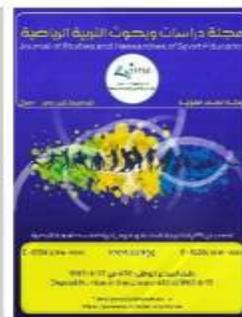




Journal of Studies and Researches of Sport Education

spo.uobasrah.edu.iq



The effect of course fit training on developing the speed-specific strength of jumping skills on the vaulting platform

Ferdous Majeed Ameen ✉ ¹ Imad Kazem Ahmed ✉ ² Iqbal Ammar Lafta ✉ ³
University of Diyala/ College of Education and Sports Sciences^{1,2}

Ministry of Education Open Education College – Baghdad³

Article information

Article history:

Received 12/2/2025

Accepted 12/4/2025

Available online 15, July ,2025

Keywords:

Cross Fit exercises, speed-characteristic strength, horse jumping, gymnastics



website

Abstract

The aim of the research was to identify the effect of Cross Fit exercises on developing the speed-characteristic strength of the horse jumping skill. The researchers used the experimental method, due to its suitability to the problem and the design of a single group with two pre- and post-tests. The research sample was a sample of young players in the private sports club, numbering (6) players. The researchers concluded that Cross Fit exercises had a positive effect on developing the speed-characteristic strength of the experimental sample members. Accordingly, the researchers recommended that Cross Fit exercises had a positive effect on developing the speed-characteristic strength of the experimental sample members.



مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

sps.uobasrah.edu.iq



تأثير تدريبات الكورس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارات القفز على منصة القفز

فردوس مجيد امين ✉️ 1 ^{id} عماد كاظم احمد ✉️ 2 اقبال عمار لفته ✉️ 3

وزارة التربية - الكلية التربوية المفتوحة - بغداد³

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

الملخص

هدف البحث الى التعرف إلى تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب الكورس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على الحصان واستعمل الباحثون المنهج التجريبي، لملاءمتها المشكلة وبتصميم المجموعة الواحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي وكانت عينة البحث هم عينة من اللاعبين الشباب في نادي الخاص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين واستنتج الباحثون إنَّ تمرينات الكورس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية وعلية أوصى الباحثون إنَّ تمرينات الكورس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية.

معلومات البحث

تاريخ البحث:

الاستلام: 2025/2/12

القبول: 2025/4/12

التوفر على الانترنت: 15 يوليو، 2025

الكلمات المفتاحية:

تدريبات الكورس فت، القوة المميزة بالسرعة، القفز على الحصان , الجمناستيك

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

هناك العديد من الالعاب الرياضية ولكل واحدة منها متطلباتها سواء أكانت بدنية أم مهارية أم خطئية أم وظيفية وللوصول الى تطوير تلك الالعاب لابد من تخطيط العملية التدريبية وفق أسس علمية من اختيار طرائق وأساليب ووسائل لغرض تحقيق الهدف، وان كل فعالية رياضية تحتاج الى ان يمتلك الرياضي مستويات من القوة والسرعة وبعض القدرات البدنية، وبما ان الطرق التدريبية وبرامجها لها دورٌ في تحديد القدرات البدنية والفسلجية لتقويم الأداء الرياضي خلال مراحل التدريب المختلفة وذلك لغرض كشف نواحي القوة والضعف وتلافي الاخطاء التي تحدث في المسار لخط سير الحركة من اجل التوصيل الى حل الواجب الحركي بأفضل الطرق الاقتصادية وتنفيذ الاداء المهاري تحت شروط بحيث لا يتعدى ذلك اطار القوانين والأنظمة البيولوجية الخاصة بتلك المهارة المطلوبة ومنها مهارة القفز على المنصة. (Mushref et al., 2024)

إنّ القوة المميزة بالسرعة تساعد للاعب الجمناستك على زيادة سرعة أداء الحركة وتؤدي إلى زيادة القوة المطلطة ضد منصة القفز مما يؤدي إلى الدفع إلى الأمام كرد فعل عكسي لحركة الدفع، (Khalaf et al., 2024) وإن تطوير القوة المميزة بالسرعة يكون عن طريق التدريب باستخدام الأثقال والأجهزة التدريبية الحديثة التي يمكن استخدامها لتطوير العضلات العاملة في الفعالية التخصصية ومنها تدرجات الكروس فت وهي حركات رياضية بدنية متنوعة تعتمد على جمع بعض الحركات والمهارات الفنية الرياضية، مثل: مهارات الجمناستك، ورفع الأثقال، والجري (الركض)، والتجديف بمختلف الأحمال والشدد التدريبية، والأطوال، والمسافات، لذلك فهي مثال لتحقيق أقصى قدر من كمية العمل المنجز في أقصر وقت، إذ إنّ تكثيف الجهد أمر ضروري من أجل النتائج الأفضل في توظيف منهاج متنوع باستمرار التدريب والحركات الفنية لتحقيق مكاسب كبيرة في اللياقة البدنية (Abdullah, 2015)

وتعرف تمرينات الكروس فت بأنّها نظام تدريبي متكامل يتضمن جميع عناصر اللياقة البدنية، يستعمل فيه تدرجات الأثقال وتدرجات القدرة، وتدرجات الجمناستك، ويعد نظامًا تدريبيًا جديدًا يعمل على خلط هذه العناصر سوياً، وهو فعال لتحقيق متغيرات التحدي والانجاز (Michael, 2015)

وتتجلى أهمية البحث في استخدام تدرجات الكروس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على المنصة.

2-1 مشكلة البحث:

تُعَدُّ مهارة القفز على المنصة من الفعاليات التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة، ذلك لأجل تحقيق مستوى أداء عالي ومتقدم، وأنّ القفز على المنصة تتميز بالقدرة المميزة بالسرعة، لذا ان مشكلة البحث في وجود ضعف في اداء مهارة القفز على المنصة لدى لاعبي الجمناستك، وهو ناتج عن وجود ضعف في بعض القدرات البدنية الخاصة التي من شأنها رفع مستوى الإنجاز، من خلال ملاحظة الباحثون الميدانية في مهارة القفز على المنصة ومتابعته للبطولات المحلية، لاحظوا قلة استعمال هذا الأسلوب الحديثة الذي يسهم في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومن هنا ظهرت مشكلة البحث، لذا ارتأى الباحثون استخدام تدرجات الكروس فت في تطوير القدرة القوة المميزة بالسرعة من اجل تحقيق الانجاز في مهارة القفز على المنصة.

1-3 أهداف البحث:

1. إعداد ترمينات باستعمال أسلوب الكروس فت لمهارة القفز على المنصة.
2. التعرف إلى تأثير الترمينات الخاصة بأسلوب الكروس فت في تطوير القوة المميزة بالسرعة لمهارة القفز على منصة القفز.

1-4 فرضا البحث:

1. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرة القوة المميزة بالسرعة ولصالح الاختبار البعدي.
2. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين القبلي والبعدي لمهارات القفز على المنصة ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من اللاعبين ناشئين في مدرسة التخصصية لنادي الخالص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 2024/7/1 ولغاية 2024/10/1

1-5-3 المجال المكاني: مدرسة تخصصية لنادي الخالص الرياضي

2- منهج البحث:

استعمل الباحثون المنهج التجريبي، لملاءمتها المشكلة وبتصميم المجموعة الواحدة ذات اختبارين قبلي وبعدي لان طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهجية البحث المستخدم، ولذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة، إذ يعرف المنهج التجريبي بأنه " تغيير متعمد ومقبول للشروط المحددة لحادثة ما. وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة ذاتها وتفسيرها (Marwan, 2000)

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي مدرسة تخصصية لنادي الخالص الرياضي بفعالية القفزة على المنصة، والبالغ عددهم (6) اللاعبين والتي تمثل (100%) من أصل المجتمع، كما قام الباحثون بتجانس العينة في متغيرات الطول والوزن والعمر كما في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس العينة في المتغيرات (العمر، الوزن، الطول) إذ كان معامل الالتواء اقل من 3 مما يدل على تجانس العينة.

الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	الوسط الحسابي	
0.45	0,687	9	0,25	9.24	العمر
0.47	0,768	22	1.56	22.45	الوزن
0.35-	1.25	132	0,23	133	الطول

3-2 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات:

(المصادر والمراجع العربية والأجنبية. الاختبارات والمقاييس. الملاحظة العلمية. الوسائل الإحصائية. فريق العمل المساعد. جهاز القفز قانوني. ميزان الكتروني، صيني الصنع. حاسبة يدوية إلكترونية صينية الصنع.

4-2 القياسات (الاختبارات) المستخدمة في البحث:

أولاً: اختبار القدرة المميزة بالسرعة للذراعين. (Oras, 2017)

اسم الاختبار: اختبار الاستناد الأمامي لمدة (10ثا).

الهدف من الاختبار: قياس القدرة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل.

طريقة الأداء: يقوم المختبر من وضع الانبطاح المائل (الاستناد الأمامي) بثني المرفقين ومدّهما بأقصى عدد ممكن في زمن قدره (15 ثا)، وغير مسموح بالتوقف في أثناء الأداء، ويلاحظ استقامة الجسم في أثناء مراحل الأداء ضرورة ملائمة الصدر للأرض عند ثني المرفقين ومدّ الذراعين كاملاً عند الصعود.

طريقة التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بتنفيذها في زمن قدره (15ثا).

ثانياً: اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمدة (10 عدة):

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت، واستمارة تسجيل، وصافرة.

طريقة الأداء: يقف المختبر ويضع يده أمام الجسم، وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالنزول إلى الأسفل والصعود إلى الأعلى بثني الركبتين ومدّها لمدة (10 عدة).

تعليمات الاختبار: عدم رفع القدمين عن الأرض (القفز) ويكون النزول بثني الركبتين بزاوية (90 درجة)

أسلوب القياس: يسجل للمختبر عدد تكرارات النزول والصعود من بداية التوقيت إلى انتهاء المدة الزمنية المقررة.

ثالثاً: اختبار ركض (30م) من الوقوف:

الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات: ساعة توقيت، ومنطقة فضاء طولها لا يقل عن (30م) وعرضها لا يقل عن (1م).

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ويأخذ وضع البداية العالية، وعند سماع الإشارة ينطلق المختبر بأسرع ما يمكن إلى خط نهاية المنطقة، وعندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الشخص المسؤول عن التوقيت بإيقاف الساعة لحساب الزمن.

التسجيل:

1. يتم تسجيل الوقت لأقرب (1/5 من الثانية).

2. يحتسب للمختبر أحسن زمن يسجله في المحاولات الثلاث.

5-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-5-2 الاختبارات القبليّة:

إجراء الاختبارات القبلية على أفراد عينة البحث وللمجموعة التجريبية يوم 2024/7/2 في الساعة الخامسة عصرًا في قاعة نادي ديالى الرياضي وبمساعدة فريق العمل^(*)، وجرى إتباع:

1. اختبارات القدرة المميزة بالسرعة
2. اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمدّة (10 عدة):
3. اختبار ركض (30م) من الوقوف:

2-5-2 إجراءات التجربة الرئيسية: تمارينات الكورس فت:

أعد الباحثون التمارينات الكورس فت، وتم تنفيذها على مدى (8 اسابيع) بواقع (وعلى مدى 3 وحدات) في الأسبوع (السبت، والاثنين، والأربعاء) من أسبوع، زمن الوحدة التدريبية (90 دقيقة)، نفذت تمارينات الكورس فت بزمن قدره (2 دقيقة) في ضمن الإعداد البدني في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية وبعد الإعداد المهاري وبواقع من (4-5 محطات) في كل وحدة تدريبية، ويتم تنفيذ تلك المحطات بشكل مستمر من دون توقف ما عدا زمن الانتقال من محطة إلى أخرى، ثم تكرر تلك المحطات ما بين (6-8 مرات). بدأ المنهاج التدريبي في يوم 2024/7/4 ولغاية 2024/9/4^(*).

2-5-3 الاختبارات البعيدة:

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم 2024/9/6 في تمام الساعة الرابعة عصرًا على قاعة نادي ديالى الرياضي، واتبع الباحثون إجراءات الاختبار القبلي نفسها وبحضور فريق العمل المساعد.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) على وفق القوانين الآتية:

1-3 عرض النتائج:

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t-test) ومستوى الخطأ لها في الاختبارين القبلي و البعدي.

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبارات	س	± ع	t-test	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
اختبار الاستناد الامامي لمدة 10 ثواني	عدد	قبلي	6	1.33	1,55	0:000	معنوي
	عدد	بعدي	8.5	1.76			
اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى تردد ممكن لمدّة (10 عدة)	عدد	قبلي	20	2,78	3.56	0.001	معنوي
	عدد	بعدي	27	2.98			
اختبار ركض (30م) من الوقوف	زمن	قبلي	3.45	2.23	1.40	0.000	معنوي
	زمن	بعدي	3.33	2.22			

(*) ينظر: الملحق (2).

3-2 مناقشة النتائج:

يوضح الجدول رقم(2) ان اختبار القدرة المميزة بالسرعة للذراعين لمدة (10ثا) ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي ، ويرى الباحثون ان السبب في ظهور الفروق المعنوية يعود الى ان المنهج التدريبي المعد بأسلوب الكروس فت والذي طبق على افراد هذه المجموعة كان له اثر ايجابي في نتائج الاختبارات لان تدريب القوة المميزة بالسرعة يؤثر بشكل ايجابي في تحسين مطاولة القوة والسرعة لان تطور صفة السرعة يعمل على تطور مطاولة السرعة فضلا عن استخدام تمارين الكروس فت وما لها من تأثير في التطور واستخدام طريقة التدريب المحطات،(Hammad et al., 2022) ممّا يساعد في تحقيق الأهداف التدريبية المرجوة، ولذلك فإنّ المساعدات التدريبية تؤدي دوراً أساساً وفاعلاً في نجاح العملية التدريبية، وكيفية نقل المعرفة والمعلومة للمشركين بالبرامج التدريبية، والتي يفترض أنّ تنعكس على تطوير المتغيرات المرتبطة بالأداء، (Mustafa et al., 2010) ولهذا يرى الباحثون أنّ النظم المستمر في تطوير الوسائل التدريبية المساعدة والمتعلقة بالتدريب وتحديثها، والعمل على إعادة بنائها بما ينسجم مع التطور التكنولوجي الحديث ساعد على تحسين جودة العملية التدريبية وفعاليتها (AI-Sakarna, 2017) ، والتي يجب أنّ تدخل في أجزاء المهارات الحركية، ودقائقها، وتوصيلاتها شكلاً ومضموناً، والهدف منها خدمة المهارات الحركية وتعلمها بصورة أفضل (Ali, 2000)

في اختبار رفع الركبتين وخفضهما، أعلى ترد ممكن لمدّة (10 عدة): ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي، وإنّ التركيز الكبير على قوة ضرب القفاز عن طريق التدرجات التي استعملت تمرينات خاصة لأفراد عينة البحث أدى إلى تطور القوة في عضلات الجذع، (Shabib et al., 2024) والذراعين، والرجلين عندهم بعد إعداد تمرينات خاصة بتقنية ووسائل تدريبية مساعدة، والتي تمكن اللاعب من الرمي لمسافة أطول ويتفق الباحثون مع ما ذكره (Stamper, 1983) إلى "أنّ تنمية القوة لعضلات الرجلين تؤدي إلى سرعة الأداء"

كما ذكر (Dintiman, 1984) أنّ القدرة لدفع جسم ساكن إلى الأمام بسرعة يتطلب الاهتمام بتنمية القوة الانفجارية لدرجة كبيرة، فالرامي الذي تنقصه القوة الانفجارية يكون غير قادر على الحركة بسرعة قصوى

اما اختبار ركض (30م) من الوقوف ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية الاختبارين القبلي والبعدي ان هناك فروقا معنوية بين الاختبارين ولصالح البعدي يعزو الباحثون أن تمارين السرعة أحدثت تطوراً ملحوظاً . مع صعوبة تطور هذه الصفة . وذلك لأنها تحتاج الى مدة زمنية طويلة حيث أن صفة السرعة تعد من أصعب الصفات البدنية الخاصة (Othman, 2013) عند تطويرها لارتباطها بالكثير من العوامل المؤثرة إذ أنه " يتم نمو السرعة وتطويرها بصورة أبطأ من الصفات البدنية الأخرى كالقوة والمطاولة، إذ تتعلق بطبيعة تكوين الرياضي الفسيولوجية واستعداده لتقبل تدريب السرعة أي تتعلق بتكوين أعصاب وتركيب العضلات وقابلية التوافق والجنس والمزاج (Moseekh et al., 2010)

1- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. إنّ تمرينات الكروس فت أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى أفراد العينة التجريبية.
2. من خلال الاختبارات نجد فرق بين العينة التجريبية والضابطة للتمارين التي استعملت على اللاعبين.

4-2 التوصيات:

1. التأكيد على استخدام الأسلوب الحديث الكروس فت في لعبة الجمناستيك الفني، بِعَدِّهِ من أحدث الأساليب التدريبية الحديثة.

2. العمل على استخدام اختبارات بين فترة واخرى لمعرفة الفرق بين المستويات للاعبين.

الشكر والتقدير

نسجل شكرنا لعينة البحث المتمثلة في عينة من اللاعبين ناشئين في مدرسة التخصصية لنادي الخاص الرياضي والبالغ عددهم (6) للاعبين.

تضارب المصالح

يعلن المؤلفون انه ليس هناك تضارب في المصالح

فردوس مجيد امين <https://orcid.org/0009-0004-9978-4243>

References

- Abdullah, A. F. (2015). *An educational booklet for CrossFit exercises and training* (p. 104). Kuwait, Dar Al-Kitab Al-Jadeed for Printing, Publishing and Distribution.
- Ali, A. F. (2000). *The effect of some uses of knowledge base systems in learning programs using the symbolic model for learning offensive skills in fencing* [PhD thesis]. University of Baghdad.
- Al-Sakarna, B. K. (2017). *Modern Trends in Training* (1st ed, p. 191). Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution.
- Dintiman, B. G. (1984). *How to Ron Fater* (p. 35). N.Y. Leisure Press.
- Hammad, S. H., Mikhlif, A. K., & Abdel, M. A. Q. (2022). The effect of competitive exercises with the stations system in developing some aspects of attention and the accuracy of performing the skill of stabbing among female students of fencing weapons. *Sport Culture, 13*(2).
- Khalaf, H. H., Hassan, M. M., & Ahmed, M. S. (2024). The Effect of Seven Mental Training Sessions on Developing Roundoff and Back Handspring Skills on Men's Artistic Gymnastics. *Asian Journal of Sports Medicine, 15*(4).
- Marwan, A. M. I. (2000). *Foundations of Scientific Research for Preparing University Theses* (1st edition). Dar Al-Warraaq for Publishing and Distribution.
- Michael, B. (2015). *Body weight CrossFit* (p. 17). U.S.A, Texas.
- Moseekh, L. Z., Daikh, Y. A. B., & Awad, J. M. (2010). The effect of plyometric training on hard and sandy floors on developing explosive strength of the lower extremity muscles. *University of Anbar Sport and Physical Education Science Journal, 1*(3).
- Mushref, A. J., Bdaiwi, A. B., & Shabeeb, S. S. (2024). The impact of a learner-centered strategy on the development of several mental abilities and the learning of some artistic gymnastics skills in students. *Al-Rafidain Journal for Sports Sciences, 27*(85).
- Mustafa, A. M., Mashkoor, N. H., & Qusay, M. A. (2010). The effect of the height and depth of the approximate run range on some kinematic variables of the long jump effectiveness. *Journal of Studies and Researches of Sport Education, 28*.
<https://www.iasj.net/iasj/article/53596>
- Oras, A. (2017). *The effect of cross-training on developing some physical and functional variables, achievement and effectiveness of javelin throwing for people with short stature disabilities, category (40-41)* [PhD thesis]. University of Diyala.

Othman, I. A. (2013). The effect of (the exchange and training) methods in learning the technical performance of the handstand and human-wheel movements in Gymnastics. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 37.

Shabib, S. S., Hammad, S. H., Wadi, D. H., & Jassim, R. S. (2024). The effect of special exercises with sensory stimuli on the concentration of attention and the accuracy of stabbing with the foil weapon among students. *Journal of Studies and Researches of Sport Education*, 34(4), 50–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.55998/jsrse.v34i4.852>

Stamper, B. (1983). Developing Sprinters. *Athletic Journal*, 63, 54–56.

(ملحق 1 نموذج وحدة تدريب)

الزمن الكلي للتمارين و زمن الانتقال	زمن الانتقال			تفاصيل التدريب والتمارين	الوقت	أقسام الوحدة التدريبية
	الانتقال بين التمرينات	التكرار	زمن أداء التمرين			
100 ثا يكرر الأداء بكامله (6 مرات)	5 ثا	12	20 ثا	تمارين عامة وخاصة	25 د	القسم التحضيري
	3 ثا	12	17 ثا	تفاصيل وصف أداء التمرينات	55 د	القسم الرئيسي
	5 ثا	10	10 ثا	تمارين مهارية لم يتدخل فيها الباحث	45 د	الإعداد المهاري
	5 ثا	12	15 ثا	1. رمي الكرة الطبية (3كغم) أعلى الرأس ثم رميها على الأرض. 2. رفع الثقل من الأرض حتى منطقة الخصر.	10 د	الإعداد البدني تمارين بدنية تمارين الكورس فت
	3 ثا	12	17 ثا	3. مرجحة الدنبلس بين الساقين حتى أعلى الصدر. 4. عقلة أمام وسط 5. دبني أمامي مع دفع الثقل إلى الأعلى.		
			العودة للنقبض الطبيعي	تمارين تهدئة واسترخاء	10 د	القسم الختامي