

# تدريبات الكروس فيت وأثرها على إنقاص الوزن والحالة النفسية للبدينات من ٢٠ - ٣٠ سنة

\*بسمه أحمد عبدالودود

## مقدمة البحث:

تعد تدريبات الكروس فيت أحد الاتجاهات الحديثه في مجال التدريب الرياضي والتي تهدف الي تحسين مستوى الاداء المهاري في النشاط الاساسي وذلك من خلال استخدام مجموعه متنوعه من اجهزه التدريب الحديثه والتدريبات, والتي تنعكس بدورها علي تحسين مستوى الاداء المهاري والخططي والعقلي والاقلال من احتمالات الاصابه بالاضافه الي زياده جانب الاثاره والتشويق وتحسين حاله النفسيه العامه وزياده الدافعيه نحو الممارسه. ويشير علي البيك (٢٠٠٣م) ان الاسلوب العلمي السليم في التدريب هو اساس الوصول الي المستويات الرياضييه المتقدمه. (٤: ٣٣)

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلي ان الكفاءة الوظيفيه من المؤشرات الهامه التي تحدد حاله العامه للرياضي وماتتميز به اجهزته الحيويه كالقلب والرئتين وذلك من خلال مراحل اعداده وتدريبه وتزداد الكفاءه الوظيفيه للرياضي ويتحسن النشاط الوظيفي للاجهزه الداخليه وبخاصه الجهاز الدوري التنفسي ويساعد هذا التحسن في وظائف الاجهزه الداخليه الي تقدم مستوى الاداء البدني. (١)

وأوضح فوم هوف Vom Hofe (١٩٩٥م) أن تدريبات الكروس فيت ظهرت كوسيله تدريبيه حديثه. وتتضمن هذه التدريبات علي الحركات البسيطة والمركبه باستخدام الجسم أو الادوات وتهدف الي تدريب اللياقه البدنيه الشامله. فهي حركات وظيفيه تجمع بين تدريبات الاثقال وتدريبات وزن الجسم وباستخدام الادوات المتنوعه. كما تتميز وحدات الكروس فيت بالتنوع والتطور في اختيار التمرينات التي تنفذ بداخل الوحدات التدريبية. (١٢: ٤٨)

وتؤثر تدريبات الكروس فيت في تطوير القوة الوظيفية بناء علي أنواع الانقباضات العضليه المختلفه. وذلك من خلال استخدام العديد من الادوات مثل الجرس الحديدي - الكرات الطبيه - الاستيك المطاط - العقله - الدمبل - حبل القفز - حبل التسلق - بالاضافه الي تمرينات وزن الجسم المختلفه. (١٣)

ويذكر جريج جلاسمان Greg Glassman (٢٠٠٦م) أن تدريبات الكروس فيت هي تدريبات وظيفيه تتميز بالتغير المستمر وتنفيذ بشده تعتمد علي وقت وتكرار التمرين. (١٠: ٣)

ويعرفها فابيو كومان Fabio Comana (٢٠٠٤م) بأنها عبارة عن حركات متكامله ومتعدده المستويات امامي. مستعرض وسهمي. تشتمل علي التسارع والتثبيت والتباطؤ بهدف تحسين القدره الحركية. (٩: ٣)

وتعتبر حاله النفسيه العامه هي مفهوم يقصد به حاله دائما نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا. شخصيا وانفعاليا واجتماعيا مع نفسه ومع بيئته, ويشعر بالسعاده مع نفسه, ومع الاخرين ويكون قادرا علي

تحقيق ذاته واستغلال قدراته وامكانياته ويكون قادرا علي مواجهه مطالب الحياة, وتكون شخصيته متكاملة سوية, ويكون سلوكه عاديا بحيث يعيش في سلام (١٩٧٨م).

### مشكلة البحث:

ومن خلال عمل الباحثة في مجال التدريب بالانديه الصحيه لاحظت الباحثة ان الاسلوب التقليدي المتبع في التدريب لدي انسات الوزن الزائد يحتاج إلي فترة زمنية طويلة حتي يتم وصولهن إلي الوزن المطلوب, بالاضافه الي عدم قدرتهن علي الاستمرار في التدريبات بنفس الكفاءه نتيجه انخفاض كفاءه الجهاز الدوري والجهاز التنفسي علي امداد الجسم بالتغذيه اللازمه والاكسجين لفترة زمنية طويله, وبالتالي عدم قدره العضلات علي بذل الجهد لاطول فتره ممكنه. مما ينعكس سلبا علي القدرات البدنيه والوظيفيه للانسات, وقدرتهن في انهاء التدريبات بنفس القدر من الكفاءه البدنيه والوظيفيه التي بداو بها بسبب ظهور علامات التعب, الامر الذي ينعكس بالسلب علي المستوي البدني.

ويري براد ماكريجور, **Brad McGregor** (٢٠٠٦م) أن التاكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول الي الانجاز الرياضي. قاد العلماء للبحث عن تدريبات يكون لها تاثيرات ايجابيه علي المتدرب. وتعتبر تدريبات الكروس فيت احدي هذه الطرق التي جذبت الانتباه في الآونة الأخيرة. (٨ : ١٤)

وتعتبر مشكله انقاص الوزن في وقتنا الحالي من المشكلات الحيويه التي يسعى الجميع الي التغلب عليها بشتي الطرق ومن هذا المنطلق وجدت الباحثة انه من الواجب عليها دراسه هذا الاسلوب وتطبيقه علي انسات الوزن الزائد والتحقق من صدق فاعليته.

ويشير محمد أسامة عبد الخالق (٢٠٢٠م) أن الوزن الزائد عاملاً مرضياً خطيراً لكونه متعلق بأربعة أسباب رئيسية تؤدي للوفاة وهي أمراض القلب ومرض السكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطانات وأخيراً الجلطات الدماغية. اضافة إلي مجموعه كبيرة من أمراض العظام كالتهاب المفاصل وهشاشه العظام. كما يؤثر الوزن الزائد تاثيرا ضارا علي جوده الحياه العامه الي جانب زياده الاضطرابات النفسيه والاجتماعيه المصاحبه للوزن الزائد. (٥ : ٣٩)

ومن خلال عمل الباحثة كمدرسه لياقه بدنيه وانقاص الوزن ومن خلال اطلاعها علي كل ماهو جديد بالمجال تولد لديها الشعور بتطبيق هذا النوع الجديد من التدريبات والتعرف علي تاثيره علي الحالة النفسية العامه لديهن وعدم قدرتهم علي ممارسه التمرينات الرياضيه يرجع الي افتقارها الي التشويق والمتعه والمنافسه, مما دعا إلي ضروره البحث عن تدريبات تعمل علي مساعدته هؤلاء السيدات علي انقاص اوزانهن وتحسين بعض القدرات البدنيه وتحسين حاله النفسيه العامه من خلال استخدام تدريبات الكروس فيت.

### أهمية البحث:

#### • الأهمية النظرية للدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في القاء الضوء على تأثير تدريبات الكروس فيت على انقاص الوزن وتحسين الحالة النفسية العامة لدى السيدات البدنيات.

- تعد الدراسة الحالية محاولة لإثراء البحوث العربية في مجال التمرينات الخاصة بالكروس فيت.

## • الأهمية التطبيقية للدراسة:

- التعريف بأهمية ممارسة تمارينات الكروس فيت في تحسين حاله النفسية العامه لسيدات الوزن الزائد.
- تدريب السيدات على بعض التمارينات الرياضية لتنمية القدرات البدنية وذلك لتطوير الجوانب البدنية والنفسية للسيدات البدنيات كوسائل مساعدة يمكن من خلالها إنقاص أوزانهن وتحسين الحالة النفسية العامه لديهن.

## هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير تدريبات الكروس فيت وأثرها على إنقاص الوزن والحالة النفسية للبدنيات من ٢٠ - ٣٠ سنة.

## فروض البحث:

### تحقيقاً لهدف البحث وضعت الباحثة الفروض التالية:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير انقاص الوزن للسيدات البدنيات قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغير الحالة النفسية العامه للسيدات البدنيات قيد البحث لصالح القياس البعدي.

## مصطلحات البحث:

### • تدريبات الكروس فيت(\*):

هي عبارة عن خليط من تمارين الايروبيكس و تمارين وزن الجسم، و تمارين باتل روب، و تمارين بليو سوفت بوكس، و تدريبات لياقه بدنيه و بناء عضلات، و تركز علي المرونه و الرشاقه و القوه و التحمل و التنفس الصحيح.

### • إنقاص الوزن:

هو التخلص من الوزن الزائد مع ملاحظه الوزن المحدد طبقا لجداول الاوزان و الاطوال باستخدام ارتفاع الجسم و حجمه و نوع الجنس مع الاحتفاظ بمستوي اللياقة البدنية. (٢: ١١)

## الدراسات المرجعية:

- ١- قامت هالة مصطفى (٢٠٠٨م) (٧) بدراسة بعنوان: "الحالة النفسية العامة لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي"، هدفت إلى التعرف على الحالة النفسية العامة لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. واستخدمت المنهج الوصفي وتكونت عينة البحث من (٦٠٩) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية للعام الجامعي (٢٠٠٦/٢٠٠٧م). ومن أهم النتائج تميز طالبات الفرقة الاولى بالثقة بالنفس والتفاؤل والفاعلية ووضوح التفكير والبشاشة، تميز طالبات الفرقة الرابعة بالقدرة على تكوين علاقات اجتماعية والتفاعل مع الآخرين، انخفاض الحالة النفسية العامة نسبياً لطالبات كلما تقدمن في دراستهن بالكلية وتزداد قدرة الطالبات على التحصيل الدراسي كلما ارتفعت حالتهم النفسية.

(\*) تعريف إجرائي.

٢- قام **عبدالحليم فتحي عبدالحليم وعلي محسن علي** (٢٠١٨م) (٣) بدراسة بعنوان: "تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) على المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال"، وهدفت إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي للاعبين رياضة رفع الأثقال، مقدار التحسن في المستوى الرقمي للاعبين رياضة رفع الأثقال. واستخدمت المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (٩) لاعب. **ومن أهم النتائج** أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال لصالح القياس البعدي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية في نسبة التحسن (التغير) بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث في المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال لصالح القياس البعدي.

٣- قام **محمود عبدالجواد وآخرون** (٢٠١٩م) (٦) بدراسة بعنوان: "تأثير تدريبات الكروس فيت على التكوين الجسمي والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة"، وهدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على التكوين الجسمي والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة. واستخدمت المنهج التجريبي وتكونت عينة البحث من (١٠) سباحين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. **ومن أهم النتائج** أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت "crossfit" أثر إيجابياً على تطوير المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة وتحسن متغيرات التكوين الجسمي (معدل الحرق، نسبة الدهون، كتلة العظام، كتلة العضلات، نسبة الماء، معدل الأيض)، ويوصي الباحثين إلى ضرورة استخدام تدريبات الكروس فيت "crossfit" في تطوير التكوين الجسمي وتحسين المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة.

٤- قام **نيكولاس دارك وآخرون Nicholas & other** (٢٠١٧م) (١١) بدراسة بعنوان: "التأثير قصير المدى لتدريب الكروس فيت"، وهدفت إلى التعرف على التأثير قصير المدى لتدريب الكروس فيت. واستخدمت الدراسة التجريبية وتكونت عينة البحث من (١٦) رجل. **ومن أهم النتائج** لوحظ تحسن في اللياقة البدنية والحالة الصحية لعينة البحث مع إعتدال حجم التمرين.

### إجراءات البحث:

#### أولاً: منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياس (القبلي - البعدي) نظراً لملائمته لطبيعة هذا البحث.

#### ثانياً: مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من السيدات المشتركات في (سكواد جيم للياقة البدنية) الزقازيق محافظة الشرقية لعام ٢٠٢٢م والبالغ عددهن (٤٤) سيدة تتراوح اعمارهن الزمنية (٢٠ : ٣٠) سنة وقد تم تقسيمهن إلى (٢٠) سيدة لاجراء الدراسة الأساسية (١٥) سيدة لاجراء الدراسة الاستطلاعية وقد تم استبعاد (٩) سيدات منهن (٢) متزوجات و(٧) لم تنتظم في التدريب وبذلك اصبح العدد الفعلي لعينه البحث (٣٥) سيدة.

### جدول (١)

## توصيف مجتمع البحث

مجتمع البحث			المستبعدات	الاجمالي	عينه البحث	
الاساسية		%			الاستطلاعية	%
السيدات المشتركات في صاله اللياقة البدنية (سكود جيم) بالزقازيق بمحافظة الشرقية (٢٠ - ٣٠) سنة		٤٤	٩	٢٠	١٥	

### توصيف العينة:

- ١- أن تكون السيدات المشتركات من غير المتزوجات لضبط متغيرات البحث.
- ٢- أن تكون السيدات ممن يعانون من الوزن الزائد.
- ٣- أن يكن لديهن الرغبة الحقيقية في تنفيذ البرنامج.
- ٤- أن يكن من المنتظمات في حضور البرنامج التدريبي.

### ضبط متغيرات البحث:

تم إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات قيد البحث وهي (العمر الزمني - مؤشرات انقاص الوزن) وذلك للتأكد من واقع عينه البحث تحت المنحني الاعتدالي وتوزيع البيانات بين أفراد العينة قيد البحث كما يوضح الجدول.

### تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث:

### جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء  
في المتغيرات قيد البحث (تجانس عينة البحث)

$$ن = ٣٥$$

المتغيرات	وحده القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن.	كجم	٩٣,٣٢	٨٨,٧٠	١٦,٦٨	١,٣٢٨
السن.		٢٥,٠٤	٢٥	٢,٦٧	٠,٤٣٩
نسبة دهون الجسم.	%	٤٠,٢٤	٤٠,٢٠	٣,٤٧	٠,٣٦٩
كتلة العضلات.	كجم	٤٢,٤٦	٠,٤٣	٨,٥٤	٠,٢٣٩
نسبة المياه.	%	٠,٤٣	٤٣,٥٠	٣,٤٤	٠,٠٧٩
نسبة دهون البطن.	%	١٢,٥٧	١٢,٦٠	١,٤٤	٠,٢٥٦
الأكسجين.	%	٩٥,٨٠	٠,٩٦	١,٦٥	١,٨٠٠
معدل الحرق اليومي.	%	١٧٢٤,٧	١٧٠٠	١٩٦,٩٧	٠,٥٨١

مؤشرات  
انقاص  
الوزن

يتضح من جدول (٢) أن معاملات الالتواء في جميع القياسات السابقة تراوحت ما بين (١,٨٠٠)، (٠,٠٧٩) أي انحصرت ما بين (±٣)، مما يدل على وقوع عينة البحث تحت منحني الإعتدالي في المتغيرات قيد البحث، وهذا يشير إلى تجانس عينة البحث.

ثالثاً: وسائل جمع البيانات:

استخدمت الباحثة وسائل جمع البيانات التالية:

استناداً الى المراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث تم تناول وسائل

جمع البيانات وفقاً لما يلي:

- الأجهزة والأدوات.
- الإستمارات
- المقابلة الشخصية.
- مقياس الحالة النفسية العامة إعداد/ كاهان وفليت. مرفق (٥)

رابعاً: الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينه من مجتمع البحث وخارج عينه البحث الأساسية وعددها (١٥) سيدة لإيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٢م إلى ٢٠٢٢/٧/١٦م.

• مقياس الحالة النفسية العامة:

قامت الباحثة باستخدام مقياس حاله النفسيه العامه والذي اعد هذا المقياس في الاصل كل من 'كامان وفليت **Kammann and Flett** (١٩٨٣م) وقام بترجمته وتعريبه عادل عبدالله محمد استاذ الصحه النفسيه كليه التربيه - جامعه الزقازيق، ويهدف الي التعرف علي حاله النفسيه العامه للفرد استنادا علي مدي السعاده والرضا اللذان يشعر بهما، وذلك اعتمادا علي التوازن بين المشاعر الايجابيه والسلبيه في الخبرات السابقه، ويتالف هذا المقياس من اربعين عباره نصفها ايجابيه تمثل الخبرات الايجابيه في المشاعر السابقه للفرد، في حين يمثل النصف الاخر من هذه العبارات المشاعر السلبيه حيث انها عبارات سلبيه، وتتمثل عبارات المقياس السلبيه في تلك التي تحمل الارقام (٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١١ - ١٣ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢٣ - ٢٤ - ٢٥ - ٢٨ - ٣٠ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٦ - ٣٧ - ٣٨ - ٣٩)، وامام كل عباره ثلاث اختيارات هي (نعم - أحيانا - لا) تحصل العبارات الايجابيه علي الدرجات (صفر - ١ - ٢) على التوالي، في حين تتبع العبارات السلبية عكس هذا التدرج، وبذلك تتراوح الدرجة الكليه للمقياس بين (صفر) معدل منخفض من السعاده والرضا إلى (٨٠) معدل مرتفع من السعاده والرضا. (مرفق ١)

وتتوافر في المقياس معاملات علميه مقبوله تسمح بتطبيقه، كما تبين من نتائج الصدق وجود عوامل

تتشعب عليها عبارات هذا المقياس وتم تسميه هذه العوامل كالآتي:

- ١- الثقة بالنفس: وتتشعب عليه عبارات أرقام ٢ - ٥ - ٨ - ١٥ - ١٩ - ٢٢ - ٣٦ - ٢٧ - ٣٦.
- ٢- التفاؤل ١ - ٤ - ٩ - ١٧ - ١٨ - ٢٠ - ٢٨ - ٣٠.
- ٣- العلاقه بالآخرين والتفاعل معهم ٣ - ١٠ - ١٤ - ٢١ - ٢٤ - ٢٩ - ٣٣ - ٣٧ - ٣٩.
- ٤- الفاعليه ووضوح التفكير ٧ - ١٢ - ١٦ - ٢٥ - ٣٢ - ٣٤ - ٣٥ - ٤٠.
- ٥- البشاشه ٦ - ١١ - ١٣ - ٢٣ - ٣١ - ٣٨.

• المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لمقياس الحالة النفسية العامة:

أولاً: معامل الصدق:

تم حساب صدق المقياس بطريقه الاتساق الداخلي وذلك بتطبيقه علي عينه مكونه من (١٥) متدربه بخلاف العينة الأساسية في صاله اللياقه البدنية "سكواد جيم" الرقازيق بمحافظة الشرقيه وقامت بحساب معامل الارتباط وبين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه.

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الحالة النفسية

العامة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه

ن = ١٥

م	الثقة بالنفس		التفاؤل		العلاقة بالآخرين		الفاعلية ووضوح التفكير		البشاشة	
	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠,٦٣	دال	٠,٧٨	دال	٠,٦١	دال	٠,٥١	دال	٠,٧٤	دال
٢	٠,٥٦	دال	٠,٥٤	دال	٠,٨٠	دال	٠,٥٨	دال	٠,٦٧	دال
٣	٠,٨٧	دال	٠,٥٦	دال	٠,٥٦	دال	٠,٨٢	دال	٠,٧٥	دال
٤	٠,٧٤	دال	٠,٥٣	دال	٠,٧٢	دال	٠,٥٦	دال	٠,٦٩	دال
٥	٠,٦١	دال	٠,٦٩	دال	٠,٧٥	دال	٠,٦١	دال	٠,٧٨	دال
٦	٠,٥٧	دال	٠,٦١	دال			٠,٥٢	دال	٠,٦٣	دال
٧	٠,٧٨	دال	٠,٧١	دال			٠,٨٦	دال		
٨	٠,٧٤	دال	٠,٦٥	دال			٠,٦٦	دال		
٩	٠,٧٨	دال	٠,٧٧	دال						

\* قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

ويشير جدول (٣) الي أن معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة وبين مجموع الدرجات الكلية للبعد الذي تنتمي إليه قد ترأوحت الدرجة بين (٠,٥٦ : ٠,٨٧) لُبعد الثقة بالنفس وبين (٠,٥٣ : ٠,٧٨) لُبعد التفاؤل وبين (٠,٥٦ : ٠,٨٠) لُبعد العلاقة بالآخرين وبين (٠,٥١ : ٠,٨٦) لُبعد الفاعلية ووضوح التفكير وبين (٠,٦٣ : ٠,٧٨) لُبعد البشاشة.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد لمقياس الحالة النفسية العامة والدرجة الكلية للمقياس

ن = ١٥

م	الأبعاد	عدد العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	الثقة بالنفس	٩	٠,٨٤	دال
٢	التفاؤل	٩	٠,٥٨	دال
٣	العلاقة بالآخرين	٥	٠,٧٣	دال
٤	الفاعلية ووضوح التفكير	٨	٠,٦٢	دال
٥	البشاشة	٦	٠,٧٥	دال

\* قيمة (ر) الجدولية عند ٠,٠٥ = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٤) أن معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على صدق المقياس لما وضع من أجله.

ثانياً: ثبات المقياس:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس وذلك عن طريق استخدام معامل الفالكرونباك وذلك علي العينة الأساسية المكونه من (٢٠) متدربة غير ممارسة للكروس فيت حيث بلغت قيمه الثبات لكل بعد بهذه الطريقه كما يلي:

### جدول (٥)

معامل الثبات بالتجزئة النصفية لابعاد مقياس الحالة النفسية العامة

ن = ١٥

م	عدد المحاور	عدد العبارات	التجزئة النصفية	
			سبيرمان	جتمان
١	الثقة بالنفس	٩	٠,٧٥	٠,٦٩
٢	التفاؤل	٩	٠,٨٧	٠,٨٥
٣	العلاقة بالآخرين	٥	٠,٦٢	٠,٥٥
٤	الفاعلية ووضوح التفكير	٨	٠,٥٣	٠,٦٣
٦	البشاشة	٦	٠,٦٥	٠,٧٧

يتضح من جدول (٥) أن معاملات الارتباط بين نصفي المقياس للابعاد قد تراوحت ما بين (٠,٥٣) - (٠,٨٧) بمعادلة سبيرمان - براون وقد تراوحت بين (٠,٥٥ - ٠,٨٥) بمعادلة جتمان مما يدل على أن المقياس ذو معامل ثبات عالي.

وقد اسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن:

- ملائمة الادوات والأجهزة والمكان المخصص لتنفيذ الدراسة الأساسية.
- استبدال وحذف بعض التمرينات الغير مناسبة وبذلك اصبحت وحدات البرنامج التدريبي جاهزه للتطبيق علي العينة الأصلية.

خامساً: برنامج تدريبات الكروس فيت:

- قامت الباحثة بتجديد محتويات البرنامج المقترح لتمينات الكروس فيت من خلال الإطار النظري المرجعي ونتائج الدراسات والبحوث السابقة والمرتبطة بموضوع البحث الحالي.
- محتويات التوزيع الزمني للوحدة التدريبية (٦٠) ق.



## جدول (٦)

### التوزيع الزمني للوحدة التدريبية (٦٠) ق لمجموعة البحث التجريبية

الزمن	محتويات الوحدة التدريبية
١٠ ق	الجزء التمهيدي ويشمل: الاجراءات التمهيديّة والاحماء .
٤٠ ق	الجزء الرئيسي ويشمل: تدريبات كروس فيت يعتبر هذا الجزء من اهم اجزاء الوحدة ويحتوي على مجموعه تدريبات الكروس فيت التي تساعد على خفض الوزن وتكون بدون أدوات وبأدوات.
١٠ ق	الجزء الختامي ويشمل: بتجميع المتدربات للإجراءات الختامية من (تنبيهات عامه وتهدئه).
٦٠ ق	إجمالي الوحدة التدريبية

يتضح من الجدول السابق ان اجمالي الوحدة المتدربة هو (٦٠) ق للعينه التجريبية.

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:

## جدول (٧)

### التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح

التوزيع الزمني	المحتوي	م
شهرين	مدته تطبيق البرنامج.	١
٨ اسابيع	عدد الاسابيع.	٢
٣ وحدات	عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع.	٣
٢٤ وحده	العدد الكلي لوحدة البرنامج.	٤
٦٠ ق	زمن الوحده التدريبية.	٥

يتضح من الجدول ان مدته تطبيق البرنامج قد استغرقت (٨) اسابيع وبواقع ٣ وحدات اسبوعيا للعينه

التجريبية.

### الخطوات التنفيذية للبحث:

تم إجراء القياسات القبلية للمجموعة التجريبية في (الطول - السن - الوزن - نسب الدهون - كتله

العضلات - مؤشر كتله الجسم - كثافه العظام - نسبة المياه) قيد البحث وذلك في يوم ٢٠٢٢/٧/١٧ م ويوم ٢٠٢٢/٧/١٨ م وذلك كالآتي:

- قياس (السن - الطول - الوزن).
- مقياس بعض مكونات الجسم (نسب الدهون - مؤشر كتلة الجسم - نسبة المياه - كتلة العضلات - كثافة العظام).
- قياس القدرات البدنية (المرونه - الرشاقة - التوازن - التوافق العضلي العصبي - التحمل).

### تطبيق البرنامج المقترح لتدريبات الكروسفيت:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي عينة البحث الأساسية في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق

٢٠٢٢/٧/١٩ م إلى يوم الاحد الموافق ٢٠٢٢/٩/١١ م واحتوي البرنامج المقترح على (٢٤) وحدة تدريبية تم تطبيق على (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات أسبوعيا.

## سادساً: الدراسة الأساسية:

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح علي المجموعة التجريبية من الفترة الزمنية حتى يوم ٢٠٢٢/٧/١٩ م إلى ٢٠٢٢/٩/١١ م واستغرق زمن تطبيق البرنامج ٨ أسابيع (شهرين) وبواقع ٣ وحدات أسبوعياً وكان زمن الوحدة التدريبية الواحد (٦٠)ق.

## القياسات البعدية:

تم اجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث التجريبية يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/٩/١٢ م، ٢٠٢٢/٩/١٣ م وذلك بنفس الظروف والشروط التي تمت فيها القياسات القبلية.

## سابعاً: المعالجات الإحصائية:

للحصول علي قياسات البحث تم استخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- اختبار "ت".
- النسب المئوية %.

## عرض النتائج ومناقشتها:

## أولاً: عرض النتائج:

### جدول (٨)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى مؤشرات إنقاص الوزن

ن = ٢٠

م	مكونات الجسم	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفروق	قيمة "ت"
			ع	س	ع	س		
١	الوزن	كجم	١٤,٢٥	٩٠,٦٩	١٣,٥٧	٨٠,٠٩	١٠,٦٠	٢,٤١
٢	دهون الجسم	%	٣,٥٨	٣٩,٨٩	٣,٠٩	٣٤,٤٥	٥,٤٤	٥,١٣
٣	كتلة العضلات	كجم	٨,٢١	٤٠,٩٤	٨,١٤	٤٦,٢٧	٥,٣٣	٢,٠٦
٤	نسبة المياه	%	٣,٧٩	٤٣,٠٩	٤,١٨	٣٤,٢٩	٨,٨١	٦,٩٧
٥	نسبة دهون البطن	%	١,٥١	١٢,٥٢	١,٥٥	١١,٢٥	١,٢٧	٢,٦٠
٦	نسبة الأكسجين	%	١,٥٨	٩٥,١٠	٠,٨٨	٩٧,٤٥	٢,٣٥	٥,٧٨
٧	معدل الحرق اليومي	%	١٧١,١٥	١٦٧٧,٥	٢١٢,٧٦	٠,١٨١٢	١٣٤,٤٥	٢,٢٠

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

جدول (٩)

نسب التغيير بين القياس القبلي والبعدى لمؤشرات إنقاص الوزن

ن = ٢٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	نسبة التحسن		
			متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفروق
١	الوزن	كجم	٩٠,٦٩	٨٠,٠٩	١٠,٦٠
٢	دهون الجسم	%	٣٩,٨٩	٣٤,٤٥	٥,٤٤
٣	كتلة العضلات	كجم	٤٠,٩٤	٤٦,٢٧	٥,٣٣
٤	نسبة المياه	%	٤٣,٠٩	٣٤,٢٩	٨,٨١
٥	نسبة دهون البطن	%	١٢,٥٢	١١,٢٥	١,٢٧
٦	نسبة الأكسجين	%	٩٥,١٠	٩٧,٤٥	٢,٣٥
٧	معدل الحرق اليومي	%	١٦٧٧,٥	٠,١٨١٢	١٣٤,٤٥

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى السيدات البدنيات فى متغير الحالة النفسية العامة

ن = ٢٠

م	المتغيرات	عدد العبارات	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
			ع	س	ع	س	
١	ثقة بالنفس	٩	٩,٣٠	١,١٧	١٣,٥٥	١,٦٦	٤,٢٥
٢	العلاقة بالآخرين	٩	٩,٠٠	١,٠٢٥	١٣,٦٠	١,٥٦	٤,٦٠
٣	التقاؤل	٥	٤,٢٥	١٠,٠١	٧,٢٠	١,٤٣	٢,٩٥
٤	الفاعلية	٨	٨,٦٥	١,٤٦	١٣,٥٠	١,١٤	٤,٨٥
٥	البشاشة	٦	٦,٦٠	١,٠٩	٩,٥٠	١,١٠	٢,٩٠
٦	المجموعة						

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

جدول (١١)

نسب التغيير بين القياس القبلي والبعدى لدى السيدات البدنيات فى متغير الحالة النفسية العامة

ن = ٢٠

م	المتغيرات	عدد العبارات	نسبة التحسن		
			متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفروق
١	ثقة بالنفس	٩	٩,٣٠	١٣,٥٥	٤,٢٥
٢	العلاقة بالآخرين	٩	٩,٠	١٣,٦٠	٤,٦٠
٣	التقاؤل	٥	٤,٢٥	٧,٢٠	٢,٩٥
٤	الفاعلية ووضوح التفسير	٨	٨,٦٥	١٣,٥٠	٤,٨٥
٥	البشاشة	٦	٦,٦٠	٩,٥٠	٢,٩

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية

## ثانياً: مناقشة النتائج:

### مناقشة النتائج المتعلقة بمؤشرات انقاص الوزن:

تشير نتائج جداول (٨)، (٩) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) فى متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى جميع مؤشرات انقاص الوزن (السن - الوزن - نسبة دهون الجسم - كتلة العضلات - نسبة المياه - نسبة دهون البطن - نسبة الأكسجين - معدل الحرق اليومي) لصالح القياس البعدي. وترجع هذه الفروق إلى محتويات البرنامج التدريبي المقترح والذي يحتوى على تدريبات الأثقال لكل أجزاء الجسم باستخدام (جهاز قياس مكونات الجسم - جهاز ريستاميتير لقياس الطول والوزن - ساعة إيقاف لقياس الزمن بالثانية - كرات طبية - مشغل موسيقى +- دامبلز - مكعبات خشبية - سجادات اليوغا - أثقال وأوزان مختلفة).

ويذكر أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إلى أن الكفاءة الوظيفية من المؤشرات الهامة التي تحدد الحالة العامة للرياضي وما تتميز به أجهزته الحيوية كالقلب والرئتين وذلك من خلال مراحل إعداده وتدريبه وتزداد الكفاءة الوظيفية للرياضي ويتحسن النشاط الوظيفي للأجهزة الداخلية وبخاصة الجهاز الدوري التنفسي ويساعد هذا التحسن فى وظائف الأجهزة الداخلية التي تقدم مستوى الأداء البدني. (١: ١٣)

وبهذا تم التحقق من صحة الفرض الثاني والذي ينص على: توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى مؤشرات انقاص الوزن).

### مناقشة النتائج المتعلقة بالحالة النفسية العامة:

تشير جداول (١٠)، (١١) إلى وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى ( ، ) بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي فى متغيرات الحالة النفسية العامة (الثقة بالنفس - العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم - التفاؤل - الفاعلية ووضوح التفكير - البشاشة) لصالح القياس البعدي.

وقد يرى برادها كريجور Brad McGregar (٢٠٠٦م) أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي قاد العلماء للبحث عن تدريبات يكون لها تأثيرات إيجابية على المتدرب. وتعتبر تدريبات الكروس فيت إحدى الطرق التي جذبت الإنتباه فى الآونة الأخيرة. (٨: ١٤)

ويشير أيضا محمد أسامة عبد الخالق (٢٠٢٠م) أن الوزن الزائد عاملاً مرضياً خطيراً لكونه متعلق بأربعة أسباب رئيسية تؤدي للوفاة وهي أمراض القلب ومرض السكرى وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطانات وأخيراً الجلطات الدماغية إضافة إلى مجموعة كبيرة من أمراض العظام فى التهاب المفاصل وهشاشة العظام. كما يؤثر الوزن الزائد تأثيراً ضاراً على جودة الحياة العامة إلى جانب زيادة الإضطرابات النفسية والإجتماعية المصاحبة للوزن الزائد. (٥: ٣٩)

وبهذا تم التحقق من صحة الفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى متغير الحالة النفسية العامة قيد البحث لصالح القياس البعدي".

الإستنتاجات والتوصيات:

أولاً: الإستنتاجات:

فى ضوء نتائج البحث وفى حدود عينة البحث توصلت الباحثة إلى الإستنتاجات الآتية:

١- توجد فروق دالة إحصائياً لدى عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى مؤشرات إنقاص الوزن (السن - الوزن - دهون الجسم - كتلة العضلات - نسبة المياه - نسبة دهون البطن - نسبة الأكسجين - معدل الحرق اليومي).

٢- توجد فروق دالة إحصائياً لدى عينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى متغير الحالة النفسية العامة (الثقة بالنفس - العلاقة بالآخرين والتفاعل معهم - التفاوض - الفاعلية ووضوح التفكير - البشاشة).

٣- استخدام تدريبات الكروس فيت من خلال البرنامج التدريبي تؤثر إيجابياً على تحسين القدرات البدنية لدى عينة البحث.

٤- إستخدام تدريبات الكروس فيت من خلال البرنامج التدريبي تؤثر إيجابياً على انقاص الوزن لدى عينة البحث.

ثانياً: التوصيات:

إستناداً إلى ما أسفرت عنه مناقشة وتفسير نتائج هذا البحث وفى ضوء الإستخلاصات التى تم التوصل إليها توصى الباحثة بما يلي:

- ١- التوعية الصحية من زيادة الوزن ومسبباتها وأخطارها بدور تدريبات الكروس فيت للحد منها.
- ٢- تفعيل هذا النوع من التدريبات (الكروس فيت) داخل صالات اللياقة البدنية والأندية الصحية.

قائمة المراجع:

أولاً: المراجع العربية:

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ومحمد حسن علاوي (٢٠٠٢م): فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر، القاهرة.
٢. حامد زهران (١٩٧٨م): الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
٣. عبد الحليم فتحي عبد الحليم وعلي محسن علي (٢٠١٨م): تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) على المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال، مجلة علوم الرياضة، مج ٣١، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
٤. علي البيك (٢٠٠٣م): تخطيط التدريب الرياضي، منشاه المعارف، الاسكندرية.

٥. محمد أسامه عبد الخالق (٢٠٢٠م): العلاقة بين التكوين الجسماني والثقافة الغذائية لطلاب كلية التربية, رساله ماجستير, كلية التربية الرياضية, جامعه بنها.
٦. محمود عبد الجواد وآخرون (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الكروس فيت على التكوين الجسمي والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة, مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية, مج ٢, ع ٤٤, كلية التربية الرياضية, جامعة بني سويف.
٧. هالة مصطفى (٢٠٠٨م): الحالة النفسية العامة لطالبات كلية التربية الرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي, مجلة العلوم البدنية والرياضية, العدد (١٢), كلية التربية الرياضية, جامعة المنوفية.

#### ثانياً: المراجع الأجنبية:

8. **Brad McGregor (2006)**: The application of complex training for the development of explosive power Journal of strength and conditioning. research 14 (3) pp. 360.
9. **Fabio comana (2004)**: Training for sports, human function kinetics: champaign IL, England.
10. **Greg Glassman (2006)**: One crossfit guide for level company.
11. **Nicholas Drake (2017)**: Effects of Short-Term CrossFit™ Training: A Magnitude-Based Approach, Journal of Exercise Physiology online, Volume 20, Number 2, April.
12. **Vome Hofe, A.T. (1995)**: The problem of skill specificity in a revisitation international Journal of: tasks complex athletic. sport psychology 26, pp 249-261.

#### ثالثاً: مراجع شبكة المعلومات الدولية:

13. <https://www.nerdfitness.com/blog/a-beginners-guide-to-crossfit-publication/http://www.researchgatenet>