

## تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات الحركية والأداءات المهارية والثقة الرياضية لناشئي المبارزة

أ.م. د/ مروه فتحي مصطفى هلال \*

### المقدمة ومشكلة البحث:

التدريب الرياضي أحد أشكال الممارسة الرياضية المنظمة وهو وسيلة التربية البدنية والرياضة في تحقيق أهدافها خاصة فيما يتعلق بتطوير المستوى بكل اتجاهاته البدنية والمهارية والخطية والنفسية من أجل تحقيق الإنجاز الرياضي على المستويين الفردي والجماعي، ولكي يصل لاعب المبارزة إلى أفضل مستوى له أثناء المنافسة لابد وأن يهتم أثناء عملية التدريب بالإعداد البدني من أجل اكتسابه للقدرات الحركية الخاصة متوازيا في ذلك مع الإعداد المهارى مؤكدا على دقة الأداء المهاري لأنه الأساس السليم للانطلاق والوصول للمستوى الفني العالي.

ويرى "براد ماكريجور" Brad McGregor (٢٠٠٦م) أن التأكيد المستمر والمتزايد تجاه الوصول إلى الإنجاز الرياضي، قاد العلماء للبحث عن طرق تدريب يكون لها تأثيرات إيجابية على الأداء، وتعتبر تدريبات كروس فيت إحدى هذه الطرق التي جذبت الإنتباه في الآونة الأخيرة. (٣٤ : ٤١)

وتدريبات كروس فيت من التدريبات التي دخلت حديثاً إلى وطننا العربي وانتشرت بشكل كبير، وكروس فيت في الحقيقة هو إسم شركة رياضية أسسها جريج جلاسمان ولورين جيناى عام ٢٠٠٠م، وكان إسم الشركة cross-fit عام ١٩٩٦م وتغيير إسمها إلى crossfit عام ٢٠٠٠م، والكروس فيت هي خليط من تمارين الأيروبيكس وتمارين وزن الجسم (السويدي) وتمارين رفع الأثقال Power lifting و Olympic Weight lifting والجمباز و تمارين Kettle Bell و تمارين باتل روب Battle Rope و تمارين بليوسوفت بوكس Ply soft Box. (٤٣)

---

\*أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.

وتعد كروس فيت من أبرز التدريبات التي تزيد من قدرة العضلات على التحمل وهي عبارة على مجموعة دائرية من التمارين التي تستهدف العضلات الأساسية في الجسم، وتضم كروس فيت تشكيلة مختلطة من التمارين الرياضية المختلفة تبدأ أولاً بتمارين الإحماء، ثم ينتقل المتدرب لأبرز التمارين مثل تمارين البطن والركض وتمرين العقلة وتدريبات رفع الأثقال وتدريبات الأيروبيكس والجمباز وتمرين باتل

روب وتمرين بليو سوفت بوكس، وتتم ممارسة هذه التمارين بالتكرار دون توقف أو راحة إيجابية، طوال

وحدة التدريب المحددة وعندما يصل الشخص لأعلى المستويات ينتقل إلى المستويات المتقدمة أي يمارس المتدرب ما يعرف بالأربعة أوقات، هذا يعني أن يقوم الشخص بإختيار أربعة تمارين لممارستها بعدد معين ولفترة محددة مثل ممارسة تمارين بليو سوفت بوكس خمس مرات ثم بعد ذلك تمارين باتل روب خمس مرات ومن بعدها ممارسة تمرين الركض لمدة عشر دقائق ثم تمارين الإستب لعشر دقائق وهكذا، فمثلاً تساعد تمارين القرفصاء مع القفز في الهواء على زيادة قوة العضلات مع رفع قوة التحمل للمفاصل على وجه التحديد. (٤٤) (٤٥)

ويوضح كلا من "أحمد خاطر وعلي البيك" (١٩٩٦م)، و"عويس الجبالي" (٢٠٠٣م)، و"علي البيك، عماد عباس" (٢٠٠٩م) 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 الهام 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 الحركية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس (٤: ٨٥) (١٧: ٣٤٣) (١٤: ٢١٦).

ويؤكد ذلك ما أشار إليه كلاً من "فرانك كورزيل" Frank Kurzel، "بيتر وستل" Petr wastel (١٩٩٨م)، "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن تطوير القدرات الحركية الخاصة للنشاط الرياضي

يساهم في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى لأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصي، والتي يسعى اللاعب إلى تحقيقها للوصول إلى مواقف البطولة في ذلك النشاط التخصصي (٣٦: ٩١) (١٢: ٦٣).

ويرى كلا من "Simmonds A.T& Morton A.D" (١٩٩٤م) أن القدرات هي أساس النجاح في أنشطة رياضية متنوعة، ويتم انتقاء اللاعبين في أي نشاط رياضي وفقا لهذه القدرات فعلى سبيل المثال يعتبر التوافق العصبي العضلي من أهم القدرات الحركية في المنافسات الفردية (٣٩: ٥٠).

ويذكر كلا من "صباح على صقر" (١٩٩٩م) و"أسامة عبد الرحمن على" (٢٠٠٣م) أن المباراة هي إحدى رياضات المنافسات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة، والقدرات الحركية هي الوسيلة الأولى الفعالة التي كلما ارتفع مستواها لدى الفرد الرياضي كلما أمكنه الوصول لمستوى أعلى في أدائه الحركي المنشود، كما أن أي مهارة حركية سواء كانت بسيطة أو مركبة تحتاج إلى قدر معين من هذه القدرات (١١: ٣٠٧) (٥: ٤٧، ٤٦).

ويرى "حسين حجاج ورمزي الطنبولي" (٢٠٠٥) أن المباراة يجب أن تتصف ببعض القدرات الحركية الخاصة ومنها (السرعة - القوة المميزة بالسرعة - التحمل - الرشاقة - التوافق) وهذه القدرات تتطلبها المهارات الحركية التي تشكل طبيعة التنافس في رياضة المباراة وتساعد المبارزين على تحقيق أفضل النتائج (٩: ٢٠-٢٧).

ويشير "خالد جمال" (١٩٩٩م) إلى أن القدرات الحركية هي المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في أنشطة رياضية متنوعة، وهي أيضا قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية شائعة الاستخدام في الأنشطة الرياضية المتداولة، وأن رياضة المباراة تحتاج ممن يمارسها قدرات حركية معينة تساعده على تحقيق أفضل النتائج (١٠: ٢١).

ويتفق كلاً من "نشأت جبريل" (٢٠٠٠م) و"إبراهيم نبيل" (٢٠٠٥م) على أن الهدف من المباراة الحديثة هو تسجيل العدد المحدد قانوناً من اللمسات باستخدام أنسب طرق الأداء المهاري ويتم ذلك بفرد الذراع المسلحة أو بفرد الذراع مع الطعن أو التقدم للأمام وتستخدم مهارة التقهقر للخلف عند الدفاع لإبعاد نصل المنافس لعدم تحقيق لمسة. (٢٦: ٢٢) (٢: ٣٧)

كما أتفق كلاً من "ماكسويل وإيمانويل" Maxwell & Emmanwil (١٩٩٥م)، "تك إيفنجليستا" Nick Evangelista (١٩٩٦م) علي أن أهم المهارات الأساسية وأكثرها استخداماً في رياضة المبارزة هي التقدم للأمام والتقهقر للخلف والطعن، فحركات الرجلين الهدف منها هو نقل الجسم ومركز ثقله وذلك لسهولة تغيير الاتجاه سواء للأمام أو للخلف، كما أن المبارزة تمتاز بحركة رجلين سريعة على أرض الملعب، فالتدريب عليها يعطينا الثبات في الحركة وهي ذات أهمية في تطوير التوازن والرشاقة، فيجب أن يكون التدريب عليها مستمراً، فحركات الرجلين من عناصر المبارزة التي يمكن تكرارها دون زميل ولذلك فإنها متاحة بصورة أساسية لكل لاعب. (٣٧: ٣١، ١٥١) (٣٨: ٦٨)

والثقة الرياضية من أهم الظواهر النفسية والسمات الرئيسية التي يجب أن يتميز بها الفرد الرياضي كما أنها تعد عامل أساسياً في تحديد درجة كفاءته وفاعليته ونتائج أدائه و تتأسس الثقة الرياضية على القدرات والمهارات والخصائص والسمات الشخصية التي يمتلكها الفرد الرياضي وتسهم بدرجة كبيرة في القدرة على الأداء الجيد وتساعده على معرفة حدود قدراته ومحاولة إستثمارها في تحقيق الأهداف، والثقة الرياضية كحالة تمكن الفرد من التنبؤ بأدائه وإستجاباته وتعطي دفعة تقدمية لإدراكه الذاتي عن نتائج الأداء مثل الشعور بالنجاح بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة. (٣١: ١٥٢) (٢٨: ٢٦٥) (٤١: ٢٢١).

كما يشير "مختار أمين" (٢٠٠١م) أن كثيراً من الرياضيين يرون أن الثقة الرياضية هي الإعتقاد في تحقيق المكاسب أو الفوز، وهذا الإعتقاد خاطئ وربما يقود إلى مزيد من الإفتقار إلى الثقة أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة يعنى توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة لا تعنى ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها. (٢٤: ٢٠)

ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحثة وتحليلها لمباريات المبارزة والتي ينظمها الاتحاد المصري للسلاح لمرحلة تحت (١٥ سنة) وخاصة للناشئين والمبتدئين في بداية المنافسات ويسؤال الخبراء والمدرين وجدت الباحثة قصور واخفاق في مستوى الأداء المهارى وظهور بعض الناشئين في حالة عدم ثبات للمستوى مما ترتب عليه إنخفاض في مستوى الأداء المهارى لبعض المبارزين الناشئين ، وعدم شعور المبارزين بالثقة الرياضية عند أداء المهارات سواء الهجومية أو الدفاعية، ولعل الارتباط والعلاقة ما بين المهارات الأساسية والقدرات الحركية من أحد الأسباب التي يرجع إليها هذا القصور.

وهو ما أكدته " محروسة على حسن " (٢٠١٤م) في أن الهبوط في مستوى أداء المهارات الفنية يحدث نتيجة افتقار اللاعبين لبعض القدرات الحركية التي تمكنهم من أداء المهارات بطريقة صحيحة وكفاءة عالية وخاصة في الرياضات التي تتطلب اتجاهات مختلفة (١٩ : ٣٤).

ومن خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية المتخصصة في المجال الرياضي والتي كان ناتج الاطلاع عليها الفوائد الكثيرة لتدريبات الكروس فيت والتي تساعد على تحسين اللياقة البدنية العامة والمستوى المهاري وحدوث التكيفات اللازمة وتتيح التنوع والابتكار في تنفيذ تدرجاتها لاحتوائها على أشكال حركية متعددة، لذلك ترى الباحثة أن تدريبات الكروس فيت من الممكن أن تسهم في أحداث تأثيرات عديدة في تنمية عدد من القدرات الحركية المختلفة والتي تساهم في تحسين الأداء المهاري وبالتالي تحقيق الثقة الرياضية للناشئين.

وتعد تدريبات الكروس فيت من الموضوعات الهامة التي لم تحظى باهتمام كبير من الباحثين في المجال الرياضي بصفة عامة، وفي رياضة المبارزة بصفة خاصة، حيث أن رياضة المبارزة تتطلب كفاءة عالية في القدرات الحركية، لذا يجب تنميتها والإرتقاء بها لتحسين مستوى الأداء المهاري وبالتالي تتحقق الثقة الرياضية للاعب أثناء المباراة.

ومن هنا جاءت فكرة هذا البحث في وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت لتنمية القدرات الحركية الخاصة والتعرف على تأثيرها على مستوى الأداء المهاري والثقة الرياضية لناشئي المبارزة تحت ١٥ سنة.

#### هدف البحث:

يهدف البحث الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت والتعرف على تأثيرها على:

- ١- بعض القدرات الحركية للناشئين تحت ١٥سنة.
- ٢- مستوى بعض الأداءات المهارية (الطعن ١٠ مرات- التقدم للأمام ٤ متر- التقهقر للخلف ٤ متر) للناشئين تحت ١٥سنة.
- ٣- مستوى الثقة الرياضية للناشئين تحت ١٥سنة.

### فروض البحث:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض القدرات الحركية (السرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة- تحمل سرعة- تحمل قوة مميزة بالسرعة- الرشاقة- التوازن- المرونة) لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداءات المهارية (الطعن ١٠ مرات - التقدم للأمام ٤ مرات - التقهقر للخلف ٤ مرات) لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي.

### مصطلحات البحث:

#### تدريبات كروس فيت: CrossFit Training

هي عبارة عن خليط من تمارين الأيروبيكس وتمارين وزن الجسم، وتمارين باتل روب وتمارين بليو سوفت بوكس وتدريبات لياقة بدنية وبناء عضلات، وتركز على المرونة والرشاقة والقوة والتحمل والتنفس الصحيح. (٤٢)

#### الثقة الرياضية كحالة Sport Confidence State

هي درجة التأكد واليقينية عند اللاعب الرياضي في موقف معين عن مدي قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. (٤١ : ٢٢١)

#### الدراسات السابقة:

١- أجرى "سميس وآخرون" Smith,et all (٢٠١٣م) (٤٠) دراسة بعنوان تدريب القوة القائم على الكروس فيت وتحسين القدرة الهوائية القصوى وتركيب الجسم، بهدف التعرف على الآثار المترتبة على برنامج الكروس فيت لتدريب القوة عالية الكثافة وعلى آثار تمارين الكروس فيت على القدرة الهوائية القصوى وتركيب الجسم، واستخدام الباحثين المنهج التجريبي، على عينة

تتكون من ٣٣ رجلا و ٣٠ امرأة، وكانت أهم النتائج تحسن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين وانخفاض مستوى الدهون وتحسن مستوى اللياقة البدنية لعينة البحث.

٢- أجرى "أيسر وآخرون" Eather et all (٢٠١٣م) (٣٥) دراسة بعنوان تمرينات الكروس فيت وتحسين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمراهقين، بهدف التعرف على تأثير الكروس فيت على تحسين اللياقة البدنية العامة وعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمراهقين، واستخدم الباحثين المنهج التجريبي، على عينة عشوائية في مدرسة هنتر الثانوية بأستراليا على ٩٦ طالب وطالبة، وكانت أهم النتائج ظهور تحسن كبير في المتغيرات التالية مؤثر كتلة الجسم واللياقة التنفسية القلبية والقوة العضلية.

٣- أجرى "علي محسن علي أبو النور" (٢٠١٨م) (١٥) دراسة بعنوان تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) على المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال، وذلك بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت ومعرفة تأثيره على المستوى الرقمي للاعبين رياضة رفع الأثقال، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة، على عينة من (٥) لاعبين من لاعبي رفع الأثقال بمركز شباب الزقازيق، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الكروس فيت أثبتت فاعلية في تحسن المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال.

٤- أجرت "وجدان سامي عبد الحميد" (٢٠١٩م) (٣٠) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة، وذلك بهدف تصميم مجموعة من تدريبات الكروس فيت ومعرفة تأثيرها على أولاً: الكفاءة البدنية لسباحي ٤٠٠م حرة وثانياً: المستوى الرقمي لسباحة ٤٠٠م حرة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة تتكون من ١٠ سباحين تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين مجموعة تجريبية (٥) سباحين ومجموعة ضابطة (٥) سباحين، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت أثر إيجابيا على المستوى الرقمي لسباحي ٤٠٠م حرة وتحسن متغيرات الكفاءة البدنية.

٥- أجرت "تور عبد النبي محمد هويت الدليمي" (٢٠١٩) (٢٧) دراسة بعنوان تأثير تدريبات (Cross Fit) في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لدى ممارسات اللياقة البدنية للأعمار (٢٥-٣٥) سنة، وذلك بهدف التعرف على تأثير تدريبات (Cross Fit) في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية والقياسات

الجسمية لدى ممارسات اللياقة البدنية للأعمار (٢٥-٣٥) سنة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، على عينة تتكون من (١٦) مشتركة وتم تقسيمهم الى مجموعتين، وكانت أهم النتائج أثرت تدريبات Cross Fit المعدلة من قبل الباحثة في بعض القدرات البدنية والحركية والمتغيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لدى المتدربات في الصالات الرياضية.

٦- أجرى " إبراهيم السيد إبراهيم امام" (٢٠١٩م) (١) دراسة بعنوان تأثير تدريبات الكروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو، وذلك بهدف معرفة تأثير تدريبات الكروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الكروس فيت أثرت إيجابيا في تطوير التحمل والقدرة العضلية وحسنت من فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو.

**إجراءات البحث:**

**منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

**مجتمع وعينة البحث:**

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئي نادي المعادي بالقاهرة والتي اشتملت على (٢١) ناشئ مبارزه تحت (١٥) سنه والمسجلين ضمن الإتحاد المصري للسلاح موسم (٢٠١٩م - ٢٠٢٠م) وقد تمثلت عينة البحث الكلية في جميع أفراد مجتمع البحث في تلك المرحلة السنوية وتم اختيار عينة استطلاعية بالطريقة العشوائية من عينة البحث الكلية قوامها (٦) ناشئين لإيجاد المعاملات العلمية والتجارب الاستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (١٥) ناشئ.

**أسباب اختيار عينة البحث:**

- جميع أفراد العينة من ناشئي المبارزة المسجلين في الإتحاد المصري للسلاح في الموسم التدريبي ٢٠١٩/٢٠٢٠.
- انتظام الناشئين في نادي المعادي من حيث الالتزام ومواعيد التدريب.
- استعداد ورغبة جميع الناشئين في المشاركة في مجموعة البحث.



- تقارب العمر الزمني والتدريبي والقدرات البدنية والفنية للعيينة.
  - موافقة الإدارة الفنية لفريق المبارزة بالنادي على إجراء وحدات البرنامج على الناشئين.
- أدوات جمع البيانات:**

لجمع البيانات الخاصة بهذا البحث استخدمت الباحثة الأجهزة والأدوات التالية:

#### ١- الأجهزة والأدوات:

- الرستاميتير لقياس الطول والوزن مقدرا (بالسنتمتر، والكيلو جرام).
  - أحبال.
  - استب مرن متعدد الارتفاعات (بليوسوفت بوكس).
  - أثقال (باتل روب).
  - ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرا (بالثانية).
  - شريط قياس.
  - أسلحة.
- وقد تمت معايرة هذه الأجهزة بأجهزة أخرى للتأكد من صلاحيتها.

#### ٢- الاستمارات والمقابلات الشخصية المستخدمة في البحث:

- استخدمت الباحثة المسح المرجعي لتحديد القدرات الحركية الخاصة وتم استطلاع رأى الخبراء للتأكد كوسيلة أخرى لتحديد القدرات الحركية الخاصة الملائمة لهذا البحث مرفق (١).
- استمارة أهم القدرات الحركية التي تم اختيارها وفقا للمسح المرجعي وأراء السادة الخبراء مرفق (٢).
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج اختبارات القدرات الحركية والأداءات المهارية لكل ناشئ مرفق (٣).
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية الواحدة مرفق (٤)
- المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء مرفق (٥) لتحديد القدرات الحركية المرتبطة بالبحث وقد ارتضت الباحثة نسبة اتفاق ٨٠ % فيما فوق.

#### ٣- الاختبارات والمقاييس المستخدمة في البحث:

##### • اختبارات القدرات الحركية (قيد البحث): مرفق (٦)

- اختبار (قياس زمن التقدم لمسافة ٤ م) لقياس السرعة الحركية مقدرا / ث. (١٣)
- اختبار (قياس مسافة وثبة السهم) لقياس القوة المميزة بالسرعة مقدرا / سم. (١٣)
- اختبار (عدد مرات التقدم والتفهمر لمسافة ٥ م لمدة ٣٠ ثانية) لقياس تحمل السرعة مقدرا عدد/ث. (١٣)

- اختبار (قياس مسافة الوثبة السهمية بعد أداء التقدم بالوثب والطعن لمدة ٣٠ ثانية) لقياس تحمل القوة المميزة بالسرعة مقدرًا / سم. (١٣)
- اختبار (قياس الرشاقة أثناء التقدم والتقهقر) لقياس الرشاقة مقدرًا / ث. (١٣)
- اختبار (باس المعدل) لقياس التوازن الحركي مقدرًا/درجة. (٢٢)
- اختبار (قياس مدى مرونة المفاصل العاملة في حركة الطعن) لقياس المرونة مقدرًا / سم. (١٠)
- الاختبارات المهارية: مرفق (٧)**
- (اختبار لقياس سرعة الحركة الانبساطية لعشر مرات - اختبار لقياس سرعة التقدم للأمام مسافة ٤ متر - اختبار لقياس سرعة التقهقر للخلف مسافة ٤ متر). (٧)
- **مقياس حالة الثقة الرياضية: مرفق (٨).**

قامت بتصميم القائمة روبين فيلي R. Vealey (١٩٨٦م) ونقلها إلى العربية حسن علاوي (١٩٩٥م) وتهدف القائمة إلى قياس سمة الثقة الرياضية، وتتكون القائمة من (١٣) ثلاثة عشر عبارة إيجابية، ويقوم اللاعب بالإجابة على عبارات القائمة على مقياس مدرج من (٩) نقاط بحيث تتحدد درجة الثقة الرياضية التي تتميز بها بصفة عامة، وتتراوح درجة القائمة ما بين (١٣ - ١١٧) درجة (٦: ١٦٥)

#### ❖ الدراسات الاستطلاعية:

##### ▪ التجربة الاستطلاعية الأولى:

تم إجرائها يوم الاثنين الموافق ٢٣/٩/٢٠١٩م على العينة الاستطلاعية وعددهم (٦) ناشئين وذلك بهدف تدريب المساعدين على طرق القياس وتسجيل البيانات في الإستمارات الخاصة بذلك وأيضاً التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في التدريب.

##### ▪ التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٩/٢٥ : ٢/١٠/٢٠١٩م بهدف حساب المعاملات العلمية (صدق وثبات) للاختبارات (قيد البحث) واستخدمت الباحثة طريقة صدق التمايز لحساب صدق اختبارات القدرات الحركية والأداءات المهارية وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين متباينتين من لاعبي المباراة بنادي المعادي، المجموعة الأولى غير مميزة من اللاعبين

(تحت ١٥ سنة) وعددهم (٦) لاعبين (العينة الاستطلاعية المختارة من مجتمع البحث)، والمجموعة الثانية مميزة من اللاعبين (تحت ١٧ سنة) وعددهم (٦) لاعبين، وتم إجراء جميع الاختبارات في يوم ٢٥/٩/٢٠١٩ ثم مقارنة دلالة فروق المتوسطات بين المجموعتين للتعرف على صدق هذه الاختبارات في التعرف على الفروق بين المجموعتين كما هو موضح بجدول (١)، (٢)، (٣)

### جدول (١)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في القدرات الحركية قيد البحث

$$n_1 + n_2 = 12$$

م	القدرات الحركية	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	السرعة	ث	٤.١٦٢	٠.٣١٦	٦.٣٦٤	٠.٧٥٨	*٦.٣٦٢
٢	القوة المميزة بالسرعة	سم	١.٣٣٦	٠.٦٦٤	١.٢٢٢	٠.٠٧٥	*١١.٤٦٨
٣	تحمل السرعة	عدد	١٠.١٥٥	٠.٤٩٦	٧.١٦٥	٠.٣٣٥	*٨.٣٢٦
٤	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	١.١٩٥	٠.٢٩٥	١.٣٦٥	٠.٠٤٥	*١١.٦٢٥
٥	الرشاقة	ثانية	٩.٣٢٦	٠.١٥٦	١١.٢٢٦	٠.٤٦٥	*٥.٣٣٦
٦	التوازن	درجة	٧٩.٦١٢	٤.٢٦٢	٤٢.٣٦٢	٤.٩٩٤	*٢١.٢٣٦
٧	المرونة	سم	٩٥.٣٩٥	٦.١١٣	٥٢.٢٦٥	٦.١٦٣	*٢٥.٦١٥

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.١٠٧

يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع القدرات الحركية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة والغير مميّزة في الأداءات المهارية قيد البحث

$$N_1 + N_2 = 12$$

م	الأداءات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة (ت)
			ع	م	ع	م	
١	الطعن ١٠ مرات.	ثانية	٨.١٢٢	١.٣٢٦	١٢.٤٥١	٢.٠٠١	*٥.٣٦٢
٢	التقدم للأمام ٤ متر.	ثانية	١.٣٦٢	٠.٠٢٦	٢.٩٧٦	٠.٢٦٤	*٦.١٦٢
٣	التقهقر للخلف ٤ متر.	ثانية	١.٣١٦	٠.٠٣٣	٢.٩٩٥	٠.٧٤٥	*٤.٣٣٦

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ١.١٠٧

يتضح من جدول (٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) بين المجموعتين المميّزة والغير المميّزة ولصالح المجموعة المميّزة في الأداءات المهارية قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

كما قامت الباحثة بحساب الصدق الذاتي لمقياس الثقة بالنفس بطريقة الصدق الذاتي وهي عبارة عن الجزر التربيعي لمعامل الارتباط كما هو موضح في الجدول التالي:

### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميّزة والغير مميّزة في مقياس الثقة بالنفس قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 6$$

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط	الصدق الذاتي
مقياس الثقة بالنفس	درجة	٠.٧١٠	*٠.٨٤٣

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٣) أن قيمة الصدق الذاتي دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) كما أن الاختبار يتمتع بمعامل صدق ذاتي عالي مما يشير الى صدق الاختبار المستخدم.

### الثبات:

تم حساب الثبات لاختبارات القدرات الحركية ومقياس الثقة الرياضية والأداءات المهارية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test & retest) على العينة الإستطلاعية نفسها المسحوبة من مجتمع البحث بفواصل زمني ٦ أيام حيث تم القياس الأول يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٩/٢٠١٩م، الثاني يوم الأربعاء الموافق ٢/١٠/٢٠١٩م وقد تم إيجاد معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني لجميع المتغيرات (قيد البحث) وجدول (٤)، (٥)، (٦) يوضح ذلك.

### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في القدرات الحركية قيد البحث

ن = ٦

م	القدرات الحركية الخاصة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	السرعة	ثانية	٠.٧٥٨	٦.٣٦٤	٠.٤٤٦	٥.٤٨٥	*٠.٧٤٩
٢	القوة المميزة بالسرعة	سم	٠.٠٧٥	١.٢٢٢	٠.٣٩٤	١.٦٦٩	*٠.٦٦٩
٣	تحمل السرعة	عدد	٠.٣٣٥	٧.١٦٥	٠.٦٤٩	٨.٣١٦	*٠.٦٤٣
٤	تحمل القوة المميزة بالسرعة	سم	٠.٠٤٥	١.٣٦٥	٠.٣٩٧	١.٣٣٤	*٠.٦٤٤
٥	الرشاقة	ثانية	٠.٤٦٥	١١.٢٢٦	٠.٨٨٤	١١.٣٩٤	*٠.٩١٣
٦	التوازن	درجة	٤.٩٩٤	٤٢.٣٦٢	٤.١٦٢	٤٣.١٦٢	*٠.٨٤٤
٧	المرونة	سم	٦.١٦٣	٥٢.٢٦٥	٧.٣٦٩	٥٣.٣٣٦	*٠.٦٤٩

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني في القدرات الحركية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات الاختبارات.

### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الأداءات المهارية قيد البحث

ن = ٦

م	الأداءات المهارية	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
١	الطعن ١٠ مرات.	ثانية	١٢.٤٥١	٢.٠٠١	١٢.٦٤٩	٢.٣١٦	*٠.٨٤٦
٢	التقدم للأمام ٤ متر.	ثانية	٢.٩٧٦	٠.٢٦٤	٢.٩٨٥	٠.٧١٧	*٠.٧٦٢
٣	التقهقر للخلف ٤ متر.	ثانية	٢.٩٩٥	٠.٧٤٥	٢.٩٩٨	٠.٠٦٢	*٠.٦٨٤

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٥) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الأداءات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

### جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في مقياس الثقة بالنفس

ن = ٦

م	القدرات الحركية الخاصة	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط
			ع	م	ع	م	
	مقياس الثقة بالنفس	درجة	٥٢.١٦٦	٨.٧٤٥	٥٢.٠٣١	٩.٦٤١	*٠.٧١٠

\* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والثاني في مقياس الثقة بالنفس حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة أعلى من قيمة (ر) الجدولية مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

❖ برنامج تدريبات كروس فيت المقترح: مرفق (٩، ١٠)

• هدف البرنامج:

يهدف برنامج تدريبات كروس فيت إلى تنمية بعض القدرات الحركية والأداءات المهارية والثقة الرياضية للناشئين تحت ١٥ سنة.

• زمن البرنامج المقترح:

إشتمل البرنامج على (٣٦) وحدة تدريبية وذلك في مدة (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة تراوح ما بين (٨٠: ٩٥ ق).

تم تحديد الزمن الكلي للتدريب خلال البرنامج المقترح كالتالي:

- زمن الوحدة التدريبية في الأسابيع (١، ٢، ٣) ٨٠ ق بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية في الأسابيع (٤، ٥، ٦، ٧، ٨) ٨٥ ق بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.
- زمن الوحدة التدريبية في الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢) ٩٥ ق بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع.
- عدد الأسابيع التدريبية المقررة في البرنامج (١٢ أسبوع) وبذلك يكون:
- الزمن الكلي للتدريب خلال الأسبوع الواحد في الأسابيع (١، ٢، ٣) يساوي:  
$$٨٠ \times ٣ = ٢٤٠ \text{ ق}$$
- الزمن الكلي للتدريب خلال الأسبوع الواحد في الأسابيع (٤، ٥، ٦، ٧، ٨) يساوي:  
$$٨٥ \times ٣ = ٢٥٥ \text{ ق}$$
- الزمن الكلي للتدريب خلال الأسبوع الواحد في الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢) يساوي:  
$$٩٥ \times ٣ = ٢٨٥ \text{ ق}$$
- إذا الزمن الكلي للتدريب خلال الأسابيع (١، ٢، ٣) يساوي:  
$$٢٤٠ \times ٣ = ٧٢٠ \text{ ق}$$
- إذا الزمن الكلي للتدريب خلال الأسابيع (٤، ٥، ٦، ٧، ٨) يساوي:  
$$٢٥٥ \times ٥ = ١٢٧٥ \text{ ق}$$
- إذا الزمن الكلي للتدريب خلال الأسابيع (٩، ١٠، ١١، ١٢) يساوي:

$$١١٤٠ = ٤ \times ٢٨٥$$

- إذا الزمن الكلى للتدريب خلال فترة البرنامج التدريبي المقترح يساوى:  
 $٣١٣٥ = ١١٤٠ + ١٢٧٥ + ٧٢٠$

#### • تحديد المتغيرات الأساسية للبرنامج:

- شدة الحمل:

يشير وائل الأسيوطي (٢٠٠٥م) نقلا عن فوران Foran (٢٠٠٣م) إلى أن تدريبات الأثقال والإستب يجب أن تتدرج في شدتها من الخفيف إلى المتوسط ثم العالي وذلك للوصول لأفضل مستوى من الأداء، وحددت الباحثة أنسب شدة للحمل التدريبي عند البداية لـ ٦٠% من أقصى ما يتحمله اللاعب. (٢٩: ٧٢)

- حجم الحمل:

يتفق كلا من أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) على أن حجم تدريبات الإستب والأثقال يجب أن يتراوح ما بين [٦: ١٥] تكرارات في المجموعة الواحدة، وأن تتراوح المجموعات ما بين [٦: ١٠] مجموعات، ونظرا لطبيعة عينة البحث (ناشئين تحت ١٥ سنة) فقد حددت الباحثة المجموعة (٣: ١٠) مجموعات. (٣: ١١٦)

- فترة الراحة بين المجموعات:

يشير بومبا Bomba (١٩٩٩م) إلى أنه يجب أن تتناسب الراحة بين المجموعات مع مستوى الشدة ففي الشدة المنخفضة تتراوح من (١: ٢) ق والشدة المتوسطة (٢: ٤) ق والقصوى (٥: ٧) ق. (٣٣: ١٧٤)

- زمن البرنامج المقترح

يشير بيتشيل وإيريل Beachle & Earle (٢٠٠٠م) إلى أن المدة المناسبة لبرنامج التدريب بالإستب والأثقال ما بين [٨: ١٢] أسبوع ليكون لها تأثير فعال. (٣٢: ٤٣٥)

#### ❖ الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

- مدة البرنامج: (١٢) أسبوع.

- عدد وحدات البرنامج: ٣ وحدات تدريبية أسبوعياً متدرجة في الشدة والحجم حتى تصل في النهاية إلى الهدف من البرنامج، زمن كل وحدة (٨٠: ٩٥) دقيقة وتشتمل كل وحدة على:



١. الإحماء: ومدته (١٥) دقيقة.
٢. الجزء الرئيسي ويشتمل على تدريبات كروس فيت ومدتها (٤٠ : ٥٠) دقيقة وتتضمن تمرينات بانل روب وتمرينات بليوسوفت بوكس مستمرة وسريعة ومنتدجة الصعوبة باستخدام جميع أجزاء الجسم مع التنويع في التمرينات، التدريب المهارى على تحركات القدمين ومدتها من (٢٠ : ٢٥) دقيقة.
٣. التهدئة: ومدتها (٥) دقائق وتتضمن تمرينات لتهدئة الجسم.

### خطوات تنفيذ البحث:

#### القياسات القبلية:

قامت الباحثة بحساب اعتدالية مجتمع البحث في المتغيرات الانثروبومترية (الطول -الوزن -السن -العمر التدريبي)، القدرات الحركية (السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل السرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - التوازن - المرونة) ومستوى الأداءات المهارية (الطعن ١٠ مرات - التقهقر للخلف ٤ متر - التقدم للأمام ٤ متر) وقياس الثقة الرياضية في الفترة من ٢٠١٩/١٠/٣ إلى ٢٠١٩/١٠/٤م وجدول (٧)، (٨)، (٩)، (١٠) يوضح ذلك:

#### جدول (٧)

#### تجانس عينة البحث الكلية في متغيرات النمو

ن=٢١

المتغيرات	قياس				
	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الإلتواء
متغيرات النمو	الطول	سم	١٥٥.٣١٦	١.٩٤٥	١٥٥.٥٠٠
	الوزن	كجم	٥١.٦١٨	٣.٣٤٩	٥٠
	السن	سنة	١٣.٤٨٧	١.٣١٦	١٣.٥٠٠
العمر التدريبي	سنة	٣.٦٨٤	٠.٦٤٨	٣	٠.١٣٤

يتضح من جدول (٧) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

جدول (٨)

تجانس عينة البحث الكلية في القدرات الحركية قيد البحث

ن=٢١

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط	وحدة القياس	قياس المتغيرات	القدرات الحركية
٠.٦٥٥-	٦.٥٠٠	٠.٥٩٥	٦.١٥٦	ث	السرعة الحركية	
٠.١٧٦-	١.٥٠٠	٠.٤٦٢	١.٦٦٣	سم	القوة المميزة بالسرعة	
٠.٢٧١-	٩.٠٠٠	١.٦١٢	٨.٤٣٦	عدد	تحمل السرعة	
٠.٣٤٣-	١.٥٠٠	٠.١٥٦	١.٧٧٣	سم	تحمل القوة المميزة بالسرعة	
٠.٣٤٥	١١.٥٠٠	٠.١٦٣	١١.٤٣٩	ث	الرشاقة	
٠.٦١٨	٤٠.٠٠٠	٤.١٦٣	٤٢.٦١٥	درجة	التوازن	
٠.٨٨٤	٥٠.٠٠٠	٦.١١٢	٥٢.٥٦٣	سم	المرونة	

يتضح من جدول (٨) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في متغيرات القدرات الحركية قيد البحث مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

جدول (٩)

تجانس عينة البحث في الأداءات المهارية قيد البحث

ن=٢١

معامل الإلتواء	الوسيط	الانحراف	المتوسط	وحدة القياس	قياس المتغيرات	الاداءات المهارية
٠.٤٦٩	١٢.٠٠٠	١.٢٦٣	١٢.١٥	ث	الطعن ١٠مرات	
٠.٥٥٦	٢.٠٠٠	٠.٠٦٢	٢.٩٦٥	ث	التقدم للأمام ٤متر	
٠.٣٦٤	٢.٠٠٠	٠.١١٥	٢.٩٧٢	ث	التقهقر للخلف ٤متر	

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في الأداءات المهارية قيد البحث مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

### جدول (١٠)

تجانس عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس

ن=٢١

قياس المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
مقياس الثقة بالنفس	درجة	٥٤.٦١٥	٩.٣٥٤	٥٥.٠٠٠	-٠.٥١٧

يتضح من جدول (١٠) أن معاملات الالتواء لمجتمع البحث تراوحت ما بين  $\pm 3$  في مقياس الثقة الرياضية مما يدل على تجانس مجتمع البحث.

#### تطبيق البرنامج:

تم تطبيق برنامج تدريبات كروس فيت المقترح على عينة البحث إبتداء من يوم السبت الموافق ٢٠١٩/١٠/٥ م حتى يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٩/١٢/٢٥ م لمدة (١٢) أسبوع متصلة، ويتكون من (٣٦) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع السبت، الاثنين، الأربعاء، بنادي المعادي بالقاهرة.

#### - القياسات البعدية: -

تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات (قيد البحث) وقد روعيت نفس الشروط والظروف التي اتبعت في القياسات القبلية وذلك في ٢٠١٩/١٢/٢٦ م إلى ٢٠١٩/١٢/٢٧ م.

#### المعالجات الاحصائية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار ت.
- الوسيط.
- معامل الارتباط.
- معامل الالتواء.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدي لعينة البحث  
في القدرات الحركية قيد البحث

ن = ١٥

قيمة(ت) ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	القدرات الحركية
	ع	م	ع	م		
*١٢.٣٩٤	٠.٣٦٤	٤.٣٩٤	٠.٤٤٦	٦.١٤٦	ث	السرعة الحركية
*١٨.٧٤٥	٠.٧٤٥	١.٣١٥	٠.٥٥٩	١.١٦٥	سم	القوة المميزة بالسرعة
*٩.٤١٢	٠.٣٤٤	١٠.٤٦٢	١.١٢٥	٨.٣٥٢	عدد	تحمل السرعة
*٧.٤١٢	٠.٤٥٢	٢.٣٥٧	٠.٣٥٧	١.٢٤٧	سم	تحمل القوة المميزة بالسرعة
*١٢.٤١٢	٠.٣٣٦	٩.١٥٢	٠.٩٥٤	١١.٤٤٥	ث	الرشاقة
*١٥.٣٦٩	٤.٣٩٥	٧٧.٤٤	٤.٠٣٦	٤٢.٢١	ث	التوازن
*١٣.٦٦١	٦٠.٠١	٨٠.١٥	٥.٩٢٣	٥٢.٢٨	سم	المرونة

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١١) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع إختبارات القدرات الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٢)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مستوى  
الأداءات المهارية قيد البحث

ن = ١٥

قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	الأداءات المهارية
	ع	م	ع	م		
*٩.١٥٢	١.٩٢٥	٩.١٣٩	٢.٦١٥	١٢.١٢٣	ث	الطعن ١٠ مرات.
*٧.٣٦٩	٠.٤٥٦	١.٧٥٣	٠.٠٦٢	٢.٩٦٤	ث	التقدم للأمام ٤ متر.
*١١.٢٣٦	٠.١٦٧	١.٩٩٤	٠.١٥٦	٢.٩٨٤	ث	التفكير للخلف ٤ متر.

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي  
لعينة البحث الأساسية في مستوى الأداءات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

### جدول (١٣)

دلالة الفروق بين متوسطات القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في  
مقياس حالة الثقة الرياضية

ن = ١٥

قيمة (ت) المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
*١٦.١٣٦	٧.١٣٦	٨٧.٦١	٨.٨٨٣	٥٥.١٢١	درجة	مقياس حالة الثقة الرياضية

\* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ودرجات حرية (١٤) = ٢.١٤

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي  
لعينة البحث الأساسية في مقياس حالة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي.

## ثانيا مناقشة النتائج:

تشير نتائج جدول (١١) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في جميع إختبارات القدرات الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياسات إلى نوعية التمرينات المؤداة في برنامج تدريبات الكروس فيت باستخدام تمارين حرة وتمارين باثل روب وتمارين بليو سوفت بوكس متعدد الإرتفاعات، مما كان لها أثر إيجابي على تحسن القدرات الحركية (السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، تحمل القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، التوازن) وبالتالي ساعد على تحسن مراحل الأداء الحركي المختلفة للمهارات الحركية قيد البحث، والتي تتطلب توافر هذه القدرات لإظهار الأداء في صورة جيدة وبشكل متزن.

ولذلك يشير "حسين حجاج" (١٩٩٥م) الى أهمية القدرات الحركية في تأثيرها المباشر على الناحية الفنية الخاصة من خلال الممارسة ويتم صقل هذه القدرات بواسطة الاعداد البدني والمهارى، والقدرة الحركية للمبارز تختلف وتتنوع حسب مواقف اللعب المختلفة والتي تتطلب من المبارز أداء واجبات حركية محددة لا يقوم بتنفيذها الا المبارز التي تم تدريبيه على أساس علمي سليم (٨ : ١٨).

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة كلا من "سميس وآخرون" Smith,et all (٢٠١٣م) (٤٠) و"أيسر وآخرون" Eather et all (٢٠١٣م) (٣٥) و"وجدان سامي عبد الحميد" (٢٠١٩م) (٣٠) و"تور عبد النبي محمد هويت الدليمي" (٢٠١٩) (٢٧) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الكروس فيت المستخدمة تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات القدرات الحركية.

وهذا ما يحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على:

**"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث في القدرات الحركية قيد البحث لصالح القياس البعدي".**

ويتضح من نتائج جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في مستوى الأداءات مهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي، وتعزى الباحثة هذه الفروق إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات كروس فيت الذى إشتمل على تمرينات مختلفة حرة وبأدوات كما جاءت تمرينات البرنامج متنوعة في الأداء مما أعطى لها روح الإثارة والتشويق لمنع

تسرب الملل وإنعكس ذلك على زيادة رغبة اللاعبين في تأدية هذه التمرينات بشكل جاد وفقا لتعليمات وإرشادات أداء كل تمرين للحصول على أفضل النتائج ورغبة منهم لتحسن مستوى أدائهم، وهذا ما عمل برنامج تدريبات كروس فيت على تحقيقه وتحسنه من خلال الاختيار المناسب لنوعية التمرينات التي ساعدت على تحسن القدرات الحركية قيد البحث، كما جاءت متنوعة لأجزاء الجسم المختلفة (الرجلين - الجذع - الذراعين)، كما روعي في البرنامج اختيار التمرينات التي ساعدت على تقوية عضلات الرجلين ومنطقة المركز وأيضا الذراعين، بجانب تحسن التوافق بين عمل الذراعين أثناء مرجحتهم في (تمارين باتل روب وتمرارين بليو سوفت بوكس)، وبين عمل كلا من الجذع والرجلين، وأيضا تحسن القدرة العضلية للرجلين.

كما ترى الباحثة أن تحسن القدرات الحركية لعينة البحث قد ساهم في تحسن مستوى الأداءات المهارية قيد البحث.

وفى هذا الصدد يؤكد **كمال عبد الحميد وصبحي حسانين (٢٠٠١)** (١٨) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية قدرات حركية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق كلا من "**مفتي حماد**" ١٩٩٦م (٢٥)، "**عمرو حمزة**" ٢٠٠٨م (١٦) على وجود ارتباط قوى بين القدرات الحركية وبين مستوى الأداء المهارى وإجادة البعض لمهارات معينة دون مهارات أخرى ناتج عن عدم امتلاك الفرد للصفات البدنية الخاصة المرتبطة بتلك المهارة كالتوازن والقوة العضلية والمرونة وغيرها.

ويرى **محمد سعد (٢٠٠٥م)** أن القدرات الحركية هي (المظهر الأساسي) لرفع مستوي اللياقة البدنية وتطوير الصفات الحركية للاعبين كالقوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة والمهارة الحركية. (٢٣: ١٥)

ويتفق في هذا الصدد كل من **فرانك كورزيل Frank Kurzel، بيتر وستل Petr wastel (١٩٩٨م)**، **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)** على أن تطوير القدرات الحركية الضرورية للنشاط الرياضي التخصصي يسمح بظهور أفضل وأحسن مستوى لأداء المهارات الحركية، والتي يسعى الفرد إلى تخصيصها للوصول إلى مواقف البطولة في ذلك النشاط الرياضي. (٣٦: ٦٣) (١٢: ٩١)

حيث يشير "عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأن نشاط الفرد التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات حيث أن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط في حالة إفتقاره للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط. (١٢ : ١٠٤)

وتتفق نتائج ذلك مع دراسة كلا من "علي محسن علي أبو النور" (٢٠١٨م) (١٥) و"وجدان سامي عبد الحميد" (٢٠١٩م) (٣٠) و" إبراهيم السيد إبراهيم امام" (٢٠١٩م) (١) حيث توصلت نتائج كل منهما إلى أن تدريبات الكروس فيت المستخدمة تؤدي إلى تحسين نتائج اختبارات الأداء البدني والمهاري.

وهذا ما يحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة في مستوى الأداءات مهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي".

ويتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس حالة الثقة الرياضية لصالح القياس البعدي، وتعزو الباحثة ذلك إلى البرنامج المقترح حيث أدى إلي زيادة الثقة الرياضية لدى اللاعبين ومكنتهم من قدره على الأداء الفعال للمهارات الحركية.

ويتفق كلا من " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٠م) (٦)، العربي شمعون، ماجدة إسماعيل (٢٠٠١م) (٢٠) على أن الثقة بالنفس هامة لارتباطها بتقدير الفرد الرياضي لذاته ويجعله يبذل الجهد من أجل التفوق وتتكون الثقة بالنفس نتيجة تقدم قدراتهم البدنية والمهارية وذلك من خلال التكامل بين العقل والجسم ويجب الإهتمام بالثقة بالنفس وتسير جنباً إلى جنب مع برامج الإعداد البدني والمهاري حيث يعطي كل ذلك الإحساس بالأمان، والإرتقاء بمستوي الأداء المهاري التخصصي.

كما يذكر ارتنز artens (١٩٨٧م) (٣١) أن الثقة بالنفس من أهم الظواهر النفسية التي يجب أن يتميز بها اللاعب الرياضي مع توافر مستوي أداء متقدم لأنها تعمل على تحديد درجة كفاءته.

ويؤكد محمد توفيق (٢٠٠١م) نقلاً عن أسامة راتب (١٩٩٠م) أن الثقة ليست بالشيء الذي يمتلكه بعض اللاعبين ويفتقده البعض الآخر، ولكن هي بمثابة سمة متدرجة، فهناك حد أدنى ومقدار



أكبر من الثقة لكل لاعب، والأهم من ذلك أن الثقة يمكن إكسابها وتميئتها للاعب من خلال العمل والتدريب الجيدين. (٢١ : ٢٦)

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

"وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعينة البحث في الثقة الرياضية لصالح القياسات البعديّة".

#### الإستخلاصات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتي:

١- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات كروس فيت أدى إلى تحسين القدرات الحركية (السرعة الحركية- القوة المميزة بالسرعة- تحمل السرعة- تحمل القوة المميزة بالسرعة- الرشاقة- التوازن- المرونة) لناشئي المباراة تحت ١٥ سنة.

٢- البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات كروس فيت أدى الى تحسن مستوى الأداءات المهارية (الطعن ١٠مرات- التقدم للأمام ٤ متر- التقهقر للخلف ٤ متر) لناشئي المباراة تحت ١٥ سنة.

٣- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات كروس فيت أثبت أن هناك فروقاً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مقياس حالة الثقة الرياضية.

#### التوصيات:

في ضوء أهداف البحث واستنتاجاته توصي الباحثة بالآتي:

١- تطبيق تدريبات كروس فيت بنفس الشدة والتكرارات والراحة البينية على باقي الرياضات النزالية الأخرى لما لها من دورا فعال في تحسين السرعة والقدرة والتحمل والمرونة والرشاقة والتوازن.

٢- إجراء دراسات مماثلة على مراحل سنوية مختلفة.

٣- تدريبات كروس فيت لا تغنى عن التدريبات التقليدية بل تعتبر مكملة لها.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

- ١ إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات الكروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢ إبراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥): الأسس الفنية للمبارزة، ط٢، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٣ أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين رضوان (٢٠٠٣م): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤ أحمد محمد خاطر، على فهمى البيك (١٩٩٦م): القياس في المجال الرياضي، ط٤، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٥ أسامه عبد الرحمن على (٢٠٠٣م): المبادئ الأساسية في المبارزة، الجزء الأول، دار الطباعة الحرّة، الإسكندرية.
- ٦ أسامة كامل راتب (٢٠٠٠م): تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧ حاتم فتح الله محمد (٢٠٠١م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات البصرية علي دقة وسرعة أداء المهارات الهجومية والدفاعية في رياضة المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة، أسيوط.
- ٨ حسين أحمد حجاج (١٩٩٥م): "دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية في مستوى الأداء المهارى للمبارزات الناشئات"، نظريات وتطبيقات، كلية التربية الرياضية للبنين، العدد الرابع والعشرون، جامعة الإسكندرية.
- ٩ حسين أحمد حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٥م): المبارزة سلاح الشيش (تعليم مهارات - شرح بعض مواد القانون)، ماهي لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
- ١٠ خالد جمال محمود (١٩٩٩م): "بناء بطارية اختبار لقياس القدرة الحركية للاعبي المبارزة فوق ١٧ سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١١ صباح على صقر (١٩٩٩م): "المساهمة النسبية لبعض القدرات الحركية في مستوى الأداء المهارى

لمبارزي سيف المبارزة وسلاح الشيش"، بحث منشور، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

- ١٢ عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٣م): **التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)**، ط١١، دار المعارف، الإسكندرية.
- ١٣ عصام الدين عبد الفتاح عبد الفتاح (٢٠٠٥م): "تأثير برنامج تدريبي لبعض القدرات الحركية على تنمية ايقاعات بعض المهارات الأساسية لحركات الرجلين للمبارزين"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ١٤ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس (٢٠٠٩م): **طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية**، منشأة المعارف، مصر.
- ١٥ علي محسن علي أبو النور (٢٠١٨م): "تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت على المستوى الرقعي للاعبين رفع الأثقال"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسماعلية.
- ١٦ عمرو صابر حمزة (٢٠٠٨م): "فاعلية التدريب المركب على التعبير الحيني وبعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارتي الطعن والهجمة الطائرة لدى ناشئ المبارزة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧ عويس على الجبالي (٢٠٠٣م): **التدريب الرياضي النظرية والتطبيق**، ط٤، دار Gms القاهرة.
- ١٨ كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): **رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية - أسس القياس والتفويم - اللياقة البدنية**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٩ محروسة على حسن (٢٠١٤م): **المبارزة بين النظريات والتطبيقات**، المشرق للطباعة، الإسكندرية.
- ٢٠ محمد العربي شمعون، ماجدة أسماعيل (٢٠٠١م): **اللاعب والتدريب العقلي**، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢١ محمد توفيق قنديل (٢٠٠١م): "تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي رفع الأثقال بمدينة المنيا"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

- ٢٢ محمد حسن علاوى، محمد نصر  
الدين رضوان (٢٠٠١م):
- ٢٣ محمد سعد علي (٢٠٠٥م):  
"تأثير التدريبات البليومتريك على تطوير الرشاقة الخاصة وعلاقتها  
بتطوير مستوى أداء الكاتا لدى ناشئ الكاراتيه مرحلة من ١٢ - ١٤  
سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة  
الإسكندرية.
- ٢٤ مختار أمين عبد الغني (٢٠٠١م):  
"دراسة لبعض العوامل النفسية المرتبطة بالاحتراف في المجال  
الرياضي بجمهورية مصر العربية وعلاقتها بدافعية الإنجاز"، رسالة  
دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٢٥ مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٦م):  
التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة الى المراهقة، دار الفكر  
العربي، القاهرة.
- ٢٦ نشأت جبريل (٢٠٠٠م):  
المبارزة بين النظرية والتطبيق، ملتي الفكر، الإسكندرية.
- ٢٧ نور عبد النبي محمد هويت  
(٢٠١٩م):  
"تأثير تدريبات ( Cross Fit ) في بعض القدرات البدنية والحركية  
والمتعيرات الفسيولوجية والقياسات الجسمية لدى ممارسات اللياقة  
البدنية للأعمار (٢٥-٣٥) سنة"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية  
التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
- ٢٨ هناء عبد الوهاب حسن، نجوى  
محمود والى (١٩٩٤م):  
وضع مقياس الثقة بالنفس لمسابقات الميدان والمضمار للناشئين تحت  
١٦ سنة، المؤتمر العلمي الرياضة والمبادئ الأولمبية، كلية التربية  
الرياضية للبنين، جامعة حلوان، المجلد الأول ٢٨ - ٣٠ ديسمبر.
- ٢٩ وائل جلال الأسيوطي (٢٠٠٥م):  
تأثير إستخدام تدريبات البليومتريك للرجلين لتنمية القدرة العضلية على  
التركيب الجسمي ومستوى أداء الحركة الانبساطية في المبارزة، بحث  
منشور، مجلة فنون وعلوم الرياضة، العدد (٣) كلية التربية الرياضية،  
جامعة حلوان.
- ٣٠ وجدان سامي عبد الحميد (٢٠١٩م):  
تأثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقمي  
لسباحي ٤٠٠م حرة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
الرياضية، جامعة بني سويف.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

- 31 **A artens, R. (1987):** Coaches guide to sport psychology champaign. 111 inois: human kinetics publisher.
- 32 **Beachle, T & Earle, R (2000):** Essentials of Strength Training and Conditioning 2nd ed. Human Kinetics.
- 33 **Bomba, t (1999):** Periodization Training for Sport Human Kinetics.
- 34 **Brad McGregor (2006):** the application of complex training for the development of explosive power, Journal of Strength and Conditioning Research, 14(3), pp: 360.
- 35 **Eather N, Morgan PJ, Luba's DR (2015)** Improvinghealth-relatedfitnessin adolescents the CrossFit Teens randomized controlled trial, The University of Newcastle, Callaghan, Australia, May 14.
- 36 **Frank, K and peter, W. (1998):** Fitness boxing, sterling Co., Inc. corporate.
- 37 **Maxwell R. Garret & Emmanwil G. Kaidanov (1995):** Foil Saber and Epee Fencing Skills, Safety, Operations and Responsibilities, America.
- 38 **Nick Evangelista (1996):** The Art and Science of Fencing. Publishers Printed in The United States of America.
- 39 **Simmonds A., T & Morton E.D 1994:** Fencing to win, print edin Great Britain, pealiseel.
- 40 **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.

- 41 **Vealey: R.S. (1986):** Conceptualization of sport confidence and Competitive orientation preliminary investigation and instatement development, journal of sport psychology (champing 111) 8.

ثالثاً: مواقع شبكة المعلومات الدولية:

42- <https://www.albayan.ae/five-senses/mirrors/2014-10-01-1.2212415>.

43- <https://www.almrsl.com/post/243443>.

44- [http:// www. arabic.sport360.com/article](http://www.arabic.sport360.com/article).

45- [http:// www.hayatouki.com/sport/content/2451644-](http://www.hayatouki.com/sport/content/2451644-)