

تأثير تدريبات Cross Fit علي بعض متطلبات الحالة التدريبية للاعبات الكوميته برياضة الكاراتيه

م.د. أسماء نبيل عبدالحميد أحمد

مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية
جامعة بني سويف

مقدمة ومشكلة البحث :

يعد الابتكار سمة عصرنا الحالي ، ويظهر هذا جاليا في المحافل الرياضية التي تضم نخبة من اللاعبين بكافة مستوياتهم وأعمارهم وأجناسهم باختلافاتهم والتي يوجه التدريب الرياضي لمراعاتها والعمل على الاستفادة القصوى منها وتطويعها بحيث تكون من نقاط القوة التي تدفع اللاعب لتحقيق أعلى المستويات في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال تخصصه بصفة خاصة، ويتحقق ذلك من خلال ابتكار الأدوات والأجهزة والوسائل والتدريبات الحديثة التي تتماشى بالتوازي مع هدف العاملين في المجال الرياضي وتحقيق التنمية الشاملة والتطور السريع في مستوى اللاعبين في ضوء ما تسمح به قدراتهم .

ومن ضمن تلك الابتكارات تدريبات الكروس فيت التي تعمل على اكساب اللاعب مزايا بدنية لها تأثير إيجابي على الأداء المهاري والفني وبالتبعية الأداء الخططي وذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب ووقايته من الاصابات وتجنبيه الاحتراق المبكر باستخدام حركات مشابهة لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة .

وتضيف جيهان يوسف أحمد (٢٠٠٧م) أن أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة ، مستفيدة في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، لذلك لا بد من التدريب بطرق وأساليب متغيرة لكي يرتقى اللاعب بالمستوى خلال التدريب المقنن والمنظم على أسس علمية سليمة (٨ : ١٧٩)

ويشير إدوار دياس Dias Edward (٢٠٠٨م) ان هناك العديد من الطرق التي تستخدم في اعداد اللاعبين للوصول الي الانجاز الرياضي ومن تلك الأساليب تدريبات الكروس فيت ، ولذلك تعتبر تدريبات كروس فيت احدى هذه الطرق التي لها تأثيرات ايجابية على الأداء (٢٧ : ٢٣)

وتعتبر تدريبات الكروس فيت أحدث طرق التدريب الرياضي الحديثة في كافة الأنشطة الرياضية، حيث تسهم في تنمية كل من القوة المتحركة والقوة الثابتة وكذلك في زيادة المدى الحركي للمفاصل وتنمية كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي مما يحسن من وظائف الجسم، مما يعكس أثرة على الحالة التدريبية للناشئين والناشئات واللاعبين واللاعبات .

وتعتبر مسابقة الكوميته مسابقة أساسية من مسابقات رياضية الكاراتيه حيث تتطلب من اللاعب امتلاك العديد من القدرات سواء وظيفية، بدنية ، مهارية ، خطوية ، عقلية أو نفسية والتي تتلاءم مع طبيعة عملية التنافس في الكوميته نظرا لتنوع مهاراتها ما بين مهارات دفاعية وهجومية ومضادة والتي تؤدي من خلال مسافة معينة وزمن محدد وتحركات وفي اتجاهات مختلفة يحاول اللاعب إتقانها والإلمام بمتطلبات أدائها لتنفيذها أثناء المباريات والحصول على أكبر عدد من النقاط للفوز بالمباراة .

وتعتبر القدرات الحركية الخاصة بلاعبي الكوميته هي عنصر جوهري وحجر أساس لكل متطلبات الأداء الفني من أداء مهاري أو خططي خلال المباريات وكلما تحسنت القدرة الحركية الخاصة للاعبي الكوميته كلما زادت قدرتهم على تنوع أداء الأساليب الدفاعية والهجومية المختلفة مما يزيد من فرص تسجيلهم للنقاط ومن ثم الفوز بالمباريات .

حيث يتطلب التحسن في الأداء المهاري والخططي للاعب الكوميته امتلاكه للقدرات البدنية الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة والمرونة والإطالة والتحمل والتوازن والتقدم في هذا الأداء يكون ناتج عن تكامل العلاقة بين الجانب المهاري والجانب البدني وهذا ما أشار إليه وجيه أحمد شمندي (٢٣ : ٢٠٦)

كما أكدت محروسة على حسن (٢٠١٤م) في أن الهبوط في مستوى أداء المباراة الفنية يحدث نتيجة افتقار اللاعبين لبعض القدرات الحركية التي تمكنهم من أداء المباراة بطريقة صحيحة وكفاءة عالية وخاصة في الرياضات التي تتطلب اتجاهات مختلفة (١٧ : ٣٤)

وهنا ظهرت مدى تناسب استخدام تدريبات الكروس فيت لطبيعة هذا البحث لتحسين عناصر اللياقة البدنية وزيادة الحافز على العمل بجهد أكبر ، وكذلك العمل على تحسين مستوى الكفاءة الميكانيكية للأداء ومقدار الطاقة المبذولة وتطوير الوظائف الحركية لدى المتدربين ، كما تعمل تدريبات الكروس فيت على تحسين الاداء وبعض القدرات الفسيولوجية مثل السعة الحيوية والحد الأقصى للأوكسجين ومكونات التركيب الجسمي وهذا ما ذكره توم موريسون Tim Morrison (٢٠٠٥م). (٣١ : ١ ، ٢)

ونتيجة للبحث المرجعي الذي قامت به الباحثة واطلاعتها على بعض توصيات العلماء والباحثين فيما يخص الأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة لعلاج هبوط المستويات البدنية والمهارية للاعبين وخصوصا الخاصة بعضلات الطرف العلوي اتجهت الباحثة إلى استخدام تدريبات الكروس فيت كوسيلة لرفع مستوى القدرات البدنية والمهارية للاعبين وذلك بسبب عدم احتواء البرامج التدريبية التقليدية على تدريبات بدنية خاصة وجديدة ومتنوعة والتي لها التأثير المباشر على الأداء المهاري للأساليب الدفاعية والهجومية للاعبين .

فلقد شهد العالم في الآونة الأخيرة تطور هائل للتغلب على القصور البدني والمهاري للاعبين الذي يحدث أثناء أداء التدريبات سواء في صالات التدريب او في النوادي الرياضية في الوحدة التدريبية نتيجة التكرار على نفس الوتيرة والشكل حيث ظهرت تدريبات الكروس فيت والتي تجمع بين القدرات البدنية والمقصود بها عناصر اللياقة البدنية العامة والقدرات الحركية بشكل منهجي ومتداخل وتهدف هذه التدريبات الى مساعدة المتدربين على تحقيق مستوى عالي من اللياقة البدنية من اجل إعدادهم لمواجهة متطلبات الاحمال الزائدة خلال التدريب والمنافسة ؛ فهي تعتمد على استخدام الشدة العالية وفترات راحة قليلة وتتعلم في المستويات العليا والتي ثبت انها لها تأثير إيجابي على تحسين مستويات اللياقة البدنية وهذا ما ورد عن توني لايلاند Tony Leyland (٢٠١٢م) (٣٢ : ١ ، ٨)

وفي ضوء آراء الخبراء والعلماء والباحثين السابقين وملاحظة الباحثة وذلك بعد اجراء اختبارات استطلاعية تبين فيها ضعف العضلات العاملة في الأداء المهاري الخاص بمهارات اللكم لدى اللاعبات مقارنة بالمهارات الخاصة باستخدام الركلات حيث أن تركيز المدربين على تدريبات الرجلين ومهاراتها نتيجة انها تحقق النقاط الأعلى عند تنفيذها بشكل سليم داخل المباراة أدى إلى ضعف في مستوى الأداء الفني لمهارات اللكم سواء الدفاعية أو الهجومية ومن هنا جاءت أهمية استخدام تدريبات الكروس فيت كعامل مساعد لرفع كفاءة عمل الأجهزة الحيوية الداخلية والتي يظهر تحسنها من خلال كفاءة الأداء البدني والمهاري للاعب حيث لا يستطيع اللاعب اظهار مستوى بدني أو فني عالي دون أن يتمتع بعمل الأجهزة الداخلية بشكل مثالي يضمن التصدي لمتطلبات مسابقة الكوميته المتعددة والتي تحتاج للكثير من الجهد للوصول لألية الأداء الفني فلذلك لجأت الباحثة لإدراج تدريبات الكروس فيت ضمن محتوى البرنامج التدريبي وذلك لأنها لها التأثير الإيجابي على المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والتي ينعكس تأثيرها بالتبعية على المستوى الفني للأداء ومن هنا تم صياغة فكرة البحث بالاستعانة بتدريبات الكروس فيت كمتغير مستقل لمعرفة تأثيره على بعض متطلبات الحالة التدريبية الخاصة للاعبات الكوميته برياضة الكاراتيه .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى استخدام تدريبات كروس فيت والتعرف على تأثيرها على:

- 1- بعض متطلبات الحالة التدريبية الوظيفية قيد البحث (النبض – تركيز حامض اللاكتيك - السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين) الخاصة بلاعبات الكوميتة.
- 2- بعض متطلبات الحالة التدريبية البدنية - المهارة للكلمات قيد البحث (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء) الخاصة بلاعبات الكوميتة.
- 3- بعض متطلبات الحالة التدريبية (مستوى الأداء الفني) الخاصة بلاعبات الكوميتة .

فروض البحث :

- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متطلبات الحالة التدريبية الفسيولوجية (النبض – تركيز حامض اللاكتيك - السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) الخاصة بلاعبات الكوميتة .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متطلبات الحالة التدريبية البدنية - المهارة للكلمات (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء) الخاصة بلاعبات الكوميتة .
- توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض متطلبات الحالة التدريبية (مستوى الأداء الفني) الخاصة بلاعبات الكوميتة .

مصطلحات البحث :

تدريبات الكروس فيت Training Crossfit

- هي حركات وظيفية متنوعة تجمع بين تمرينات وزن الجسم والأيروبيكس والاثقال عالية الكثافة لتحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجة من الانقباضات العضلية لكل اجزاء الجسم و تتم في اطار جماعي او بشكل فردي . (٢:٢٩)

خطة وإجراءات البحث :

- المنهج المستخدم :

تناسبا مع إجراءات وطبيعة البحث استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس قبلي وبعدي .

- مجتمع البحث :

اشتمل على لاعبات الكاراتيه الدرجة الأولى (دان واحد) المشاركين الفعليين في البطولات الرسمية في منطقة بني سويف والبالغ عددهم (٣٣) لاعبة للموسم الرياضي ٢٠٢١م / ٢٠٢٢م .

- عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبات الكاراتيه الدرجة الأولى المسجلات بالاتحاد المصري للكاراتيه بمنطقة بني سويف وقد بلغ عدد العينة ٧ لاعبات كعينة تجريبية بنادي بني سويف الرياضي .

أسباب اختيار العينة :

- حصول اللاعبات على درجة الحزام الأسود .
- الالتزام بالبرنامج التدريبي .
- لا يقل العمر التدريبي للاعبة عن ٦ سنوات .
- المشاركة الفعلية في البطولات الرسمية .

الاية التطبيق :

- ١- إجراء الدراسات الاستطلاعية الأولية لتحديد متطلبات البحث وكذلك تطبيق شروط اختيار العينة .
- ٢- تحديد واختيار وتقنين تدريبات الكروس فيت المستخدمة داخل البرنامج قيد البحث .

جدول (١) يوضح مواصفات تدريبات الكروس فيت

زمن الأداء	من ٣٥ : ٤٥ ق
زمن أداء التمرين	حسب نوع وشكل التمرين
نظام الطاقة المستخدم	مختلط
الهدف من التمرينات	- تنمية متطلبات الوظيفة الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين (رفع كفاءة عمل الأجهزة الداخلية) - تنمية متطلبات البدنية – المهارة الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين (تنمية السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، تحمل القوة ، تحمل الأداء ، الرشاقة ، التوافق) - تنمية متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين (تطوير أداء بعض الأساليب المهارة الدفاعية والهجومية الخاصة بالكلمات)
العضلات العاملة	جميع عضلات الجسم
الشدة	٧٠٪ : ٩٠٪ وفقا للتقنين الفردي
النبرض المستهدف	١٥٠ : ١٨٥ ن / ق

- ١- تحديد مستوى أداء اللاعب في بعض المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين قيد البحث .
- ٢- تحديد مستوى أداء اللاعب في بعض المتطلبات البدنية – المهارة الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين قيد البحث.
- ٣- تحديد مستوى متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين .
- ٤- تطبيق البرنامج .
- ٥- إجراء المعالجات الاحصائية وتحديد نسبة التحسن في مستوى أداء اللاعب بعد إجراء القياس البعدي.
- ٦- استخلاص الاستنتاجات من خلال النتائج وذلك لوضع بعض التوصيات للعاملين في المجال الرياضي.

الأدوات والاختبارات المستخدمة :

استعانت الباحثة لجمع البيانات الخاصة بالبحث بالوسائل التالية:

- قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية والبحوث التطبيقية سواء الأجنبية أو العربية (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥ ، ١٦ ، ١٨ ، ١٩ ، ٢٠ ، ٢١ ، ٢٢) بكتيات التربية الرياضية وكذلك المجالات العلمية المنشورة المرتبطة بموضوع البحث، على شبكات التواصل كما أطلعت الباحثة أيضا على الانترنت ومراسلة بعض الخبراء والمدرسين المهتمين بموضوع البحث عن طريق البريد الإلكتروني email، واتساب whatsapp ، مرفق رقم (١) وقد استطاعت الباحثة من خلال تلك القراءات والاتصالات التوصل إلى مجموعة كبيرة من المعلومات والمعارف والأدوات والخبرات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع تدريبات الكروس فيت والقدرات البدنية الخاصة وطرق تنميتها وتطويرها ، وكذلك الدراسات التي تناولت طرق التدريب التي تسهم في تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية الخاصة باللاعبين ، مما أسهم بصورة واضحة في توثيق الإطار النظري والتطبيقي لهذه الدراسة، ثم قامت الباحثة بعمل تحليل مرجعي للدراسات والمراجع العلمية وذلك بهدف التعرف على عناصر اللياقة البدنية واختيارها والمتغيرات الفسولوجية الخاصة باللاعبين الكارتيه.
- قياسات للمتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية .
- اختبارات للمتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الهجومية للاعبين قيد البحث.

- (١) اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة لمهاتري (اللكمة المستقيمة الأمامية – اللكمة المستقيمة العكسية) في زمن ١٠ ثواني.
 - (٢) اختبار لقياس تحمل السرعة لمهاتري (اللكمة المستقيمة الأمامية – اللكمة المستقيمة العكسية) في زمن ٢٠ ثانية .
 - (٣) اختبار لقياس تحمل الأداء لمهاتري (اللكمة المستقيمة الأمامية – اللكمة المستقيمة العكسية) في زمن ٣٥ ثانية .
 - (٤) اختبار لقياس تحمل القوة لمهاتري (اللكمة المستقيمة الأمامية – اللكمة المستقيمة العكسية) في زمن ٤٥ ثانية .
- لجنة من حكام الاتحاد المعتمدين عددهم ٥ حكام لتقييم مستوى متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية .

حيث قامت الباحثة بإقامة بطولة تدريبية بين اللاعبين قيد الدراسة ولاعبين آخرين من نفس المرحلة السنية والفئة الوزنية والمستوي المهاري – درجة الحزام - ، واستعانت بلجنة مكونة من خمسة حكام معتمدين من الاتحاد المصري للكراتيه لتقييم مستوى الأداء المهاري والفني الخاصة باللاعبات . مرفق رقم (٢ ، ٣)

- كاميرا تصوير تليفزيوني (كاميرا فيديو) .
- ساعة إيقاف stop watch لأقرب (٠,٠١) ثانية .
- صالة تدريبية بمواصفات قانونية .

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من نفس مجتمع البحث خلال يومي ٢٧ - ٢٨ / ٤ / ٢٠٢٢ م وهدفت إلى :

- تحديد مستوى اللاعبات وتحديد القصور في أداءات اللاعبات في المهارات المختلفة .
- مراجعة مكان تطبيق التجربة والتأكد من سلامة وكفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة في التجربة .
- تحديد الاختبارات المناسبة للبحث والتعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات المستخدمة .
- عمل تجربة استطلاعية لديناميكية القياس لتلافي حدوث أخطاء أثناء بدء التجربة .

وقد أسفرت نتائج إجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى عن التأكد من سلامة الأدوات والأجهزة المستخدمة في الاختبارات الوظيفية ، وتم تحديد القصور في مستوى اللاعبات بدقة ومعرفة أسبابه وكذلك تحديد الأزمنة المناسبة لإجراء الاختبارات البدنية – المهارية .

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء هذه الدراسة الاستطلاعية في صالة الكاراتيه التابعة لكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف في الفترة من ٢ - ١٦ / ٥ / ٢٠٢٢ على عينة قوامها (٢٠) لاعبة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية للبحث هدفت هذه الدراسة إلى حساب المعاملات العلمية الخاصة بالاختبارات البدنية و المهارية قيد البحث وأسفرت نتائج الدراسة على صدق وثبات الاختبارات :-

حساب المعاملات العلمية للاختبارات :-

أولاً معامل صدق الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة وبلغ عدد كل مجموعة (10) لاعبات وذلك يوم ٢ / ٥ / ٢٠٢٢ م عن طريق إيجاد معنوية الفروق بين متوسطات نتائج الاختبارات وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠,٨٤ : ٠,٩٣) بينما كانت قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) (٠,٦٣٢) مما يدل على وجود فروق معنوية دالة احصائيا بين نتائج المجموعتين ومن ثم أصبحت الاختبارات صادقة وإجازتها كوسيلة قياس .

ثانياً معامل ثبات الاختبارات :

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات قيد البحث عن طريق إعادة تطبيق Test – Retest الاختبار بفارق فترة زمنية مدتها (اسبوعين) بين التطبيقين لعينة استطلاعية قوامها (١٠) لاعبات حيث كان التطبيق الأول يوم ٢٠٢٢/٥/٢م وتم إعادة تطبيق الاختبارات على نفس العينة مع مراعاة التطبيق في نفس ظروف تطبيق الاختبارات في المرة الأولى وكان ذلك يوم ١٦ / ٥ / ٢٠٢٢م وتم حساب معامل الارتباط البسيط لبرسون بين التطبيقين الأول والثاني حيث تراوحت قيمة (ر) المحسوبة بين (٠,٨٨ : ٠,٩٤) بينما كانت قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) (٠,٦٣٢) مما يدل على أن الاختبارات المستخدمة على درجة عالية من الثبات وصالحة للاستخدام كوسيلة قياس .

التجربة الأساسية :

جدول (٢) يوضح التوزيع الزمني لإجراءات البحث

اليوم	الموافق	الإجراءات	القياسات المستهدفة إجرائها
الثلاثاء	٢٠٢٢/٥/١٧	القياسات القبلية	١. تحديد مستوى الالعبات في بعض المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية. ٢. تحديد مستوى الالعبات في بعض المتطلبات البدنية – المهارية للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية . ٣. تحديد مستوى بعض متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية .
الاربعاء حتي الخميس	من ٢٠٢٢/٥/١٨ إلى ٢٠٢٢/٦/٣٠	تطبيق البحث	تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت .
الجمعة	٢٠٢٢/٧/١	القياسات البعدية	٤. تحديد مستوى الالعبات في بعض المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية. ٥. تحديد مستوى الالعبات في بعض المتطلبات البدنية – المهارية للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية . ٦. تحديد مستوى بعض متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية .

أسس وضع البرنامج :

من خلال المسح المرجعي والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث قامت الباحثة بتحديد الأسس التالية لتطبيق البرنامج التدريبي المدرج بداخله تدريبات الكروس فيت قبل تطبيقه على عينة البحث وهي :

جدول (٣) يوضح محتوى وخصائص البرنامج التدريبي

المتغيرات العامة للبرنامج التدريبي المقترح	الخصائص العامة للبرنامج التدريبي
عدد أسابيع التطبيق	٦ أسابيع
عدد الوحدات التدريب	٤٥ وحدة تدريبية
عدد وحدات الأساليب المهارية الخاصة بمسابقة الكوميتة	٣٠ وحدة تدريبية
عدد وحدات تدريبات الكروس فيت	١٥ وحدة تدريبية
الزمن المخصص لوحدة تدريبات الكروس فيت	٣٥ : ٤٥ ق
شدة حمل التدريبات	٧٠ : ٩٠ % من أقصى قدرة للاعبة
العمل إلى الراحة	١ : ٢

الأحمال التدريبية المقترحة خلال الوحدات التدريبية :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح ومحتوى الأحمال التدريبية باستخدام أسلوب التدريب الفتري ، وقد تكونت وحدة التدريب اليومية من ثلاث أجزاء رئيسية تشتمل علي :

- الجزء التمهيدي : التهيئة (الاحماء) .
- الجزء الرئيسي :
 - القسم الأول : تحركات القدمين .
 - القسم الثاني : أساليب مهارية فردية ومركبة .
 - القسم الثالث : التدريب المبارئي .
- الجزء الختامي : تمرينات تهدئة (الاستشفاء) . مرفق (٤)

أما بالنسبة للوحدة التدريبية الخاصة بتدريبات الكروس فيت فتتكون أيضا من ثلاث أجزاء رئيسية :

- الجزء التمهيدي : التهيئة (الاحماء) .
- الجزء الرئيسي :
 - تدريبات الكروس فيت

حيث تم أدرج تدريبات الكروس فيت في البرنامج التدريبي بوحدة مستقلة تأتي عقب الانتهاء من الوحدة التدريبية الخاصة بمسابقة الكوميتة بستة ساعات على أن تتم وحدة التدريب الخاصة بمهارات الكوميتة صباحا في تمام الساعة التاسعة ويأتي معاد وحدة التدريب الخاصة بتدريبات الكروس فيت مساء الساعة وتكون بواقع ثلاث وحدات تدريبية مسائية في الأسبوع فقط .

- الجزء الختامي : تمرينات تهدئة (الاستشفاء) . مرفق (٥)

جدول (٤)
يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي لاعبات مسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه قيد البحث

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي										رقم الوحدة	م		
	التهنية الاستشفاء		تدريبات الكروس فيت		التدريب المباراني		الأساليب المهارية الفردية والمركبة		تحركات القدمين				التهنية (الأحماء)	
	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%	مج	%			مج	%
	١	٣٠			٢	٨٨	٣	٧٦	٣	٧٦	١	٣٥	١	١
	١	٣٠			٣	٧٥	٣	٦٥	٣	٧٠	١	٣٥	٢	٢
	١	٣٠	٤	٧٠							١	٣٥	كروس فيت	٣
	١	٣٠			٣	٨٥	٣	٧٥	٣	٨٠	١	٣٥	٣	٤
	١	٣٥			٣	٨٥	٣	٨٦	٣	٨٤	١	٤٠	٤	٥
	١	٣٠	٤	٧٥							١	٤٠	كروس فيت	٦
	١	٣٥			٣	٨٥	٣	٨٥	٣	٧٠	١	٤٠	٥	٧
	١	٣٥			٣	٩٠	٣	٨٥	٣	٨٠	١	٤٠	٦	٨
	١	٣٥	٤	٧٠							١	٤٠	كروس فيت	٩
	١	٣٠			٣	٨٧	٣	٨٥	٣	٨٣	١	٣٥	٧	١٠
	١	٣٥			٣	٩٠	٣	٨٠	٣	٩٠	١	٤٠	٨	١١
	١	٣٠	٤	٧٥							١	٤٠	كروس فيت	١٢
	١	٣٥			٣	٩٠	٣	٩٠	٣	٩٠	١	٤٠	٩	١٣
	١	٣٥			٣	٨٥	٣	٧٥	٣	٨٠	١	٤٠	١٠	١٤
	١	٣٠	٤	٨٠							١	٣٥	كروس فيت	١٥
	١	٣٠			٣	٩٤	٣	٩٠	٣	٨٦	١	٣٥	١١	١٦
	١	٣٥			٣	٨٠	٣	٩٥	٣	٨٥	١	٤٠	١٢	١٧
	١	٣٠	٤	٨٥							١	٣٥	كروس فيت	١٨
	١	٣٠			٣	٩٢	٣	٨٨	٣	٩٠	١	٣٥	١٣	١٩
	١	٣٠			٣	٨٥	٣	٩٢	٣	٧٨	١	٣٥	١٤	٢٠
	١	٣٠	٤	٨٠							١	٤٠	كروس فيت	٢١
	١	٣٠			٣	٩٠	٣	٩٢	٣	٨٨	١	٣٥	١٥	٢٢
	١	٣٠			٣	٨٤	٣	٨٥	٣	٨٦	١	٣٥	١٦	٢٣
	١	٣٠	٤	٨٥							١	٤٠	كروس فيت	٢٤

تابع جدول (٤)
يوضح خصائص تدرج الأحمال التدريبية المقترحة خلال فترة تطبيق البرنامج علي لاعبات مسابقة القتال الفعلي برياضة الكاراتيه قيد البحث

الجزء الختامي	الجزء الرئيسي								الجزء التمهيدي		رقم الوحدة	م	
	التهنئة الاستشفاء	تدريبات الكروس فيت	التدريب المباراني	الأساليب المهارية الفردية والمركبة		تحركات القدمين		التهنئة (الأحماء)					
١	٣٠			٣	٨٧	٣	٩٠	٣	٩٣	١	٣٥	١٧	٢٥
١	٣٠			٣	٨٧	٣	٨١	٣	٨٧	١	٣٥	١٨	٢٦
١	٣٠	٤	٨٥							١	٣٥	كروس فيت	٢٧
١	٣٥			٣	٨٧	٣	٩٣	٣	٩٠	١	٤٠	١٩	٢٨
١	٣٥			٣	٧٦	٣	٩٤	٣	٨٥	١	٤٠	٢٠	٢٩
١	٣٠	٤	٧٠							١	٤٠	كروس فيت	٣٠
١	٣٠			٣	٩٥	٣	٩٥	٣	٩٠	١	٣٥	٢١	٣١
١	٣٠			٣	٧٩	٣	٨٥	٣	٧٦	١	٤٠	٢٢	٣٢
١	٣٠	٤	٨٥							١	٣٥	كروس فيت	٣٣
١	٣٥			٣	٧٠	٣	٩٠	٣	٨٠	١	٤٠	٢٣	٣٤
١	٣٥			٣	٨٥	٣	٧٥	٣	٨٠	١	٤٠	٢٤	٣٥
١	٣٥	٤	٩٥							١	٣٥	كروس فيت	٣٦
١	٣٥			٣	٨٠	٣	٧٢	٣	٨٨	١	٤٠	٢٥	٣٧
١	٣٥			٣	٨٠	٣	٧٨	٣	٨٢	١	٤٠	٢٦	٣٨
١	٣٥	٤	٩٥							١	٤٠	كروس فيت	٣٩
١	٣٠			٣	٨٨	٣	٧٢	٣	٨٠	١	٤٠	٢٧	٤٠
١	٣٠			٣	٧٢	٣	٨٨	٣	٨٠	١	٣٥	٢٨	٤١
١	٣٠	٤	٩٥							١	٤٠	كروس فيت	٤٢
١	٣٥			٣	٩٠	٣	٩٢	٣	٨٨	١	٣٥	٢٩	٤٣
١	٣٥			٣	٨٥	٣	٨٠	٣	٩٠	١	٤٠	٣٠	٤٤
١	٣٥	٤	٩٠							١	٤٠	كروس فيت	٤٥

ش = شدة الأحمال م = المجموعات

المعالجات الاحصائية : استخدمت الباحثة برنامج SPSS .

عرض ومناقشة النتائج :

جدول (٥)
دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض المتطلبات الوظيفية الخاصة
بالحالة التدريبية لعينة البحث
ن = ٧

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
النبض	نبض / دقيقة	القياس القبلي	٧	10.07	70.50	6.500	2.394	* دال
		القياس البعدي	٧	4.93	34.50			
		المجموع	١٤					
السعة الحيوية	ل/د	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	3.130	* دال
		القياس البعدي	7	11.00	77.00			
		المجموع	14					
تركيز حامض اللاكتيك قبل المجهود	ملي مول / ل	القياس القبلي	٧	١٠,٢٩	٧٢,٠٠	٥,٠٠٠	٢,٥٠٠	* دال
		القياس البعدي	٧	٤,٧١	٣٣,٠٠			
		المجموع	١٤					
تركيز حامض اللاكتيك بعد المجهود	ملي مول / ل	القياس القبلي	٧	١١,٠٠	٧٧,٠٠	٠,٠٠٠	٣,١٣٠	* دال
		القياس البعدي	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠			
		المجموع	١٤					
الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين	ل/د	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	3.134	* دال
		القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
		المجموع	١٤					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من بيانات جدول (٥) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٢,٥٠٠ : ٣,١٣٤) أعلاها لمتغير الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين ، وأقلها لمتغير تركيز حامض اللاكتيك قبل المجهود .

مناقشة الفرض الأول والذي ينص على وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية (النبض – تركيز حامض اللاكتيك - السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) الخاصة للاعبات الكوميتة برياضة الكاراتيه :

وللتحقق من صحة الفرض تم مقارنة قيم القياس القبلي والقياس البعدي للاعبات واتضح من جدول (٥) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ، وتفسر الباحثة هذه الفروق الإيجابية لصالح القياس البعدي في المتطلبات الوظيفية الخاصة بالحالة التدريبية قيد البحث إلى :

- الالتزام بتطبيق البرنامج التدريبي المحتوي على تدريبات الكروس فيتحقيق هدف البحث .
- تقنين الاحمال التدريبية بالاستعانة بمبادئ التدريب وأهمها مراعاة الفروق الفردية والتدرج.
- استخدام نسب من الشدة التدريبية ملائمة لهدف تنمية وتحسين من كفاءة عمل الأجهزة الحيوية والذي انعكس علي تحسن نتائج قياسات السعة الحيوية والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين .
- توظيف تمارين الكروس فيتحقيق لخدمة العضلات العاملة في الأداء المهاري وانتقاء التمارين المشابهة للأداء المهاري في المسار الحركي والعضلات العاملة .
- الاستمرار المنتظم لفترة طويلة لتطبيق وحدات البرنامج التدريبية جميعها .

وهذا ما أكده أحمد سمير منجي (٢٠١٦م) أن الالتزام بالبرنامج التدريبي المقنن وفق الأساليب العلمية يؤدي إلى تنمية العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز مما يؤدي إلى تحسين وظائف الرئة (٢ : ٢٠)

كما اتفق كلا من بارفيلد (٢٠١٤ م) (٢٦) ، جوينز حاستن (٢٠١٤ م) (٢٨) ، كاتلن جيلومور (٢٠١٦ م) (٢٩) وسميث مايكل (٢٠١٥ م) (٣٠) مع ما توصلت إليه الباحثة من نتائج أن تطبيق برنامج تدريبي يحتوي على تدريبات الكروس فيت يؤدي إلى كفاءة عمل الأجهزة الحيوية وبالأخص الجهازين الدوري والتنفسي وبالتالي زيادة قدرة وكفاءة العضلات على الأداء البدني الأمثل وبالتالي زيادة القدرة على تحمل الأكسجين .

كما يؤكد يوسف ذهب علي (٢٠١٠ م) أن نجاح عمليات التدريب الرياضي يظهر في العلاقة والتوافق بين توقيت وشدة التدريب من جهة والخصائص الفردية والبدنية والفسولوجية للمتسابق من جهة أخرى لذلك يجب الاهتمام بالصفات البدنية والفسولوجية للاعب . (٢٤ : ١٣)

حيث يشير أحمد سمير المنجي (٢٠١٦ م) إلى أن الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين أفضل مؤشر فسيولوجي للإمكانات الوظيفية لدى الفرد ودليل جيد على مقدار اللياقة البدنية ويمثل الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين أقصى قدرة للجسم على أخذ ونقل الأكسجين ومن ثم استخلاصه من الخلايا العاملة " العضلات " (٢ : ٩١)

وتتفق نتائج دراسات الباحثين أحمد محمود محمد (٢٠٠٢ م) (٥) ، صفاء صالح حسين (٢٠٠٨ م) (١٣) ، نور عبد النبي محمد (٢٠١٩ م) (٢١) مع ما ورد من نتائج في البحث الحالي حيث أكدت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي الذي يحتوي على تدريبات الكروس فيت يؤدي إلى تحسن في المتغيرات الوظيفية للجسم وتوصيل الأكسجين للعضلات العاملة مما يؤدي إلى زيادة مقدرة الجسم للعمل بكفاءة عالية .

جدول (٦)

دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير القوة المميزة بالسرعة) لعينة البحث

$$n = 7$$

المتغيرات	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ١٠ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٦٠٦	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ١٠ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٤٣٥	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ١٠ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٥٠٠	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ١٠ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٥٠٠	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من بيانات جدول (٦) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير القوة المميزة بالسرعة) قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٤٣٥ : ٣,٦٠٦) أعلاها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليمنى ، وأقلها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليسرى.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة
بالحالة التدريبية (متغير تحمل السرعة) لعينة البحث $n=7$

المتغيرات	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليدي اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٢٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٤,٣	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليدي اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٢٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٢٣٥	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليدي اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٢٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٢٢٠	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليدي اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٢٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٢٢٠	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من بيانات جدول (٧) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير تحمل السرعة) قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٢٢٠ : ٣,٤٠٣) أعلاها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية باليدي اليمنى ، وأقلها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير تحمل القوة) لعينة البحث $n = 7$

المتغيرات	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٤٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٢٣٢	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٤٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٢٣٢	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٤٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٢٢٨	* دال
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٤٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٢٢٨	* دال
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوى معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من بيانات جدول (٨) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير تحمل القوة) قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٢٢٨ : ٣,٢٣٢) أعلاها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية ، وأقلها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير تحمل الاداء) لعينة البحث $n = 7$

المتغيرات	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٣٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٢٤٣	دال *
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية القصيرة باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٣٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,١٩٨	دال *
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليمنى أكبر تكرار صحيح / ٣٥ ث	القياس القبلي	٧	4.00	28.00	0.000	٣,٢٠٩	دال *
	القياس البعدي	٧	11.00	77.00			
	المجموع	١٤					
الكلمة المستقيمة الأمامية العكسية باليد اليسرى أكبر تكرار صحيح / ٣٥ ث	القياس القبلي	7	4.00	28.00	0.000	٣,٢٠٩	دال *
	القياس البعدي	7	11.00	77.00			
	المجموع	14					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوي معنوية $0.05 = 1.96$

يتضح من بيانات جدول (٩) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في المتطلبات البدنية – المهارة للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (متغير تحمل الاداء) قيد البحث حيث تراوحت قيمة (Z) ما بين (٣,٢٤٣ : ٣,١٩٨) أعلاها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية باليد اليمنى ، وأقلها لمتغير الكلمة المستقيمة الأمامية باليد اليسرى.

مناقشة الفرض الثاني والذي ينص على " توجد فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتطلبات البدنية - المهارية للكلمات الخاصة بالحالة التدريبية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة - تحمل القوة - تحمل الأداء) الخاصة للاعبات الكوميتة برياضة الكاراتيه".

وللتحقق من صحة الفرض قامت الباحثة بمقارنة القياس القبلي والقياس البعدي للعينة التجريبية ويتضح من جدول (٩٠،٨،٧،٦٠) وجود فروق بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ، حيث ترجع الباحثة تحسن القياس البعدي عن القبلي إلى فعالية تدريبات الكروس فيت في البرنامج التدريبي المقترح الذي يؤدي إلى الاستمرار في أداء المجهود البدني دون الشعور بالتعب والممل وبالتالي أدى إلى تحسين مستوى القدرات البدنية والبدنية - المهارية قيد البحث .

حيث تحتوي تدريبات الكروس فيت على مجموعة متنوعة من التدريبات الهوائية واللاهوائية التي تم تطبيقها بالأسلوب العلمي من حيث الشدة والحجم وفترات الراحة. كما تعزو الباحثة التحسن الحادث في المستوى والأداء إلى الالتزام بتنفيذ جميع وحدات البرنامج التدريبي المقترح والأداء لفترات طويلة دون توقف وبسرعات مختلفة وفترات راحة إيجابية ساعد هذا على التحسن في المتغيرات قيد البحث .

وتتفق نتائج ذلك مع دراسة كلا إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٩م) (١) ، مروة فتحي مصطفى (٢٠) ، طه أحمد محمد (٢٠١٨م) (١٤) ، وجدان سامي عبدالحميد (٢٠١٩م) (٢٢) و الكسندر اوسيف (٢٠١٧م) (٢٥) حيث أن الاستعانة بتدريبات الكروس فيت تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات الأداء البدني والمهاري للاعبين .

وبما أن الرياضي لا يستطيع الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية ولا يمكنه أن يحقق مستوي عال من الأداء والإتقان دون أن تتوفر لديه مجموعة من القدرات الحركية اللازمة لهذا النشاط ، فهي تمثل الأساس في العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية والحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس وهذا يتفق مع دراسة أحمد محمد أحمد (٢٠٠٣م) (٣) ، بسمات محمد علي (٢٠١٤م) (٧) ، سعد فوزي خلف (٢٠١٤م) (١٠) ، سمير مصطفى العجمي (٢٠٠٧م) (١١) ، صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م) (١٢) ، عماد عبدالفتاح السريسي (٢٠٠١م) (١٦) ، محمد سيد إبراهيم (٢٠١١م) (١٨) ، أحمد محمد حسين (٢٠١١م) (٤) ، أمل فاروق علي (٢٠٠٨م) (٦)

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لبعض متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية لعينة البحث

$$n = 7$$

المتغيرات	المجموعات / القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة (U)	قيمة (Z)	الدلالة
مستوى الأداء الفني (عدد الهجمات باستخدام اللكم المحتسب)	القياس القبلي	7	٤,٥٧	٣٢,٠٠	٤,٠٠٠	٢,٧٧٣	* دال
	القياس البعدي	7	١٠,٤٣	٧٣,٠٠			
	المجموع	14					

قيمة (Z) الجدولية تساوي عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من بيانات جدول (١١) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي في متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية قيد البحث حيث بلغت قيمة (Z) (٢,٧٧٣) لصالح القياس البعدي.

مناقشة الفرض الثالث والذي ينص على وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى متطلبات الأداء المهاري الفني الخاصة بالحالة التدريبية للاعبين الكوميتيه برياضة الكاراتيه

وللتحقق من صحة الفرض تم مقارنة قيم القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث واتضح من جدول (١٠) وجود فروق بين قيم القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي ، وتعزى الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات كروس فيت الذى اشتمل على تمارين مختلفة حرة وبأدوات كما جاءت تمارين البرنامج متنوعة في الأداء مما أعطى لها روح الإثارة والتشويق لمنع تسرب الممل وانعكس ذلك على زيادة رغبة اللاعبين في تأدية هذه التمارين بشكل جاد وفقا لتعليمات وارشادات أداء كل تمرين للحصول على أفضل النتائج ورغبة منهم لتحسن مستوى أدائهم، وهذا ما عمل برنامج تدريبات كروس فيت على تحقيقه من خلال الاختيار المناسب لنوعية التمارين التي ساعدت على تحسن الأداء المهاري قيد البحث.

كما تم مراعاة مناسبة التدريبات المستخدمة مع طبيعة الأداء المهاري لمسابقة القتال الفعلي ، حيث أنها تعمل على تحسين مرونة المفاصل وزيادة مطاطية العضلات العاملة بالذراعين والرجلين والجدع ، كما جاءت متنوعة أجزاء الجسم المختلفة ، كما روعي في البرنامج اختيار التمارين التي ساعدت على تقوية عضلات الزراعين ومنطقة المركز وأيضا الرجلين، بجانب تحسن التوافق بين عمل الذراعين في تمارين باتل روب و تمارين بميو سوفت بوكس ، وأيضا تحسن القدرة العضلية للزراعين، كما تؤكد الباحثة أن التحسن الحادث في المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والقدرات الحركية لعينة البحث قد انعكس على تحسن مستوى الأداء الفني والمهاري للاعبين الكوميتيه وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من رانيا محمد عبدالجواد(٢٠٠٦م) (٩) ، علي محسن علي (٢٠١٨م)(١٥) ، محمود صابر شفيق (٢٠١٩م) (١٩) حيث أكدوا أن الالتزام ببرنامج تدريبي يحتوي علي تدريبات الكروس فيت يؤدي إلى تحسن في الأداء البدني والمهاري مما ينعكس الأثر على المستوى الفني للاعبين .

الاستنتاجات :

في حدود عينة البحث المستخدمة والإمكانات المتاحة وفي ضوء الأهداف والفروض التي افترضتها الباحثة وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق أهداف الدراسة الحالية ومن خلال التحليل الإحصائي لبيانات وعرض ومناقشة وتفسير النتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- التأثير الإيجابي لإدراج تدريبات الكروس فيت ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة على بعض متطلبات الحالة التدريبية الوظيفية (النبض – تركيز حامض اللاكتيك - السعة الحيوية – الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين) الخاصة بلاعبين الكوميتيه قيد البحث.
- التأثير الإيجابي لإدراج تدريبات الكروس فيت ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة على بعض متطلبات الحالة التدريبية البدنية - المهارية للكلمات (القوة المميزة بالسرعة – تحمل السرعة – تحمل القوة – تحمل الأداء) الخاصة بلاعبين الكوميتيه قيد البحث .
- التأثير الإيجابي لإدراج تدريبات الكروس فيت ضمن محتوى البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة على بعض متطلبات الحالة التدريبية (مستوى الأداء الفني) الخاصة بلاعبين الكوميتيه قيد البحث.

التوصيات :

- أهمية إدراج تدريبات الكروس فيت ضمن محتوى البرامج التدريبية الخاصة بلاعبين الكاراتيه بمسابقاتها المختلفة (كاتا – كوميتيه) .
- الاسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترح والأساليب المتبعة من خلاله لتطوير مستوى الأداء البدني والمهاري للاعبين .
- اجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية

١. إبراهيم السيد إبراهيم : تأثير تدريبات الكروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، ٢٠١٩م .
٢. أحمد سمير المنجى : تأثير تنمية التحمل الخاص على بعض وظائف الرئة وفاعلية الأداء المهاري لدى لاعبي الاسكواش ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠١٦م .
٣. أحمد محمد أحمد : تأثير برنامج تمرينات غرضية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهاري لناشئي الكاراتيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط، ٢٠٠٣م .
٤. أحمد محمد حسين : تأثير برنامج تدريبي لتحقيق التوازن في القوة لبعض عضلات الطرف السفلي على فاعلية الأداء المهاري للاعبين الكاراتيه (تخصص كاتا) ، رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية الرياضية للبنين , طنطا , ٢٠١١م .
٥. أحمد محمود محمد إبراهيم : تأثير احمال تدريبيه مقترحه خلال فتره الإعداد علي بعض المتغيرات الوظيفية وفاعليه الأداء المهاري للجملة الحركية الكاتا الدولية للاعبين المنتخب الكويتي ، بحث علمي منشور ، القاهرة ، ٢٠٠٢م .
٦. امل فاروق على : تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوى أداء الجمل الاجبارية للاعبين الكاراتيه ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٨م .
٧. بسمات محمد على : تأثير تدريبات التايبو لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء للاعبات الكاراتيه ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠٠٦م .
٨. جيهان يوسف أحمد : تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة التايكوندو ، المجلة العلمية للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٧م .
٩. رانيا محمد عبد الجواد : فاعلية تدريبات التايبو علي مستوي المهارات الهجومية : وتنمية التحمل الخاص لدي لاعبات الكاراتيه ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٦م .
١٠. سعيد فوزي خلف : تأثير استخدام التدريبات النوعية المصاحبة للإيقاع الموسيقي على تنمية القدرات البدنية الخاصة للملاكمين ، رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية للبنين , حلوان , ٢٠١٤م .
١١. سمير مصطفى العجمي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية على تحقيق متطلبات الترقى للحزام الأسود (دان واحد) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة، ٢٠٠٧م .
١٢. صالح عبد القادر عتريس : تأثير برنامج مشابه للأداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى أداء الجملة الحركية (جيون – كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتيه بمحافظة أسيوط ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط ، ٢٠١٠م .

١٣. صفاء صالح حسين : تأثير التدريبات التبادلية للبالستي والفالون دافا علي بعض المتغيرات الوظيفية والعقلية لدي لاعبات الكاراتيه ،المجلة العلمية لكلية التربية الرياضية ، الإسكندرية ، ٢٠٠٨ م .
١٤. طه احمد محمد : تأثير تدريبات الكروس فيت عمي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الفني للاعبي الكوميتيه ، مجلة علوم الرياضة ، المجد ٣١ ، عدد يونيو ،كلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، ٢٠١٨ م .
١٥. علي محسن علي : تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت على المستوى الرقمي للاعبي رفع الأثقال ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسماعلية ، ٢٠١٨ م .
١٦. عماد عبدالفتاح السرسى : تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبي الكاراتيه ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، طنطا ، ٢٠٠١ م .
١٧. محروسة على حسن : المبارزة بين النظريات والتطبيقات ،المشرق للطباعة، الإسكندرية، ٢٠١٤ م .
١٨. محمد سيد إبراهيم : تأثير تطوير القدرات الحركية الخاصة على تحسين الإيقاع الحركي للاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٢٠١١ م.
١٩. محمود صابر شفيق : تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارية وفاعلية الأداء الخططى للاعبي الكوميتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٩ م .
٢٠. مروه فتحي مصطفى : تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات الحركية والأداءات المهارية والثقة الرياضية لناشئي المبارزة ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٢٠ م .
٢١. نور عبد النبي محمد هويت : تأثير تدريبات (Fit Cross) (في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لدى ممارسات اللياقة البدنية للأعمار (٢٥-٣٥) سنة"، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، ٢٠١٩ م .
٢٢. وجدان سامي عبد الحميد : تأثير تدريبات الكروس فيت عمى الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة، رسالة دكتوراة غير منشورة، كمية التربية الرياضية، جامعة بني سويف، ٢٠١٩ م .
٢٣. وجيه أحمد شمندي : إعداد لاعبي الكاراتيه للبطولات بين النظرية و التطبيق ، القاهرة ، مطبعة الخطاب ، ٢٠٠٢ م .
٢٤. يوسف ذهب علي : الفسيولوجيا العامة وفسيولوجيا الرياضة ، مذكرات غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، الإسكندرية ، ٢٠١٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية

25. Aleksander Osipov et al(2017): the use of functional training crossfit methods to improve the levelof special training of athletes who specialize in combat sambo .journal of physical education and sport ,30 september
26. Barfield ,J.P , & Anderson,A(2014): Effect of crossfit on health related physical fitness , A pilot study .journal of sport and human performance ,2 (1) .
27. Edward Dias,. (2008): The Resistance-Band Workout Deck-For men
28. Goins , Justin Michael(2014): physiological and performance effects of crossfit .diss, university of Alabama libraries
29. Katelyn E. Gilmore, Katie M (2016): Crossfit & Heart Health: Effects Of Crossfit Participation On Resting Blood Pressure And Heart Rate, . Kansas State University, Manhattan , June .
30. Smith, Michael M., Sommer, Allan J., Starkoff, Brooke E., Devor, Steven T (2015): Crossfit- Based High- Intensity Power Training Improves Maxial Aerobic Fitness and Body Composition, The Journal of Strength & Conditioning Research, 29(10): e1, October.
31. Tim Morrison (2005): Swimming CrossFitStyle, CrossFit Journal ,36 – August, 1:4 .
32. Tony Leyland (2012): CrossFit and GPP explains why general physical preparedness is a good thing for elite athletes and beginners , CrossFit Journal † September, 1:8 .

المخلص

تأثير تدريبات Cross Fit علي بعض متطلبات الحالة التدريبية للاعبات الكوميتيه برياضة الكاراتيه

م.د. أسماء نبيل عبدالحميد أحمد

مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية
كلية التربية الرياضية
جامعة بني سويف

بحث بعنوان تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض متطلبات الحالة التدريبية للاعبات الكوميتيه برياضة الكاراتيه حيث يعد الابتكار سمة عصرنا الحالي ، ومن ضمن تلك الابتكارات تدريبات الكروس فيت التي تعمل على اكساب اللاعب مزايا بدنية لها تأثير إيجابي على الأداء المهاري والفني وبالتبعية الأداء الخططي وذلك من خلال تطوير قدرات اللاعب ووقايتيه من الاصابات وتجنبيه الاحتراق المبكر باستخدام حركات مشابهه لنموذج الأداء الفني من حيث الشكل والعضلات المستخدمة والمسار الزمني للقوة ، وقد هدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض متطلبات الحالة التدريبية للاعبات الكوميتيه برياضة الكاراتيه ولتحقيق ذلك تم اتخاذ مجموعة من الإجراءات منها اجراء القياس القبلي لتحديد مستوى اللاعبات في بعض المتغيرات البدنية – المهارية والمهارية ومستوي الأداء للاعبات الكوميتيه برياضة الكوميتيه وتم تطبيق البرنامج التدريبي بواقع خمسة وأربعون وحدة تدريبية تم تطبيق خمسة وحدات في الأسبوع ثم تم اخذ القياس البعدي وقد أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين قيم القياس القبلي وقيم القياس البعدي في متغيرات البحث لصالح القياس البعدي .

Summary

The effect of Cross Fit training on some requirements of the training status of Kumite Karate players

Dr. Asmaa Nabil Abdelhamed Ahmed

Doctor at fights and Individual Sports Department
Faculty of Physical Education
Beni Suef University

A research titled The Impact of Crossfit Training on Some Requirements of the Training Condition of Kumite Female Players in the Sport of Karate Where Innovation is a Characteristic of Our Time, and Among Those Innovations is Crossfit Training that Provides the Player with Physical Advantages that Have a Positive Impact on the Skillful and Technical Performance and, accordingly, the Tactical Performance, Through the Development The player's capabilities and protection from injuries and avoiding early burning by using movements similar to the technical performance model in terms of shape, muscles used, and the time course of strength. A pre-measurement was conducted to determine the level of the female players in some physical variables - skill and the level of performance of the kumite players in the sport of kumite. The training program was applied at forty-five training units. Five units were applied per week, then the post-measurement was taken. The results showed that there are statistically significant differences between the values of the pre-measurement and the values of the post-measurement in the research variables in favor of the post-measurement.