



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمرينات خاصة باسلوب (CrossFit) في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة

أطروحة مقدمة

إلى مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة ديالى

وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة

من قبل

سيف سعد احمد العزاوي

بإشراف

أ.د فخري الدين قاسم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ يَرْزُقُ مَنْ
يَشَاءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ))

صدق الله العظيم
(سورة الشورى: الآية 19)

إقرار المشرف

أن إعداد هذه الأطروحة الموسومة بـ:

((تأثير تمرينات خاصة بأسلوب (CrossFit) في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار
(17-22 سنة))

والتي تقدم بها طالب الدكتوراه (سيف سعد احمد) تم بإشرافي في كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة جامعة ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه فلسفة في التربية
البدنية وعلوم الرياضة ولأجله وقعت.

التوقيع

أ.د فخري الدين قاسم

2017 / /

بناءً على التعليمات والتوصيات المتوافرة نرشح هذه الأطروحة للمناقشة

أ.م.د مجاهد حميد رشيد

رئيس قسم الدراسات العليا

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى

2017 / / م

إقرار المقوم اللغوي

أن هذه الأطروحة الموسومة بـ:

((تأثير تمارين خاصة بأسلوب (CrossFit) في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار
(17-22 سنة))

المقدم من طالب الدكتوراه (سيف سعد احمد) قد تم مراجعتها من الناحية اللغوية و
أصبحت بأسلوب علمي خالٍ من الأخطاء اللغوية والتعابير غير الصحيحة ولأجله وقعت .

التوقيع

أ.م.د باسم محمد ابراهيم

كلية التربية/ جامعة ديالى

التاريخ: / / 2017

إقرار لجنة المناقشة والتقويم

نحن أعضاء لجنة المناقشة والتقويم ، أطلعنا على الأطروحة الموسومة بـ:
((تأثير تمارين خاصة بأسلوب (CrossFit) في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار
((22-17 سنة))

وقد ناقشنا الطالب (سيف سعد احمد) في محتوياتها وفيما له علاقة بها ووجدنا إنها جديرة لنيل
درجة دكتوراه فلسفة في التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية وبتقدير () .

التوقيع:

الاسم: أ.د. ليث ابراهيم جاسم

عضو اللجنة:

2017/ 12 / 31

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. صادق جعفر محمود

عضو اللجنة:

2017/ 12 / 31

التوقيع:

الاسم: أ.د. احمد عبد الامير حمزة

عضو اللجنة:

2017 / 12 / 31

التوقيع:

الاسم: أ.م.د. احمد شاكر محمود

عضو اللجنة:

2017 / 12 / 31

التوقيع

الاسم: أ.د. عباس فاضل جابر

رئيس اللجنة:

2017/12 / 31

صدق عليها مجلس كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/جامعة ديالى في جلسته المرقمة ()
بتاريخ 2017 / 12 / 31

أ.د. عبد الرحمن ناصر راشد

العميد وكالة /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة ديالى

2017/ 12/ 31

الإهداء

إلى بلد الكبرياء والشموخ... عراقنا الخالد

إلى منابع العلم... أساتذتنا الأفاضل

إلى من حفر الصخر من اجلي... والدي العظيم... رحمه الله

إلى سندي الكبير... أخي الدكتور عمر سعد

إلى من وقف وتحمل متاعب مسيرتي... عائلتي

إلى من كان خير عون في أوقات الشدة... زملائي الأعزاء

أهدي ثمرة جهدي هذا...

الباحث

شكر واعتزاز

الحمد لله رب العالمين الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد رسول الله وآله الطيبين الطاهرين.

اشكر الله سبحانه وتعالى كثيراً ملء السموات والأرض الذي منحني القوة والصبر على انجاز هذا العمل على الرغم من المعاناة الكبيرة والصعوبات التي واجهتني وخصوصاً ظروف بلدنا العراق العزيز، أسأل الله ان يمن على بلدنا وشعبنا الكريم بالأمن والرخاء والازدهار انه سميع مجيب.

أتوج شكري واعتزازي إلى أستاذي المشرف الأستاذ الدكتور فخري الدين قاسم عرفانا بالجميل الذي قدمه لي، وما بذله من جهد كريم اذ وضعني على المسار العلمي الصحيح وملاحظاته القيمة وتوجيهاته ونصائحه وإرشاداته العلمية لإنجاح البحث متمنياً من البارئ عز وجل ان يجزيه خيراً ويمنحه الصحة والعافية، وأعلى المراتب في الدنيا والآخرة.

وأقدم بجزيل شكري واعتزازي إلى أستاذي الدكتور فراس عبد المنعم، و الدكتور عمر سعد احمد اللذين شجعاني ووضعوا قدميَّ على طريق أكمل الدراسات العليا.

أشكر أيضاً عمادة كلية التربية البدنية و علوم الرياضية والسادة أعضاء الهيئة التدريسية جميعاً وبقية الموظفين لتقديم التسهيلات اللازمة عند قبولي في الدراسات العليا.

وأشكر موظفي المكتبة والدراسات العليا للتسهيلات اللازمة وتوفير المصادر لإتمام البحث.

وأقدم بالشكر الجزيل والاحترام والاعتزاز إلى أساتذتي في السنة التحضيرية الذين أغنوني وزملاء الدراسة بالمعلومات العلمية القيمة وفلم يبخلوا بالنصيحة والمعلومة وكانوا نعم

المعلمين والمربين والأساتذة الأجلاء ونعم الأخوة الأعزاء، كما أتقدم باحترامي واعتزازي إلى زملاء الدراسات العليا جميعاً الذين قدموا لي الكثير من المساعدات العلمية.

وأقدم بوافر الشكر الجزيل وفائق الاحترام والاعتزاز إلى السادة رئيس وأعضاء لجنة المناقشة واعضاءها لتفضلهم بالموافقة على مناقشة أطروحتي وإبدائهم التوجيهات العلمية السديدة ذات القيمة العلمية واغناء أطروحتي من الناحية العلمية.

وأقدم بشكري واعتزازي إلى الأساتذة الكرام د محمد وليد الخشالي ، و د حسام محمد هيدان ، د حاتم شوكت، و د نبراس علي ، و د عبد المنعم، و د عثمان محمود ، و د سعد الجنابي، و د ضياء حمود تزويدي بالمصادر العلمية الأجنبية الحديثة وترجمة بعض منها لاغناء أطروحتي.

ويلزمني الوفاء ان أتقدم بشكري واعتزازي واحترامي إلى السادة الخبراء المتخصصين بالملاكمه وفريق العمل المساعد والمدربين المدرب مثنى اباد، والمدرب رعد وكافة الخبراء داخل القطر وخارجة وأفراد عيني البحث الضابطة والتجريبية.

أتقدم بشكري واحترامي إلى الهيئة الإدارية لنادي ديالى الرياضي وأعضاء الهيئة الإدارية للاتحاد العراقي للملاكمة الذين ساهموا في نجاح هذا العمل.

وأخيرا أتقدم بوافر الشكر والاعتزاز لأفراد عائلتي واخص منهم بالذكر عمي العزيز الحاج عبدالله و والدتي الغالية واختي العزيزة واخوتي جميعا وزوجتي الغالية التي تحملت اعباء دراستي ، وكل أصدقائي الذين مدوا يد العون والمساعدة في أتمام هذا العمل حتى استوى على سوقه.

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد(صلى الله عليه وسلم) وآل بيته الطيبين الطاهرين وصحبه الأبرار وسلم تسليمًا.

مستلخص الأطروحة

((تأثير تمارين خاصة بأسلوب (CrossFit) في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار
(17-22 سنة))

بإشراف
أ.د فخري الدين قاسم

الباحث
سيف سعد احمد

تضمنت الأطروحة خمسة أبواب:

احتوى الباب الأول التعريف بالبحث على:

المقدمة وأهمية البحث:

بدأ توجه الدول للعناية بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الاجتماعية إذ جاء هذا التوجه في شتى المجالات ليبيّن مستوى التطوير الحاصل في المجال الرياضي الذي يصب بخدمة الانجاز الرياضي بشكل عام وتسجيل أفضل النتائج وتحقيق أعلى المستويات في المحافل الدولية التي ترسم حضارة تلك البلدان المشاركة .

فمن الألعاب التي جلبت العناية ولفت الانتباه من حيث تمثيلها في المسابقات القارية، والعالمية، والأولمبية لعبة الملاكمة إذ كان لها موقع مميز بين الفعاليات في تحقيق النتائج التي يحرزها الملاكمون إذ إن هذه الفعالية من الفعاليات التي تحتاج إلى مستوى عالٍ من القابليات البدنية ولاسيما القوة العضلية، بوصفها تعد 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 تأثير التمرينات الخاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة

مشكلة البحث:

تعد لعبة الملاكمة من الألعاب التي يتصف لاعبوها بإمكانيات وقدرات بدنية خاصة ، ذلك لأجل تحقيق مستويات أدائية عالية ومتقدمة , وبما أن لعبة الملاكمة تتميز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة فضلا عن القدرات الأخرى

ومن خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الملاكمة و متابعته العديد من البطولات المحلية لاحظ قلة استخدام معظم المدربين لهذا الأسلوب التدريبي الذي يعمل على تطوير القوة الخاصة والمتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة والقوة تحمل في اعداد اللاعبين للبطولات 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 خاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة والعمل على تطوير اللياقة البدنية بصورة عامة والقوة الخاصة للملاكمين

أهداف البحث:

1. إعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit
2. معرفة تأثير التمارين الخاصة بأسلوب CrossFit في تطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة

فرضيتا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .
- 2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي .
- 3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث

- المجال البشري :** عينة من اللاعبين للاعمار (17-22) سنة.
- المجال الزمني :** للمدة من 2016-2-7 ولغاية 2017-8-15
- المجال المكاني :** نادي ديالى الرياضي و مركز شباب الكاطون للملاكمة.

أما الباب الثاني الدراسات النظرية والمشابهة

فقد احتوى محورين الأول الدراسات النظرية وتم التطرق في هذا المحور الى موضوعات التمرينات الخاصة و اسلوب Cross Fit و القدرة البدنية والقوة العضلية وأنواعها ،للملاكمين والقوة الانفجارية ،والقوة المميزة بالسرعة ، وتحمل القوة وتدرجات الملاكمة المهارات الأساسية في الملاكمة.

وفي الباب الثالث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية، واشتملت عينة البحث على لاعبي ناديي ديالى و الكاطون للملاكمة وعددهم (16) رباع قسموا بالتساوي على مجموعتين ضابطة وتجريبية، ومن ثم قام الباحث بأجراء التجارب الاستطلاعية على عينة البحث المتمثلة (4) ملاكمين للوقوف على السلبيات التي قد تترافق التجربة الرئيسية، وبعدها تم البدء بالإجراءات الميدانية للبحث من اختبارات قبلية وتنفيذ التمرينات المساعدة وإجراء الاختبارات البعدية، وبعد استخراج النتائج تم معالجتها إحصائيا لغرض تحليلها ومناقشتها.

أما في الباب الرابع:

فقد تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الخاصة للاختبارين القبلي والبعدى باستخدام اختبار ولكوكسن ، وتم أيضا عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبارات القوة الخاصة باستخدام اختبارات مان وتني .

وأخيرا الباب الخامس

توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

1. ان الاسلوب التدريبي الذي يحتوي جانب التنوع بالشدد عمل على تطوير القوة الخاصة المتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة .

2. ان التدريب بأسلوب Cross FIT كان له تأثير مباشر في تطوير القوة الخاصة المتمثلة بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و تحمل القوة .
3. ان التطور الذي صاحب القوة الانفجارية كان له تأثير على القوة المميزة بالسرعة وان التطوير الذي صاحب القوة المميزة كان له تأثير ايجابي ايضا على تطوير تحمل القوة .
4. ان التدريبات التي خضعت للنظام اللاهوائي كان لها التأثير المباشر في تطوير القوة الانفجارية وكذلك القوة المميزة بالسرعة .
5. ان التدريبات التي خضعت للنظام الهوائي كان لها التأثير المباشر في تطوير تحمل القوة .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:

1. التأكيد على استخدام اسلوب Cross Fit في رياضة الملاكمة بوصفة احدث الاساليب التدريبية الحديثة .
2. ضرورة العمل ضمن اسلوب Cross Fit ذات طابع التنوع بالفعاليات ضمن الشدد المختلفة.
3. التأكيد على المدربين القائمين بالعملية التدريبية بضرورة تطوير المستويين البدني والوظيفي في الاسلوب التدريبي المستخدم .
4. تعميم مثل هذه الدراسة على جميع المنتخبات بالملاكمة لضرورة اطلاع العاملين في هذا المجال على مثل هذه الدراسة لغرض تطوير القدرات التدريبية .
5. ضرورة اجراء دراسات مشابهة لمثل هذه الدراسة الحالية ضمن اسلوب Cross.

المحتويات

الصفحة	الموضوع	المبحث
1	عنوان الرسالة	
2	الآية القرآنية	
3	إقرار المشرف	
4	إقرار المقوم اللغوي	
5	إقرار لجنة المناقشة والتقويم	
6	الإهداء	
7	الشكر والتقدير	
9	مستخلص الأطروحة	
14	قائمة المحتويات	
17	قائمة الجداول	
18	قائمة الأشكال	
19	قائمة الملاحق	
الباب الأول		
21	التعريف بالبحث	1
21	مقدمة البحث وأهميته	1-1
23	مشكلة البحث	2-1
23	أهداف البحث	3-1
24	فرضيتا البحث	4-1
24	مجالات البحث	5-1
24	المجال البشري	1-5-1
24	المجال الزمني	2-5-1
24	المجال المكاني	3-5-1

الباب الثاني		
26	الدراسات النظرية والسابقة	2
26	الدراسات النظرية	1-2
26	التمرينات الخاصة	1-1-2
27	اسلوب Cross Fit	2-1-2
31	القدرات البدنية	3-1-2
35	القوة العضلية وأنواعها للملاكمين	1-3-1-2
36	القوة الانفجارية	1-1-3-1-2
38	القوة المميزة بالسرعة	2-1-3-1-2
39	تحمل القوة	3-1-3-1-2
42	تدريبات الملاكمة	4-1-2
45	المهارات الأساسية في الملاكمة	1-4-1-2
45	وقفه الاستعداد	1-1-4-1-2
46	حركة القدمين	2-1-4-1-2
47	أنواع اللكمات الأساسية	3-1-4-1-2
49	الدراسات السابقة	2-2
الباب الثالث		
51	منهج البحث وإجراءاته الميدانية	3
51	منهج البحث	1-3
51	عينة البحث	2-3
53	الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث ووسائل جمع المعلومات	3-3
54	تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث	4-3
54	ختبارات القدرات البدنية	5-3
58	إجراءات البحث الميدانية	6-3

60	التجربتان الاستطلاعتان	7-3
60	التجربة الاستطلاعية الأولى	1-7-3
61	التجربة الاستطلاعية الثانية	2-7-3
62	الاختبارات القبليّة	8-3
63	التجربة الرئيسيّة	9-3
65	المنهج التدريبي	1-9-3
65	الاختبارات البعديّة	10-3
66	المعالجات الاحصائية المستخدمة في البحث	11-3
الباب الرابع		
68	عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها	4
68	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة الخاصة.	1-4
74	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة الخاصة.	2-4
79	عرض وتحليل النتائج الاختبارات البعديّة وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الخاصة	3-4
الباب الخامس		
87	الاستنتاجات والتوصيات	5
87	الاستنتاجات	1-5
88	التوصيات	2-5
المصادر والملاحق		
90	المصادر العربية	
94	المصادر الأجنبية	
97	الملاحق	
a-d	ملخص الأطروحة باللغة الانكليزية	

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
53	يبين تجانس افراد عينة البحث	1
61	معامل الثبات والصدق الذاتي للاختبارات المستخدمة في البحث	2
64	يبين تكافؤ عينة البحث من خلال درجات المجموعتين وقيمة مان وتني المحتسبة والجدولية ومستوى الدلالة ودلالة الفروق للاختبارات البدنية القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة	3
69	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة الانفجارية	4
71	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات القوة المميزة بالسرعة	5
73	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة التجريبية لاختبارات تحمل القوة	6
75	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة الانفجارية	7
76	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة	8

78	عرض وتحليل النتائج الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها للمجموعة الضابطة لاختبارات تحمل القوة	9
80	عرض وتحليل النتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة الانفجارية	10
82	عرض وتحليل النتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات القوة المميزة بالسرعة	11
84	عرض وتحليل النتائج الاختبارات البعدية وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين التجريبية والضابطة لاختبارات قدره التحمل	12

قائمة الأشكال

الصفحة	الأشكال	رقم الشكل
35	اشكال القدرات البدنية	1
47	يوضح وقفة الاستعداد	2

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
98	أسماء فريق العمل المساعد	1
99	اسماء الخبراء للتمرينات	2
102	جدول النسبة المئوية لشدة التحميل	3
104	التمرينات الخاصة بأسلوب CROSSFIT	4
141	صور توضيحية للتمرينات	5

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

2-1 مشكلة البحث

3-1 اهداف البحث

4-1 فروض البحث

5-1 مجالات البحث

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور العلمي المستمر لمختلف العلوم أحدث كثيراً من التغييرات في مجالات الحياة كافة ، وأحد هذه المجالات المجال الرياضي بمختلف علومه وباختلاف الألعاب الرياضية، ومن هذه الألعاب الرياضية هي رياضة الملاكمة وما حققته هذه الرياضة من إنجازات تمثل تجسيداَ رائعاً لتظافر الجهود العلمية المستمر ، إن من أهم المتطلبات التي ساعدت للوصول إلى المستويات العليا هي استخدام الأساليب التدريبية الحديثة التي تعمل على تطوير الأجهزة الوظيفية والقدرات البدنية الخاصة التي تعد أساس الارتقاء باللعبة والتمثلة بالقوة العضلية وبأنواعها كما القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل ان التدريب على مثل هذه العناصر المهمة تساعد الملاكم للوصول بالإنجازات العالمية من خلال الاساليب التدريبية الحديثة وإن تطبيق أي منهج تدريبي سواء فترة (إعداد عام أو خاص أو منافسات) لابد أن يعتمد على آلية تدريبية تحقيق متطلبات الانجاز الرياضي والتكيفين الوظيفي والبدني للملاكم وأن من اهم الاساليب التدريبية الحديثة هي التي تخضع لنظم اقتصادية التدريب ، وإن المدرب الجيد هو الذي يعمل على تحسين المستوى البدني من خلال التغيير بالشدد التدريبية المستعملة و باستخدام اساليب تدريبيه حديثه تخضع لاقتصادية التدريب ضمن المنهج التدريبي ؛ إذ إن الهدف الرئيس من استعمال هذه الأساليب الحديثة بالجانبين التدريبي هو من أجل تحقيق نظريات علمية واضحة , إذ إن الهدف الرئيس من استعمال هذه النظم والأساليب الحديثة بالجانبين التدريبي والفسولوجي هو من أجل تحقيق اعلى المستويات بالجانب البدني للملاكمين، وان التخطيط العلمي المتقن يبعد عن الارتجال

والعشوائية . فلو تطرقنا إلى علاقة نظم إنتاج الطاقة برياضة الملاكمة والفعاليات التي تخضع لهذه الأنظمة لوجدنا أن هذه الاسلوب التدريبي يعتمد على النظامين اللاهوائي والهوائي من حيث الأداء ، تحدث بالتدريبات التي تخضع لنظام Cross Fit ان هذه التدريبات التي تخضع لهذا النظام تتناسب مع حجم تلك النشاطات ويتبع ذلك عمليات الاحتراق داخل العضلة على وفق قواعد كيميائية حيوية ، إن التغييرات الفسيولوجية ضمن هذه الفعالية تحتاج إلى الحد الأقصى من القوة لغرض استهداف النظام اللاهوائي مما يؤدي إلى ارتفاع كمية حامض اللاكتيك في الدم فضلا عن النقص الكبير في كمية الأوكسجين التي تصاحب تلك التغييرات والتي سوف تعتمد على حجم وشدة الوحدة التدريبية ومقدار الراحة بين محاولة وأخرى فضلا عن التدريبات الهوائية التي تخضع لأسلوب Cross Fit هذا ما دعا الباحث للولوج ضمن كل هذه المتغيرات والعمل على اعداد تمارينات بأسلوب Cross Fit لكل هذه المتغيرات العلمية، وتكمن أهمية البحث بالتدريب على وفق اسس علمية معتمدة على اساليب تدريبيه حديثه في مجال لعبة الملاكمة من حيث الجوانب العلمية للمجال التدريبي وذلك من خلال اعداد تمارينات بأسلوب CrossFit لتطوير القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة لأجل دراسة التطورات التي تحدث في القوة الخاصة للملاكمين للاعمار (17-22) سنة، ان التدريب ضمن هذا الاسلوب التدريبي ذي الشدد والفعاليات المختلفة يؤكد على تحقق غاية في تطوير القوة الخاصة او تحقيق هدف معين وهذا ما اكده (P Salter 2014)"بان الأنظمة التدريبية الحديثة ذات فعاليات و شدد مختلفة تحقق أهدافاً مختلفة في تطوير القوة الخاصة وتحقيق إنجاز افضل"⁽¹⁾

1 - P Salter, Cross Training WOD Bible 555 Workout From Beginner to Ballistic : (USA, A Shredded Society Publication, 2014), P.270.

هذا ما يهدف اليه الباحث من خلال تكيف الملاكمين على الشدد والأحمال التدريبية المختلفة لتحقيق افضل الانجازات

2-1 مشكلة البحث

تتحدد مشكلة البحث في وجود ضعف في القدرات البدنية للملاكمين بشكل عام وللأعمار (17-22) سنة منهم بشكل خاص وهو ناتج عن وجود ضعف في القوة الخاصة واكتشف الباحث هذا الضعف من خلال ملاحظة للعديد من النزلات المحلية الخاصة وكون الباحث كان ممارس للفعالية في فئة الناشئين وللأعمار (17-22) سنة وفي نادي ديالى الرياضي ثم عمل مدربا ايضا لذلك هو ذو احتكاك بعينة البحث لاحظ وجود مشكلة في التزام المدربين بالتدريب التقليدي وعدم استثمار الاساليب العلمية الحديثة التي تساعد على تشخيص الأخطاء، إن رياضة الملاكمة لها خاصية تدريبية أسوة بالرياضات الأخرى إذ تعتمد على تطوير المتغيرات البدنيه الخاصة المتمثلة بالقوة الانفجارية ،و القوة المميزة بالسرعة ،وتحمل القوة ، وان العمل على تطوير هذه المتغيرات بغية الارتقاء بالإنجاز ضمن هذه الفعالية مهم جدا لذا ارتأى الباحث التركيز على تطوير القدرات البدنيه المتمثلة بالقوة الانفجارية ،و القوة المميزة بالسرعة ،وتحمل القوة ،ولأجله ارتأى الباحث الولوج في هذه المشكلة من خلال اعداد تمرينات خاصة بأسلوب CrossFit والذي يعمل على تطوير القوة الخاصة للملاكمين للأعمار (17-22) سنة .

1-3 أهداف البحث

1- اعداد تمرينات خاصة بأسلوب Cross Fit.

2- التعرف على مدى تأثير التمرينات المعدة بأسلوب CrossFit لتطوير القوة

الخاصة للملاكمين للأعمار (17-22) سنة .

4-1 فروضيات البحث

1- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقوة

الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة التجريبية.

2- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقوة

الخاصة لدى افراد عينة البحث للمجموعة الضابطة.

3- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للقوة الخاصة

لمجموعتي البحث.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من اللاعبين للاعمار (17-22) سنة.

2-5-1 المجال الزماني : للمدة من 2016/2/7 ولغاية 2017/8/15

3-5-1 المجال المكاني : نادين ديالى الرياضي و مركز شباب الكاطون للملاكمة.

6-1 تحديد المصطلحات

-: CrossFit

هو منظومة تدريبية متكاملة تظم جميع عناصر اللياقة البدنية يستخدم فيها تدريبات الاثقال

وتدريبات القوه وتدريبات الجمناستك وتدريبات الساحة والميدان وغيرها من الفعاليات.

ويرى (P Salter 2015) بان CrossFit هو "اسلوب تدريبي عالي الكثافة يعمل على

اساس الحركات المتنوعه ضمن فلسفه تدريبيه لجميع الاوزان لتحقيق لغة جسدية تتمثل بلياقة

بدنية و وظيفية ومن اهم فوائده يعمل على تطوير المتغيرات البدنيه و الوظيفيهⁱ

1- P Salter, Bodyweight Cross Training WOD Bible 220 Travel friendly Home workouts: (USA, A Shredded Society Publication, 2015), P.20.