاف، إذ كلما كانت نتائجه (٣٠%) فما دون كان مؤشراً لتجانس العينة، كما هو مبين في الجدول (١)

### الجدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكُلِّ من الكتلة والعمر للعينة باستعمال معامل الاختلاف.

| المعالم الإحصائية للمتغيرات | س     | ع     | معامل الاختلاف |
|-----------------------------|-------|-------|----------------|
| الكتلة                      | ٧٦.٣٣ | ١٧.٥٠ | ٢٢.٩٢          |
| العمر                       | ٣٤.٥  | ٣.٨٨  | ١٥.٨٣          |

### ٣-٢ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والمقاييس.
- الوسائل الإحصائية.
- فريق العمل المساعد.

### ٤-٢ إجراءات البحث:

#### ١-٤-٣ القياسات الجسمية:

أُخذت القياسات الكتلية والعمر لعينة البحث.

#### ٢-٤-٣ الاختبارات البدنية:

١. اختبار رمي الكرة الطبية من الجلوس على الكرسي<sup>(٤)</sup>:

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية للذراعين.

وحدة القياس: (م/د).

الأدوات: ١. شريط قياس. ٢. كرة طبية زنة (٣ كغم). ٣. كرسي خاص لذوي

الاحتياجات الخاصة.

طريقة الأداء:

يُعطى المختبر كرة طبيعية ويعضها في حجره، وعند إعطاء المدرب إشارة بالبداية

يقوم المختبر بوضع الكرة الطبية عن صدره، ويقوم بدفع الكرة الطبية إلى الأعلى

وللخارج بزاوية (٤٥ درجة) باستعمال فن أداء مثابة التميريرة الصدرية بكرة السلة، ويعطى

المختبر (ثلاث) محاولات بين كل محاولة وأخرى دقيقة للراحة.

طريقة التسجيل: تقاس المسافة في كل محاولة من قاعدة الكرسي إلى موضع هبوط

الكرة على الأرض.

#### ٥-٣ التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية على (٥) لاعبين من غير عينة البحث، وإذ قام

الباحثون باختبار القدرة الانفجارية للذراعين في يوم ٢٥/٧/٢٠١٩ في تمام الساعة الثالثة

عصرًا، وكان الغرض منها:

١. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة وعلاقتها في إجراء البحث.
٢. معرفة الصعوبات والمشكلات التي تواجه البحث.
٣. معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبار لكل لاعب.

### ٦-٣ التجربة الرئيسية:

أجريت التجربة الرئيس على عينة البحث، إذ تمَّ إجراء الاختبارات الخاصة بالبحث في يوم ١/٧/٢٠١٩ في تمام الساعة الثالثة عصرًا.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

١. الوسط الحسابي.
٢. الانحراف المعياري.
٣. النسبة المئوية.
٤. معامل الاختلاف.
٥. قانون بيرسون.
٦. قانون (T) لدلالة معنوية الارتباط.

### الباب الرابع: عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### ٤-٤ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

#### ٤-١ إنجاز العينة في الاختبارات البدنية الخاصة (القدرة الانفجارية) للذراعين

#### فقط ورفع البنج بريس وتحليلها ومناقشتها:

من أجل التعرف على إنجاز العينة في الاختبارات البدنية قام الباحثون بحساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل اختبار، بهدف التحليل، كما هو مبين في الجدول (٢)

#### الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية للاختبارات البدنية الخاصة لدى عينة البحث

| المتغيرات البدنية          | الاختبارات              | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري |
|----------------------------|-------------------------|---------------|-------------------|
| القدرة الانفجارية للذراعين | اختبار رمي الكرة الطبية | ٣.٢٢          | ٠.١٥              |

|      |      |                        |                 |
|------|------|------------------------|-----------------|
| ٦.١١ | ٧٢.٣ | اختبار رفعة البنج بريس | رفعة البنج بريس |
|------|------|------------------------|-----------------|

يتبين من الجدول (٢) مؤشر القدرة البدنية للذراعين لعينة البحث في اختبار رمي الكرة الطبية، إذ حققت وسط حسابي (٣.٢٢)، وانحراف معياري (٠.١٥)، وكذلك نجد أنّ اختبار البنج بريس قد حقق وسطاً حسابياً قدره (٧٢.٣) وانحراف معياري (٦.١١).

### الباب الخامس: الاستنتاجات والتوصيات:

#### ١-٥ الاستنتاجات:

استناداً أظهرت نتائج البحث في ضوء أهدافه وفروضه، توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

١. إنّ تمارينات (Cross Fit) أثرت بصورة إيجابية في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى أفراد العينة التجريبية.
٢. إنّ التمارينات التقليدية بالانتقال ساعدت في تطوير القدرة البدنية الخاصة لدى أفراد المجموعة الضابطة.
٣. أثرت تمارينات (Cross Fit) تأثيراً إيجابياً في رفع الإنجاز لرفعة البنج بريس لذوي الاحتياجات الخاصة للمجموعة التجريبية.

#### ٢-٥ التوصيات:

- ممّا ورد في الاستنتاجات التي تمّ التوصل إليها يوصي الباحثون بما يأتي:
١. التأكيد على استعمال الأسلوب الحديث من تمارينات (Cross Fit) في رياضة رفع الأثقال.
  ٢. على المدربين القائمين بالعملية التدريبية ضرورة تطوير المستوى البدني عن طريق استعمال تمارينات (Cross Fit).
  ٣. تصميم مثل هذه الدراسة على المنتخبات في رياضة رفع الأثقال.
  ٤. ضرورة إجراء دراسات مشابهة بمثل هذه الدراسة باستعمال تمارينات (Cross Fit).



### المصادر والمراجع:

1. Doug Chapman; **Training for the Crossfit games**: (A Year for prgraming used to traih Julie foucher, the fitter woman on earth, Cross fit Game, U.S.A, Humankinetics, 2013), p.201.
٢. عبدالله حسين اللامي؛ **الأسس العلميّة للتدريب الرياضي**: (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤) ص ٥٣.
3. Michael Brane; **Body Wight Crossfit**: (U.S.A, Texas, 2015).
٤. كمال عبدالحميد إسماعيل؛ **اختبارات قياس وتقويم الأداء المصاحب لعملية حركة الإنسان**: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦) ص ٢٠٠.

## المصطبة المستعملة من رباعي رفعات القوة وحسب المواصفات العالمي.

