

تأثير تمارينات بأسلوب (CROSS FIT) في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة

بأعمار (١٧-١٨) سنة

فاضل طارق امين عبدالكريم

[Fadl72639@gmail.com](mailto:Fadl72639@gmail.com)

أ.م.د حسين علاء محسن الطائي

[dr.hussain79@uomustansiriyah.edu.iq](mailto:dr.hussain79@uomustansiriyah.edu.iq)

**الكلمات المفتاحية:** CROSS FIT ، المهارات الدفاعية ، كرة السلة .

إنّ اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمارينات (CROSS FIT) وهو أسلوب يرفع من اللياقة البدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم . و مشكلة البحث من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى بعض المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في شوط المباراة الرابع والذي يعزوه الباحث الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة . ويهدف البحث الى اعداد تمارينات بأسلوب (CROSS FIT) للاعبين كرة السلة (١٧-١٨) سنة والتعرف على تأثير تمارينات بأسلوب (CROSS FIT) في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة . استخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعة الواحدة ، وأجريت على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية ، تم اجراء الاختبارات القبليّة والبعديّة لمتغيرات البحث ، واستمرت الوحدات التدريبية من ٢٠٢٠\١٢\١٣ ولغاية ٢٠٢١\٢\٧ استنتج الباحث بان إن التمارينات المعدة بأسلوب (CROSS FIT) أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي و إن لتمرينات بأسلوب (CROSS FIT) أحدثت تطورا في المهارات الدفاعية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة . يوصي الباحث ان استخدام التمارينات المعدة من قبل الباحث والمشرف في منهاج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة و العمل على تطوير المهارات الدفاعية لمالها دور فعال في أعداد لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية .

**The effect of (CROSS FIT) exercises on some defensive skills of basketball**

**players at ages (17-18) years**

**Fadel Tariq Amin Abdul Karim**

**Dr. Hussein Alaa Mohsen Al-Taie**

**Key words: CROSS FIT, defensive skills, basketball.**

The selection of appropriate training methods is one of the factors that are given great importance in modern sports training, and among these training methods is the CROSS FIT exercises, which is a method that increases the individual's physical fitness and increases the strength of the body's muscles. The research problem is that there is a decrease in the defensive skills of basketball players in the fourth game, which the researcher attributes to a decrease in some defensive skills of basketball players, which negatively affects the level of defensive skills performance. The research aims to prepare cross-training exercises for basketball players (17-18) years old and to identify the effect of CROSS FIT exercises on some defensive skills of basketball players at the ages of (17-18) years. The researcher used the experimental method in a one-group method, and it was conducted on the players of the National Center for the Care of Sports Talent. Pre and post tests were conducted for the research variables, and the training units continued from 12/13/2020 until 2/7/2021.

The researcher concluded that the CROSS FIT stomach exercises have proven their importance and role in the sports side and the exercises in the CROSS FIT method have brought about an improvement in the defensive skills of the players of the National Center for Sports Talent Care for Basketball. The researcher recommends that the use of exercises prepared by the researcher and the supervisor in the curriculum of the National Center for Sports Talent Care for Basketball and work on developing defensive skills as they have an effective role in the numbers of the National Center for Sports Talent Nurturing.

#### ١-١ مقدمة البحث وأهميته :

إنّ اختيار الاساليب التدريبية المناسبة هي من العوامل التي تعطي لها أهمية كبرى في التدريب الرياضي الحديث ، ومن هذه الاساليب التدريبية تمرينات (CROSS FIT) وهو اسلوب يرفع من اللياقة البدنية للفرد ويزيد من قوة تحمل عضلات الجسم بالإضافة الى تحديد شكل عضلات الجسم وتحسين عملها من جميع النواحي ، وذلك لمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة واتساع قاعدتها وانتشارها في أغلب بلدان العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع من المهارات ، فهذه اللعبة تتطلب مهارة تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع ، ومما لا شك فيه ان التحركات داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين لتحقيق هجوم جيد فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة البدنية العالية على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة . وهنا تكمن أهمية البحث في تأثير تمرينات بأسلوب (CROSS FIT) في المهارات الدفاعية قيد البحث والتي تسهم في أداء هذه المهارات لما تضمنته من تمرينات تساعد في تطويرها اثناء اللعب .

#### ١-٢ مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة لاحظ ان هنالك انخفاض في مستوى بعض المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة في شوط المباراة الرابع والذي يعزوه الباحث الى انخفاض في بعض القدرات البدنية والذي يؤثر بشكل سلبي على مستوى أداء المهارات الدفاعية عند لاعبي كرة السلة .

#### 3-1 اهداف البحث :

- ١ . اعداد تمرينات بأسلوب CROSS FIT للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .
- ٢ . التعرف على تأثير تمرينات بأسلوب CROSS FIT في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة
- ٤- ١ فرض البحث :
- هنالك تأثير إيجابي للتمرينات بأسلوب CROSS FIT في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .

#### 5-1 مجالات البحث :

- ١ . المجال البشري:- عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (١٧-١٨) سنة .
- ٢ . المجال الزمني:- من (١٣ / ١٢ / ٢٠٢٠) الى (٢٠٢١ / ٢ / ٧) .
- ٣ . المجال المكاني :- قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة / بغداد

٢- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

١-٢ منهج البحث :

ان الطريق المناسب لحل أي مشكلة في البحوث العلمية تلزم الباحث باختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المراد بحثها والذي يعد خطوة مهمة و أساسية لنجاح ذلك البحث، وهو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة والسيطرة عليها والتحكم فيه

لذلك حتمت المشكلة على الباحث اختيار المنهج التجريبي ذي تصميم المجموعة الواحدة .

٢-٢ مجتمع وعينة البحث :

تعرف العينة بأنها ( جزء او شريحة من المجتمع تتضمن خصائص المجتمع الاصيلي الذي نرغب في التعرف على خصائصه ويجب ان تكون تلك العينة ممثلة لجميع مفردات هذا المجتمع تمثلاً صحيحاً) وتمثل مجتمع البحث بلاعبين فرق اندية بغداد لكرة السلة بأعمار ( ١٧-١٨ ) سنة للموسم الرياضي (٢٠٢٠/٢٠٢١) والبالغ عددهم ٥ فرق هم ( لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة و نادي صليخ ونادي الخطوط ونادي النفط ونادي المشاهدة ) وبواقع (٣٠) لاعبا وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع ( ٦ ) لاعبين بأعمار (١٧-١٨) سنة من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة وكانت نسبة العينة من مجتمع الأصل ٢٠% .

٣-٢ الوسائل والأدوات المستخدمة

وهي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه مهما كانت

تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة ، اختبارات ، استبيان

٤-٢ الأدوات

- (Kettelbell) كرة وزن 4kg .
- (Medicine balls) كره وزن 8kg.
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3) .
- كرات سلة قانونية عدد (10).
- ملعب كرة سلة قانوني .
- شريط قياس جلدي طول 20m .
- ( BOX GNMPs ) مختلف الاحجام ارتفاع 20 cm و 30cm .

٥-٢ المهارات الدفاعية

١- اختبار السحب الدفاعي

- الهدف: قياس القدرة على سحب الكرة المرتدة
- الأدوات : كرة سلة ، ساعة إيقاف ، صافرة ، ملعب
- مواصفات الأداء : يقف اللاعب على مسافة ٣ م من الهدف المرسوم عليه خط يوازي الأرض وعلى ارتفاع ٣ م ويقوم اللاعب برمي الكرة باليدين في اتجاه الهدف وفق هذا الخط ثم يقوم بمسك الكرة المرتدة من الهدف ويكرر المحاولة ٦٠ ثانية
- الشروط : يحق للمختبر استخدام اليدين او اليد الواحدة في رمي الكرة على اللوحة
- ويسمح للمختبر بمحاولتين
- التسجيل : يسجل المحاولات التي تلمس فيها الكرة الهدف

٢- اختبار حركة اللاعب المدافع

- الهدف : قياس حركة اللاعب المدافع
- الأدوات : ملعب كرة سلة مرسوم عليه خط عمودي يصل بين نقطتين منتصف الملعب والحد الثاني مار في منتصف خط الرمية الحرة ، ساعة إيقاف ، صافرة .

- مواصفات الأداء : يقف اللاعب خلف نقطة البداية نقطة تقع خلف منتصف الحد النهائي ومع إشارة البدء يتحرك اللاعب بخطوات دفاعية للأمام حتى يعبر منتصف الملعب ثم يعود للخلف بخطوات نفسها بظهره حتى يعبر نقطة البداية ثم يقوم بالدوران ومواجهة اتجاه الركن بجانبه ويتحرك بخطوات جانبية باتجاه منتصف الملعب حتى يعبر النقطة نفسها ويعود أيضا بعكس اتجاه تحركه بخطوات الجانبية نفسها
- الشروط : يتحرك اللاعب بالطريقة الفنية نفسها للتحرك الدفاعي الصحيح ويسمح للاعب بمحاولتين في الاختبار
- التسجيل : يسجل اللاعب زمن المحاولتين ويتم احتساب الزمن الأقل

## ٦-٢ التجربة الاستطلاعية :

هي واحدة من اساسيات العمل العالي الميداني للباحث بعد ان تقوم بتهيئة كافة المستلزمات التي يحتاجها في التجربة الرئيسية كون التجربة الاستطلاعية دراسة تجريبية أولية مصغرة وتدريبية لتنقيح الاجراءات الميدانية قبل الخوض في جمع المعلومات وعليه قام الباحث بأجراء تجربتها الاستطلاعية في يومي الاحد والاحد المصادف (٢٢-٢٩/١١/٢٠٢٠) على مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (٢) وهدف الباحث من هذه التجربة الى ما يأتي:

- التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة لتفادي الأخطاء التي من المحتمل ظهورها في أثناء تنفيذ التجربة الرئيسية.

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
  - تدريب فريق العمل المساعد، وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج.
  - معرفة الزمن المستغرق لكل اختبار ولمجموع الاختبارات.
  - تعرف على إمكانية تنفيذ العينة الاختبارات.
  - التعرف على الصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل لتأليفها في اجراء التجربة الرئيسية
- ## ٧-٢ الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات القبلية على متغيرات البحث من قبل فريق العمل المساعد والمتخصص والباحث والمشرف حيث عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف من حيث الزمان والمكان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات لضمان توفرها في الاختبارات البعيدة في يومي الاحد والثلاثاء المصادف ٦-٨/١٢/٢٠٢٠ في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية كرة السلة واستغرقت يومان وعلى وفق التسلسل الاتي :-

## ٨-٢ التجربة الرئيسية:

قام الباحث مع المشرف بوضع وحدات تدريبية بأسلوب تمرينات ال (CROSS FIT) لتطوير المهارات الدفاعية وستتضمن التجربة الرئيسية

- ❖ مدة التدريب الكلية (٨) ثمانية أسابيع
- ❖ عدد الوحدات التدريبية الكلية (٢٤) وحدة تدريبية
- ❖ عدد وحدات التدريب الاسبوعية (ثلاث وحدات)
- ❖ أيام التدريب الاسبوعية (الاحد، الثلاثاء، الخميس)
- ❖ تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم الاحد المصادف ١٣/١٢/٢٠٢٠
- ❖ أنتهى تنفيذ التجربة يوم الاحد المصادف ٧/٢/٢٠٢١

٩-٢ الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف الباحث والمشرف بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المعدة يومي الثلاثاء و الخميس المصادف (١١-٩/٢/٢٠٢١) وتم تثبيت جميع الضروف من حيث المكان والزمان والادوات وطريقة تنفيذ الاختبارات كما في الاختبارات القبلية

١٠-٢ الوسائل الاحصائية

أستخدم الباحث نظام الحقيبة الاحصائية ( spss ) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الاتية:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- قانون T.TEST للعينات المتناظرة
- قانون T.TEST للعينات الغير متناظرة والمتساوية بالعدد

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

١-٣ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لمتغيرات البحث جدول رقم (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحتسبة والمعنوية في الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية الدفاعية

ت	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت) المحتسبة	المعنوية
		ع	س	ع	س		
١	السحب الدفاعي / نقاط	2.32	10.5	1.41	17	14.97	معنوي
٢	حركة اللاعب المدافع /ثانية	1.53	19.55	0.55	16.92	7.13	معنوي

يتضح من الجدول ١ ان الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحتسبة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية السحب الدفاعي الوسط الحسابي هو ١٠,٥ والانحراف المعياري ٢,٣٢ و الاختبار البعدى الوسط الحسابي ١٧ والانحراف المعياري ١,٤١ وقيمة t ١٤,٩٧ و الاختبار القبلي حركة اللاعب المدافع الوسط الحسابي ١٩,٥٥ والانحراف المعياري ١,٥٣ و الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية الوسط الحسابي ١٦,٩٢ وانحراف معياري ٠,٥٥ وقيمة t ٧,١٣

٢-٣ مناقشة النتائج

عند النظر الى الجدول (١) والخاص بالمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك فرقا معنويا بين الاختبار القبلي والبعدى - لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث . اذ يعزو الباحث الى تمرينات بأسلوب ال cross fit التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية للاعبين وفق زمن ومدة ٨ أسابيع حيث ادت الى تطوير بعض المهارات الدفاعية ، وفيما يتعلق باختبار السحب الدفاعي اذ يعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات بأسلوب cross fit قد أدت الى تحسين وتطوير مستوى الأداء وذلك لان ( التمرين الحركي المهاري والمقتبس من مسار الحركة له أهمية في تحقيق الترابط المهاري في الأداء ) واما بالنسبة لاختبار حركة اللاعب المدافع فيعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام تمرينات cross fit قد أدت الى تطور خطوات الدفاع وحركة اللاعب المدافع المتعددة والمختلفة ( الحركات الدفاعية القصيرة ، الامامية ، الجانبية ، الخلفية ) واخيرا يرى الباحث ان تمرينات بأسلوب cross fit قد أدت الى تطوير المهارات الدفاعية بكرة السلة .

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات

١. إن التمرينات المعدة بأسلوب ( CROSS FIT ) من قبل الباحث والمشرف أثبتت أهميتها ودورها في الجانب الرياضي .
٢. إن التمرينات بأسلوب ( CROSS FIT ) أحدثت تطورا في بعض المهارات الدفاعية للاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار (١٧- ١٨ ) سنة .
- ٤-٢ التوصيات
١. لاستفادة من التمرينات بأسلوب ( CROSS FIT ) بعد أن أثبتت فاعليتها في تدريب لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة بأعمار ( ١٧-١٨ ) سنة .
٢. استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحث والمشرف في مناهج المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة السلة .

#### المصادر العربية والأجنبية

- احمد فرحان؛ اساسيات البحث العلمي والاحصاء في التربية البدنية، ط١، دار الضياء للطباعة ، النجف الاشرف، ٢٠١٥.
- وجيه محجوب؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨.
- ربحي مصطفى وعثمان محمد؛ مناهج وأساليب البحث العلمي . عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع، ٢٠٠٠.
- ضافر هاشم ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريح التربوية والنفسية ؛ بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢
- احمد امين فوزي ؛ كرة السلة للناشئين، القاهرة ، الفنية للطباعة والنشر ، ١٩٨٦ .
- محمد صالح محمد ؛ منهج تدريبي مقترح بالأثقال لتطوير القوة العضلية وتأثيره في بعض المهارات الهجومية الفردية والمركبة لكرة السلة ، أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩ .
- Klitzing , basketball for starters and start , U.S.A , champion ship book , 1996.

ملحق (١)

رقم الوحدة التدريبية: ٣

اليوم : الخميس

الشهر : الأول

التاريخ : ٢٠٢٠/١٢/١٧

المكان : القاعة الداخلية للمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية

زمن التمرينات : ٢٠ - ٣٠ د

الأسبوع : الأول

ت	التمرينات (الوضع الابتدائي)	وصف الاداء	الشدة	الحجم	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع	الزمن الكلي للتمرين	
١	الوقوف ، انثناء قليل في الركبتين ،مسك الحبال المثقلة بالذراعين وزن ١٠ كغم طول ١٠ م	رفع وخفض الذراعين امام اعلى بالتعاقب وباستمرار	٦٥ %	مرات 3 * 45 ثا 2	٥ ثا	١٠ ثا	٣١٠ ثا	
٢	الوقوف فتحا ، الذراعان خلف الراس	ثني الجذع امام اسفل ثم رفعة للأعلى وباستمرار		٣ مرات ٦٠ × ثا	١٠ ثا		٢١٠ ثا	
٣	الوقوف فتحا ، امام إطارات الأربعة ،الذراعين بجانب الجسم	القفز داخل الإطارات الأربعة ذهابا وإيابا وباستمرار		٤ مرات ٤٥ × ثا	١٠ ثا		٢٢٠ ثا	
٤	وزن ٤ كغم الوقوف FITBELL فتحا، مسك في كلا الذراعين بجانب الجسم	رفع وخفض الذراعين بتناوب امام الصدر		مرات 3 * 10 عدة 2	١٠ ثا	١٥ ثا	٢٢٠ ثا	
٥	الجلوس فتحا ، الذراعين للأعلى	دوران الجذع مع الذراعين ومحاولة لمس أصابع القدمين		٤ مرات ٦٠ × ثا	٥ ثا		٢٦٠ ثا	
٦	الوقوف فتحا ، الذراعين بجانب الجسم	القفز للأعلى والعودة الى نقطة القفز وباستمرار		٤ مرات ٤٥ × ثا	١٠ ثا		١٦٥ ثا	
							المجموع النهائي	١٣٨٥ ٢٣ ثا