

تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعب الكاتا في رياضة الكاراتيه

*محمد البيلي صبح

مقدمة ومشكلة البحث:

في ضوء توجه الدول للإهتمام بالرياضة لما تحقّقه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الإجتماعية , والذي يصب بخدمة الإنجاز الرياضى بشكل عام, ومن هنا بدأ الإهتمام بتنمية مفهوم التدريب الرياضى بصورة حديثة تعتمد على الإعداد الشامل والمتزن للاعب وذلك من خلال إستخدام الأساليب العلمية الحديثة من أدوات وأجهزة وطرق تدريب تساهم في رفع كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والذهنية.

ورياضة الكاراتيه هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس والتي تتميز بأساليب فنية كثيرة ومهارات حركية متنوعة وتعتبر اللكمات والركلات بصورة عامة من الدعائم الأساسية للهيكل التكويني لأساسيات رياضة الكاراتيه. (٢٢: ٩٣-١٢٥)

كما تعتبر الكاتا Kata جوهر رياضة الكاراتيه وواحدة من أقطاب تلك الرياضة والطريق الصحيح لفهم الأداء المهارى للأساليب المكونة للهيكل البنائى لرياضة الكاراتيه. (٢١: ٤٩-٨٣)

كما يذكر أحمد محمد حسين جاد (2011) أن الأداء الفنى يلعب دوراً بارزاً فى رياضة الكاراتيه حيث أن الأداء الفنى والمهارى الجيد ضمن الأسس التى يقوم عليها تحقيق الفوز للاعب الكاراتيه فإملاك لاعب الكاراتيه مقومات الأداء المهارى الناجح إضافة إلى اللياقة البدنية الخاصة بالكاراتيه تضمن إلى حد بعيد حسم نتائج المباراة لصالحه . (2: 19)

هذا ويتفق كلا من على البيك ، عماد عباس (2003) انه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها عند تنفيذ الأسلوب مهارى.(18: 25)

وأن الإعداد المهارى يعنى إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف التي تمكنهم من القيام بأداء الواجبات الحركية للمستويات العمرية المختلفة. (٢٩ : ٥٠)

ويشير احمد نصر الدين (٢٠١٤م) أن تطوير عمليات التدريب الرياضي وتقنين الأحمال التدريبية ظهر في حجم الإنجاز البشرى الذي فاق كل التصورات خلال نتائج المسابقات والبطولات العالمية. (٤ : ٢١)

ويذكر بسطويسى أحمد (٢٠١٤) أن نتاج هذا التطور ظهرت أهميه التدريب الرياضى الحديث المبني على تقنيات العلم ونظرياته. (٩ : ١٥)

وهناك العديد من أساليب ونظريات التدريب التي يستطيع منها المدرب أن يخلق برنامج تدريبي فعال يمكنه من تحسين الأداء. (١٣ : ٢٤)

ويذكر ماراشت **Marchetta** (٢٠١٦) انه تطبيقا للأسس التشريحية والوظيفية المستخلصة من مجهودات العاملين في مجال الرياضة والتمرينات البدنية ظهرت مجهودات أخرى للمتخصصين في مجال التدريب الرياضي من حيث ابتكار العديد من الأساليب التدريبية ، ومن تلك الأساليب الحديثة أسلوب الكروس فت. (٣٩ : ٥١)

باستخدام حركات وظيفية متنوعة تجمع بين تمرينات وزن الجسم والأيروبيكس والأثقال عالية الكثافة لتحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجة من الانقباضات العضلية لكل أجزاء الجسم وتتم في اطار جماعى أو بشكل فردى (٤٥)

أن ما يميز تدريب الكروس فيت أنه لا يتطلب إلى الكثير من الأدوات، والممارسين هم الأدوات حيث إنه يكون أسلوب ونمط حياة أكثر من أنه تدريب رياضي وبذلك يكون أكثر أمان للمتدربين، وتكون فرص التعرض للإصابة من خلاله قليلة جدا إذا ما قورن مع أي نشاط رياضي آخر. (٤١ : ١٠٢)

يتم تنفيذ تدريب الكروس فيت CrossFit بالتركيز على الحركات الوظيفية عالية الكثافة بسرعة وبشكل متكرر ومع وقت راحة قليل أو بدون بين المجموعات المتنوعة باستمرار،

يستخدم تدريب CrossFit العناصر الرئيسية للألعاب الرياضية وتمارين رفع الأثقال، وأنشطة القلب والأوعية الدموية كمهام ممارسة الرياضة (٣٩: ٢٢)

ويتميز أيضاً بأنه يحتوي على ثلاثة أمور الأمان، والكفاءة، والفاعلية، وهذا ما يزيد من تأثيره على الجسم حيث إن التطور من خلاله يحصل بشكل تدريجي حتى يصل إلى مرحلة يكون المتدرب فيها على مستوى جيد من اللياقة البدنية، فهو في البداية يؤمن بالقوة والطاقة الكامنة في داخله، وأنه قادر على إخراجها، ومن ثم يبدأ بالتدريج خلال التدريب، ويعتمد على تكرار الحركة حتى ينكيف عليها الجسم. (٤٢: ١١٢)

يشير ضياء الدين أحمد (٢٠١٩م) أن تدريبات الكروس فيت CrossFit من أبرز التدريبات التي تزيد من قدرة العضلات على التحمل وهي عبارة على مجموعة دائرية من التمارين التي تدرب العضلات الأساسية في الجسم، وتضم الكروس فيت تشكيلة متنوعة من التمارين الرياضية المختلفة تبدأ أولاً بتمارين الإحماء، ثم ينتقل المتدرب لأبرز التمارين مثل تمارين البطن والجرى وتدريبات رفع الأثقال وتدريبات التعلق ، تدريبات جمباز الموانع ، تدريبات الباتل روب وتدريبات الكاتل بيل والتدريبات البليومترية وتتسم ممارسة هذه التمارين بالتكرار دون توقف أو راحة سلبية، طوال وحدة التدريب المحددة وعندما يصل الشخص لأعلى المستويات ينتقل إلى المستويات المتقدمة. (١٤: ٦١)

ويشير ماتي مونيوز وآخرون. Maté-Muñoz et al. (٢٠١٨م) إلى أن تدريبات الكروس فيت تشتمل على التدريب بالأثقال وتدريبات البليومترية والكاتل بيل و أداة التعلق (TRX) ، والتي تعمل على تنمية القوة العضلية والقدرة العضلية والتحمل العضلي ، كما تشمل على الأنشطة الخاصة بالتحمل الهوائي ومنها تمرينات الباتل روب واستخدام السير المتحرك (Treadmill) وعجلة التدريب الثابتة وكذلك تشمل أنشطة التحمل اللاهوائي ومنها تدريبات العدو. (٤٠: ٣٨)

وينفق جريج جلاسمان Glassman, Greg (٢٠٠٧م) إلى أنه يمكن تعريف مصطلح الكروس فيت بأنه برنامج يتم من خلاله استخدام أكبر قدر من الأنشطة المتنوعة والتحديات البدنية لتحسين اللياقة البدنية للاعبين المستويات العليا ، وتستخدم برامج تدريب الكروس أيضاً

فى تدريب أفراد الجيش و قوات الشرطة بسبب قدرتها على رفع معدلات اللياقة البدنية فى وقت قصير ، كما تعتبر رياضة الكروس فيت واحدة من برامج التدريب الأكثر فعالية لخسارة الوزن عندما تقترن مع نظام غذائي صحي ومتوازن. (٣٦: ١ - ٢)

ويشير عويس الجبالي (٢٠٠١م) الى أن ظاهرة التعب ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء البدني حيث أن لها تأثيرات سلبية على مستوى أداء اللاعب ويعتبر التعب نتاج عملية الأداء البدني والذي يؤدي إلى هبوط مستوى الأداء وعدم قدرة الجهازين العصبي والعضلي على الاستمرار فى الأداء، وانخفاض مستوى التمثيل الغذائي والذي يؤدي إلى عدم الاستمرار فى الأداء ولا تستطيع الخلايا العصبية الاستمرار فى العمل لمدة طويلة وخاصة فى التدريب العنيف ويحدث التعب نتيجة حدوث هبوط فى كفاءة عمل الخلايا العصبية ، والتي تؤدي إلى هبوط فى الأداء بشكل ملحوظ حيث يحدث الكف فى الإشارات العصبية استعدادا للإستثارات التالية وفى هذا الصدد ينبغي على المدرب تحقيق التوازن والموائمة بين شدة وحجم الحمل وكثافته حتى يتفادى زيادة شدة الحمل فى مرحلة الكف العصبي (خلال عمليات الكف فى الخلايا العصبية) مما يؤدي إلى وصول اللاعب لمرحلة الحمل الزائد.(٢٠: ١٦٣ - ١٦٦)

وقد توصلت دراسة كلا من روندانيلي **Rondanelli** (٢٠١٦) (٤٤) فى رياضة السباحة ودراسة نيكيرلاس دارك وآخرون **Nicholas Drake** (٢٠١٧) (٤٢) فى اللياقة البدنية ودراسة داليا محمد معروف الحضري(٢٠١٩) (١٠) فى الجباز الفني ودراسة شيماء عمر زيان كرار (٢٠١٩)(١١) فى الوثب الطويل ودراسة ضياء الدين أحمد (٢٠١٩) (١٤) فى كرة اليد ودراسة مروه فتحي (٢٠٢٠) (٣٠) فى المبارزة ودراسة احمد جمال (٢٠٢٠)(١) فى الوثب الثلاثى ودراسة محمد عابد (٢٠٢٠) (٢٨) فى الجودو الى مدى التأثير الإيجابى لتدريبات الكروس فيت فى تحسين مستوى القدرات الحركية و البدنية والوظيفية ومستوى الأداء المهارى للرياضيين.

مما سبق عرضه يتضح أهمية تدريبات الكروس فيت للأنشطة الرياضية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة ، فمن خلال المسح المرجعى للدراسات التى تناولت تدريبات الكروس فيت فى مجال الأنشطة الرياضية المختلفة ، ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ثم كمدرب ثم حكم بالإتحاد المصرى للكاراتيه لاحظ وجود ضعف فى القدرات البدنية خاصة لدى

الناشئين ومحاولة تعويض هذا الضعف بأساليب تؤثر بالسلب على الأداء الفني مثل إستخدام المؤثرات الصوتية "ضرب الأرض بقوة بالقدمين خلال الإنتقال وضرب الجسم والتنفس الغير صحيح عن طريق الفم وغيرها" وهذا يؤدي بدوره في التأثير سلباً على المسار الحركي للتكنكات مما يجعل الأداء خلال الكاتا يشوبه الكثير من الأخطاء وعدم تميزه بالإنسيابية والسلاسة ويفقده الجمال والمتعة خلال الأداء , ونظراً لأن الأداء الفني يمثل نسبة ٧٠٪ من تقييم أداء الكاتا ويشمل على "الأوضاع والإرتكازات , التكنيكات , النقل الحركي , التنفس الصحيح , المؤثرات الصوتية , التوقيت , التركيز (الكميه) , التوافق" والأداء الرياضي يمثل نسبة ٣٠٪ من التقييم ويشمل على "القوة , السرعة , الإتران" طبقاً للقانون الدولي للكاراتيه، وقد قام الباحث بدراسة إستطلاعية للوقوف على حجم المشكلة من خلال إستطلاع رأى خبراء متخصصين في تحكيم الكاتا بهدف التعرف على مستوى أداء الكاتا في جمهورية مصر العربية عامة ولدى الناشئين خاصة وأكدوا بالإجماع على عدم قدرة اللاعبين على أداء الكاتا بكفاءة عالية وأن نتائج لاعبي الكاتا المصريين في البطولات الدولية غير مرضية تماماً بعكس نتائج اللاعبين المصريين في مسابقة الكوميتيه ، ويرجع الباحث ذلك الى عدم استخدام الأساليب الحديثة في التدريب لعدم معرفة بعض المدربين بتدريبات الكروس فيت لتطوير وتحسين أداء اللاعبين ، مما دفع الباحث لأجراء دراسة للتعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه، مما قد يسهم ذلك في الارتقاء بمستوى الأداء للاعبين، ويساعد كذلك المدربين في مجال تدريب الكاتا للاسترشاد به.

هدف البحث:

التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبين الكاتا في رياضة الكاراتيه.

فروض البحث:

١. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات البحث بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة قيد الدراسة.
٢. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات البحث بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية قيد الدراسة.

٣. توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغيرات البحث بين القياسات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة قيد الدراسة.

مصطلحات البحث:

تدريبات الكروس فيت :

هو أسلوب من أساليب التدريب الرياضي يعتمد آلية التنوع في استخدام أنشطة التدريب مثل التدريب الحر والتدريب بالأثقال وتدريبات البليومتر ك وتدريبات الحقيبة البلغارية والباتل روب والكاتل بيل و أداة التعلق (TRX) وتدريبات الإطارات ، وذلك بهدف تنمية القدرات البدنية.

(تعريف إجرائي)

مستوى الأداء :

هو تقييم لمستوى اللاعب فنياً ورياضياً وفقاً لمعايير تقييم الكاتا في قانون الدولي للكاراتيه.(تعريف إجرائي)

إجراءات الدراسة:

منهج الدراسة :-

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة الدراسة ذو تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذو القياسين " القبلي - البعدي " .

عينة الدراسة :-

تمثلت عينة الدراسة في لاعبي المستوى المحلي المسجلين في الاتحاد المصري للكاراتيه موسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ من ١٤ - ١٦ سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم ٢٢ لاعب , وتم إستبعاد لاعبين منهم لعدم قدرتهم على الإنتظام طوال فترة البرنامج كشرط من شروط إختيار العينة , ليصبح عدد العينة ٢٠ لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً 10 للمجموعة التجريبية , 10 للمجموعة الضابطة.

وقد روعى عند إختيار عينة الدراسة ما يلي:

١- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٤ سنوات في مجال رياضة الكاراتيه تخصص "كاتا" Kata.

٢- أن يكون اللاعب مسجلاً بالإتحاد المصرى للكاراتيه.

٣- أن يكون اللاعب في المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة.

٤- أن يكون اللاعب وولى الأمر لديه الرغبة بالمشاركة ضمن أفراد عينة البحث ويلتزم بمواعيد التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج.

جدول (1)

المعالجات الإحصائية "المتوسط الحسابى- الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء"

لقيم البيانات الأولية الخاصة للاعبى الكاتا قبل إجراء التجربة ن = ٢٠

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	الدلالات الإحصائية المتغيرات قيد الدراسة
١,٧٨ -	٠,٨٨	15.00	١٥,٠٥	السن (سنة)
١,٠٠ -	٥,١٧	155.50	154.45	الطول (سم)
٠,١٧ -	٨,٤٢	55.00	٥٦,٣٠	الوزن (كجم)
1.24-	١,١٢	5.00	٥,٣٠	العمر التدريبي (سنة)

يتضح من جدول (1) المعالجات الإحصائية لقيم المتغيرات الأولية قبل إجراء التجربة والتي يظهر من خلالها الاعتدالية للبيانات حيث بلغ قيم معامل الالتواء ما بين (-1.78 إلى -0.17) وهى ما تقع ما بين الحدود الاعتدالية لمعامل الالتواء اى ما بين (-3 ، +3) مما يوضح التجانس النسبي لقيم لاعبي الكاتا برياضة الكاراتيه .

جدول (2)

دلالة الفروق بين القياسات القبالية فى المتغيرات "البدنية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد

البحث قبل إجراء التجربة ن = 1 = 2 = 10

قيمة ت	فرق المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.098	- 0.01	0.45	4.92	0.43	4.91	متر	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"
0.171	- 0.02	0.24	4.06	0.28	4.04	متر	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"
1.067	0.16	0.42	5.76	0.45	5.92	متر	قوة عضلات الزراعين معا

							اختبار دفع كرة طبية باليدين معاً"
0.429	- 0.30	1.89	28.40	2.33	28.10	سم	قوة عضلات الرجلين "اختبار الوثب العمودي"
1.849	- 0.09	0.14	1.79	0.10	1.70	متر	قوة عضلات الرجلين "اختبار الوثب العريض من الثبات"
0.381	0.06	0.48	4.91	0.46	4.85	ثانية	السرعة الحركية اختبار العدو ٣٠ م من " "بداية متحركة"
0.318	- 0.46	1.13	32.80	0.67	32.70	درجة	الإتزان الحركي "اختبار باس المعدل للتوازن"

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.10$

من جدول (2) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبليّة في "المتغيرات البدنية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات "المتغيرات البدنية" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

جدول (3)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة في متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين

الضابطة والتجريبية قيد البحث قبل إجراء التجربة $n = 1 = n = 2 = 10$

قيمة ت	فرق المتوسطات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الدلالات الإحصائية المتغيرات
		ع	س	ع	س		
0.732	0.20	0.58	18.44	0.84	18.64	درجة	المستوى الرياضى
2.077	0.18	0.34	17.70	0.54	17.88	درجة	المستوى الفنى
1.488	0.18	0.34	17.92	0.62	18.10	درجة	مستوى الأداء الكلى للكاتا

*قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.10$

من جدول (3) والخاص بدلالة الفروق بين القياسات القبليّة في متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة , مما يدل على تكافؤ المجموعتين.

وسائل جمع البيانات :

أولاً: الإستمارات "تصميم الباحث" (مرفق ١)

- إستمارة تسجيل السن والطول والوزن والعمر التدريبي.
- إستمارات تسجيل نتائج الإختبارات البدنية.
- إستمارات تسجيل مستوى الأداء للاعبى الكاتا.

ثانياً: الأجهزة والأدوات

- شريط قياس للمسافات.
- ميزان طبي لقياس وزن اللاعبين لأقرب (كجم).
- مقياس الطول لأقرب (سم).
- ساعة إيقاف لقياس الزمن لأقرب (٠.٠٠١) من الثانية.
- رستاميتير .
- كرات طبية.
- دامبل.
- حبال.
- صناديق مختلفة الارتفاع.
- أقماع .
- بساط كاراتيه قانونى.

ثالثاً: الإختبارات (مرفق ٢)

- إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى.
- إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى.
- إختبار دفع كرة طبية باليدين معاً.
- إختبار الوثب العمودى.
- إختبار الوثب العريض من الثبات.
- إختبار العدو ٣٠ متر من بداية متحركة.
- إختبار باس المعدل للتوازن. (٢٥) , (٢٧)

تقييم مستوى الأداء للاعبى الكاتا:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية والخاصة بتقييم مستوى الأداء للاعبى الكاتا من خلال لجنة مكونة من 5 حكام معتمدة من الإتحاد المصرى للكاراتيه لتقييم اللاعبين من خلال معايير تقييم الكاتا "الرياضى والفنى" وفقاً للقانون

الدولى للكاراتيه (مرفق 3) ويتم حساب الفرق بين الدرجات قبل البرنامج "القياس القبلى" وبعد البرنامج "القياس البعدى".

الدراسات الإستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

تهدف الدراسة إلى التعرف علي أكثر كاتا إستخداماً في المرحلة السنوية من ١٤ - ١٦ سنة خلال المباريات لدي لاعبي الكاتا , حيث قام الباحث بتحليل دورى الدرجة الأولى المقامة بإستاد القاهرة في الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٢ إلى ٢٠٢٢/٩/٢٥ م عددها ٦٤ مباريات, وتم التوصل الي أن الكاتا الأكثر إستخداماً كانت GOJUSHIHO SHO في المركز الأول , GOJUSHIHO DAI في المركز الثانى , EMPI في المركز الثالث, وبناءً على نتائج هذه الدراسة قام الباحث بإختيار الكاتا الأكثر إستخداماً وهى GOJUSHIHO SHO ضمن محتوى البرنامج المقترح.

الدراسة الاستطلاعية الثانية :

تهدف الدراسة إلى التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث الصدق والثبات والتأكد من فهم واستيعاب الأيدى المساعدة لواجباتها ومهامها واكتشاف الصعوبات التى قد تعترض الباحث أثناء التطبيق والعمل على حلها .

أ — الصدق:

المعاملات العلمية الخاصة بإعادة تقنين الإختبارات:

(صدق التمايز):-

تم تطبيق الإختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (ن = ١٢) خارج العينة الأساسية من لاعبي نادى تحرير فوة ونادى قلين الرياضى ، حيث يطبق عليهم الإختبارات بطريقة صدق التمايز, حيث كانت المجموعة المميزة من الحاصلين على المراكز الأولى فى مسابقة الكاتا فى بطولة محافظة كفر الشيخ لنفس المرحلة السنوية ويوضح ذلك جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة فى الإختبارات البدنية (صدق التمايز)

$$n=1 \text{ ن } 2=6$$

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		فرق المتوسطات	قيمة ت
			ع	س	ع	س		
١	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"	متر	0.67	6.21	0.34	5.00	1.21	5.12
٢	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"	متر	0.50	5.95	0.98	4.08	1.87	8.66
3	قوة عضلات الزراعين معا "إختبار دفع كرة طبية باليدين معا"	متر	0.45	7.00	0.46	5.81	1.19	5.42
٤	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العمودى"	سم	2.63	33.16	1.50	28.66	4.50	5.89
٥	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العريض من الثبات"	متر	0.25	2.23	0.13	1.69	0.54	6.85
6	السرعة الحركية "إختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة"	ثانية	0.25	4.05	0.42	4.88	0.83	7.90
٧	الإتزان الحركى "إختبار باس المعدل للتوازن"	درجة	1.78	46.00	0.75	32.83	13.17	20.13

قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 0.22$

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المميزين وغير المميزين حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أعلى من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي 0.05 (0.22) مما يشير إلي صدق الاختبارات في التميز بين المجموعة المميزة وغير مميزة .

ب- ثبات الإختبار : لإيجاد معاملات الثبات Reliability للاختبارات المستخدمة بإعادة تطبيق المقياس Test - Retest على عينة البحث الإستطلاعية السابق الإشارة إليها ($n=6$) الاعبين غير المميزين، كما تم حساب معامل بيرسون للإرتباط ، والجدول (٥) يوضح معاملات ثبات الإختبارات.

جدول (٥)

معاملات الثبات فى الإختبارات البدنية قيد الدراسة $n=1 \text{ ن } 2=6$

م	القياسات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثانى		فرق المتوسطات	قيمة ر
			ع	س	ع	س		
١	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"	متر	0.34	5.00	0.56	4.91	0.08	0.865

0.862	0.00	0.98	4.08	0.98	4.08	متر	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"	٢
0.887	0.08	0.39	5.73	0.46	5.81	متر	قوة عضلات الزراعين معا "إختبار دفع كرة طبية باليدين معا"	٣
0.794	0.34	1.67	29.00	1.50	28.66	سم	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العمودي"	٤
0.815	0.04	0.14	1.73	0.13	1.69	متر	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العريض من الثبات"	٥
0.856	0.03	0.51	4.85	0.42	4.88	ثانية	السرعة الحركية "إختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة"	٦
0.840	0.17	0.63	33.00	0.75	32.83	درجة	الإتزان الحركي "إختبار باس المعدل للتوازن"	٧

قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤

ومن جدول (٥) والخاص بمعاملات الثبات فى إختبارات القوة الخاصة (القوة المميزة بالسرعة) للعضلات المحورية المركزية قيد الدراسة ، بطريقة إعادة التطبيق Test retest ، يتضح أن قيمة معامل الثبات المحسوبة بطريقة إعادة التطبيق دالة إحصائياً حيث أنها أعلى من قيمة " ر " الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧٥٤ ، الذى يؤكد الثقة فى الاختبار.

التجربة الأساسية :

تم إجراء القياسات القبالية للاعبين قيد البحث فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢م حتى يوم الخميس الموافق ٦/١٠/٢٠٢٢م، كما تم تنفيذ محتوى البرنامج المقترح خلال الفترة من يوم الأحد الموافق ٩/١٠/٢٠٢٢م الي يوم الجمعة الموافق ٢/١٢/٢٠٢٢م ، ولمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية أسبوعياً ، وتم إجراء القياسات البعدية للاعبين قيد البحث فى الفترة من يوم الأحد الموافق ٤/١٢/٢٠٢٢م حتى يوم الجمعة الموافق ٩/١٢/٢٠٢٢م.

البرنامج التدريبي المقترح:

جدول (٦)

خصائص محتوى البرنامج التدريبي المقترح والمنفذ علي لاعبي الكاتا قيد الدراسة

التوزيع الزمني للبرنامج	الخصائص
٨ أسابيع تدريبية	عدد أسابيع التطبيق
٤٠ وحدة تدريبية	عدد الوحدات التدريب
٥ مرات تدريب بالأسبوع	عدد مرات التدريب الاسبوعى

الإعداد العام / الخاص	فترة تطبيق البرنامج
(١ : ٥,٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الأول والثاني
(١ : ١) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات لتدريبية في الأسبوع الثالث والرابع
(١ : ٥,٥) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع الخامس والسادس
(٢ : ١) "عمل - راحة"	الكثافة بين المحطات والمجموعات التدريبية في الأسبوع السابع والثامن

جدول (٧)

التوزيع الزمني لمحتوى البرنامج التدريبي (٥٧٧٨.٠٨) ق

م	المحتوى	النسبة المئوية	الزمن داخل البرنامج
١.	الجزء التمهيدي	١٨,٩٩%	٦٠٠ ق
٢.	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	٥٦,٩٧%	١٧٩٩,٤ ق
	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا "GOJUSHIHO SHO"	١١,٣٧%	٣٥٩,١٥ ق
٣.	الجزء الختامي	١٢,٦٦%	٤٠٠ ق
	المجموع الكلي	١٠٠%	٣١٥٨,٥٥ ق

جدول (٨)

محتوى البرنامج التدريبي المقترح خلال ٨ أسابيع

الأسبوع	أجزاء الوحدة	الزمن	المحتوى	الشدة "سرعة الأداء"	فترة دوام التمرين	المجموعات	الكثافة	
الأول	الجزء التمهيدي "الإحماء"	١٥ ق	تمرين رقم (٨-١)	٥٠٪	٩٠٠ ث	١	بدون	
	الجزء الرئيسي	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	٢٩ ق	الوحدة (١) مجموعة التدريبات الحرة الوحدة (٢) مجموعة تدريبات الأثقال الوحدة (٣) مجموعة التدريبات البلومترية الوحدة (٤) مجموعة تدريبات الحقيبة البلغارية الوحدة (٥) مجموعة تدريبات الباتل روب	٧٥٪	٣٠ ث	٣	١ : ٠,٥
		إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"	٥ ق	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	٧٥	وفقاً للتقنين الفردي	٣	١ : ٠,٥
الثاني	الجزء الختامي "التهنئة"	١٠ ق	تمرينات تهنئة	٣٠٪	٦٠٠ ث	١	بدون	
	الجزء التمهيدي "الإحماء"	١٥ ق	تمرين رقم (٨-١)	٥٠٪	٩٠٠ ث	١	بدون	
	الجزء الرئيسي	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	١٨,١٢ ق	الوحدة (١) مجموعة تدريبات الكاتل بل الوحدة (٢) مجموعة تدريبات التعلق Trx الوحدة (٣) مجموعة تدريبات الإطارات الوحدة (٤) مجموعة التدريبات الحرة الوحدة (٥) مجموعة تدريبات الأثقال	٨٥٪	٣٠ ث	٢	١ : ٠,٥
		إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"	٨ ق	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	٨٥٪	وفقاً للتقنين الفردي	٣	١ : ٠,٥
	الجزء الختامي "التهنئة"	١٠ ق	تمرينات تهنئة	٣٠٪	٦٠٠ ث	١	بدون	
الثالث	الجزء التمهيدي "الإحماء"	١٥ ق	تمرين رقم (٨-١)	٥٠٪	٩٠٠ ث	١	بدون	
	الجزء الرئيسي	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	٣٩,٥٨ ق	الوحدة (١) مجموعة التدريبات البلومترية الوحدة (٢) مجموعة تدريبات الحقيبة البلغارية	٨٠٪	٢٥ ث	٣	١ : ١

				الوحدة (٣) مجموعة تدريبات الباتل روب الوحدة (٤) مجموعة تدريبات الكاتل بل الوحدة (٥) مجموعة تدريبات التعلق Trx				
١ : ١	٢	وفقاً للتقنين الفردى	%٨٠	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	٦ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	%٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
بدون	١	٩٠٠ ث	%٥٠	تمرين رقم (٨-١)	١٥ ق	الجزء التمهيدي "الإحماء"		
١ : ١	٢	٢٥ ث	%٩٠	الوحدة (١) مجموعة تدريبات الإطارات الوحدة (٢) مجموعة التدريبات الحرة الوحدة (٣) مجموعة تدريبات الأثقال الوحدة (٤) مجموعة التدريبات البليومترية الوحدة (٥) مجموعة تدريبات الحقيبة البلغارية	٢٣,٧٥ ق	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	الجزء الرئيسي	الرابع
١ : ١	٢	وفقاً للتقنين الفردى	%٩٠	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	٦ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	%٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
بدون	١	٩٠٠ ث	%٥٠	تمرين رقم (٨-١)	١٥ ق	الجزء التمهيدي "الإحماء"		
١,٥ : ١	٣	٣٠ ث	%٨٥	الوحدة (١) مجموعة تدريبات الباتل روب الوحدة (٢) مجموعة تدريبات الكاتل بل الوحدة (٣) مجموعة تدريبات التعلق Trx الوحدة (٤) مجموعة تدريبات الإطارات الوحدة (٥) مجموعة التدريبات الحرة	٧٠,٥ ق	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	الجزء الرئيسي	الخامس
١,٥ : ١	٣	وفقاً للتقنين الفردى	%٨٥	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	١١,٨٣ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	%٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
بدون	١	٩٠٠ ث	%٥٠	تمرين رقم (٨-١)	١٥ ق	الجزء التمهيدي "الإحماء"		
١,٥ : ١	٢	٢٥ ث	٩٠- %١٠٠	الوحدة (١) مجموعة تدريبات الأثقال الوحدة (٢) مجموعة التدريبات البليومترية الوحدة (٣) مجموعة تدريبات الحقيبة البلغارية	٣٤,٢٧ ق	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	الجزء الرئيسي	السادس

				الوحدة (٤) مجموعة تدريبات الباتل روب الوحدة (٥) مجموعة تدريبات الكاتل بل				
١,٥ : ١	٢	وفقاً للتقنين الفردى	-٩٠ ٪١٠٠	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	٧ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	٪٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
بدون	١	٩٠٠ ث	٪٥٠	تمرين رقم (٨-١)	١٥ ق	الجزء التمهيدي "الإحماء"		
٢ : ١	٣	٣٠ ث	٪٨٥	الوحدة (١) مجموعة تدريبات التعلق Trx الوحدة (٢) مجموعة تدريبات الإطارات الوحدة (٣) مجموعة التدريبات الحرة الوحدة (٤) مجموعة تدريبات الأثقال الوحدة (٥) مجموعة التدريبات البليومترية	٩٨ ق	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	الجزء الرئيسي	السابع
٢ : ١	٣	وفقاً للتقنين الفردى	٪٨٥	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	١٤ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	٪٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		
بدون	١	٩٠٠ ث	٪٥٠	تمرين رقم (٨-١)	١٥ ق	الجزء التمهيدي "الإحماء"		
٢ : ١	٢	٢٥ ث	-٩٠ ٪١٠٠	الوحدة (١) مجموعة تدريبات الحقيبة البلغارية الوحدة (٢) مجموعة تدريبات الباتل روب الوحدة (٣) مجموعة تدريبات الكاتل بل الوحدة (٤) مجموعة تدريبات التعلق Trx الوحدة (٥) مجموعة تدريبات الإطارات	٤٦,٦٦ ق	إعداد بدني "تدريبات الكروس فيت"	الجزء الرئيسي	الثامن
٢ : ١	٣	وفقاً للتقنين الفردى	-٩٠ ٪١٠٠	أداء كاتا GOJUSHIHO SHO	١٤ ق	إعداد مهاري "تدريبات مهارية باستخدام كاتا GOJUSHIHO SHO"		
بدون	١	٦٠٠ ث	٪٣٠	تمرينات تهدئة	١٠ ق	الجزء الختامي "التهدئة"		

يتضح من جدول (٨) تقسيم البرنامج إلى أسابيع والتوزيع الزمني للبرنامج وكذلك توزيع التمرينات على محتوى البرنامج (مرفق ٤)

المعالجات الإحصائية : استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الملائمة لطبيعة الدراسة.

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٩)

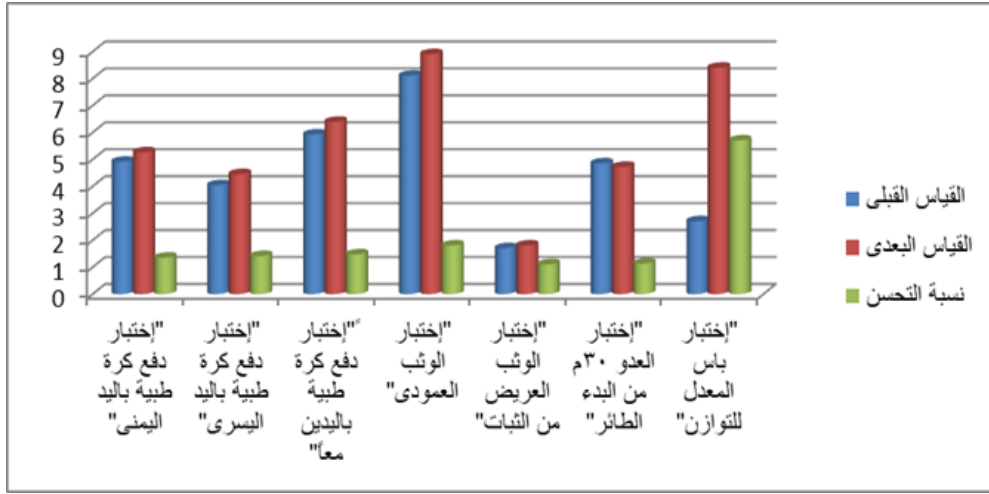
دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة ن = ١٠

م	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
١	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"	متر	0.43	4.91	0.37	5.26	0.35	8.17	7.13
٢	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"	متر	0.28	4.04	0.33	4.45	0.41	8.12	10.15
3	قوة عضلات الزراعين معا "إختبار دفع كرة طبية باليدين معا"	متر	0.45	5.92	0.51	6.39	0.47	9.94	7.94
٤	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العمودي"	سم	2.33	28.10	1.52	28.90	0.80	1.30	2.85
٥	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العريض من الثبات"	متر	0.10	1.70	0.13	1.80	0.10	5.07	5.88
6	السرعة الحركية "إختبار العدو ٣٠ م من بداية متحركة"	ثانية	0.46	4.85	0.52	4.72	0.13	1.23	2.75
٧	الإلتزان الحركي "إختبار باس المعدل للتوازن"	درجة	0.67	32.70	1.07	38.40	5.70	12.06	17.43

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٦

يتضح من جدول (٩) وجود فروق بين متوسطات المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد الدراسة , وأن جميع الفروق المعنوية وغير المعنوية

لصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (٢.٧٥% - ١٧.٤٣%).



شكل (1)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة قيد الدراسة

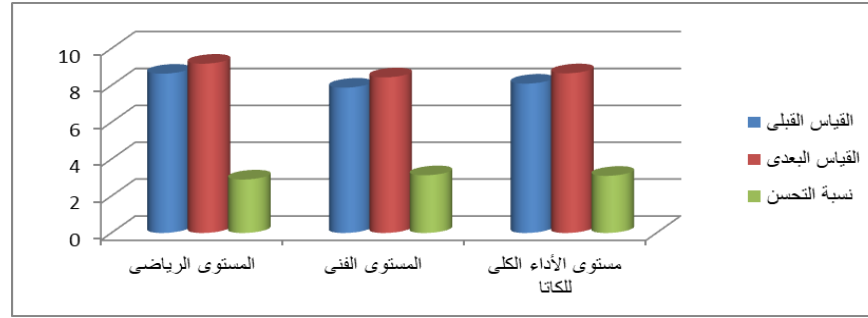
جدول (10)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في متغيرات "مستوى الأداء للاعبين الكاتا" للمجموعة الضابطة ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
المستوى الرياضي	درجة	0.84	18.64	0.77	19.18	0.54	7.36	2.90	
المستوى الفني	درجة	0.54	17.88	0.58	18.44	0.56	2.80	3.13	
مستوى الأداء الكلي للكاتا	درجة	0.62	18.10	0.54	18.66	0.56	3.63	3.10	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.26$

يتضح من جدول (10) وجود فروق بين متوسطات متغيرات "مستوى الأداء للاعبين الكاتا" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية ولصالح القياس البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (2.90% - 3.10%).



شكل (2)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلي - البعدي" في المتغيرات "مستوى الأداء للاعب الكاتا" للمجموعة الضابطة قيد الدراسة

جدول (11)

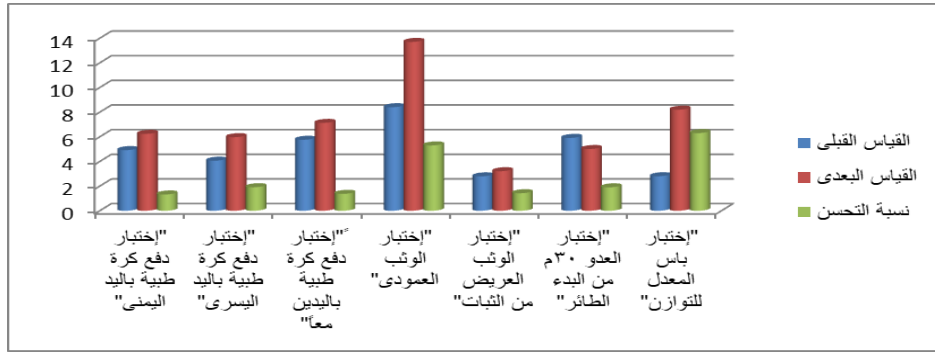
دلالة الفروق بين القياسين "القبلي - البعدي" في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية ن=10

م	القياسات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
1	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"	متر	0.45	4.92	0.54	6.24	1.32	15.95	26.83
2	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"	متر	0.24	4.06	0.37	5.97	1.91	11.26	47.04
3	قوة عضلات الزراعين معاً "إختبار دفع كرة طبية باليدين معاً"	متر	0.42	5.76	0.42	7.13	1.37	20.52	20.52
4	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العمودي"	سم	1.89	28.40	2.31	33.70	5.30	9.48	23.80
5	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العريض من الثبات"	متر	0.14	1.79	0.20	2.21	0.42	10.80	23.50
6	السرعة الحركية "إختبار العدو 30م من بداية متحركة"	ثانية	0.48	4.91	0.19	4.01	0.90	8.37	22.44
7	الإتزان الحركي "إختبار باس المعدل للتوازن"	درجة	1.13	32.80	1.89	46.40	13.6	18.94	41.46

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (11) وجود فروق بين متوسطات المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية ولصالح القياس

البعدي, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (20.52% - 47.04%).



شكل (3)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلى - البعدى" فى المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية قيد الدراسة

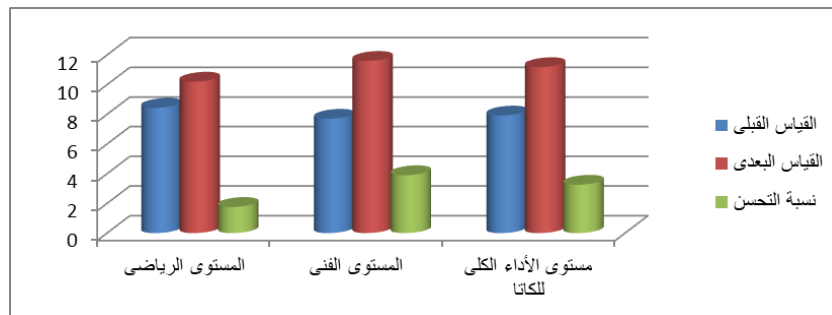
جدول (12)

دلالة الفروق بين القياسين "القبلى - البعدى" فى متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعة التجريبية ن = 10

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	القياس القبلى		القياس البعدى		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
المستوى الرياضى	درجة	18.44	0.58	20.20	0.78	1.76	14.85	9.54	
المستوى الفنى	درجة	17.70	0.34	21.60	3.93	3.90	3.19	22.03	
مستوى الأداء الكلى للكاتا	درجة	17.92	0.34	21.18	2.91	3.26	3.80	18.20	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.26

يتضح من جدول (12) وجود فروق بين متوسطات متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة , وأن جميع الفروق معنوية ولصالح القياس البعدى, كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (9.54% - 22.03%).



شكل (4)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسين "القبلى - البعدى" فى المتغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة

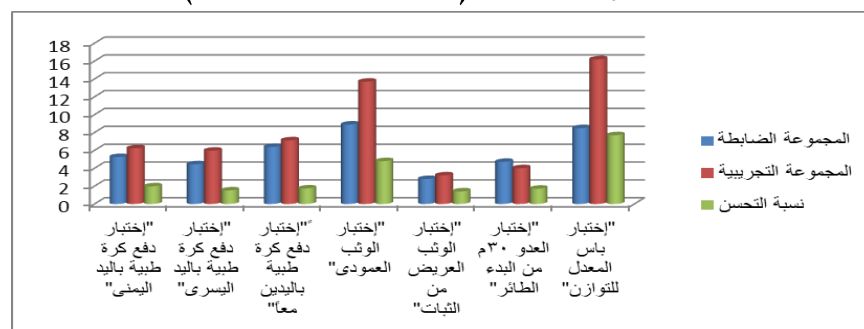
جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية فى المتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن=١ ن=٢=١٠

م	القياسات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
١	قوة عضلات الزراع اليمنى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليمنى"	متر	0.37	5.26	0.54	6.24	0.98	6.42	18.63
٢	قوة عضلات الزراع اليسرى "إختبار دفع كرة طبية باليد اليسرى"	متر	0.33	4.45	0.37	5.97	1.52	15.77	34.16
3	قوة عضلات الزراعين معاً "إختبار دفع كرة طبية باليدين معاً"	متر	0.51	6.39	0.42	7.13	0.74	4.12	11.60
٤	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العمودى"	سم	1.52	28.90	2.31	33.70	4.80	9.37	16.61
٥	قوة عضلات الرجلين "إختبار الوثب العريض من الثبات"	متر	0.13	1.80	0.20	2.21	0.41	7.43	22.77
6	السرعة الحركية "إختبار العدو ٣٠م من بداية متحركة"	ثانية	0.52	4.72	0.19	4.01	0.71	5.48	17.71
٧	الإتزان الحركى "إختبار باس المعدل للتوازن"	درجة	1.07	38.40	1.89	46.40	8.00	11.44	20.83

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق بين متوسطات المتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، وأن جميع الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (١١.٦٠٪ - ٣٤.١٦٪).



شكل (5)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات البعدية فى المتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة

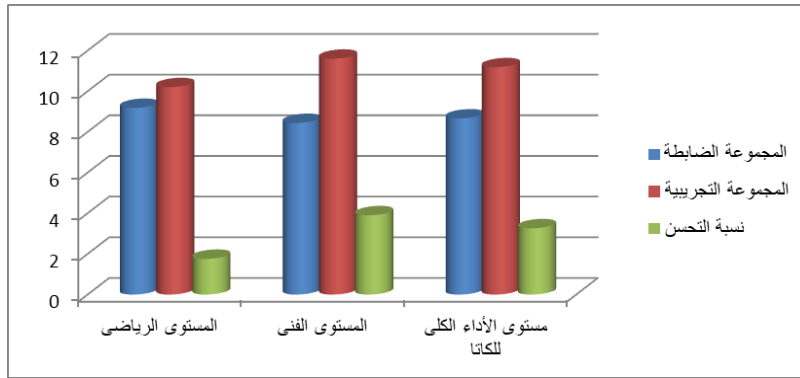
جدول (14)

دلالة الفروق بين القياسات البعدية في متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية ن=١=٢=١٠

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق المتوسطات	قيمة ت	%
			ع	س	ع	س			
المستوى الرياضى	درجة	19.18	0.77	20.20	0.78	1.02	3.68	5.32	
المستوى الفنى	درجة	18.44	0.58	21.60	3.93	3.16	2.88	17.14	
مستوى الأداء الكلى للكاتا	درجة	18.66	0.54	21.18	2.91	2.52	3.23	13.50	

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٠

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق بين متوسطات متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة، وأن جميع الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، كما يتضح وجود نسبة تحسن تراوحت بين (٥.٣٢% - ١٧.١٤%).



شكل (6)

يوضح دلالة الفروق ونسبة التحسن بين القياسات البعدية في متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة

من خلال العرض السابق ومن بيانات جدول (٩)، (١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣)، (١٤) وأشكال البيانى (١)، (٢)، (٣)، (٤)، (٥)، (٦) لمتغيرات البحث (البدنية - مستوى الأداء للاعبى الكاتا) للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة إتضح :-

وجود فروق معنوية وغير معنوية في المتغيرات البدنية بين القياسين القبلى و البعدى للمجموعة الضابطة قيد الدراسة لصالح القياس البعدى، كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "المتغيرات البدنية" تراوحت ما بين (٢.٧٥% - ١٧.٤٣%).

وجود فروق معنوية في متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعة الضابطة قيد

الدراسة لصالح القياس البعدي, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " مستوى الأداء للاعبى الكاتا" تراوحت بين (٢.٩٠% - ٣.١٠%).

وجود فروق معنوية فى المتغيرات البدنية بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " المتغيرات البدنية" تراوحت ما بين (٢٠.٥٢% - ٤٧.٠٤%).

وجود فروق معنوية فى متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" للمجموعة التجريبية قيد الدراسة لصالح القياس البعدى, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " مستوى الأداء للاعبى الكاتا" تراوحت بين(٩.٥٤% - ٢٢.٠٣%).

وجود فروق معنوية فى المتغيرات البدنية بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم "المتغيرات البدنية" تراوحت ما بين (١١.٦٠% - ٣٤.١٦%).

وجود فروق معنوية فى متغيرات "مستوى الأداء للاعبى الكاتا" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية, كما يتضح أن نسبة التحسن المئوية لقيم " مستوى الأداء للاعبى الكاتا" تراوحت بين(٥.٣٢% - ١٧.١٤%).

يرجع الباحث تحسن القياس البعدي عن القياس القبلي للمجموعة الضابطة الى تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي المتبع من قبل المدرب الذى كان له أثر إيجابي على المتغيرات قيد البحث ولكن بـصور أقل من المجموعة التجريبية التى استخدمت تدريبات الكروس فيت بالإضافة الي كفاءة أفراد المجموعة الضابطة حيث الانتظام والاستمرار في الممارسة وبالإضافة الي التنافس المستمر بين اللاعبين لتقديم أفضل مستوي بدني ومهاري وكذلك عامل النمو التي كان تمر بيه أفراد المجموعة الضابطة المشتركة في البحث كان له أثر كبير مما اثر في نتيجة القياسات قيد البحث.

ويرجع الباحث ذلك التحسن للمجموعة التجريبية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والذي اعتمد على تنمية القدرات البدنية من خلال تدريبات الكروس فيت والذي يؤدي إلى الاستمرار فى أداء المجهود دون الشعور بالتعب والملل وبالتالي أدى إلى تحسين مستوى الأداء المهارى , وكذلك توجيهه وتطبيق الأحمال التدريبية المقننة بشكل فردي والتي طبقت من

خلال محتوى جزء الإعداد البدني بالوحدة التدريبية , وذلك من خلال ١٠ محطات تدريبية , وأيضاً الإهتمام بالخصوصية والتموجية خلال تنفيذ الأحمال , وإستخدام أشكال المحطات التدريبية داخل محتوى الوحدة التدريبية التي تتميز بالتقنين الفردي للأحمال, وهذا ما اتفق مع ما أشار اليه هشام حجازي (٢٠٠٠) (٣٢), ياسر دحروج (٢٠٠٠) (٣٤), أمر الله البساطي (٢٠٠١) (٧), عبد العزيز النمر وناريمان الخطيب (٢٠٠٠) (١٥), عماد السرسى (٢٠٠١) (١٩), وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢) (٣٣), ريبين (2000) Robin . R (٤٣), احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥) (٣), محمد حسين سامي (٢٠٠٧) (٢٦), محمد حسن جلال (٢٠٠٤) (٢٤), هبه محمد على (٢٠١٢) (٣١), ألاء حمدي عزمى (٢٠١٤) (٥), أمل فاروق على (٢٠٠٨) (٨), صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠) (١٢), محمد البيلى صبح (٢٠١٣) (٢٣), الشريبي محمود (٢٠٠٠) (٦), على فتوح (٢٠١٤) (١٧).

ويرى الباحث أن تحسن اللاعبين في المتغيرات البدنية يرجع إلى استخدام أحمال تدريبية موجهة لتطوير امكانات اللاعبين والتبادل المتتالي بين العمل والراحة من خلال تدريبات هوائية ولا هوائية ومختلطة مما أسهم في استيعاد مصادر الطاقة المستهلكة وزيادة الكفاءة الوظيفية للاعبين وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من:-

هانج وتزاي (٢٠١٠م) , كريستيان وآخرون (٢٠٠٩م) , ليرد وماكلود (٢٠٠٩م) أن التدريب بطريقة التبادل المتتالي لبذل الجهد والراحة , حيث تسمح للاعب بتكرار أحمال تدريبية موجهة لتطوير إمكانياته اللاهوائية والهوائية مع الأخذ في الاعتبار إتاحة الفرصة لأجهزة اللاعب للتخلص من حامض اللاكتيك المتجمع , مما أسهم في استعادة مصادر الطاقة المستهلكة أثناء تنفيذ الأحمال التدريبية , وعليه ترتفع الأجهزة الوظيفية الحيوية للاعب استعداداً لتنفيذ أحمال تدريبية جديدة.(٣٧), (٣٥), (٣٨)

كما يرى الباحث إن التدريب بطريقة علمية حديثة من خلال تدريبات الكروس فيت التي تضم مجموعات مختلفة ومتنوعة وتشمل على تدريبات بليومترية, تدريبات الحقيبة البلغارية, تدريبات الباتل روب, تدريبات الكاتل بل, تدريبات التعلق Trx, تدريبات الإطارات, التدريبات الحرة, تدريبات الأتقال والتي تتم في شكل موجة من الانقباضات العضلية لكل أجزاء الجسم , وكذلك احتواء البرنامج الأمان, والكفاءة, والفاعلية, مما زاد من تأثيره على الجسم بشكل

تدرجي حتى يصل إلى مرحلة يكون المتدرب فيها على مستوى جيد من اللياقة البدنية، والذي اعتمد على تكرار الحركة حتى يتكيف عليها الجسم بشكل متناعم مع توافر روح المنافسة وزيادة الدافعية لبذل المزيد من الجهد وذلك لتحسين قدراتهم البدنية والتي تعد أساساً لتحسين مستوى الأداء المهارى وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من:-

هذا ويتفق كلاً من **على البيك ، عماد عباس (2003)** انه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها عند تنفيذ الأسلوب مهارى. (18: 25)

كما يذكر **أحمد محمد حسين جاد (2011)** أن الأداء الفنى يلعب دوراً بارزاً فى رياضة الكاراتيه حيث أن الأداء الفنى والمهارى الجيد ضمن الأسس التى يقوم عليها تحقيق الفوز للاعب الكاراتيه فإملاك لاعب الكاراتيه مقومات الأداء المهارى الناجح إضافة إلى اللياقة البدنية الخاصة بالكاراتيه تضمن إلى حد بعيد حسم نتائج المباراة لصالحه . (2: 19)

أن ما يميز تدريب الكروس فيت أنه لا يتطلب إلى الكثير من الأدوات، والممارسين هم الأدوات حيث إنه يكون أسلوب ونمط حياة أكثر من أنه تدريب رياضي وبذلك يكون أكثر أمان للمتدربين، وتكون فرص التعرض للإصابة من خلاله قليلة جداً إذا ما قورن مع أي نشاط رياضي آخر. (41: 102)

ويشير **عصام عبد الخالق (2003)** أن الصفات البدنية الخاصة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية وأن نشاط الفرد التخصصي هو الذي يحدد نوعية هذه الصفات حيث إن الفرد لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية للنشاط في حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصة بهذا النشاط. (16: 104)

كما يتفق مع ذلك نتيجة دراسة كلاً من **رونديلي Rondanelli (2016)** (44) ودراسة **نيكرلاس دارك وآخرون Nicholas Drake (2017)** (42) ودراسة **داليا محمد معروف الحضري (2019)** (10) ودراسة **شيماء عمر زيان كرار (2019)** (11) ودراسة **ضياء الدين أحمد (2019)** (14) ودراسة **مروه فتحي (2020)** (30) ودراسة **أحمد جمال (2020)** (1) ودراسة **محمد عابد (2020)** (28) أن لتدريبات الكروس فيت تأثير إيجابى في تحسين مستوى القدرات الحركية والبدنية والوظيفية ومستوى الأداء المهارى للرياضيين، كما

أن استخدام تدريبات الكروس فيت في فترات الإعداد العام والخاص لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية بشكل متوازن كما لها تأثير واضح في تحسن مستوى القدرات الفسيولوجية والكفاءة البدنية مما له من مردود واضح على تحسين الأداء المهارى.

الإستخلاصات:

١. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث "البدنية" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية.
٢. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابي في متغيرات البحث " مستوى أداء لاعبي الكاتا " بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

التوصيات:

١. ضرورة الاهتمام باستخدام التدريبات الكروس فيت في رياضة الكاراتيه لما لهو من تأثير على النواحي البدنية والمهارية.
٢. ضرورة عقد دورات تدريبية للمدربين على استخدام التدريبات الكروس فيت بصفة عامه من قبل الاتحاد.
٣. الإسترشاد بمحتوى البرنامج التدريبي المقترحة خلال فترة الإعداد العام والخاص للاعبى مسابقة القتال الوهمى " الكاتا " برياضة الكاراتيه .
٤. إجراء مزيد من الدراسات التطبيقية فى مسابقة القتال الوهمى " الكاتا " برياضة الكاراتيه وفقاً لمتطلبات ومستجدات رياضة الكاراتيه.
٥. إجراء دراسات مشابهة لمسابقة القتال الوهمى " الكاتا " برياضة الكاراتيه لمراحل سنوية أخرى.
٦. إجراء دراسات مشابهة باستخدام التدريبات الكروس فيت فى مسابقة القتال الفعلى " الكوميته " برياضة الكاراتيه.

المراجع

أولاً: المراجع العربية:

: تأثير تدريب الكروس فيت

١ احمد جمال (٢٠٢٠م)

على بعض القدرات الحركية
وفاقده السرعة لمراحل الأداء
الفنى والمستوى الرقمى
لمتسابقى الوثب الثلاثى،
المجلة العلمية للتربية البدنية
والرياضية، المجلد ٠١٥،
العدد ١٥.

: تأثير برنامج تدريبي لتحقيق
التوازن فى القوة لبعض
عضلات الطرف السفلى على
فاعلية الأداء المهارى للاعبى
الكاراتيه (تخصص كاتا) ،
رسالة ماجستير، كلية التربية
الرياضية، جامعة طنطا.

: موسوعة محددات التدريب
الرياضي النظرية والتطبيق
لتخطيط البرامج التدريبية
برياضة الكاراتيه ، منشأة
المعارف ، الإسكندرية.

: مبادئ فسيولوجيا الرياضة ،
مركز الكتاب للنشر، القاهرة .

: أثر استخدام الجمل الحركية
الهجومية علي تطوير بعض
محددات الهجوم لدي ناشئ
تحت سن 12 سنة بمسابقة
القتال الفعلي (الكوميتيه)
برياضة الكاراتيه.

: تأثير أحمال تدريبية مختلفة
الشدة والمقاومات لتنمية
القوة المميزة بالسرعة على
فعالية أداء بعض المبادئ
الأساسية الهجومية لناشئ
الكاراتيه تحت 14 سنة،

٢ أحمد محمد حسين جاد (٢٠١١م)

٣ احمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م)

٤ احمد نصر الدين سيد (٢٠١٤م)

٥ الآء حمدي عزمي (٢٠١٤م)

٦ الشربيني محمود العمرى (٢٠٠٠م)

رسالة ماجستير غير منشورة،
كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة الإسكندرية.

: الإعداد البدني الوظيفي فى
كرة القدم تخطيط - تدريب -
قياس , دار الجامعة الجديدة
الأسكندرية.

: تأثير برنامج تدريبي مقترح
لتحسين بعض القدرات
الحركية الخاصة ومستوى
أداء الجمل الحركية لناشئ
الكاراتيه " ، بحث منشور ،
المجلة العلمية للعلوم والفنون
، كلية التربية الرياضية للبنات
، جامعة حلون.

: أسس تنمية القوه العضلية فى
مجال ، الفاعليات والألعاب
الرياضية، مركز الكتاب
الحديث للنشر ، القاهرة.

: تأثير تدريبات الكروس فيت
على بعض القدرات البدنية
الخاصة ومستوى الأداء
المهارى فى الجمباز الفني،
مجلة أسبوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية، المجلد ٤٨،
العدد ٤.

: فاعلية تدريبات الكروس فيت
على بعض المتغيرات البدنية
والفسيولوجية والإنجاز الرقمة
لناشئات الوثب الطويل، مجلة
أسبوط لعلوم وفنون التربية
الرياضية، المجلد ٥١، العدد
٤.

٧ أمر الله أحمد البساطى (٢٠٠١م)

٨ أمل فاروق على (٢٠٠٨م)

٩ بسطويسى احمد بسطويسى (٢٠١٤م)

. داليا محمد معروف الحضري (٢٠١٩م)

١ شيماء عمر زيان كرار (٢٠١٩م)

٢ صالح عبد القادر عتريس (٢٠١٠م)

: تأثير برنامج مشابه للأداء
لتنمية بعض القدرات البدنية
الخاصة على مستوى أداء
الجملة الحركية (جيون -
كاتا) لدى لاعبي الدرجة
الأولى في رياضة الكاراتيه
بمحافظة أسبوط ، رسالة
دكتوراه غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية.

٣ صفاء صالح حسين (٢٠٠٨م)

: تأثير التدريب التبادلية
الباليستي و الفالون دافا على
بعض المتغيرات الوظيفية
والعقلية لدى لاعبات
الكاراتيه، بحث منشور،
المجلة العلمية جامعته
الإسكندرية.

٤ ضياء الدين أحمد علي أبو ضياء (٢٠١٩م)

: تأثير تدريبات Cross Fit
على بعض المتغيرات البدنية
والمهارات الأساسية لليد غير
المفضلة لدي أشبال كرة اليد،
مجلة أسبوط لعلوم وفنون
التربية الرياضية، المجلد ٥١،
العدد.

٥ عبد العزيز النمر ، ناريمان الخطيب (٢٠٠٠م)

: الإعداد البدني والتدريب
بالأثقال للناشئين في مرحلة ما
قبل البلوغ ، دار الأساتذة
للكتاب الرياضي ، الجزيرة.

٦ عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م)

: التدريب الرياضي (نظريات
وتطبيقات)، ط١، دار المعارف،
الإسكندرية.

٧ على فتوح عبد الفتاح (٢٠١٤م)

: التمرينات الموقوفة الخاصة
ببعض الخرائط التكتيكية
وأثره على مستوى محددات

النشاط الهجومي للاعبى
مساابقة القتال الفعلى
(الكوميته) برياضة الكاراتيه ،
رسالة ماجستير منشورة ،
كلية التربية الرياضية للبنين ،
جامعة الإسكندرية.

: المدرب الرياضي فى الألعاب
تخطيط وتصميم البرامج
التدريبية نظريات وتطبيقات ،
منشأة المعارف ، الإسكندرية
، الطبعة الأولى.

: تأثير برنامج تدريبي فى تنمية
الصفات البدنية والمهارية
الخاصة للاعبى الكاراتيه ،
رسالة دكتوراه غير منشورة ،
كلية التربية الرياضية ، جامعة
طنطا.

: " التدريب الرياضي النظرية
والتطبيق " ط ٢ ، دار G.M.S
: تأثير تنمية العضلات
المحورية المركزية بإستخدام
تدريبات القوة الخاصة على
تحسين التوازن العضلى
ومستوى النقل الحركى
للاعبى الكاتا، المجلة العلمية
للتربية البدنية وعلوم الرياضة،
كلية التربية الرياضية بنين
جامعة حلوان.

: تأثير إستخدام تدريبات
التوازن المهاري على زيادة
مستوي الأداء الهجومي
للاعبى الكوميته ، مجلة كلية
التربية الرياضية بنات جامعة

٨ على فهمي البيك , عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٣م)

٩ عماد عبد الفتاح السرسى (٢٠٠١م)

. عويس الجبالي (٢٠٠١م)

١ محمد البيلى صبح (٢٠٢١)

٢ (٢٠١٩م)

- حلوان.
- ٣ : القياسات الأنثروبومترية وعلاقتها ببعض القدرات البدنية الخاصة بالمستويات العلى كمحدد للإنتقاء فى رياضة الكاراتيه، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ.
- ٤ محمد حسن جلال (٢٠٠٤م) : تأثير التدريب البلومترى على تطوير القوة المميزة بالسرعة وعلاقتها بفاعلية بعض المهارات الهجومية الأكثر شيوعا لدى لاعبي الكاراتيه مرحلة (11 - 13) سنة ، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية.
- ٥ محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م) : اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦ محمد حسين محمد سامى (٢٠٠٧م) : دراسة لبعض القياسات الأنثروبومترية والبدنية والنفسية لإنتقاء الناشئين فى رياضة الكاراتيه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة .
- ٧ محمد صبحى حساين (٢٠٠٤م) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضية، ج ٢ ط ٦، دار الفكر العربى، القاهرة .
- ٨ محمد عابد حمادة حسن (٢٠٢٠م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات Cross Fit على بعض المتغيرات البدنية والمهارية المركبة

(رانزوزكوا - وازا) لدى
لاعبة رياضة الجودو، مجلة
أسيوط لعلوم وفنون التربية
الرياضية، المجلد ٥٢، العدد
٢.

: تأثير برنامج بدني مهاري
علي تنمية بعض المكونات
البدنية والأداء الفني للاعبين
البومزا في رياضة التايكوندو؛
رسالة ماجستير؛ كلية التربية
الرياضية؛ المنصورة.

: تأثير تدريبات الكروس فيت
علي بعض القدرات الحركية
و الأداءات المهارية والثقة
الرياضية لناشئي المبارزة،
مجلة بحوث التربية الشاملة،
مجلد ٢٠٢٠، العدد ٢.

: تأثير التدريب المركب
المتوازي لتطوير القدرات
الحركية الخاصة على مستوى
استخدام بعض توقيات
المدخل الهجومية وفعالية
السلوك الهجومي لدى لاعبي
رياضة الكاراتيه ، رسالة
ماجستير، كلية تربية رياضية
بنين ، جامعة الإسكندرية.

: تأثير بعض أساليب التغذية
الرجعية على مستوى أداء
الجملة الحركية " الكاتا "
للمبتدئين في الكاراتيه ، رسالة
ماجستير غير منشورة ، كلية
التربية الرياضية ببور سعيد ،
جامعة قناة السويس.

٩ محمود أحمد عبد الدايم (٢٠٠٩م)

١٠ مروه فتحي مصطفى هلال (٢٠٢٠م)

١١ هبه محمد على حسن (٢٠١٢م)

٢ هشام حجازي عبد الحميد (٢٠٠٠م)

إعداد لاعب الكاراتيه للبطولة
(النظرية والتطبيق) , مطبعة
خطاب , القاهرة.

٣ وجيه أحمد شمندی (٢٠٠٢م)

تأثير بعض القدرات الحركية
الخاصة بتمرينات مشابهة
للأداء الحركي بالأثقال على
مستوى الأداء المهارى للكاتا
لناشئ الكاراتيه من 11- 12
سنة ، رسالة ماجستير غير
منشورة ، كلية التربية
الرياضية بالإسكندرية ،
جامعة الإسكندرية.

٤ ياسر عيسى دحروج (٢٠٠٠م)

ثانياً: المراجع الأجنبية:

35. **Christian,D.&Arsenio ,V.&Eloisa.L&Martin a,A (2009)** : Energetics of Karate (Kata and Comate Techniques) in Top – Level Athletes, Eur .J. Appl Physiol .Vol. 107.
36. **Glassman, Greg. (2007)** : Understanding crossfit., CrossFit Journal 56.1.
37. **Hung, T& Tzyy,Y (2010)** : A new Approach to Evaluate Karate Punch Techniques, American .J. of Physics, Vol. 43, U.S.A.
38. **Laird, P and Mcleod, K (2009)** : Notational analysis of Scoring Techniques in Competitive Men's Karate, international Journal of Performance Analysis in sport , Vol,9,No.2,U.S.A.
39. **Marchetta NS (2016)** : Attentive processes, blood lactate and crossfit(®),europepmc, 24 Aug.
40. **Maté-Muñoz, J. L., Lougedo, J. H., Barba, M., García-Fernández, P., Garnacho-Castano, M. V., & Dominguez, R. (2017)** : Muscular fatigue in response to different modalities of CrossFit sessions. PloS one, 12(7), e0181855.
41. **Narelle Eather, Philip James Morgan &** : Improving health related fitness in adolescents: the CrossFit Teens™

- David Revalds Lubans (2015)** randomised controlled trial, Journal of Sports Sciences.
42. **Nicholas Drake (2017)** : Effects of Short-Term Cross Fit TM Training: A Magnitude-Based Approach, Journal of Exercise Physiology Online, Volume 20, Number 2, April.
43. **Robin. R (2000)** : Tuttle Martial Arts, Karate Basics, Tuttle, Co., U.S.A .
44. **Rondanelli. M. (2016)** : High Intensity Cross Fit Training Compared To High Intensity Swimming: A Pre-Post Trial To Assess The Impact On Body Composition, Muscle Strength And resting energy Expenditure, 1university Of Pavia, Department Of Public Health, University Of Pavia, Italy.

ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية:

45. www.crossfit.com/cf-seminars/CertRefs/CF_Manual_v4.pdf

ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء للاعبى الكاتا في رياضة الكاراتيه ولقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي تم اختيار عينة الدراسة فى لاعبي المستوى المحلى المسجلين فى الاتحاد المصرى للكاراتيه موسم ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ من ١٤ - ١٦ سنة بمركز شباب بيلا - بمحافظة كفر الشيخ وبالغ عددهم ٢٢ لاعب , وتم إستبعاد لاعبين منهم لعدم قدرتهم على الإنتظام طوال فترة البرنامج كشرط من شروط إختيار العينة , ليصبح عدد العينة ٢٠ لاعب وتم تقسيمهم إلى مجموعتين عشوائياً ١٠ للمجموعة التجريبية , ١٠ للمجموعة الضابطة وكانت أهم النتائج تشير إلى:

١. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابى فى متغيرات البحث "البدنية" بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .
٢. أثر محتوى البرنامج التدريبي المقترح تأثير إيجابى فى متغيرات البحث " مستوى أداء لاعبي الكاتا " بين القياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية قيد الدراسة لصالح المجموعة التجريبية .

Abstract

The research aims to identify the effect of crossfit training on some physical variables and the level of performance of kata players in karate sport, The researcher used the experimental approach. The study sample was selected among local level players registered in the Egyptian Karate Federation for the 2022-2023 season from 14-16 years old at the Bella Youth Center - Kafr El-Sheikh Governorate They numbered 22 players, and two players were excluded from them due to their inability to organize throughout the program period as a condition of selecting the sample, so that the number of the sample became 20 players and they were divided into two groups randomly: 10 for the experimental group, 10 for the control group. The most important results indicate:

1. The content of the proposed training program had a positive impact on the "physical" research variables between the dimensional measurements of the control and experimental groups under study in favor of the experimental group.
2. The effect of the content of the proposed training program had a positive effect on the research variables "the level of kata players' performance" between the post-measurements of the control and experimental groups under study in favor of the experimental group.