



The effect of specific exercises using CrossFit in developing some types of strength years among female gym participants aged (30-36)

Maysam Adel Haddai^{*1} , Asst. Prof. Dr. Fouad Abdel Latif Ghaidan² 

¹ College of Arts - University of Baghdad Student, Activities Department, Iraq.

*Corresponding author: Maysam.A@coart.uobaghdad.edu.iq

Received: 11-05-2024

Publication: 16-08-2024

Abstract

The research included the introduction, importance of the research, its problem, objectives, hypotheses and areas. The research addressed the preparation of special exercises to train some types of strength for sports matches according to the use of the course Fit for the sample individuals for the participants. The research included the number of exercises that play an effective role in the use of the course Fit exercises to develop some types of strength for the participants in the gyms according to the preparation of these types and the extent of their development within the course Fit exercises, which is one of the methods for these age groups for the participants in preparing types of strength in the exercises for the course Fit for the sample individuals, which included gym goes to develop their physical abilities, especially some types of special strength according to the use of the effective course Fit exercises within the development of some types of strength. The objectives of the research were to prepare special exercises using the course Fit in developing the special strength of the participants in the gyms. The research hypotheses were the existence of a statistically significant relationship between the pre- and post-tests of the sample members in developing some types of strength. The conclusions were that the major role of the course Fit training according to special exercises was effective in developing some types of strength for the sample members for the participants. The recommendations were to prepare programs for the course Fit exercises in developing some other types of strength in developing the participants and preparing them physically to develop types of strength.

Keywords: course Fit - some types of strength

<https://doi.org/10.33170/jocope.v17i3.299-312>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-No Derivative Works 4.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

تأثير تمرينات خاصة باستخدام (الكروس فت) في تطوير بعض انواع القوة لدى المشتركات
في الصالات الرياضية بأعمار (30-36) سنة

م.م. ميسم عادل حضاي

كلية الآداب – جامعة بغداد

قسم النشاطات الطلابية

Maysam.A@coart.uobaghdad.edu.iq

تاريخ نشر البحث 2024/8/16

تاريخ استلام البحث 2024/5/11

الملخص

تضمن البحث المقدمة وأهمية البحث ومشكلته وأهدافه وفروضه ومجالاته ، إذ تطرق البحث لإعداد تمرينات خاصة لتدريب بعض أنواع القوة للصالات الرياضية وفق استخدام الكورس فت لأفراد العينة للمشاركات، وتضمن البحث أعداد تمرينات والتي تلعب دور فعال ضمن استخدام تمرينات الكورس فت لتطوير بعض أنواع القوة للمشاركات في الصالات الرياضية وفق اعداد هذه الأنواع ومدى تطويرها ضمن تمرينات الكورس فت والذي يعد واحد من أساليب لهذه الفئات العمرية للمشاركات في اعداد أنواع القوة في التمرينات للكورس فت لدى أفراد العينة والتي تضمنت مرتادي الصالات الرياضية لتطوير قابليتهم البدنية وخاصة بعض أنواع القوة الخاصة وفق استخدام التمرينات الكورس فت الفعال ضمن تطوير بعض انواع القوة. حيث كانت أهداف البحث اعداد تمرينات خاصة باستخدام الكورس فت في تطوير القوة الخاصة للمشاركات في الصالات الرياضية، أما فروض البحث فكانت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد العينة في تطوير بعض أنواع القوة، أما الاستنتاجات كانت فكان الدور الكبير لتدريبات الكورس فت وفق تمرينات خاصة كانت فعالة لتطوير بعض أنواع القوة لأفراد العينة للمشاركات، أما التوصيات اعداد برامج لتمرينات الكورس فت في تطوير بعض أنواع القوة الأخرى في تطوير المشاركات واعدادهم بدنياً لتطوير أنواع القوى

الكلمات المفتاحية: الكورس فت , بعض انواع القوة , نساء

1- المقدمة وأهمية البحث

ما كانت عليه الرياضة في العصر الحديث وما لها من دور كبير للتطور وما تلعبه من رفعة لشعوب العالم وعنوان والازدهار لهذه الشعوب، لذلك أهتمت دول العالم جميعاً ومنها الدول المتقدمة اهتماماً كبيراً وشاملاً بالرياضة واعتبارها صرح من صروح التقدم والرقي لها وعنوان للتقدم في كافة المجالات. ويعد أسلوب تدريبات كروس فت من أكثر الأساليب جاذبية وتشويقاً، وقد أهتم المختصون به ومن ذوي الخبرة والأختصاص على إيجاد أفضل الطرائق والأساليب العلمية من خلال البحوث والدراسات التي قاموا بها لتطوير عمل الصالات الرياضية والمشاركين فيها بدنياً والوصول بهم إلى المستوى الذي نراه اليوم على صعيد التطور العالمي ودوره الفعال المذهل مما أدى إلى ظهور طرائق ونظريات في التدريب الرياضي مستندة على الأساليب العلمية المتطورة. ونتيجة للتطور العلمي والتقدم التكنولوجي الذي توصل إليه الإنسان في الوقت الحديث، والذي أدى إلى مجموعة من الأكتشافات العلمية التي وفرت كافة الوسائل والأجهزة والأدوات، وهذا بدوره الذي مكن الإنسان من ان يهي كافة أنشطة حياته اليومية من دون جهد بدني تقريبا عمل على تحديد حركة الإنسان المعاصر الذي يحيى حياة خاملة نتيجة لقلّة النشاط الحركي، مما أدى إلى تعرضه إلى مجموعة من الأمراض التي سميت بأمراض العصر ومنها امراض القلب وآلام المفاصل وأسفل الظهر وضعف المناعة ومقاومة الأمراض وترهلات الجلد وزيادة الوزن... الخ، لذلك اهتم المختصون في مجال اللياقة البدنية والتدريب إلى استحداث انواع مختلفة من التدريبات والتي تعد حاجة ضرورية وملحة للإنسان لتحسين صحته ومعالجة هذه الأمراض، منها تدريبات الأثقال، وتدريب الأيروبيك، وتدريب الزومبا، وتدريب الكروس فت (التي تقدمها الصالات الخاصة بالرشاقة، وتخفيض الوزن وجمال الجسم وتطوير قابلياته البدنية).

اذ تعد التمرينات وفق تدريبات الكروس فت من التدريبات الحديثة والتي القت انتشار واسع في العالم في الآونة الأخيرة، وذلك بسبب طبيعة التمارين التي تعتمد على التنافس بين شخصين او اكثر في اداء التدريبات، والتي تختلف اختلاف كبير عن التدريبات الأخرى مثل تدريبات الأيروبيك وتدريب الأثقال التي تقتصر على نوع واحد من التدريب، وعدم اعتمادها على مبدأ المنافسة في التدريب كما هو الحال في تدريبات الكروس فيت والتي تعد التمارين فيها عبارة عن خليط من كافة انواع التدريبات لبعض أنواع القوة للتدريب الخاص بتطوير القدرات البدنية ومنها بعض أنواع القوة الخاصة للمشاركين.

وجد ان تدريبات كروس فت أسهمت في تحسين مستوى اللياقة البدنية سواء اكانت في التدريبات الخاصة لقوة العضلات وخاصة بعض أنواع القوة.

من هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على تأثير استخدام تدريبات كروس فت لتطوير بعض أنواع القوة لدى المشتركات في الصالات الرياضية.

1- 2 مشكلة البحث:

أن الدور الكبير للقدرة البدنية الأكثر أهمية لأرتباطها بأداء اغلب الالعاب الرياضية ، لذا بات إلزاماً الأهتمام بتطوير هذه القدرات وباستخدام تدريبات تكون فاعلة في إحداث هذا التطور. وبعد اطلاع الباحثة على الكثير من الدراسات والبحوث ومن خلال المشاهدة والأخذ لضعف بعض القدرات البدنية لدى المشتركات في بعض الصالات الرياضية، والذي يعكس سبب تدني وضعف في مستوى أداء المشتركات بدنياً وحركياً. ومن ثم التأثير السلبي على نتيجة اللياقة، الأمر الذي يشكل عائقاً في أداء بعض تدريبات لبعض أنواع القوة ، وأعدت الباحثة هذه مشكلة علمية تحتاج الى حلول، من خلال استخدام تدريبات الكروس فيت والتي من شأنها تزيد من قدرة عمل العضلات، عن طريق التدرج في الشدة من اجل احداث تطور في مستوى هذه القدرات. لذا أرتأت الدراسة لهذه المشكلة من خلال استخدام تدريبات الكروس فت والتي من شأنها تزيد من قدرة العضلات، عن طريق التدرج في الشدة من اجل احداث تطور في مستوى أنواع القوة وباستخدام الوسائل العلمية والتي يمكن من استخدام تدريبات الكروس فت والذي من خلاله يعمل تطوير بعض أنواع القوة وتأثيرهما على مستوى القدرات البدنية لدى المشتركات صالات.

1 - 3 هدفاً البحث:

1. أعداد تدريبات لكروس فت لبعض انواع القوة لدى مشتركات الصالات الرياضية لعينة البحث.
2. التعرف على أثر استخدام تدريبات كروس فيت في تطوير بعض أنواع القوة لدى المشتركات صالات الرياضية.

1 - 4 فرض البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة في بعض انواع القوة لدى عينة البحث.

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبات المشتركات في الصالات الرياضية محافظة بغداد الرصافة

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 2024/6/15 ولغاية 2024/8/15

1-5-3 المجال المكاني: القاعات الرياضية (الصالات) بغداد - الرصافة

1-6 تحديد المصطلحات

- الكروس فت: وهو نوع من أنواع تخطي عتبات اللياقة البدنية أو تحدي عناصرها ، أي الارتفاع باللياقة البدنية وتحدي الشخص لنفسه وتأخذ شكل التدريب الدائري من (3-6) تمارين أو

المحطات على أن يحدد المدرب المختص عند التكرارات تمرين أو محطة، ثم يؤدي تكرارات متتالية بصورة مستمرة وأوقات الراحة قليلة وشبه معدومة. (55: 2)

- **القوة العظمى**: وهي قدرة الرياضي على القيام بالانقباض العضلي الإرادي يمكن أن تنجبه العضلة وتقاس عامة بحكم المقاومة التي تواجهها أو تتغلب عليها العضلة وترتبط القوة العظمى ببعض الأنشطة الرياضية مثل رفع الاثقال والرمي والوثب والعدو في العاب القوى ومختلفة أنواع المصارعة والسباحة. (68: 2)

- **القوة الانفجارية**: وهي أعلى قوة ينفذها الرياضي بأقل مدة زمنية ولمرة واحدة. (78: 3)

- **القوة المميزة بالسرعة**: وهي مركب من صفة القوة العضلية وصفة السرعة وأن عملية الدمج بين هاتين الصفتين بمنح الرياضي أداء عالي لكسب الجسم صفة مميزة وخاصة جديدة في الأداء (78: 4)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهجية البحث

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذات الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة والاكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، فضلاً عن إسهاماته في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية والاجتماعية ومن بينها علوم الرياضة" (5: 217)

2-3 مجتمع البحث وعينته

قامت الباحثة باختيار عينة البحث والتي شملت المشتركات في مراكز اللياقة البدنية للصالات الرياضية - مركز محافظة بغداد- الرصافة وعددهن (12) مشتركة تم اختيار (10) منهن يمثلن عينة البحث عن طريق القرعة وبنسبة (83,33%) من افراد عينة البحث، حيث تضمنت اجراءات البحث تمرينات وفق تدريبات الكروس فت لتطوير انواع بعض القوة لدى المشتركات في القاعات الرياضية الخاصة باللياقة البدنية لأفراد العينة. وتم ابعاد (2) لأجراء التجربة الاستطلاعية.

1-2-3 تجانس العينة

لغرض التأكد من ملائمة الاختبارات ودقة القياسات للمتطلبات جميعها وملائمة إلى الفئة العمرية قيد البحث، ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج البحث من حيث الفروق الموجودة بين المشتركات يتطلب تجانس العينة" (6: 62) ، إذ استخدمت قانون معامل الالتواء لمتغيرات الطول والوزن والعمر والاختبارات قيد البحث، إذ يوضح جدول رقم (1) معامل الالتواء إذ انحصرت قيم الالتواء بين (3±) وهذا ما يدل على تجانس العينة.

جدول رقم (1)

يبين تجانس المجموعة قيد الدراسة في متغيرات الكتلة والطول والعمر

نوع التوزيع	معامل الالتواء	الخطأ	انحراف معياري	وسيط	وسط حسابي	المتغيرات	المجموعة
طبيعي	0.39	2,17	8,85	74,50	73,50	الكتلة	العينة
طبيعي	0,70	1,64	5,19	162,50	163,60	الطول	
طبيعي	0.51	0.36	1.61	35.5	35	العمر	

يتبين من الجدول (1) أن جميع أفراد العينة متجانسون وفق المتغيرات، حيث كان معامل الالتواء (- 0,01 إلى + 0,95)، وهذا ينحصر بين (3±) وهذا ما يدل على تجانس العينة (الكتلة والطول والعمر).

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع البيانات

بغية تحقيق اجراءات البحث الميدانية قامت الباحثة بالاستعانة بالأجهزة والأدوات والوسائل الآتية وكما يأتي:

3-3-1 وسائل جمع البيانات

- المصادر العربية والاجنبية.

- الملاحظة والتجريب.

- استمارة تسجيل النتائج الفردية.

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- ميزان طبي لقياس الوزن عدد (1) نوع صيني.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (1) نوع صيني.

- شريط قياس الطول الكلي عدد (1) نوع صيني.

- مقاعد عدد (2).

- حبل وشريط لاصق، صافرة.

3-4 التجربة الاستطلاعية

قامت الباحثة بتجربته الاستطلاعية بتاريخ 2024/6/17 على (2) من خارج عينة البحث ومن مجتمع الاصل، باختبارات بعض أنواع القوة المستخدمة في اختبارات العينة. والتي كان الغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

1. التأكد من صلاحية الاختبارات وامكانية تطبيقها على عينة البحث.

2. توضيح وتدريب فريق العمل المساعد بأسلوب إجراء وتنفيذ الاختبارات.

3. توفير متطلبات الحفاظ على صحة وسلامة المختبرين.

4. التأكيد على سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة في التجربة الرئيسية..

أولاً اختبار القوة المميزة بالسرعة

أولاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن(7: 216)

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلات البطن

الأدوات: مساحة ومكان مناسبة لأداء الاختبار

طريقة الأداء: من وضع الرقود على الظهر يقوم المختبر بأداء مهارة تمارين البطن خلال (10)

ثواني.

التسجيل: تسجل للمختبر عدد المرات خلال (10) ثا

ثانياً: اختبار القوة الانفجارية

- الوثب العمودي من الثبات (سارجنت)(8: 133)

الهدف من الاختبار: قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

الأدوات: ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط وقوف اللاعبين، مادة الطباشير.

وصف الاختبار: يغمس المختبر أصابع اليد بالطباشير، ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه باطراف اصابعه، ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماماً عالياً ثم اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها اماماً عالياً مع فتح الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

شروط الاختبار:

- عند وضع أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة اذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة.

- لكل مختبر محاولتان وتسجل افضلها.

التسجيل: تعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة الانفجارية مقاسة بالسنتيمتر.

ثالثاً: اختبار القوة العظمى(9: 60)

هدف الاختبار: قياس القوة العظمى لعضلات الرجلين والظهر

الملعب والأدوات: صالة تدريب - حامل للبار - بار - دسكات مختلفة الازان

طريقة الأداء: توضع أحمال على البار حسب عمر المشترك ووزنها، تتقدم المشتركة من البار ويثني ركبتيه وتقف تحت البار بحيث يرتكز البار على كتف المشتركة وتمسك البار بيديها حيث تقوم المشتركة بمد الركبتين والجذع لرفع الثقل، يعطى للمشتركة عدداً من المرات لرفع أقصى حمل.

التسجيل: يقوم المدرب بتسجيل الحمل الأقصى الذي رفعه المشتركات.

3-6 الاختبار القبلي

قامت الباحثة بإجراء الاختبارات بتاريخ 2024/6/16 على المشتركات في صالات (الكروس فيت) للقدرات البدنية قيد الدراسة وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة في التجربة الاستطلاعية والتي شملت القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وبعض أنواع القوة.

3-6-1 البرنامج التدريبي (تدريبات الكورس فيت)

ضمن البرنامج التدريبي تدريبات الكورس فيت لـ (8) اسابيع لوحدين في الاسبوع (الاحد والاربعاء) حيث شملت التدريبات الشدة والتكرارات والحجم ضمن تدريبات هذا الاسلوب من الشدة (75%) الى (100%) حيث تدرج هذا البرنامج لشدد المذكورة ضمن هكذا اسلوب من التدريبات في القاعات الرياضية (الصالات) متضمنة تدريبات الرشاقة وبانواعها والقوة بأنواعها ضمن الشدد والتكرارات وزمن الراحة بين التكرارات وزمن التكرارات بين المجاميع.

3-7 الاختبار البعدي

بعد أن قامت الباحثة بإجراء البرنامج التدريبي للكورس فيت قامت بإجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 2024/8/15 على المشتركات في صالات (الكروس فيت) للقدرات البدنية قيد الدراسة وقد تم مراعاة تثبيت جميع الظروف المتعلقة في الاختبار القبلي والتي شملت القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وبعض أنواع القوة.

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدمت الباحثة الحقيبة الاحصائية (spss) وذلك للمعالجات الاحصائية

- المتوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- الوسيط

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج

بعد الحصول على البيانات الخاصة بالبحث تمت معالجتها إحصائياً وذلك من أجل التحقق من هدف البحث واختبار فرضيته وأهدافه

1-4 عرض وتحليل النتائج

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحتسبة و(ف هـ) ونسبة الخطأ والدلالة لعناصر القدرات البدنية والاختبارات القبلية والبعديّة لأفراد العينة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة الخطأ	مستوى الدلالة
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للرجلين	سم	5.80	39	3.33	33.14	0.04	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	متر	0.25	6.66	0.81	6.55	0.89	غير معنوي
القوة العظمى	عدد	0.23	6.7	0.14	8.30	0.79	معنوي

من الجدول (2) يتبين الوسط الحسابي لمتغير القوة الانفجارية للرجلين كان في الاختبار القبلي (39) وبانحراف معياري (5.80) أما في الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي (23.14) وبانحراف معياري (3.33) أما قيمة (ف) (0.16) وقيمة (ف هـ) (3.72) وعند مستوى خطأ (0.004) وبمستوى دلالة معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للرجلين كان في الاختبار القبلي (6.66) وبانحراف معياري (0.25) أما في الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي (6.55) وبانحراف معياري (0.81) أما قيمة (ف) (0.31) وقيمة (ف هـ) (0.10) وعند مستوى خطأ (0.089) وبمستوى دلالة غير معنوية.

أما الوسط الحسابي لمتغير القوة العظمى كان في الاختبار القبلي (6.7) وبانحراف معياري (0.23) أما في الاختبار البعدي كانت المتوسط الحسابي (8.30) وبانحراف معياري (0.145) أما قيمة (ف) (0.41) وقيمة (ف هـ) (0.142) وعند مستوى خطأ (0.079) وبمستوى دلالة معنوية.

مناقشة النتائج

يبين الجدول (2) وجود فروق غير معنوية لأفراد عينة البحث. وخاصة عند أداء القدرات البدنية مع ارتباط الواحدة بالأخرى، كما تبين من الجدول (2) وجود فروق غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في عنصر القوة المميزة بالسرعة للرجلين، وترى الباحثة أن حاجة جميع

المشتركات إلى استخدام هذا العنصر هو ضروري ويحتاجونه في مواقف كثيرة وخاصة في تمارين الأداء كورس فيت للمشتركات التي تتطلب دمج القوة مع السرعة كما في الرفع والدفع ببديد والأداء للتمرينات، حيث أشير بأن هذا النوع من القوة هو الأكثر استخداماً في تدريبات الكورس فت للمشتركات في القاعات الرياضية ويرجع السبب في ذلك إلى أن استخدام هذه التمارين يتطلب قوة مميزة بالسرعة العالية (10:86). وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة يتميزون بالعديد من القدرات البدنية (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والقوة العظمى) والتي تتطلب درجة عالية من الأداء الحركي وفق متطلبات تمارين الكورس فت، إذ تحتاج المشتركات القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة والقوة العظمى لإدماج عدة مهارات وقدرات أخرى حركية في إطار واحد، في حين وجود فروق معنوية في عنصر القوة الانفجارية للرجلين للمشاركات فعند المقارنة بين المشتركات ترى الباحثة أن ذلك يعود إلى تميز البنى الجسمية التي تميز بها المشتركات بالقوة الانفجارية للأداء، كما نلاحظ من وجود فروق معنوية في عنصر الانفجارية للرجلين بين المشتركات. وترى الباحثة أن ذلك يعود إما في عنصر القوة المميزة بالسرعة الذي أظهرت العلاقة غير معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة وعند الاختبارات البعديّة كونها العينة لا تحتاج هذه القدرة وفق متطلبات تمارين الكورس فيت. أما في المتغيرات لعنصر القوة العظمى لأفراد العينة أظهر العلاقة بين هذه الصفة علاقة معنوية ولصالح الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح البعديّة، حيث تحتاج هذه القدرة متطلبات متماثلة ولصالح هذا الاختبار كون التمارين الكورس فت تتميز باحتياج العينة لهذه المتطلبات وخاصة عنصر القوة العظمى التي قد تحتاجها بشكل فعال ومؤثر وفق التمارين لهكذا أسلوب من التمارين في الصالات الرياضية.

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

استنتجت الباحثة ما يلي:

1. هناك اختلاف في بعض القدرات البدنية لأفراد العينة ودرجة الاهمية بين القوة الانفجارية للرجلين لأفراد العينة ضمن تدريبات الكورس فيت.
2. هناك تفاوت بسيط في درجة ارتباط درجات العلاقة في بعض القدرات البدنية القوة المميزة بالسرعة للرجلين بين الممارسات لتمرينات في الكورس فت من المشتركات في القاعات (الصالات) الرياضية.
3. تفوق بعض المشتركات من افراد العينة لعنصر القوة الانفجارية في حين تقارب مستوى افراد العينة لعنصر القوة الانفجارية للرجلين عند المشتركات من افراد العينة..
4. ظهور ارتباط قوي بين القوة العظمى للمشتركات في هكذا اسلوب من التدريب في القاعات (الصالات) الرياضية كونهم بحاجة لبناء جسماني رشيق مؤثر لجمال الجسم.

2-5 التوصيات

1. التأكيد على التدريب الفردي أو التخصصي للمشتركات على وفق وبما يتلائم مع الجوانب البدنية واختلاف العناصر فيها وهكذا تدريبات في القاعات الرياضية.
2. دراسة مشابهة لعينات أخرى ولقدرات ومهارات في تدريبات الكورس فت في اساليب تنزيل الوزن والجمال الجسماني للمشتركات .

المصادر

1. ديوبلوب : مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل (وآخرون)، القاهرة ، دار تكوين للطباعة، 1984.
2. محمد حسن علاوي؛ محمد مصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1982.
3. وجيه محجوب (وآخرون): نظريات التعلم والتطور الحركي (عمان، دار وائل للنشر، 2002.
4. محمد حسن علاوي ؛ واسامة كامل راتي؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1999.
5. ناظم كاظم جواج: محاضرات الاحصاء في التربية الرياضية القيت على طلبة الدراسات العليا، جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية، الماجستير، 2003.
6. كمال عبدالحميد، محمد صبحي حسانين؛ القياس في كرة اليد: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1980)
7. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط1، 6، القاهرة دار الفكر العربي، 1995.
8. سعد محسن اسماعيل: تاثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عاليا في كرة اليد، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1966.
9. التعمان، علي زهير صالح: أثر استخدام تدريبات الاثقال والبليوميتريك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، (2005).

10- Raul, G. Cross training for Endurance Athletes Building, Stability Balance and strength, peak sport press. BOULDER, Co, Colorado ,

أنموذج لوحدة تدريبية

التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	المجموع	التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	المجموع	التمرين	الراحة بين التمارين	الراحة بين المجموع	المجموع
القسم التحضيري (الاحماء)				5 د				تدوير الذراعين معاً - تدوير الذراعين للخلف - تلويح الذراعين للخلف وللأمام - حني الجذع إلى الأمام الأسفل ثم الاستقامة - قتل الجسم إلى الجانبين - ثني ومد الركبتين من وضع الوقوف - الهرولة الخفيفة			
ركض على جهاز السير المتحرك (Tread mail)	2 دقيقة	-	1	10 دقيقة							
رمي كرة طبية على الحائط	2 دقيقة	40ثا	4	20 ثا				من وضع الوقوف الانبطاح أرضاً وثني ومد الذراعين ومن ثم الوقوف مرة أخرى			
رفع ثقل يد واحدة من الأرض وخفضه	2 دقيقة	40ثا	4	20 ثا				رفعات نتر اولمبية			
تدوير قرص زنة (5) كغم حول الرأس من وضع الوقوف	2 دقيقة	40ثا	4	20 ثا				من وضع الوقوف ثني الجسم وحمل القرص إلى الأعلى بمد الذراعين عالياً وخفضه ومن ثم حتي الجذع ومس القرص الأرض			
مسك الثقل باليدين وثني ومد الذراعين ومن وضع الوقوف	2 دقيقة	40ثا	4	20 ثا				قفزات على صندوق بارتفاع (30) سم والهبوط			
خطوات عميقة ومس الركبة للرجل الخلفية للأرض	2 دقيقة	40ثا	4	20 ثا				تمارين بطن مختلفة			
الركض على جهاز السير المتحرك (لافتشي				10 دقيقة				تشهم) وزيادة السرعة بصورة تدريجية كل دقيقتين			
القسم الختامي				5 دقيقة				تمارين مرونة وتمارين الاسترخاء والتهدئة مع المشي وأخذ الشهيقي وطرح الزفير			