

## فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Crossfit على بعض عناصر اللياقة البدنية والمستوى الرقوى لسباق 200م عدو

د . فاتن ابو السعود

### أهميه ومشكله البحث

فى ضوء توجه الدول للاهتمام بالرياضة لما تحققة من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال ، سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية ، والذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام ، ومن هنا بدأ الاهتمام بتنمية مفهوم التدريب الرياضى بصورة الحديثة الذي يعتمد على الإعداد الشامل والمتزن للاعب وذلك من خلال استخدام الاساليب العلمية الحديثة من ادوات واجهزة وطرق تدريب تساهم فى رفع كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والذهنية .

وتري الباحثة ان التنوع في طريقة واسلوب التدريب له اهميته والحاجه اليه، عند إعداد برامج التدريب لتحقيق انجاز رياضى ملموس .

ومن خلال عمل الباحثة فى مجال تدريب العاب القوى جاءت فكرة البحث والتي تعتمد على عمل برنامج تدريبي للتعرف على فاعلية تدريبات الكروس فيت Crossfit على نسبة التحسن للاعبى سباق 200م عدو ، والذي يتسم بالتنوع من حيث اشاكل التدريب ، وطريقته ادائة ، وشدة الاحمال التدريبية بداخله ، بما يتلائم مع طبيعة المنافسة وخصائصها البدنية .

الكروس فيت Crossfit هى عبارة عن تدريبات مختلفة ومتنوعة يستطيع المدرب او القائم على تصميم البرنامج ان يغير فى نوع التدريب من حيث ( الشكل - والطريقة - وزمن الاداء ) بما يتناسب مع عنصر اللياقة البدنية المراد تنمية سواء فى الوحدة التدريبية الصغرى او الكبرى . ولا تعتمد فقط على عنصر واحد من عناصر اللياقة البدنية بل يمكن من خلالها تركيب مجموعة من العناصر البدنية داخل التدريب الواحد ، بما يتناسب مع طبيعة النشاط او المنافسة

---

\*أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات

وتعتمد تمارين الكروس فيت Crossfit علي التكرار دون توقف أو أخذ راحه حيث  
تصل بالرياضي إلي أعلى مستوى للياقه البدنيه ، فهي حركات وظيفية دائمة التغير  
تنفذ بشدة عالية ، حيث يتمثل هدف كروسفت بداية في تشكيل اللياقة البدنية الواسعة  
والعامة والشاملة(26)

كروسفت ليس برنامج لياقة بدنية متخصص فحسب بل هو محاولة مدروسة لتحسين  
الكفاءة البدنية في كل من مجالات اللياقة البدنية مثل التحمل الدورى التنفسي ، تحمل القوى ،  
والقوة العضلية ، والمرونة ، والقوة المميزة بالسرعة ، والسرعة

ويرى جيرمن Jermyn 2001 أن تمارين الكروس فيت Crossfit تم استحداثها  
وتعمل علي تنميه عناصر اللياقه البدنيه والمهاريه في النشاط الرياضي(28)

كما يشير ويرنر وشارون WERNER & Sharon 2011 إلي ان تدريب الكروس  
فيت Crossfit هو اسلوب من اساليب التدريب التي تعمل على تنميه اللياقه البدنيه والقضاء  
علي الرتابه في التدريب باستخدام الاساليب التقليديه .(25)

اهداف البحث:

يهدف البحث الي التعرف على فاعلية برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت  
Crossfit علي:-

١- بعض عناصر اللياقه البدنيه لسباق 200م عدو

٢-المستوي الرقمي لسباق 200م عدو

فروض البحث:

١-توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي / والبعدي للمجموعه التجريبيه في عناصر  
الياقه البدنيه قيد البحث لصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي / والبعدي للمجموعه الضابطه في عناصر اللياقه البدنيه قيد البحث ، لصالح القياس البعدي .

٣- توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي / البعدي للمجموعه الضابطه والتجريبية في عناصر اللياقه البدنيه قيد البحث والمستوي الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته، باستخدام التصميم التجريبي ذو القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة. مجتمع البحث:-

يحتوي مجتمع البحث علي طالبات كلية التربية الرياضية الفرقة الثانية للعام الدراسي 2016 / 2017 وكان عددهم (350) طالبة .

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الثانية ، وبلغ قوام عينة البحث الفعلية (25) طالبة ، وتم استبعاد (5) طالبات منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية عليهم ليصبح قوام عينة البحث الاساسية (20) طالبة ، تم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأجرت الباحثة التجانس في الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

تصنيف عينة البحث

(المجموعه التجريبية)	(المجموعه الضابطه)	العينه الاستطلاعيه	الطالبات المستبعدين
10 طالبة	10 طالبة	10 طالبات	(10)

تجانس العينه :-

قامت الباحثة بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث وذلك عن طريق حساب المتوسط الحسابي الانحراف المعياري ومعامل الألتواء في القدرات البدنيه التي قد يكون لها تأثير إيجابي علي اطاحه المطرقه (القدره العضليه للذراعين، السرعه، السرعه، قوه قصوه، مرونه، الرشاقه، تحمل اداء ، التوازن، التوافق) والتسلسل المهاري لمسابقة إطاحه المطرقه قبل تطبيق البرنامج، و متغيرات النمو وتشمل علي (السن- الطول- الوزن).

## جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الألتواء

للمتغيرات الوصفية ن=2

المتغيرات	وحدة	م	ع	ل
السن	السنة	19.07	0.631	0.269
الطول	سم	162.13	1.83	0.545
الوزن	كجم	61.18	2.53	0.680

يتضح من جدول (2) انه:- انحصر معامل الألتواء ما بين (+3،-3) للمتغيرات الوصفية قيد البحث ، مما يدل علي إعتدالية البيانات.

المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث (الصدق - الثبات) :-

اولاً :- حساب معامل الصدق:- ( صدق التمايز)

استخدمت الباحثة صدق التمايز بين المجموعتين وتم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين

## جدول (3)

الفروق بين الربيعي ( الأعلى / الأدنى ) للأختبارات البدنيه قيد البحث ن=10

الأختبارات	وحدة القياس	الربيعي الأدنى		الربيعي الأعلى		ت	الدلالة
		ع	م	ع	م		
قدرة الرجلين	م	0.140	1.45	0.147	1.28	5.46*	داله
السرعه	ث	2.25	28.12	2.80	27.90	4.90*	داله
قوه قصوي	بالعد	19.62	70.45	21.85	58.56	4.68*	داله
مرونه	سم	2.45	10.66	2.11	4.10	5.10*	داله
رشاقه	ث	0.900	8.77	1.42	7.99	6.71*	داله
تحمل أداء	سم	11.28	66.90	19.90	42.65	6.08*	داله
توازن	ث	2.57	42.64	6.89	29.58	4.72*	داله
توافق	ث	1.06	5.90	1.46	5.27	6.43*	داله

\*قيمة (ت) الجدوليه :- (4.30)

يتضح من جدول (3) انه:-

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين ، مما يدل علي قدرة الأختبارات في التمييز بينهما وانها صالحة للتطبيق.

لحساب المعاملات العلمية للأختبار المعرفي:-

صلاحية الإختبار للتطبيق.

حساب معامل الثبات:-

تم استخدام طريقة التطبيق ثم إعادته مره أخرى لحساب معامل الثبات وذلك عن طريق تطبيق الأختبارات البدنيه علي افراد العينه الاستطلاعيه ، ثم إعادة تطبيق الأختبار علي نفس العينه .

### جدول(5)

قيم الارتباط بين التطبيقين لجميع المتغيرات البدنيه قيد البحث ن=10

الدلالة	ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الأختبارات
		ع	م	ع	م		
داله	*0.802	0.139	1.33	0.138	1.32	م	قدرة الرجلين
داله	*0.699	2.35	2.00	2.34	28.05	ث	السرعه
داله	*0.678	19.02	61.00	18.95	60.41	بالعد	قوه قصوي
داله	*0.742	3.11	7.00	3.05	6.15	سم	مرونه
داله	*0.715	0.924	8.15	0.922	8.06	ث	رشاقه
داله	*0.800	19.45	51.07	19.16	50.71	سم	تحمل أداء
داله	*0.781	2.58	40.25	2.56	40.11	ث	توازن
داله	*0.662	1.05	5.42	1.04	5.38	ث	توافق

\*قيمة (ر) الجدوليه :- (0.632)

يتضح من جدول (5) انه :-

يوجد ارتباط ذات دلالة احصائياً لجميع المتغيرات البدنيه قيد البحث ، مما يدل علي صلاحية الأختبارات للتطبيق.

لحساب التكافؤ في القياسات الوصفيه:-

### جدول (6)

الفروق بين المجموعتين ( الضابطه – التجريبيه ) في القياسات الوصفيه ن=20

الدلالة	ت	المجموعه الضابطه		المجموعه التجريبيه		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
0.962	0.118	0.656	19.00	0.646	18.72	السن

0.911	0.114	1.70	162.09	2.04	162.81	الطول
0.325	1.00	2.45	61.72	2.61	60.63	الوزن

\*الدلالة >0.05

يتضح من جدول (6) انه:-

لا يوجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين في قياس المتغيرات الوصفية ، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين.

لحساب التكافؤ في جميع متغيرات البحث:-

لحساب التكافؤ في جميع متغيرات البحث:-

### جدول (7)

الفروق بين المجموعتين في القياس القبلي لجميع المتغيرات البحث ن=20

المتغيرات	وحدة القياس	التجريبه		الضابطه		ت	الدلاله
		ع	م	ع	م		
قدرة الرجلين	م	0.148	1.30	0.129	1.25	0.766	0.543
السرعه	ث	3.95	28.54	4.72	7.81	0.391	0.700
قوه قصوي	بالعد	22.85	59.54	20.98	61.36	0.194	0.848
مرونه	سم	2.27	4.81	2.33	4.63	0.185	0.855
رشاقه	ث	1.47	8.81	1.48	8.72	1.44	0.887
تحمل أداء	سم	20.62	42.62	19.36	45.00	0.160	0.875
توازن	ث	7.41	40.00	7.53	37.72	0.713	0.484
توافق	ث	1.50	5.36	1.48	5.00	0.571	0.574

\*الدلالة >0.05

يتضح من جدول (7) انه :-

لا يوجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين في قياس جميع متغيرات البحث في القياس القبلي ، مما يدل علي تكافؤ المجموعتين قبل تطبيق البرنامج.

### جدول (8)

عناصر اللياقه البدنيه والأختبارات المستخدمه

م	العنصر	وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
2	القدرة العضلية للرجلين	م	رمي كره طيبه لابعده مسافه (3ك)
3	سرعه	ث	الجري في المكان 15ث
4	قوه قصوي	بالعد	حسب الوزن ورفعاه لاعلي
5	مرونه	سم	اختبار مرونة العمود الفقري
6	الرشاقه	ث	الجري علي شكل مربع
7	تحمل اداء	سم	الوقوف والجلوس للمس المقعده لاقصي ما يتحمل اللاعب
6	توازن	ث	التنقل علي 11 علامه والثبات 5 ث
7	توافق	ث	الدوائر الرقميه
8	المستوي الرقمي	الدرجه	عن طريق 3 محكمين مرفق (3)

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث:

- ميزان طبي معاير - لقياس وزن الجسم
- جهاز رستامير - لقياس ارتفاع الجسم عن الأرض.
- تراك العاب قوي
- استمارة تسجيل بيانات وقياسات عينة البحث .

الاختبارات المستخدمة في البحث:

الاختبارات البدنية: (مرفق 1)

- اختبار قوة عضلات الرجلين.
- السرعة من الحركة ( 30م )
- اختبار الوثب العريض .( لقياس قدرة الرجلين)
- اختبار الشكل السداسي.( قياس الرشاقه)
- المستوى الرقمي لسباق 200م عدو
- مرونة

• رشاقة



## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية في يومي 22، 23 / 2 / 2017م على العينة الاستطلاعية وعددهم (10) طالبات، واستهدفت هذه الدراسة التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، وتقنين الأحمال التدريبية لمحتوى برنامج تدريبات الكروس فيت، والتأكد من مدي صلاحية ومناسبه ومكان وادوات اجراء الدراسه والتعرف علي الزمن المناسب الذي يستغرقه تنفيذ كل جزء من اجزاء الوحده التدريبيه، والتعرف علي الصعوبات التي يمكن ان توجهه الباحثه اثناء تطبيق البرنامج، التأكد من فهم المساعدين للبرنامج

## خطوات تنفيذ البحث:

قامت الباحثة بإعداد البرنامج ويشمل مجموعه من التمرينات البدنيه الخاصه بتدريب الكروس فيت CrossfitCrossfit بعد الاطلاع علي المراجع العلميه المختصه في المجال ، واعتمدت الباحثة انسيابيه العمل التدريبي وتم التعامل مع الشده والراحه والحجم من خلال التدرج في الحمل وبعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة قامت الباحثة بإجراء الاتي:

## القياس القبلي:-

- تم إجراء القياسات القبلية يوم الاربعاء الموافق 2017 / 3/1 وشملت القياسات الطول والوزن.
- إجراء الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي يوم الاحد الموافق 2017/3/5م.
- بدء تنفيذ برنامج تدريبات الكروس فيت CrossfitCrossfit في الفترة من 8 / 2017/3م الي 2017/4/30م
- مدة البرنامج (8) أسابيع. ، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (2) وحدات. ،إجمالي عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة تدريبية. لمدة (8) أسابيع
- تم تطبيق تدريبات الكروس فيت أثناء فترة الاعداد الخاص من البرنامج التدريبي لسباق 200م عدو واستخدمت الباحثة التدريب الفترتي عالي الشدة، وقد تم استخدام الطريقة التموجية في تطبيق البرنامج (1 : 2) حيث تم التدرج في 35% شدة أداء التدريبات خلال الشهر الاول حيث بدأ في الاسبوع الاول بشدة تتراوح من 35% وزيادة أسبوعية من 5% من الحد الاقصى من أقصى ما تتحمله الطالبه ويراعى أن هذه الشدة ثابتة طول فترة تطبيق البرنامج ، يتم وضع تدريبات الكروس فيت ،أثناء فترة الاعداد البدني الخاص حيث لا يتخطي زمن الاداء من 10-20 ثانية.عدد التكرارات من (1-8) تكرار ، عدد المجموعات

من (2) مجموعه . الراحة بين المجموعات ( 1- 2 ) دقيقة . وقد اعتمدت الباحثة عند تطبيق تدريبات الكروس فيت على التركيز حساب الشدات عن طريق أقصى زمن تستغرقه الطالبه فى الثبات عند أداء التمرين ، التركيز على الاداء والعمود الفقري على استقامته ، التدرج باستخدام أثقال خفيفة أثناء أداء التمرين ، فى نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات إلى الحالة الطبيعية.

### القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي يوم الاربعاء الموافق 2017/5/3 م ، الاحد الموافق 2017/5/7 بإجراء الاختبارات البدنية والمستوي الرقمي بنفس التسلسل السابق.

### نموذج لوحده تدريبيه

الشده 35% متدرجه كل اسبوع 5% الزمن الوحده 90 ق زمن الاداء: 20 التكرارات 2-3  
الراحه بين التكرارات : 1ق المجموعات : 2-3 الراحه بين مج : 1ق

الوحدة الاولى	شرح المحتوى
الاحماء	تدريبات خفيفه لجميع اجزاء الجسم تشمل المرونه والمطاطيه والسرعات الخفيفه
اعداد بدني عام	الحجل علي القدم ثم الاخري الوثب القدامين باستمرار الوثب من علي مقعد سويدي الوثب لتخطى صندوق
اعداد بدني خاص	❖ الوقوف قرفصاء مواجهه للجدار والذراعان مائلتان اماماً واسفل مع مسك الكره الطبيه بين القدمين - مع ثني المرفقين عالياً مع مد الركبتين والجذع عالياً ثم ثني الركبتين اسفل ومدهما عالياً مع مد المرفقين عالياً وتمير الكره للجدار ❖ الوقوف فتحاً . اسفل العقلة ثني الركبتين اسفل ومدهما عالياً الوثب للعقله مع ثني المرفقين عالياً للصعود علي العقله ❖ وقوف ( ظهر لوجهه ) المطاط حول الجسم الجري اماماً لسحب الزميل
اعداد مهاري	التدريب علي الجري في المنحني
جزء ختامي	تمرينات تهدئه

## المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- نسب التحسن
- اختبار T

عرض النتائج

### جدول (12)

الفروق بين القياسين ( القبلي - البعدي ) لدى المجموعه التجريبيه  
في المتغيرات قيد البحث ونسب التحسن ن = 10

النسبه المئويه	الدلاله	ت	بعدي		قبلي		المتغيرات
			ع	م	ع	م	
16.15	0.003 *	3.94	0.140	1.51	0.14 8	1.30	قدرة الرجلين
0.316	0.000 *	5.28	1.98	24.5 2	3.95	28.4 5	السرعه
53.59	0.000 *	5.72	13.06	91.4 5	22.8 5	59.5 4	قوه قصوي
219.33	0.000 *	11.1 3	3.44	15.3 6	2.27	4.81	مرونه
10.329	0.043 *	2.31	0.904	9.72	1.47	8.81	رشاقه
108.34	0.000 *	7.14	17.94	89.9 0	20.6 2	43.6 3	تحمل أداء
23.85	0.001 *	4.37	1.50	49.5 4	7.41	40.0	توازن
20.335	0.025 *	2.63	1.03	6.45	1.50	5.36	توافق

المتغيرات	قبلي		بعدي		ت	الدلالة	النسبة المئوية
	ع	م	ع	م			
المستوي الرقمي	2.09	1.25	19.00	1.20	6.40*	*0.03	%17

\*الدلالة >0.05

يتضح من جدول (12) انه :-

يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث .

### جدول (13)

الفروق بين القياسين ( القبلي -البعدي ) لدي المجموعه الضابطه

في المتغيرات قيد البحث ونسب التحسن ن = 10

المتغيرات	قبلي		بعدي		ت	الدلالة	النسبة المئوية
	ع	م	ع	م			
قدرة الرجلين	0.129	1.25	0.172	1.31	1.47	0.172	4.8
السرعه	4.72	27.81	4.73	25.36	1.81	0.099	8.809
قوه قصوي	20.98	61.36	25.18	67.54	1.34	0.210	10.071 7
مرونه	2.33	4.63	3.34	6.81	*2.34	0.041	47.084
رشاقه	1.48	8.72	1.12	8.36	0.714	0.492	4.128
تحمل أداء	19.36	45.00	21.59	53.18	1.86	0.092	18.177
توازن	7.53	37.72	7.22	40.45	1.39	0.192	7.237
توافق	1.48	5.00	1.67	5.00	0.00	1.00	0000
المستوي الرقمي	2.39	1.30	2.32	1.26	*5.00	0.00	%4

\*الدلالة >0.05

يتضح من جدول (13) انه :-

يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في قياس عنصر المرونه بينما لا يوجد فروق ذات دلالة احصائياً في باقي متغيرات البحث .

### جدول (14)

الفروق بين المجموعتين (التجريبيه -الضابطه)

في القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث ن = 10

الدلالة	ت	الضابطه		التجريبه		المتغيرات
		ع	م	ع	م	
0.007	*2.98	0.172	1.31	0.140	1.51	قدرة الرجلين
0.006	*2.94	4.73	25.36	1.98	24.52	السرعه
0.011	*2.79	25.18	67.54	13.06	91.45	قوه قصوي
0.000	*5.90	3.34	6.81	3.44	15.36	مرونه
0.005	*3.14	1.12	8.36	9.04	9.72	رشاقه
0.000	*4.33	21.59	53.18	17.94	89.90	تحمل أداء
0.12	*4.08	7.22	40.45	1.50	49.54	توازن
0.024	*2.45	1.67	5.000	1.03	6.45	توافق
80.0	2.49*	2.32	1.26	19.00	1.20	المستوي الرقمي

\*الدلالة >0.05

يتضح من جدول (14) انه :-

يوجد فروق داله إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطه في جميع متغيرات البحث في القياس البعدي لصالح المجموعه التجريبية في جميع متغيرات البحث.

## مناقشه النتائج

### مناقشة الفرض الأول:

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في عناصر اللياقه البدنيه والمستوي الرقمي لصالح القياس البعدي. وقد كانت نسب التحسن (17%) لمتغيرات المستوى الرقمي ، لسباق 200م عدو ، ويوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين لصالح القياس البعدي في جميع متغيرات البحث حيث وصلت نسبه التحسن في القدره العضليه للرجلين الي 16.15% ، نسبه تحسن السرعه الي 0.316% ، نسبه تحسن القوه القصوه الي 53.59%

وترجع الباحثة حدوث هذا التحسن إلى التخطيط الجيد لبرنامج الكروس فيت Crossfit وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب لعينة البحث بهدف تنمية القوة والسرعة ، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة ، وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء المهاري ودقة اختيار تمارين الكروس فيت Crossfit حيث أدى ذلك إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية قيد البحث.

بالإضافة الى طبيعة تدريبات الكروس فيت Crossfit المعده من قبل الباحثة كان لها اثر كبير فيتطوير وتنمية اللياقة البدنيه للطالبات

وهذا ما يؤكد Lee Brown,2007 من ان استخدام تدريبات الكروس فيت Crossfit يحقق فوائد كثيره لجميع المستويات ، حيثان استخدام هذه التدريبات يعمل علي تطوير عنصرى القوة والسرعه (20) وفى هذا الصدد يؤكد Harvey Newtom2002 من ان تحسن القوة والسرعه يعمل علي تحسن المستوي الرقمي لسباق 200م عدو(19)

وهذا ما اكده محمد بريقع وايهاب البيدوي 2004 ان معرفه مواطن القوة والضعف في المفاصل والمجمزعات العضليه هام جدا حتي يمكن تحسين مواطن الضعف(8:44)

وبهذا فقد تم التحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في عناصر اللياقه البدنيه لصالح القياس البعدي  
مناقشة الفرض الثانى:

حيث اشارت نتائج جدول(11) يوجد فروق داله إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في قياس المستوي لسباق 200م عدو حيث وصلت نسبه التحسن الي (4%) بينما لا يوجد فروق ذات دلالة احصائياً في باقي متغيرات البحث ولكن هناك نسبة تحسن لدي المجموعه الضابطه.

وتعزو الباحثة هذه النتائج الي التدريب المستمر للمجموعه الضابطه وهذا الاستمرار في التدريب له اهميه كبيره في تنميه عناصر اللياقه البدنيه والذي لا يعتمد بقدر كافي علي تنمية المجموعات العضلية

العامة في الأداء والتركيز علي الأداء المهاري دو توفير وقت أثناء الوحدة الدراسية للتركيز علي تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لسباق 200 م .

ويتفق مع ذلك كلاً من فادية عبد العزيز 2015 (7) محمد بهاء الدين الخياط 2015م(9)، عبد الرحمن زاهر (2009)(6)، بسطويسى أحمد (1997) (2) على ان الانتظام فى برامج التدريب المقننة وفق اسس علمية صحيحة تودى الى تحسن العديد عناصر اللياقة البدنية

وهذا ما أكده Donald A., 1996 (16) ان التدريب المنتظم وفق اسس علميه ومراعاة فترات الراحة والشده يساعد علي الاستمرار في التدريب ، وهذا ما يؤكد Bill Forma 2001 (15)

وبهذا فقد تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعه الضابطه في عناصر اللياقه البدنيه لصالح القياس البعدي .

#### مناقشة الفرض الثالث:

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة جميع الأختبارات البدنية ، والمستوي الرقمي لسباق 200م عدو ، حيث وصلت نسبه التحسن الي 80% لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبية

وترجع الباحثة حدوث هذه التغيرات إلى التخطيط الجيد لبرنامج الكروس فيت Cross fit وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث بهدف تنمية القوه والسرعه، حيث راعت الباحثة التدريب بأحمال متدرجة أثناء تطبيق البرنامج وذلك بتدريب المجموعات العضلية المختلفة وتركيز الباحثة على المجموعات العضلية العامة أثناء الأداء المهاري ودقة اختيار تمارين الكروس فيت Crossfit حيث أدى ذلك إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

بالإضافة الى طبيعة تدريبات الكروس فيت Crossfit الذي تتسم بحرية الحركة وامتلاكها العديد من الاشكال التدريبية والمتنوعه لجميع أجزاء الجسم وهذا ما يؤكد Georg & Bob 2003 (17) بان

استخدام تدريبات الكروس فيت Crossfit يعتبر شكل حيوي دائم التغير والتنوع للحركة ويعمل علي تنميه اللياقه البدنيه

وهذا ما يؤكده كلا من ، Giofisi (22) 2006 Thomas&Roger السيد سعد (4) 2005 ، حمدي يحي 2005(3) ، شريف صالح وحاتم الريري ، 2005 (5) ، مهند خليل عبد المحسن (2016) (12) بأن هذه النوعيه من التدريبات متمثله في النظام اللاهوائي الذي يعد احد انظمه تنميه السرعه

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من وسيله محمد مهران 2007 (13)آمال محجوب صادق(2010)(1)والتي أثبتت فاعلية تأثير التدريب الكروس فيت المستوى الرقمي نتيجة لدوره الفعال في تنمية اللياقه البدنيه الامر الذي انعكس ايجابيا على المستوى الرقمي

وتفسير ذلك سبب حدوث هذه التنمية هو خضوع عينة البحث التجريبية إلى التدريب ولمدة 8 اسابيع وبواقع 2 وحده تدريبيه أسبوعياً أدى إلى وصول العينة إلى مرحلة التكيف مما أحدث طفرة في مستوى الطالبات وأدى تنمية اللياقه البدنيه الامر الذي انعكس إيجابياً على المستوى الرقمي لهم.

وهذا ما اتفق عليه محمد حامد شداد (2006) (10) (مها محمد الهجرسي) 2007(11) ياسر عثمان محمد) 2009(14) حيث ان البرنامج المقترح " تدريبات الكروس فيت " قد طورت من المستوى الرقمي بشكل أكبر من البرنامج التقليدي

وتعزو الباحثه فروق التحسن بين المجموعتين الي تطبيق برنامج باستخدام تدريبات الكروسفيت والذي يعد احدي الوسائل الفاعله في تحسن اللياقه البدنيه والمستوي الرقمي لسباق 200م عدو

وبهذا فقد تم التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص علي " توجد فروق داله احصائيا بين القياس القبلي / البعدي للمجموعه الضابطه والتجريبيه في عناصر اللياقه البدنيه والمستوي الرقمي لصالح القياس البعدي للمجموعه التجريبيه.

الاستنتاجات:-

- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Crossfit له تأثير إيجابي علي عناصر اللياقه البدنيه لسباق 200م عدو



- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Crossfit له تأثير إيجابي على المستوى الرقمي لسباق 200م عدو

التوصيات:-

- استخدام البرنامج المقترح في مراكز اللياقة البدنية لأعداد أفضل متدربين
- ضرورة تطبيق هذه الدراسة في المجالات المختلفة لسباقات العاب القوي
- الاهتمام بتدريبات الكروس فيت Crossfit لتحسين مستوى اللياقة البدنية
- تطبيق هذه الدراسة علي عينات مختلفة من حيث السن والجنس والنشاط الرياضي
- إجراء بحوث مشابهه تهدف إلى تصميم برامج تدريبية مقننة باستخدام الكروس فيت بأشكال تنظيمية مختلفة في مجال العاب القوي.

### المراجع باللغة العربية :-

١. آمال محجوب صادق ( 2010م) :- أسلوب التدريب العرضي خارج وداخل الوسط المائي وتأثيره علي بعض المتغيرات البدنية والوظيفية والمستوي الرقمي لناشئات 100 عدو ،رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية
٢. بسطويسى أحمد( 1997 ) :- سباقات المضمار ومسابقات الميدان تعليم تكنيك تدريب، دار الفكر العربي، القاهرة
٣. حمدي ابراهيم يحي ( 2005 ) :- استخدام برنامج التدريب العرضي في الفتره الانتقاليه وتأثيره علي القوه العضليه والمرونه والمستوي الرقمي لمتسابقى 100م عدو ، بحث منشور ، المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه ، العدد الثامن ، المجلد الاول ، كليه التربيه الرياضيه جامعه المنوفيه
٤. السيد سعد (2005) :- التدريب العرضي وتأثيره علي بعض المكونات البدنيه والانجاز الرقمي للسباحين في الفتره الانتقاليه ، بحث منشور ، المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه ، العدد الثامن ، المجلد الاول ، كليه التربيه الرياضيه جامعه المنوفيه
٥. شريف فتحي صالح ، حاتم حسين الدريني ( 2005 ) :- استخدام التدريب العرضي في تطوير القوه العضليه والمرونه لناشئ التنس وتأثيره علي مستوي الاداء المهاري ، بحث منشور ، المجله العلميه لعلوم التربيه الرياضيه ، العدد السادس، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه المنوفيه

٦. عبد الرحمن عبد الحميد ا زهر:- ( 2009 ) م ميكانيكية تدريب وتدريب مسابقات ألعاب القوى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
٧. فاديه احمد عبد العزيز وآخرون ( 2015 ) :- "تأثير تدريبات القدره الايقاعيه علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه بالمستوي الرقمي للناشئين 60م حواجز" ، بحث منشور ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه الزقازيق ،
٨. محمد بريق ، إياب فوزي البيوي ( 2004 ) :- التدريب العرضي ، أسس، مفاهيم ، تطبيقات ، منشأه المعارف ، الإسكندريه.
٩. محمد بهاء الدين الخياط ( 2016م ) تأثير برنامج لتقنين الخطوات علي فاعليه اداء سباق 60م حواجز ، رساله ماجستير ، غير منشور ، جامعه المنصوره .
١٠. محمد حامد شداد ( 2006 ) :- تأثير التدريب المتقاطع في المرحلة الانتقالية على تحسين مستوى الأداء البدني للاعبى الجودو،مجلة نظريات وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين ،بأبى قير ،الإسكندرية ،العدد 59 .
١١. مها محمد الهجرسى ( 2007 ) :- تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدريب المتقاطع على بعض القدرات البدنية والمهارية لدى ناشئات الكرة الطائرة، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه المنيا.
١٢. مهند خليل عبد المحسن القواسمي ( 2016 ) : اثر التدريب المتقاطع علي بعض المتغيرات الفسيولوجيه لدي المشتركين في مراكز اللياقه البدنيه في محافظه الخليل ، رساله ماجستير في التربيه الرياضيه ، جامعه النجاح الوطنيه .
١٣. وسيله محمد مهران ( 2007 ) :- تأثير التدريب العرضي في الفترة الانتقالية على بعض المتطلبات البدنية المتغيرات الفسيولوجية ، والمستوى الرقمي لمتسابقى 400م عدو ، بحث منشور ، مجلة نظريات وتطبيقات ، العدد 62 ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعه الإسكندرية .
١٤. ياسر عثمان محمد عثمان ( 2009م ) "تأثير استخدام أسلوب التدريب المتقاطع على المتغيرات بدنية ومهارية لناشئء كرة القدم ) ، رساله ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين ،جامعه حلوان .

المراجع باللغة الانجليزية :-

15. **Bill Forma , High performance sport conditioning : ( USA, Human Kinetics , 2001**
16. **Donald A., Explosive power and strength complex training for maximum results:**
17. **Georg Dintiman & Bob word, The athlete training program sport speed USA , Human kinetics, 2003 ) , P.76.**
18. **George dintiman .et-al , Sport speed program for athletes , 2ed : USA , human Kinetics , 1998 ) , P.91.**
19. **Harvey Newton , Explosive lifting for sports boost power with snatch, Clean , jerk ,squat and other : (USA, human Kintic,2002), P.16.**
  
20. **Lee Brown, Strength training national strength and conditioning association : (USA, Human kinetics, 2007),P251**
21. **Peter V,&Anita L. : Track & Field Coaches Manual LA84Foundation west Adams boulevard, losangles ,U.S.A,2012.**
22. **Thomas R . & Roger W, Fitness weight training , 2 ed : ( USA , Human Kinetics**
23. **USA , Human kinetics,1996),P141.,P.84., 2005 ) , P.200 .**
24. **Werner W.K. Hoeger, Shron A. Hoeger 2011 . Lifetime Physical Fitness and Wellness. A PERSONALIZED Program Cengage Learning 2ed, USA. What is CrossFit ? 2012 retrieved 27 APRIL 2012**
25. **[http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ\\_11\\_tg\\_Arabic.pdf](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_11_tg_Arabic.pdf)**
26. **<http://www.cross-training.com>**
27. **<http://www.trackcoach.com>**
28. **<http://www.trackcoach.com>**



## المرفقات

### مرفق رقم ( 1 )

#### إختبارات عناصر اللياقة البدنيه

#### الاختبار الاول : قدرة الرجلين:-

الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية ، شريط قياس ، يرسم علي الأرض خط البداية .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلي ما يشبه وضع البدء في السباحة ، من هذا الوضع يمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين علي امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً عالياً لأبعد مسافة ممكنة .

التسجيل : تقاس المسافة من خط البداية ( الحافة الداخلية ) حتى نقطة ملامسة الكعبين الأرض

#### الاختبار الثاني: أختبار السرعة الحركيه

الغرض من الأختبار : قياس السرعة الحركيه

الأدوات : ساعه إيقاف

مواصفات الأداء : الوقوف الجري في المكان لمدة 15 ث بأقصى سرعه

التسجيل : حساب عدد مرات التي تصل فيها القدم اليمني إلي الأرض

#### الاختبار الثالث:- أختبار القوه القصوي.

الغرض من الأختبار : قياس القوه القصوي

الأدوات : - مقعد سويدي - ثقل حديدي.

مواصفات الأداء: - ينام المختبر علي المقعد السويدي حاملاً الثقل الحديدي ويقوم برفعه عاليا ثم ثني المرفقين للصدر .

التسجيل :- يحسب عدد مرات التي يستطيع المختبر اداءها.

#### الاختبار الرابع: اختبار ثني الجذع أماماً من الجلوس طوياً

الغرض من الأختبار : قياس مرونة العمود الفقري .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية .

مواصفات الأداء : يجلس المختبر طولا مع ثني الجذع أماماً ليصل إلي أبعد مدي والثبات في هذا الوضع لمدة ( 5 ) ثواني .

التسجيل	الدرجة	التقدير
- إذا لمس الصدر الفخذين مع إستقامة الرجلين	5	ممتاز
- إذا لمس الرأس الركبة مع إستقامة الرجلين	4	جيد
- إذا لمست أصابع اليدين أصابع القدمين	3	متوسط
- إذا لمست أصابع القدمين عند مفصل القدم	2	ضعيف
- إذا لمست أصابع اليدين الساق	1	ضعيف جدا

الاختبار الخامس :- لقياس الرشاقة.

اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو .

الغرض من الأختبار : قياس الرشاقة.

الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، 5 أقماع ، ساعة إيقاف

مواصفات الأداء : يتم تثبيت الأقماع في شكل مستطيل  $3 \times 4.57$  م والقمع الخامس في منتصف المستطيل ويختار أحد الأركان كخط بداية ومع إشارة البدء يبدأ اللاعب في الجري حول الأقماع في شكل رقم ( 8 ) ويرجع مرة أخرى لخط البداية

الشروط : كل لاعب محاولة واحدة فقط

يحسب زمن كل لاعب من خط البداية حتى النهاية بساعة الإيقاف (التسجيل) :

الاختبار السادس: تحمل أداء

الأدوات : - كرسي

مواصفات الأداء: - الجلوس علي الكرسي وتشبيك اليدين فوق الرأس ، والوقوف والجلوس علي الهواء في محازاة مقعدة الكرسي .

التسجيل :- أكبر عدد من المحاولات

الاختبار السابع : أختبار التوازن.

الغرض من الأختبار : قياس التوازن اثناء الحركة.

مواصفات الأداء :- يقف المختبر علي نقطة البدايه ، ثم يبده بالوثب إلي العلامه الأولي بقدمه اليسري ، محاولاً الثبات في وضعه علي المشط 5 ث ، ثم يثب إلي العلامه الثانيه بقدمه اليمني 5 ث ، وهكذا من علامه لأخري .

التسجيل :- 5 درجات لكل علامه يتم الثبات فيها في حالة الهبوط الصحيح نقطه لكل ثانيه.

#### الأختبار الثامن : أختبار التوافق

الغرض من الأختبار : قياس التوافق للرجلين

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، ( 8 ) دوائر مرقمة علي الأرض ويكون قطر كل واحد ( 60 سم )

مواصفات الأداء : يقف اللاعب داخل الدائرة رقم ( 1 ) ، عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالوثب بالقدمين معاً إلي الدائرة رقم ( 2 ) حتى الدائرة رقم ( 8 ) ، ويتم الأداء بأقصى سرعة

التسجيل : يسجل اللاعب الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر

## مرفق ( 2 )

### أسماء الأساتذة والخبراء

م	الاسم	الوظيفة
1-	أ.د / سوسن عماره	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
2-	أ.د / سامية عبد الجواد	أستاذ ورئيس قسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة .
3-	أ.د/مايسه محمد ربيع	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
4-	أ.د. / محمد جابر	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم جامعة حلوان
5-	أ.د/ وائل رمضان	أستاذ بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم جامعة حلوان
6-	أ.د / رضوي سليمان الشرقاوي	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
7-	أ.د / سلوي موسى عسل	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
8-	أ.د/ شيماء نجيب	أستاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
9-	أ.د/رشا عصام	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
10-	أ.م.د/نجلاء البدري نور الدين	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة
11-	أ.م.د/ عبير ممدوح عيسي	أستاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان ولمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة



مرفق (3)

اسماء المحكمين

الوظيفة	الاسم	
استاذ بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.د/ شيماء نجيب	1
استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.م.د/ امانى ابراهيم	2
استاذ مساعد بقسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية بنات القاهرة جامعه حلوان	أ.م.د/ عبير ممدوح	3

#### مرفق رقم (4)

الأحماء المستخدم في البحث (10ق)

- الجرى الخفيف فى المكان .
  - الجرى حول الملعب ( 3 ق ) .
  - الجرى ثم ثنى الركبتين عالياً بالتبادل .
  - الجرى ثم ثنى الركبتين كاملاً .
  - الجرى ثم الوثب عالياً لمسك كرة وهمية باليدين .
  - الجرى والتصفيق فى الخطوة الرابعة .
  - ( وقوف ) الوثب أماماً باستمرار .
  - ( وقوف ) الوثب جانباً باستمرار .
  - ( وقوف ) الوثب عالياً مع تبادل رفع الركبتين والذراع المضادة .
  - ( وقوف ) المشى اماماً يستحسن أن سكون المشى فى دائرة .
  - ( وقوف على الأمشاط لمس الرقبة ) المشى اماماً ثم مد الذراعين عالياً كل ثماني عدات بالتبادل .
  - ( وقوف . الذراعان خلفاً ) المشى اماماً مع مرجحة الذراعين اماماً عالياً .
  - ( وقوف على الأكتاف ) المشى اماماً .
  - ( إقعاء ) المشى اماماً .
  - ( إقعاء . القدمان على الأرض ، الذراعان اماماً ) المشى اماماً .
  - ( إقعاء . الذراعان اماماً ) المشى اماماً ثم مد الركبتين مع لمس الرقبة للمشى على الأمشاط بالتبادل كل ثماني عدات .
  - ( وقوف ) المشى والسقوط للطعن اماماً مع سند اليدين على الركبة الأمامية .
- أ - فى الخطوة الثالثة .
- ب - مع كل خطوة .

- ( وقوف ) المشى للجانب مع تقاطع الساقين أماماً وخلفاً .
- ( وقوف . فتحا . انحناء ) المشى أماماً .
- أ - لمس المشطين باليدين .
- ب - مسك العقبين .
- ( وقوف على أربع ) المشى أماماً .
- ( وقوف . ذراع خلفاً والأخرى مائلاً أماماً عالياً ) المشى مع دوران الذراعين .
- أ - من الأمام .
- ب - من الخلف .
- ( وقوف ) المشى أماماً مع مرجحة الذراعين أماماً ثم قذفها جانباً .
- ( وقوف ) المشى أماماً مع التصفيق أماماً وخلف الجسم .
- ( وقوف ) المشى مع قذف الرجلين أماماً للمسهما باليدين .
- أ - فى الخطوة الثالثة .
- ب - فى كل خطوة .
- ( وقوف . الذراعان جانباً ) المشى أماماً مع تبادل رفع الركبتين أماماً وخفض الذراعين للتصفيق أسفل الفخذين .
- ( وقوف ) المشى أماماً مع تبادل قذف الرجلين أماماً للتصفيق أعلى الفخذين .
- تمرينات الإطالة والمرونة
- ( وقوف ) الذراعين انثناء عرضاً وراحتى اليدين مواجهتين ومتلاصقتين تماماً دفع كفى اليدين ضد بعضهما البعض والكعبين لأعلى مستوى الصدر .
- ( القرفصاء نصفاً ) تشبيك اليدين أعلى الرأس والكفين لأعلى وللخارج ، فرد الذراعين لأعلى ولأقصى مدى مع خفض الحوض لأسفل قليلاً .
- ( الوقوف ) الارتكاز بالذراع اليمنى أعلى ركبة الرجل اليمنى والذراع اليسرى فى الوسط ، ميل الجذع جهة اليمين قليلاً ، الانحناء جهة اليمين مع مد الذراع اليسرى عالياً جهة اليمين دون ثنى الجذع للأمام ، مع الاحتفاظ بالرجلين مفردتين ( والتبديل ) .
- ( الوقوف فتحا ) أحد الذراعين ثابت الوسط والأخر نصف حلقة فوق الرأس .

- (الطعن أماما) اليدين مرتكزتين على ركبة الرجل اليمنى مع ميل الجذع للأمام قليلا والتبديل ، ومد الجذع والصدر لأعلى وللخلف ، ودفع الفخذين مع اتجاه الأرض والطعن إلى الأمام بقدر الإمكان والارتكاز باليدين على الركبة اليمنى .
- (الوقوف فتحا) اليدين على الفخذين ، القدمين اتجاه الداخل ، زيادة المسافة بين الرجلين لأقصى مسافة
- (الجلوس الطويل فتحا) الارتكاز باليدين على الأرض خلف المقعدة مع الاحتفاظ بالذراعين مفردتين والظهر مستقيما .
- (الجلوس الطويل) ثنى مفصل إحدى الركبتين وتطويقها باليدين والرجل الأخرى مفردة أماما ، جذب الرجل مع اتجاه الصدر ( والتبديل ) .
- (الجنو) إحدى الرجلين مفردة أماما ، الذراعين خلف الظهر والظهر مفردا بقدر الامكان ، والجذع مانلا للأمام تجاه الرجل المفردة ، الانحناء للأمام لأقصى مدى ممكن ( والتبديل ) .
- (الوقوف) مستند على حائط والذراع الساندة منتثية وميل الجذع جهة الحائط مع ثنى مفصل الركبة ومسك مشط القدم بكف اليد المقابلة ( والتبديل ) .
- (جلوس جنو نصفا) الذراعان ممدودتان والكفاف على الأرض ، ضغط الجذع أماما.
- (جلوس جنو) الذراعين خلف الرجل اليسرى إنثناء الضغط بالجذع خلفاً .
- (جلوس طويل فتحاً) الكفان على الأرض ضغط الجذع أماماً أسفل .
- (جلوس قرفصاء) اليدين على القدمين . ضغط الفخذين لأسفل .
- (جنو أفقى) الذراع منتثية ضغط الجذع خلفاً أماماً .

#### الجزء الختامي:- (10ق)

تمرينات تهدنه لجميع عضلات الجسم ، اطالات واسترخاء

الأعداد البدني العام

- ١- تدريبات ABC .
- ٢- الجري في المكان لمدة 30ث.
- ٣- الجري من 10م-30م .
- ٤- الجري 60م من البدء العالي .
- ٥- الوثب عالياً للأمام وثبات قصيره وسريعه .
- ٦- الوثب علي قدم واحده ثم التبديل.
- ٧- الوثب من علي كرات موضوعه علي الأرض.

- ٨- الوثب من علي موضوعه علي الأرض بشكل متوازي.
- ٩- الوثب من علي عصا موضوعه علي الأرض بشكل دائري.
- ١٠- الوثب من علي مقاعد سويديه موضوعه علي شكل متوازي .
- ١١- الوثب من علي أقماع موضوعه علي الأرض بشكل متوازي .
- ١٢- تمرير كره طبيه حول الوسط ثم من حول القدمين .
- ١٣- ثني الجسم للأمام والضغط عليه .
- ١٤- الطعن أماماً والتبديل .
- ١٥- وضع الحواجز والضغط للأمام .

#### مرفق(5)

#### تدريبات الكروس فيت المستخدمه في البرنامج

- ١- الوقوف قرفصاء مواجهه للجدار والذراعان مائلتان اماماً واسفل مع مسك الكره الطبيه بين القدمين – مع ثني المرفقين عالياً مع مد الركبتين والجدع عالياً ثم ثني الركبتين اسفل ومدهما عالياً مع مد المرفقين عالياً وتمرير الكره للجدار
- ٢- الوقوف فتحاً. اسفل العقلة ثني الركبتين اسفل ومدهما عالياً الوثب للعقله مع ثني المرفقين عالياً للصعود علي العقلة
- ٣- وقوف ظهر لوجهه المطاط حول الجسم الجري اماماً لسحب الزميل
- ٤- الوقوف . قرفصاء مسك البار باليدين مد الركبتين عالياً مع مد الجذع عالياً
- ٥- الوقوف . فتحاً مسك الحبل والنط بالتبادل
- ٦- وقوف قرفصاء .مواجهه حمل كره طبيه مع ثني عالياً مع مد المرفقين لقذف كره طبيه للزميل
- ٧- الوقوف مواجهه 3 صناديق الوثب والوثب باستمرار
- ٨- الجلوس قرفصاء مواجهه للزميل ومسك الكره الطبيه ورميها للزميل مع متابعه فرد الجسم لاعلي مع ثبات الركبتين علي الارض
- ٩- انبطاح .والضغط باستمرار مع فرد الذراعين وفردهما
- ١٠- تمرين بلانك 45ث
- ١١- الرقود .مع ثني الركبتين ومحاولة الصعود للمس كعب القدمين
- ١٢- وضع كره مطاطيه كبيره تحت الظهر مع ثني الزراعين ومسك ثقل وفرد الزراعين مع الاحتفاظ بوضع الجسم مفرد
- ١٣- الوقوف مواجهه حائط مسك كره طبيه ورمي الكره في دائره في مرسومه علي الحائط

- ١٤- الوقوف بجانب صندوق الوثب والصعود علي الصندوق بالجانب والهبوط الي الجانب الاخر
- ١٥- الوقوف.مواجهه صندوق وثب والقفز للصندوق والهبوط الي الجهه الاخري
- ١٦- الانبطاح .مع فرد الزراعين ووجود الزميل لاعلي ومحاولة التعديه من تحت الزميل ثم التبديل

- ١٧- الوقوف علي الصندوق والوثب لاسفل ويكرر
- ١٨- الوثب العريض مع حمل ثل في الزراعين
- ١٩- الانبطاح مواجهه للزميل ومحاولة لمس اليد العكسيه للزميل
- ٢٠- الوقوف مواجهه صندوق مع مسك ثقل و الوثب علي الصندوق مع النزول من علي الصندوق في نفس الاتجاه
- ٢١- تمرين الاسكوات
- ٢٢- الوقوف .فتحاً.العضدان جانباً والساعدان عالياً وسند البار علي الكتفين امام الجسم مع ثني

#### الركبتين

#### 2- الخطوات التعليمية لسباق 200 م

١. الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليا مع مراعاة فرد الرجل الخلفية وان تكون على امتداد الجذع
٢. يكرر التمرين السابق مع الاستناد على حائط.
٣. الجري أماما على المشطين بخطى قصيرة وسريعة.
٤. الجري أماما مع رفع الركبتين بزاوية 90 ° ، مع مراعاة ثني الذراعين في مفصل المرفق بزاوية 90 ° مع تحريكهما أماما وخلفا وهما منثنتين.
٥. يكرر التمرين السابق مع صعود سلم.
٦. الجري بخطى واسعة على شكل وثبات مع رفع الركبتين عاليا
٧. الجري المتزايد في السرعة لمسافة 30 م ، 50 م ، و 70 م
٨. يكرر التمرين السابق مع مراعاة الأداء في المضمار.
٩. تعليم الجري في دائرة (رسم دائرة في أي مكان في الملعب
١٠. يكرر التمرين السابق في المضمار (الجري في المنحني.
١١. الجري في مستقيم ثم في منحني (في أي مكان في الملعب)
١٢. تؤدي المهارة كاملة في المضمار من خط البداية لسباق 200 متر حتى خط النهاية مع تصحيح

مرفق (6)

البرنامج المقترح

مدة البرنامج (8) أسابيع. ، عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (2) وحدات. ، إجمالي عدد الوحدات

التدريبية (16) وحدة تدريبية. لمدة (8) أسابيع

الاسبوع	الوحده	محتوي التدريب	الشده	زمن الاداء	التكرارت	ح ك	المجموعات	ح مج
الاول	1	-3-2-1	%35	30-20ث	2	اق	1	ق3
	2	-3-2-1	%35	30-20ث	2	اق	1	ق3
الثاني	3	6-5-4	%40	30-20ث	3	اق	1	ق3
	4	6-5-4	%40	30-20ث	3	اق	1	ق3
الثالث	5	9-8-7	%45	30-20ث	4	اق	2	ق3
	6	9-8-7	%45	30-20ث	4	اق	2	ق3
الرابع	7	12-11-10	%50	30-20ث	5	اق	2	ق3
	8	12-11-10	%50	35-25ث	5	اق	2	ق3
الخامس	9	15-14-13	%55	35-25ث	6	45ث	2	ق3
	10	15-14-13	%55	35-25ث	6	45ث	2	ق3
السادس	11	18-17-16	%60	35-25ث	6	45ث	2	ق2
	12	18-17-16	%60	35-25ث	6	45ث	2	ق2
السابع	13	21-20-19	%65	35-25ث	7	45ث	3	ق2
	14	21-20-19	%65	35-25ث	7	45ث	3	ق2
الثامن	15	22-21-20	%70	35-25ث	8	45ث	3	ق2
	16	22-21-20	%75	35-25ث	8	45ث	3	ق2

مرفق (7)

المساعدين في البحث

المهنة	الاسم	م
استاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه بنات	عبير ممدوح عيسي	1
استاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه بنات	نجلاء البدري نور الدين	2
استاذ مساعد بكلية التربيه الرياضيه بنات	رثا عصام	3

مرفق ( 8 )