

## تأثير برنامج تمارينات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية والسعادة النفسية لدى طلاب التربية البدنية جامعة حائل

د/محمد السعيد جوده

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمارين والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة مدينة السادات

### المقدمة:

أصبحت التمارينات البدنية وبرامج اللياقة البدنية تتطور تطوراً كبيراً وسريعاً وبصورة مستمرة في الآونة الأخيرة مما دى ضرورة مواكبة هذا التطور للاستفادة منه في جميع التخصصات ، مما دعى ذلك إلى ضرورة البحث لمعرفة أثر هذه التمارينات الجديدة والمستحدثة على الفرد الممارس للنشاط البدني .

ومن هذه البرامج التدريبية التي انتشرت بصورة كبيرة تمارينات الكروس فيت والتي صممت لكي تسمح بوجود حافز دائم ومستمر ومتنوع للفرد الممارس لتلك الرياضة ، وله سحر في حركاته وتختلف التمارينات يوميا ويتم تعديلها لمساعدة كل رياضي لتحقيق أهدافه الخاصة ، ويمكن تعديل تمارين الكروس فيت لتناسب الأشخاص في جميع الأعمار ووفقاً لمستواهم البدني . ( ٢٥ : ٥١ - ٢٩ )

ويتفق كلا من ماتي مونيز وآخرون **Maté-Muñoz, et al.** ( ٢٠١٧ م ) وسميث وآخرون **Smith, et al** ( ٢٠١٣ م ) حيث تشمل على مجموعات متنوعة من التمارينات التي يتم ممارستها بشكل دائري وتهدف إلى تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضي للممارسين كما تلعب تمارينات الكروس فيت دوراً كبيراً في تحسين اللياقة البدنية والقوة للممارسين كما أن لها العديد من الشكل منها تدرجات البطن وتدرجات الجري وتمرينات العقلة وتمرينات رفع الأثقال وتمرينات الأيروبيكس وتمرينات اللياقة البدنية وتمرينات الباتل روب وتمرينات الكاتل بيل وتمرينات البليومترية والتدريب بالأثقال وتمرينات القوة باستخدام أداة التعلق ( TRX ) والتي تعمل على تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية . ( ٢١ : ١ ) ( ٢٣ : ٣٧٢ )

ويعرف أحمد عوض حسن ( ٢٠١٩ م ) وأخرون الكروس فيت بأنه طريقة حديثة في تدريب القدرات البدنية وذلك من خلال تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام من أجل تنمية وتطوير القدرات الهوائية والتحمل والقوة والسرعة عن طريق الانتقال والجمباز . ( ١ : ٢ )

ويري " فابيو دمونسكي واخرون " ( ٢٠٢٠ ) skiU& ather Fabio Domin أن ممارسي تمارين الكروس فيت يتميزون عن غيرهم من الرياضيين بالمهارات الجسدية والعوامل المتعلقة بالصحة بالإضافة الي الاستمتاع والتحدي في المنافسة . ( ١٥ : ٧ )

ويوضح مسعد علي محمود ( ٢٠٠٥ م ) أن القدرات البدنية تنقسم لنوعين قدرات بدنية مرتبطة بالصحة وقدرات حركية للفرد والتي تلعب دورا هاما في كل الفعاليات الرياضية المختلفة وتنقسم للعديد من القدرات والتي تسهم بدرجة كبيرة في إمكانية وصول الفرد لأعلى مستوى ممكن والتي تسهم في تحقيق نماذج الأداء الناجح للمهارات الحركية المختلفة ، وأن هذه القدرات تؤدي وظائفها بشكل مترابط وسياق ينتج عنه في النهاية الحصول على شكل الحركة الصحيحة الناجحة وان تلك القدرات الحركية الخاصة لها دورا هاما في عملية الانتقال والتوجيه نحو الفعاليات الرياضية المختلفة. ( ١٠ : ٢١ )

ويتفق كلا من توني ليلاند Tony Leyland ( ٢٠١٢ م ) ، وكازكازو Kliszczewicz, علي أنه لكي يتم التغلب علي بعض القصور الذي يحدث أثناء أداء التمارين العادية في الوحدة التدريبية اليومية نتيجة التكرار علي نفس الوثيرة والشكل وظهرت تمارين الكروس فيت والتي تهدف إلي مساعدة المتدربين علي تحقيق مستوي عالي من اللياقة البدنية فهي تتم علي فترات تدريبية مكثفة عالية الشدة في فترات زمنية محددة داخل الوحدات التدريبية وفترات راحة أقل والتي ثبت لها تأثير إيجابي علي تحسين مستوي اللياقة البدنية ( ٢٤ : ٦٨ ) ( ٢٠ : ١١ )

وتري كلا من تحية عبد العال ومصطفى مظلوم ( ٢٠١٣ م ) أن السعادة النفسية تعمل كميكانيزم واقى ضد اضطرابات الفرد، وتضفي علي الأفراد مزيدا من حب الحياة والميل للمثابرة والصمود والتعامل بإيجابية مع كل المواقف الضاغطة ( ٣ : ١٣٥ )

ويري السيد أبو هاشم (٢٠١٠م) ، عبدالله محمود (٢٠١٠م) وكمال مرسي (٢٠٠٠م) أن السعادة النفسية تتبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره ، فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره ، فتمتع الفرد بسمات وأنماط معرفية إيجابية تعد عاملا مهما في سعادة الفرد .

( ٥ : ٢٦٩ - ٣٥٠ ) ( ٦ : ١٩٥ - ٢٧١ ) ( ٨ : ٤٠ )

### مشكلة البحث

من خلال القراءات النظرية والملاحظات الميدانية وخبرة الباحث الاكاديمية والعملية في تدريس مقررات التمرينات وتدريب التمرينات في الأندية الصحية لاحظ ضعف القدرات البدنية للشباب الجامعي كما أنهم يواجهون تحديات كبيرة وصعبة تؤثر علي حالتهم الانفعالية فهناك عدد كبير من الطلاب تواجههم ضغوط تشكل أعباء نفسية عليهم مما أدى ذلك إلي عدم شعور الطلاب بالسعادة والثقة بالنفس ومن هنا يحاول الباحث من خلال تطبيق برنامج تمرينات الكروس فيت المقترح تنمية وتحسين القدرات البدنية ومعرفة تأثيرها علي الشعور بالسعادة النفسية لأفراد العينة .

### أهداف البحث

التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي لتمرينات الكروس فيت علي كلا من :

١. بعض عناصر القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة )  
لدي عينة البحث .

٢. مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة البحث .

### فروض البحث

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدي عينة البحث.

٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوى الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة البحث .

### مصطلحات البحث

#### الكروس فيت

يعرف جريج جلسمان " **Glassman, Greg** " ( ٢٠٠٧م ) بأنها أحد الأساليب التدريبية الحديثة والتي جمعت بين أكثر من أسلوب تدريبي واستخدام أكثر من أداة رياضية ويتناغم العمل بين التدريب والتكيف وذلك لتحسين الاستجابات نتيجة التنوع في الاستثارات ودرجات الشدة وذلك من أجل تحقيق عمليات التكيف بأعلي معدلات التنمية والتطوير. ( ١٦ : ١ )

**الكروس فيت** : هي حركات وظيفية متنوعة تجمع بين التمرينات ووزن الجسم وتمارين الايروبيكس والاقبال عالية الكثافة بهدف تحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجه من الانقباضات العضلية لجميع أجزاء الجسم وتتم في شكل جماعي أو بصورة فردية ( ٢٥ : ٢٦-٢٩ )

#### القدرات البدنية

عبارة عن قدرة الجسم علي أن يحتفظ بمستوي ثابت من الأداء وأيضاً تحمل العبء الذي يقع علي الوظائف الحيوية كالدورة الدموية والتنفس الهوائي لكي يستطيع مواجهة التغيرات الداخلية التي تظهر نتيجة العمل البدني. ( ٩ : ٦ )

#### السعادة النفسية :

عبارة عن الشعور بالرضا العام لدي الفرد عن الحياة والاشباع وما يتبعه من سرور وارتياح وتحقيق الذات ، والسعي المستمر لتحقيق أهدافه الشخصية بكل ارتياح مع الاحتفاظ بالعلاقات الاجتماعية الايجابية مع الاخرين . ( ٢ : ٧ )

## اجراءات البحث

**منهج البحث :** استخدم الباحث المنهج التجريبي علي مجموعة واحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع البحث :** قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى السادس بكلية التربية قسم التربية البدنية جامعة حائل للعام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م وقد بلغ مجمع البحث ( ٤٨ ) طالب.

**عينة البحث :** تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقيية وقوامها (٢٠) طالب من مجتمع البحث لعينة البحث الأساسية وتم أخذ عينة عشوائية قوامها ( ١٠ ) طلاب لعمل الدراسة الاستطلاعية وايجاد المعاملات العلمية ( الصدف - الثبات ) وجدول ( ١ ) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث .

## جدول (١)

## تصنيف مجتمع وعينة البحث

عينة البحث		مجتمع البحث	البيان
عينة البحث الاستطلاعية	عينة البحث الاساسية		
١٠	٢٠	٤٨	العدد

## تجانس عينة البحث

للتأكد من وقوع أفراد العينة تحت المنحني الاعتدالي ، قام الباحثين بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث في بعض المتغيرات النمو ( وزن الجسم - طول الجسم - السن ) ومتغيرات القدرات البدنية ومقياس السعادة وذلك كما يوضحه الجدول التالي:

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء لعينة البحث  
في متغيرات النمو والقدرات البدنية ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات قيد البحث	
-١.٤٧	٥.٥٠٩	١٧٤.٠٠٠	١٧٣.٣٥٠	السنتيمتر	طول الجسم	متغيرات النمو
.٧٩٠	٨.١٤٩	٧٣.٥٠٠	٧٣.١٠٠	الكيلوجرام	وزن الجسم	
.٩٥٥	١.١٨٢	٢١.٠٠٠	٢١.١٥٠	سنة	السن	
-١.١٣١	٢.٩٩٨	٢٤٠.٠٠٠	٢٤٠.٤٠٠	السنتيمتر	القدرة العضلية	القدرات البدنية
-١.١٩٤	٢.٢٥٩	١٤٠.٠٠٠	١٤٠.٥٥٠	الكيلوجرام	قوة عضلات الرجلين	
-١.١٧٣	٢.٤١٥	٩٠.٥٠٠	٩٠.٦٠٠	الكيلوجرام	قوة عضلات الظهر	
.٤٥٢	١.٤٢٤	١٦.٠٠٠	١٥.٦٥٠	عدد	قوة عضلات الذراعين	
.٩٦١	٣.٠٩٣	٤١.٥٠٠	٤٢.٢٥٠	عدد	قوة عضلات البطن	
-٠.٣٢٤	٠.١٥٣	٤.٠٠٠	٣.٩٧٠	الثانية	السرعة	
.٨٤٨	٠.١٧٠	١٣.٠٠٠	١٣.٠٦٠	الثانية	الرشاقة	
-٠.٣٣١	٠.٢٧٤	٩.٠٠٠	٨.٩٤٠	السنتيمتر	المرونة	
٠.٥١٢	٠.٢٤٢	٢.٩٠٥	٢.٩٠٥	درجة	مقياس السعادة النفسية	

يتضح من جدول رقم ( ٢ ) أن معامل الالتواء في جميع المتغيرات قد انحصرت بين ( ٠.٩٦١ ، - ٠.٣٣١ ) أي انحصرت ما بين ( ٣- ، ٣+ ) مما يدل علي جميع أفراد العينة قد وقعوا تحت المنحني الاعتدالي تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والقدرات البدنية والسعادة النفسية .  
مرفق ( ١ )

## أدوات جمع البيانات

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث الاجهزة والأدوات التالية :

١. الاجهزة والادوات

- ❖ الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرًا بالسنتيمتر والكيلوجرام .
- ❖ الديناموميتر ٣٢٥٢٦-٩ model لقياس قوة عضلات الرجلين والظهر .
- ❖ احبال سميكة ( Battle rope )
- ❖ صندوق خطو مرن متعدد الارتفاعات ( Pleusoft Box )
- ❖ عصا تمرينات
- ❖ متوازي صغير
- ❖ جهاز حلق
- ❖ أثقال مختلفة الاوزان
- ❖ كور طبية أثقال مختلفة.
- ❖ سلام مختلفة .
- ❖ كاتل بل
- ❖ مطرقة .
- ❖ أطار سيارة .
- ❖ جهاز عقلة .
- ❖ حبال تسلق
- ❖ اساتك مطاطية
- ❖ ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرًا بالثانية

❖ شريط قياس

❖ موسيقي وسماعات وميكروفون

## ٢. الاختيارات والمقاييس المستخدمة في البحث

## • اخبار القدرات البدنية قيد البحث

قام البحث من خلال مسح المراجع العلمية والدراسات السابقة باستخلاص المتغيرات البدنية

المناسبة للبحث والتي تم استخدامها في العديد من الدراسات وهذه المتغيرات هي :

- اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القدرة العضلية .
- اختبار قوة الذراعين ثني الجذع من الانبطاح المائل .
- اختبار قوة عضلات الرجلين لقياس القوة العضلية باستخدام جهاز الديناموميتر .
- اختبار قوة عضلات الظهر لقياس القوة العضلية باستخدام جهاز الديناموميتر .
- اختبار الجلوس من الرقود لقياس القوة العضلية لعضلات البطن .
- اختبار العدو ٣٠ متر لقياس السرعة .
- اختبار الجري المكوكي ٤ × ١٠ لقياس الرشاقة
- اختبار ثني الجذع للأمام من وضع الجلوس طويل لقياس المرونة .

## • مقياس السعادة النفسية

تم استخدام مقياس اكسفورد للسعادة الذي طوره في الأصل Hills & Argle ( ٢٠٠٢م ) فهو

بمثلة نسخة معدلة من مقياس اكسفورد للسعادة والذي وضع في أواخر الثمانينات ، ويتكون استبيان

اوكسفورد للسعادة بصورته الأصلية من ٢٩ عبارة تقيس الشعور بالسعادة بشكل عام ويتمتع

المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة من الصدق والثبات ، ويتم تطبيقه بصورة فردية أو جماعية

ويستغرق تطبيقه ( ١٠ اق ) مرفق ( ٢ )

ويتم تصحيح الاستبيان بإعطاء الدرجات من ١ - ٦ للإجابات معارض بشدة، معارض،

معارض الى حد ما، موافق، موافق الى حد ما، موافق بشدة على التوالي بالنسبة للعبارات



الاجابية وعلي العكس بالنسبة للعبارات السلبية ، وتتراوح الدرجة الكلية للاستبيان من ( ٢٩ - ١٧٤ ) . ( ١٨ : ١٠٧٣ )

وقام الباحث بترجمة المقياس ( مرفق ٣ ) من أجل تطبيقه علي المجتمع السعودي ولتحقيق أهداف الدراسة تم تحقق من صدق وثبات الأداة كما يلي :

### صدق المقياس في الدراسة الحالية :

#### ١. صدق المحكمين

تم عرض المقياس علي (١٠) من أعضاء هيئة التدريس في جامعة حائل وذلك من المتخصصين في علم النفس والقياس وطلب منهم الرأي في وضوح وصياغة الفقرات ومدى صلاحيتها من أجل قياس ما صمم لقياسه ، وتقديم أيه اقتراحات لما هو مناسب لتطوير المقياس ، وتم اعتماد موافقة (٨٠% ) فأكثر ، وبناءا علي آراء المحكمين فقد تم تعديل الصياغة لثلاث فقرات ولم يتم حذف اي فقرة من الفقرات ( ٢٩ ) .

مرفق ( ٤ ) ، مرفق ( ٥ )

#### ٢. صدق البناء الداخلي

تم التحقق من صدق البناء ( الاتساق الداخلي ) وذلك عن طريق تطبيق المقياس علي عينة مقدارها (٢٠) طالب من مجتمع الدراسة وذلك من خارج العينة ، وتم إيجاد معاملات ارتباط لكل فقرة من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك :

## جدول (٣)

معاملات ارتباط الفقرات بالدرجة الكلية لمقياس السعادة النفسية

معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة
** ٠.٧٩	٢٥	** ٠.٥٦	١٧	* ٠.٣٧	٩	** ٠.٦٦	١
** ٠.٥٤	٢٦	** ٠.٦٦	١٨	** ٠.٧٥	١٠	** ٠.٥٨	٢
** ٠.٧٠	٢٧	** ٠.٨٠	١٩	** ٠.٥٦	١١	* ٠.٤٢	٣
** ٠.٧٩	٢٨	** ٠.٥٧	٢٠	** ٠.٥٥	١٢	** ٠.٦١	٤
* ٠.٤٣	٢٩	** ٠.٧٠	٢١	** ٠.٧٢	١٣	** ٠.٧٦	٥
		** ٠.٧٤	٢٢	* ٠.٤٧	١٤	** ٠.٧٥	٦
		** ٠.٤١	٢٣	** ٠.٦٨	١٥	** ٠.٥٣	٧
		** ٠.٧٧	٢٤	* ٠.٤٣	١٦	** ٠.٥٢	٨

\*\* تعني دالة عند مستوي  $\leq 0.05$  ، \* تعني دالة عند مستوي  $\geq 0.05$ 

يتضح من الجدول رقم (٣) أن جميع معاملات الارتباط لفقرات مقياس السعادة النفسية للدرجة الكلية تراوحت ما بين ( ٠.٣٧ - ٠.٨ ) وأن معامل الارتباط ذات الدلالة الاحصائية عند مستوي (  $a = 0.05$  ) وهذا يعني أنها مناسبة لأهداف الدراسة .

## ثبات المقياس

تم التحقق من ثبات المقياس بالطريقة التالية :

١. طريقة إعادة تطبيق الاختبار : حيث قام الباحث بتطبيق المقياس علي (٢٠) طالب من خارج عينة الدراسة وبعد مرور (١٥) يوم تم إعادة تطبيق المقياس مرة اخري علي نفس المجموعة ، وقد بلغ معامل ثبات المقياس الكلي ( ٠.٨٧ ) .

## حساب مستويات السعادة

تتراوح الدرجة في المقياس ما بين ( ٢٩ - ١٧٤ ) ولتحديد مستوى السعادة النفسية تم تقسيم مستوى الأداء على المقياس إلى خمس مستويات وهي ( منخفض جدا ، منخفض ، متوسط ، مرتفع ، مرتفع جدا ) حسب المعادلة التالية :

- مدى المستوى = أكبر قيمة - أقل قيمة / عدد الفئات.

إذا مدي المستوي =  $5/1-5 = 0.80$  على ذلك فإن مستويات الحكم على الأداء على النحو التالي :

- من ( ١ - ١.٨٠ ) وذلك للدرجة الكلية للمقياس تدل على مستوى منخفض جدا من السعادة .
- من ( ١.٨٠ - ٢.٦٠ ) وذلك للدرجة الكلية للمقياس تدل على مستوى منخفض من السعادة .
- من ( ٢.٦٠ - ٣.٤٠ ) وذلك للدرجة الكلية للمقياس تدل على مستوى متوسط من السعادة .
- من ( ٣.٤٠ - ٤.٢٠ ) وذلك للدرجة الكلية للمقياس تدل على مستوى مرتفع من السعادة .
- ( ٤.٢٠ - ٥ ) وذلك للدرجة الكلية للمقياس تدل على مستوى مرتفع جدا من السعادة .

مرفق ( ٦ )

## الدراسة الاستطلاعية

قام البحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة الثلاثاء من ٢٠١٩/١/٨ الي الاثنين ٢٠١٩/١/١٤ علي عينة عشوائية وقدرها ( ١٠ ) طلاب من جامعة حائل تتراوح أعمارهم ما بين ( ٢٠ - ٢٥ ) سنة من خارج العينة الأساسية ومن خلالها تمكنا الوقوف على مؤشرات عدة تخدمنا في تحقيق أهداف البحث ومنها:

١. تصميم استمارة تسجيل البيانات .
٢. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
٣. التأكد من سهولة تطبيق التمرينات الحديثة ومدى ملائمتها لمستوى العينة.
٤. معرفة المعوقات التي قد تظهر وتلافي حدوث الأخطاء والتدخل في العمل.
٥. حاجة الباحث للأدوات واللوازم التي يستعين بها .

٦. مراعاة تسلسل أداء التمرينات .
٧. التأكد من مناسبة الاختبارات لأفراد العينة .
٨. التعرف على مدى ملائمة شروط التدريب لأفراد العينة .
٩. تحديد الوقت اللازم لتنفيذ التجربة الفعلية .
١٠. تحديد أفضل الطرق لإجراء القياسات .
١١. التأكد من ملائمة مقياس السعادة النفسية للتطبيق .
١٢. تجريبه الموسيقي المختارة ومدى ملائمتها للأداء .

### البرنامج التدريبي

من خلال عمل مسح للمراجع العلمية المتخصصة والدراسات السابقة التي تناولت تمرينات الكروس فيت وتطبيق مقياس السعادة النفسية وخبرة الباحث فقد قام الباحث بتصميم برنامج تمرينات الكروس فيت ومعرفة مدى تأثيره على اللياقة البدنية والسعادة النفسية وبناء على هذا تم تحديد محتويات ومدة تنفيذ البرنامج وكذلك تصميم وتشكيل الاحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح ومن ثم تم وضع برنامج تمرينات الكروس فيت لمدة (١٢) اسبوع وبيواقع (٣) وحدات تدريبية أسبوعيا وبلغ عدد الوحدات التدريبية الكلية للبرنامج ( ٤٤ ) وزمن الوحدة التدريبية اليومية ( ٥٠ - ٧٥ ق ) ، وقد بلغت شدة التدريب ( ٦٠ - ٩٠ % ) من أقصى معدل لضربات القلب .

#### ١. هدف البرنامج التدريبي

يهدف البحث إلي استخدام تمرينات الكروس فيت المتمثلة في تمرينات متنوعة حرة وبالأدوات والاجهزة لمجموعة واحدة تجريبية ومحاولة معرفة تأثير هذه التمرينات علي القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) وكذلك معرفته تأثير برنامج تمرينات الكروس فيت علي السعادة النفسية لعينة البحث . مرفق ( ٧ )

## ٢. الاسس العلمية التي تم مراعاتها عند وضع برنامج تمارينات الكروس فيت

- أن تحقق تمارينات الكروس فيت أهداف البحث .
- ان تلائم تمارينات الكروس فيت المرحلة السنيه .
- إجراء الاختبارات والمقاييس لتحديد مستوي المتدربين .
- مراعاة الفروق الفردية والتنوع والتدرج في التمارينات .
- التخطيط والتنفيذ باستخدام الاسلوب العلمي ومراعاة الاحمال التدريبية وفترات الراحة بين التمارينات وكانت كمايلي :

- عدد أسابيع تنفيذ البرنامج هو ١٢ أسبوع .

- متوسط زمن تمارينات الكروس فيت خلال الوحدة التدريبية اليوميه هو ٥٠ - ٧٥ دقيقة .

- شدة التدريب ٦٠ - ٩٠ % .

- عدد المجموعات ٢ - ٣ مجموعه .

- عدد مرات تكرار التمرين من ٦ - ١٢ تكرار .

## ٣. تحديد شدة حمل التدريب

تم تحديد المعدل الأقصى لضربات القلب وتحديد النبض المقابل للشده أثناء التمارينات من أقصى معدل لضربات القلب وذلك من خلال تطبيق المعادلة التالية :

المعدل الأقصى لضربات القلب = ٢٢٠ - السن .

- تم تدريب أفراد العينة علي عملية قياس النبض لأنفسهم حتي يتم قياسه أثناء التمرين .
- مراعاة التوقف عن مباشرة فور شعور المتدرب بالألم في الصدر أو الدوخة أو الغثيان .
- وتم تنفيذ تمارينات الكروس فيت تحت إشراف الباحث وبعض خريجي قسم التربية البدنية من المدربين .

## ٤. الخطوات التنفيذية البرنامج التدريبي المقترح

## ١. القياس القبلي

تم إجراء القياسات القبلية لمتغيرات البحث وتمثل في قياس ( السن - الطول - الوزن ) واختبارات القدرات البدنية وقياس مستوي السعادة النفسية لأفراد عينة البحث الاساسية من يوم الاربعاء الموافق ١٦/١/٢٠١٩م وحتى يوم الخميس الموافق ١٧/١/٢٠١٩م .

## ٢. تطبيق البرنامج

قام الباحث بتطبيق برنامج تمرينات الكروس فيت المقترح علي المجموعة التجريبية داخل نادي وقت اللياقة التابع للكلية لتوافر به الأجهزة والادوات اللازمة للتدريب ووجود صالة التدريب وذلك في الفترة من يوم السبت ١٩/١/٢٠١٩م الي يوم الجمعة ١٢/٤/٢٠١٩م ، وتم تطبيق برنامج تمرينات الكروس قيت المقترح قيد البحث على المجموعة التجريبية ولمدة (١٢) أسبوع على ثلاث مراحل بواقع كل مرحلة (٤) اسابيع كما يلي :

أ- المرحلة الاولى : وكانت بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الاسبوع وزمن كل وحدة يستغرق ( ٥٠ ) دقيقة تم تقسيمهم الي (١٠) دقائق لجزء الاحماء والتهيئة ، ثم تمرينات الكروس فيت بواقع (٣٥) دقيقة ثم ختام الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة بواقع (٥) دقائق ، وكان الزمن الكلي للمرحلة الأولى هي ( ٦٠٠ ) دقيقة .

ب- المرحلة الثانية : وكانت بواقع (٤) وحدات تدريبية يومية في الاسبوع وزمن كل وحدة يستغرق ( ٦٥ ) دقيقة تم تقسيمهم الي (١٠) دقائق لجزء الاحماء والتهيئة ، ثم تمرينات الكروس فيت بواقع ( ٥٠ ) دقيقة ثم ختام الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة بواقع (٥) دقائق ، وكان الزمن الكلي للمرحلة الثانية هي ( ١٠٤٠ ) دقيقة .

ج- المرحلة الثالثة : وكانت بواقع (٤) وحدات تدريبية يومية في الاسبوع وزمن كل وحدة يستغرق ( ٧٥ ) دقيقة تم تقسيمهم الي (١٠) دقيقة لجزء الاحماء والتهيئة ، ثم تمرينات الكروس فيت بواقع

( ٦٠ ) دقيقة ثم ختام الوحدة التدريبية بتمرينات التهدئة بواقع (٥) دقائق ، وكان الزمن الكلي للمرحلة الثالثة هي ( ١٢٠٠ ) دقيقة .

- ومن خلال ماسبق يتضح أن الزمن الكلي للبرنامج التدريبي يبلغ ( ٢٨٤٠ ) دقيقة تدريبية موزعه علي الاحماء والتهيئة بواقع ( ٤٤٠ ) دقيقة ، والجزء الرئيسي الخاص بتمرينات الكروس فيت بواقع ( ٢١٨٠ )

، بينما بلغ الزمن الكلي للتهيئة بواقع ( ٢٢٠ ) دقيقة . مرفق ( ٨ )  
٣. القياس البعدي :

تم اجراء القياسات البعدية للمتغيرات قيد البحث وبنفس الطريقة والشروط والترتيب التي مرت بها القياسات القبلية بعد انتهاء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح مباشرة وذلك في الفترة من يوم السبت ٢٠١٩/٤/١٣م إلي يوم الاحد ٢٠١٩/٤/١٤م .

### التحليل الاحصائي

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية من خلال برنامج SPSS :

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط
- معامل الالتواء
- اختبار T Test
- نسب التحسن

### عرض ومناقشة النتائج

#### ١. عرض النتائج

عرض نتائج الفرض الأول الذي ينص علي أنه " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدي عينة البحث .

## جدول ( ٤ )

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي

للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت) ودالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ٢٩.٧٠١	٦.٧٣٠	٢٨٣.٨٥٠	٨.٥٢٥	٢٢٢.٠٥٠	السنتيمتر	القدرة العضلية
* ٢٤.١٢٦	٧.١٢٢	١٧٧.١٠٠	٢.٥٦٤	١٣٢.٩٥٠	الكيلوجرام	قوة عضلات الرجلين
* ٢٩.١٨٦	٣.٤٤٠	١١٣.٦٠٠	٤.١٢٨	٨٣.١٠٠	الكيلوجرام	قوة عضلات الظهر
* ١٥.٧٢٧	١.٨٨٩	٢٦.٩٠٠	١.٩٥٧	١٨.٤٠٠	عدد	قوة عضلات الذراعين
* ٢٧.٠٣١	١.٧٣٥	٦٠.٨٠٠	٣.٠٩٣	٤٢.٢٥٠	عدد	قوة عضلات البطن
* ١١.١٠٦	٠.١٩٦	٣.٣٥٠	٠.١٦٣	٤.٠٣٥	الثانية	السرعة
* ١٠.٧٨٣	٠.٧٧٨	١٠.٥٤٥	٠.٤٧٣	١٢.٨١٥	الثانية	الرشاقة
* ١١.٤٨٠	٠.٥١١	١٢.٢٤٠	٠.٨٢٣	١٠.٣٢١	السنتيمتر	المرونة

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٧٢٩ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس

البعدي في القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة

عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدي عينة البحث

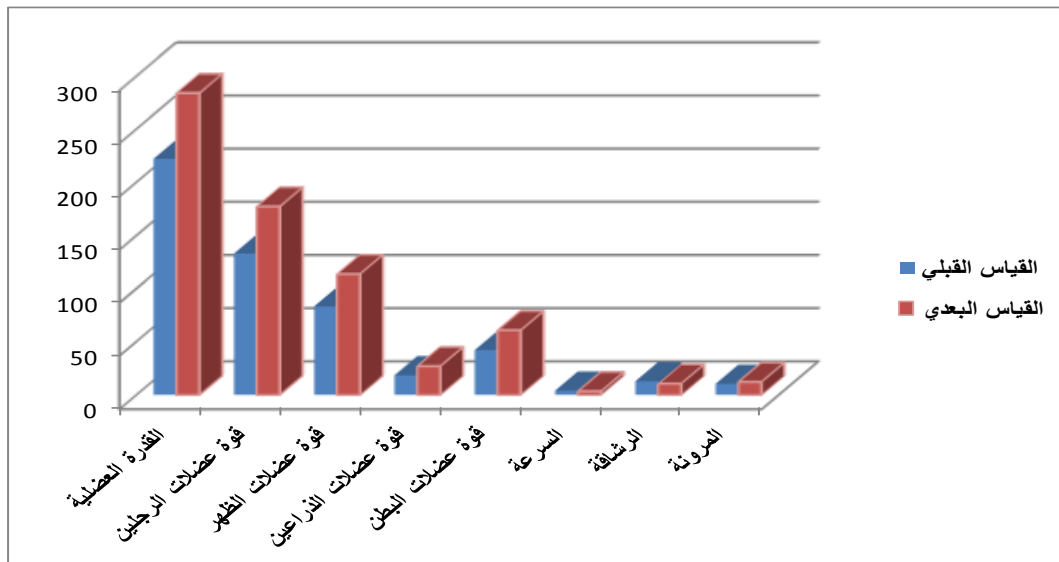


## جدول (٥)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التحسن %
القدرة العضلية	السنتيمتر	٢٢٢.٠٥٠	٢٨٣.٨٥٠	٢٧.٨٣٢ %
قوة عضلات الرجلين	الكيلوجرام	١٣٢.٩٥٠	١٧٧.١٠٠	٣٣.٢٠٨ %
قوة عضلات الظهر	الكيلوجرام	٨٣.١٠٠	١١٣.٦٠٠	٣٦.٧٠٣ %
قوة عضلات الذراعين	عدد	١٨.٤٠٠	٢٦.٩٠٠	٤٦.١٩٦ %
قوة عضلات البطن	عدد	٤٢.٢٥٠	٦٠.٨٠٠	٤٣.٩٠٥ %
السرعة	الثانية	٤.٠٣٥	٣.٣٥٠	١٦.٩٧٦ %
الرشاقة	الثانية	١٢.٨١٥	١٠.٥٤٥	١٧.٧١٣ %
المرونة	السنتيمتر	١٠.٣٢١	١٢.٢٤٠	١٨.٥٩٣ %



شكل (١)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي

## للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية قيد البحث

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت) ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
* ١٩.٣٤	.٢٥	٣.٨٩	.٢٤	٢.٩١	درجة	السعادة النفسية

قيمة (ت) الجدوليه عند مستوي ٠.٠٥ = ١.٧٢٩ \* دال عند مستوي ٠.٠٥

يتضح من جدول ( ) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في السعادة النفسية لدي عينة البحث.

## جدول (٧)

نسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في السعادة النفسية قيد البحث

ن = ٢٠

قيمة (ت) ودلالاتها	القياس البعدي	القياس القبلي	وحدة القياس	المتغيرات
%٣٣.٦٧٦	٣.٨٩	٢.٩١	درجة	السعادة النفسية



شكل (٢)

دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية قيد البحث

### ٣. مناقشة النتائج

#### - مناقشة نتائج الفرض الأول

يتضح من جداول (٤) ، (٥) والشكل رقم (١) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدي عينة البحث حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمة (ت) المحسوبة عند مستوي دلالة ( ٠.٠٥ ) ، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلي إستخدام تمارين الكروس فيت قيد البحث والتي احتوت علي أنواع مختلفة من التمارين التي أدت إلي تحسن القدرات البدنية قيد البحث .

ويرجع الباحث هذا التحسن نتيجة إلي الاستخدام المنظم لتمرينات الكروس فيت داخل البرنامج التدريبي أدي إلي تحسين القدرات البدنية قيد البحث .

ويري الباحث أن أعلي نسب التحسن في قوة عضلات الذراعين حيث احتلت المركز الأول بنسبة تحسن تبلغ ( ٤٦.١٩٦ % ) ثم يليها في المركز الثاني تحسن قوة عضلات البطن بنسبة تحسن تبلغ ( ٤٣.٩٠٥ % ) ثم يليها في المركز الثالث قوة عضلات الظهر بنسبة تحسن تبلغ ( ٣٦.٧٠٣ % ) ثم يلها في المركز الرابع قوة عضلات الرجلين بنسبة تحسن تبلغ ( ٣٣.٢٠٩ % ) ثم تليها في المركز الخامس القدرة العضلية بنسبة تحسن تبلغ ( ٢٧.٨٣٢ % ) ، ثم احتل الثلاث مراكز الاخيرة بنسب تحسن منخفضة علي التوالي ( المرونة ثم الرشاقة ثم السرعة ) بنسب تحسن بالتوالي وهي ( ١٨.٥٩٣ % ثم ١٧.٧١٣ % ثم ١٦.٩٧٦ % ) .

فقد لاحظ الباحث تحسن في القدرات البدنية لطلاب التربية الرياضية جامعة حائل نتيجة لتطبيق برنامج الكروس فيت وأن أعلي نسب تحسن للقدرات البدنية تمثلت في القوة العضلية والقدرة العضلية ويرجع ذلك إلي استخدام تمرينات المتنوعة للكروس فيت باستخدام أجهزة وأدوات مختلفة وأيضاً استخدام الاثقال ووزن الجسم وتمارين الجباز والتي تعود بالفائدة علي جميع أجزاء الجسم وتم التدرج في شدة التمرينات وقصر فترات الراحة

ويؤكد بيل فوران " **Bill Foran** " ( ٢٠٠١ م ) علي أن تمرينات الكروس فيت تعد أحد الاساليب الحديثة للحصول علي القوة العضلية والتي تستخدم تمرينات المقاومة بأنواعها من خلال التدريب الدائري ويعتمد علي مقاومة وزن وزن الجسم أو استخدام أجهزة والأدوات المختلفة التي تساعد علي تحسين القدرات البدنية مثل الحبال المطاطية والاثقال والكرة الطبية والكتل بيل والمطرقة وأطارات السيارات وغيرها من الادوات التي تساعد علي تنمية القوة العضلية واعطاء الجسم الشكل الرياضي العضلي . ( ١٣ )

حيث يشير "فابيو دمونسكي" وأخرون **Fàbio Dominski** (٢٠٢٠ م) أن تمارينات الكروس فيت تعتمد على حركات وظيفية متعددة تعتمد على مجموعة متنوعة من استراتيجيات التدريب مثل رفع الأثقال والقوة البدنية والجمباز والتدريب البلومتري وغيرها حيث أن الهدف من كل ذلك هو زيادة الأحمال من حيث الحجم والشدة لتحسين الأداء ورفع اللياقة البدنية. (١٥ : ٤)

ويتفق كلا من جواو جوساتافو ، تيم جابيت ، فرانك بورجوا ، هيلتون دي ساس ورا ورافائيل شاغاس " **João Gustavo Claudino , Tim J. Gabbett , Frank** و **Bourgeois , Helton de Sá Souza, Rafael Chagas Miranda** (٢٠١٨ م) و إيثر ، ن ، مورغان ، لويان ، دي ار " **Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R** (٢٠١٦ م) علي أن تمارينات الكروس فيت من أفضل التمارينات الحديثة التي يمكن للمدربين الاعتماد عليها لتحسين مستوي القدرات البدنية المختلفة وتحسن شكل الجسم وزيادة الكتلة العضلية للمتدربين. (١٩ : ٦-٩) (١٤ : ٢٢٠ - ٢٢٣)

وعلي ذلك فإن الباحث يرجع التحسن الحادث في متغيرات القدرات البدنية وهي القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة يرجع برنامج تمارينات الكروس فيت " **Cross Fit** " المستخدم في البحث .

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدي عينة البحث .

## - مناقشة نتائج الفرض الثاني

يتضح من جداول (٦) ، (٧) والشكل رقم (٢) وجود فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مقياس الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة البحث ، ونسبة تحسن قدرها ( ٣٣.٦٧٦ % ) ويعزو الباحث ذلك إلي أت برنامج تمارينات الكروس فيت المقترح أدي إلي شعورهم بالسعادة النفسية وزيادة الثقة بأنفسهم نتيجة للتحسن الملحوظ في القدرات البدنية .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه علي عسكر ( ٢٠٠٣م ) أن ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة تساعد علي الشعور الإيجابي والإحساس بالسلامة الذهنية والبدنية وتساعد علي اكتشاف العلاقة التبادلية بين العقل والجسم مما يؤدي إلي الشعور الايجابي بالصحة والسعادة النفسية ( ٧ ) ويرى الباحث أن هناك علاقة بين ممارسة تمارينات الكروس فيت والشعور بالسعادة نتيجة لتطور مستوي المتدرب في القدرات البدنية والتناسق في أجزاء الجسم والشعور بالثقة بالنفس مما يعطيه الدافع للأقبال علي الحياة بسعادة والاستمتاع بها .

وهذا يتفق مع ما أشارت إليه سناء سليمان ( ٢٠١٠م ) أن الشخص السعيد يتميز بعدة صفات منها الثقة بالنفس وقدرته علي التفكير بطريقة واقعية بالإضافة إلي ممارسة الرياضة ، وكلما شعر الأفراد بأنهم أصحاء وأفضل حالا كلما أستمتعوا بحياة أفضل ، والقبول الاجتماعي يشعر الفرد بالثقة بالنفس واحترام الآخرين وهذا يحسن من صورته الذاتية لدي نفسه ويحقق السعادة النفسية . ( ٤ )

وهذا يتفق مع ما أشارت اليه نادية نهاد ( ٢٠٠٤م ) إلي أن لممارسة الرياضة مردود معنوي واضح ، فالرياضة تعالج مشاكل الاكتئاب والتوتر وضغوط الحياه وتجعل من يمارس الرياضة أكثر تهيئة من غيره لمواجهة المواقف العصيبة في الحياه وقادر علي التعامل معها بشكل جيد وممارسة الرياضة تساعد علي إنتاج هرمون ( الاندورفين ) الذي يحسن الحالة المزاجية للفرد ويشعرة بالسعادة النفسية . ( ١١ )

كما يتفق هذا ايضا مع ماتوصلت اليه دراسة جوني فنست " Goony Vincent " ( ٢٠٠٢ م ) أن ممارسي النشاط الرياضي بانتظام ارتفعت لديهم الحالة الوظيفية وايضا ارتفاع الروح المعنوية والرضا عن الحياة وكذلك أدي إلي الشعور بالصحة والسعادة النفسية . ( ١٧ : ١٠ )  
وهذا يحقق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في مستوي الشعور بالسعادة النفسية لدي عينة البحث "

### الاستخلاصات والتوصيات

#### ١. الاستخلاصات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واستنادا للمعالجات الاحصائية توصل الباحث الي الاستخلاصات الاتية :

- البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الكروس فيت له تأثير إيجابي علي بعض عناصر القدرات البدنية .
- البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الكروس فيت له تأثير إيجابي علي السعادة النفسية .
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية .
- وجود فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في السعادة النفسية .

#### ٢. التوصيات

- إجراء دراسات اخري باستخدام تمرينات الكروس فيت والتعرف علي تأثيرها علي متغيرات اخري وعينات اخري ومراحل سنية مختلفة .
- ضرورة الاهتمام بتمرينات الكروس فيت لتنمية اللياقة البدنية من أجل الصحة وفي المنافسات الرياضية
- التنوع في تصميم وتطبيق تدريبات الكروس فيت علي أنواع مختلفة من الرياضات .

- الاهتمام بتطبيق تدريبات الكروس فيت عي طالبات التخصص بالقسم .
- عقد دورات تدريبية للمدربين لإكسابهم المعارف والمعلومات والمهارات المختلفة لتمارين الكروس فيت سواء لمدربين الاندية الصحية أو مدربين رياضات المنافسات .
- ضرورة الاهتمام بتمارين الكروس فيت لتنمية السعادة النفسية للمدربين .
- تمارين الكروس فيت لا تغني عن التمارين الأخرى ولكن تعتبر مكملة لها .



## المراجع

## اولا : المراجع العربي

١. أحمد عوض حسن ( ٢٠١٩ م ) : " تأثير تدريبات الكروس فيت علي التحمل العضلي ومحاولات الرفع المتتالية للرباعين الشباب " بحث منشور كلية التربية الرياضية جامعة دمياط .
٢. امنه قاسم اسماعيل قاسم ، سحر محمود محمد عبد اللاه ( ٢٠١٨ م ) : السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدي عينة من الدراسات العليا بجامعة سوهاج ، المجلة التربوية العدد الثالث والخمسون ، يوليو .
٣. تحية محمد عبد العال ، ومصطفى علي مظلوم ( ٢٠١٣ م ) : الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية " دراسة في علم النفس الايجابي ، مجلة كلية التربية جامعة بنها ، المجلد ٩٣ العدد ٢ ص ٧٨ - ١٦٥ .
٤. سناء سليمان ( ٢٠١٠ م ) : السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية ، عالم الكتب للنشر ، القاهرة .
٥. السيد محمد أبو هاشم ( ٢٠١٠ م ) : النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدي طلاب الجامعة " ، مجلة كلية التربية جامعة بنها ، المجلد ٢٠ العدد ٨١ ص ٢٦٩ - ٣٥٠ .
٦. عبد الله جاد محمود ( ٢٠١٠ م ) : بعض المتغيرات المعرفية والشخصية المساهمة في السعادة ، دراسات تربوية نفسية ، مجلة كلية التربية جامعة الزقازيق ، العدد ٦٦ ، الجزء ٢ ص ١٩٥ - ٢٧١ .
٧. علي عسكر ( ٢٠٠٣ م ) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة
٨. كمال ابراهيم موسي ( ٢٠٠٠ م ) : السعادة النفسية ( مسؤولية الفرد في الاسلام وعلم النفس ) الجزء ١ القاهرة ، دار النشر الجامعي .

٩. محمد محمود عبد التواب ( ٢٠١٦ م ) : تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام التدريبات المائية والرملية علي بعض المتغيرات البدنية والمستوي الرقمي لسباحة الزعانف " رسالة ماجستير غير منشورة " كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
١٠. مسعد علي ( ٢٠٠٥ م ) : اللياقة البدنية ، مكتبة الايمان ، المنصورة .
١١. نادية نهاد حامد ( ٢٠٠٤ م ) : الرياضة أحسن دواء ، كتاب اليوم الطبي ، دار أخبار اليوم ، القاهرة.

### ثانيا : المراجع الأجنبية

١٢. And Cardiovascular Response To The Crossfit Workout 'Cindy': A Pilot Study , J Sport Human Perf, ٧ April.
١٣. Bill Foran : (٢٠٠١): High – Performance Sports Conditioning , Human Kinetics .
١٤. Eather, N., Morgan, P. J., & Lubans, D. R(٢٠١٦): Improving Health-Related Fitness In Adolescents: The Crossfit Teens™ Randomised Controlled Trial. Journal Of Sports Sciences , ٣٤(٣), ٢٠٩-٢٢٣.
١٥. Fábio Dominski, Thiago Matias(٢٠٢٠) : Motivation To Crossfit Training Anarrative Review" Founded By The Faculty Of Exercise Science - University Of Milan, Official Journal Of The Italian Society Of Exercise And Sport Sciences Issn ١٨٢٤-٧٤٩٠.

١٦. Glassman, Greg.: Understanding Crossfit. Crossfit Journal  
٥٦.١ ١-٢,٢٠٠٧
١٧. Goony Venest ( ٢٠٠٢ ) : “ Activities - Adaptation And  
Aging ” ( Binghamton,- N.Y) (٤), ١٧-  
٢٦, Total No Of Pages : ١٠, .
١٨. Hills, P., & Argyle, M.(٢٠٠٢). The Oxford Happiness  
Questionnaire. Personality And Individual  
Differences, ٣٣, ١٠٧٣-١٠٨٢
١٩. João Gustavo Claudino , Tim J. Gabbett , Frank Bourgeois ,  
Helton De Sá Souza, Rafael Chagas Miranda,  
Et Al(٢٠١٨) :Crossfit Overview: Systematic  
Review And Meta-Analysis, Claudino Et Al.  
Sports Medicine , ٧ February.
٢٠. Kliszczewicz, B.١, Snarr, Rl.٢, And Esco, M. (٢٠١٤)  
Metabolic
٢١. Paine, J, Uptgraft, J, & Wylie, R : Cross Fit Study.  
Command And General Staff Collego, ١-٣٤.  
١,٢٠١٠.
٢٢. Physical Preparedness Is A Good Thing For Elite Athletes  
And Beginners , Crossfit Journal ‘September ,  
١:٨ .

٢٣. Smith, M. M., Sommer, A.J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T,  
: Crossfit-Based High-Intensity Power  
Training Improves Maximal Aerobic Fitness  
And Body Compostion. J Strength Cond Res,  
٢٧ (١١), ٣١٥٩-٣١٧٢.٣١٧١. ٢٠١٣.
٢٤. Tony Leyland (٢٠١٢) Crossfit And Gpp Explains Why  
General.

ثالثا : شبكة المعلومات

٢٥. ٢٩- cross fit. Inc

## تأثير برنامج تمرينات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية والسعادة النفسية لدى طلاب التربية البدنية جامعة حائل

\* د. محمد السعيد جوده

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لتمرينات الكروس فيت على كلا من "بعض عناصر القدرات البدنية ( القدرة العضلية - قوة عضلات الرجلين - قوة عضلات الظهر - قوة عضلات الذراعين - قوة عضلات البطن - السرعة - الرشاقة - المرونة ) لدى عينة البحث ومستوي الشعور بالسعادة النفسية لدى عينة البحث واستخدام الباحث المنهج التجريبي على مجموعة واحدة تجريبية بأسلوب القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبتة لطبيعة هذا البحث وقام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب المستوى السادس بكلية التربية قسم التربية البدنية جامعة حائل للعام الجامعي ٢٠١٨ - ٢٠١٩م وقد بلغ مجمع البحث ( ٤٨ ) طالب وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية الطبقيه وقوامها (٢٠) طالب من مجمع البحث لعينة البحث الأساسية وتم أخذ عينة عشوائية قوامها ( ١٠ ) طلاب لعمل الدراسة الاستطلاعية وايجاد المعاملات العلمية وأشارت اهم النتائج إلى أن البرنامج المقترح باستخدام تمرينات الكروس فيت له تأثير إيجابي على بعض عناصر القدرات البدنية ويوصى الباحث بضرورة إجراء دراسات اخري باستخدام تمرينات الكروس فيت والتعرف على تأثيرها على متغيرات اخري وعينات اخري ومراحل سنية مختلفة .

مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الجمباز والتمرينات والعروض الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة  
مدينة السادات

## The effect of the Crossfit exercise program on some physical abilities and psychological happiness of physical education students, University of Hail

Dr. Mohammed Al-Saeed Judah \*

The current research aims to identify the effect of the training program for Crossfit exercises on both “some elements of physical abilities (muscular capacity - leg muscle strength - back muscle strength - arm muscle strength - abdominal muscle strength - speed - agility - flexibility) I have the research sample and its level Feeling of psychological happiness in the research sample. The researcher used the experimental method on one experimental group using the pre and post measurement method, due to its relevance to the nature of this research. (٤٨) students, and the research sample was chosen by the deliberate stratified method and consisted of (٢٠) students from the research community for the basic research sample. A random sample of (١٠) students was taken to conduct the exploratory study and find scientific transactions. The most important results indicated that the proposed program using CrossFit exercises has an effect. Positive for some elements of physical abilities, and the researcher recommends the necessity of conducting other studies using Crossfit exercises and identifying their effect on brother variables. Irrigation and other samples and different dental stages.

---

Lecturer in the Department of Theories and Applications of Gymnastics, Exercises and Sports Exercises, Faculty of Physical Education, Sadat City University