

تأثير تدريبات الكروس فيت "Cross Fit" على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدى الملاكمين الشباب

* د/ عبدالرحمن صفوت طاهر علي

ملخص البحث:

يهدف البحث إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية من خلال تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Cross Fit. وإستخدام الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها، وإستعان بالتصميم التجريبي بمجموعة واحدة بتطبيق القياسين القبلي والبعدي. وتم أختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب والممثلين لمنطقة بنى سويف للملاكمة والمقيدين بالاتحاد المصرى للملاكمة وكانت أهم النتائج : ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين وتطوير بعض المتغيرات البدنية لدى الملاكمين الشباب، ساعد البرنامج التدريبي المقترح في تحسين المتغيرات المهارية لدى الملاكمين الشباب.

Abstract

The research aims to improve some physical and skill variables by designing and implementing a training program using Cross Fit exercises. The researcher used the experimental method for its suitability to the nature and objectives of the study, and he used the experimental design with one group by applying the pre and post measurements. The research sample was chosen intentionally from young boxers who represent the Beni Suef Boxing Zone and who are registered with the Egyptian Boxing Federation. The most important results were: The proposed training program helped improve and develop some physical variables among young boxers. The proposed training program helped improve the skill variables of young boxers.

*مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية- جامعة بني سويف.

dr.abdelrahman.safwat123@gmail.com

مقدمة ومشكلة البحث :

يذكر "سامي محب حافظ" (٢٠١٤م) أن الملاكمة تعتبر أحد الأنشطة التي تتميز منافساتها بعدد محدد من الجولات تتخللها فترات راحة قصيرة، ويؤدي فيها الملاكم المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة من مختلف مسافات اللكم بصورة مستمرة وبفاعلية مع مراعاة شروط الأداء الفني الصحيح والمتصف بالقوة والسرعة والمبادرة والتحمل وعدم التراخي، ومنذ بداية المباراة وحتى نهايتها لكي يتحقق له الفوز والوصول إلى المستويات العليا، لذا يجب أن يتم تشكيل التدريب بحيث يتناسب مع متطلبات رياضة الملاكمة، والتي ينبغي أن يكون الملاكم فيها علي كفاءة بدنية ووظيفية عالية أثناء المباراة حتى ينتهي له الاستمرار في اللكم لأطول فترة زمنية ممكنة وإكمال المباراة بفاعلية. (٨: ٣)

ويشير كل من "عبدالفتاح فتحي خضر وآخرين" (٢٠٠٥م) إلى أن الإعداد البدني الخاص يعد في الملاكمة هو أساس الوصول إلى النتائج العالية للملاكمين، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضا شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين، ويميز ويحدد مستوى تطوير الصفات البدنية وأيضا شكل الأوضاع الوظيفية للملاكمين، فالملاكم الذي يتميز بالإعداد البدني الجيد تكون لديه القدرة على العمل في جميع أعضائه البدنية والوظيفية، ويكون بالطبع أفضل من غيره في مستوي أدائه المهاري ومواصلة التدريب بدون تعب لتحقيق الهدف من التدريب. (٩: ٤٣)

ويشير "يحي السيد الحاوي" (٢٠٠٣م) إلى أن الملاكمة من الأنشطة البدنية التي تتميز بالسرعة والتغير المفاجئ لأوضاع اللكم المختلفة، والتي تتطلب من الملاكم أن يكون علي مستوى عالي من الأداء الحركي الذي يتصف بالرشاقة والسرعة والقدرة على التسديد حسب مواقف اللعب المختلفة مع تحمل أعباء المنافسة طوال المباراة لذا كان من الواجب الاهتمام بالقدرة الحركية الخاصة والتي تمكن الملاكمين من المبادرة والقدرة علي تنفيذ الأساليب الخطئية المناسبة. (١٨: ٤٣)

ويشير كل من "حسام رفقي محمود" (٢٠٠٣م)، إسماعيل حامد عثمان" (٢٠٠٧م) إلى أن الإعداد البدني المتكامل هو الأساس الذي يبني عليه إعداد الملاكم مهاريا وخططيا وبدون هذا الأساس لا يمكن الوصول للمستويات العالية، وكذلك يجب أن تنمي حركات الملاكم بالسرعة وسرعة الاستجابة عند الهجوم وعند الدفاع وفي الهجوم المضاد، كما يجب أن يكون الملاكم قويا ورشيقا ولديه قدر كبير من التحمل. (٦: ٥٢) (٢: ١٤)

ويؤكد "سامي محب حافظ وآخرون" (٢٠١٤م) علي أن الملاكم يجب أن يكتسب مجموعة من الخصائص البدنية المركبة مثل صفة الرشاقة التي تحتوى ضمنا علي التوازن والتوافق والدقة والتحمل وكل من تلك الصفات يؤثر في الآخر ويتأثر به. (٨: ٨٢)

ويذكر "هيونج & يوتا Huang & Yutu" (٢٠١٧م) أنه يجب علي المدرب أن يكون ملماً بأحدث طرق والأساليب الحديثة التي تمكنه من تهيئة بيئة اللاعب بشكل أفضل باستخدام الأدوات المساعدة لتحسين عملية التدريب، لتحقيق الهدف المراد تحقيقه. (٢٢ : ٣)

يذكر "كلاودينييو وآخرون Claudino.et.all" (٢٠١٨م) أن برامج الكروس فيت من أسرع البرامج التدريبية إنتشاراً وممارسة حيث تمارس في ١٤٢ دولة حول العالم نظراً لتنوع المحتوى التدريبي ولما لها من فوائد في تحسين الكفاءة البدنية لعناصر التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقوة العضلية والتوافق والسرعة والمرونة والدقة والتوازن، ويتم فيها أداء التدريبات بشكل دائري وبشدات عالية وفق مستوى اللاعب مع تقليل فترات الراحة بين المجموعات. (٢٠:٢٠)

ويرى "ليو وآخرون Lu,a,et,all" (٢٠١٥م) أن تدريبات الكروس فيت إكتسبت شعبية هائلة في جميع أنحاء العالم باعتبارها رياضة تعمل على تنمية الجوانب البيولوجية للاعبين حيث اثبتت الدراسات وجود تحسين كبير في الحد الأقصى لإستهلاك الاكسجين وإنخفاض نسبة الدهون في الجسم نتيجة لاستخدام برنامج مقنن من تدريبات الكروس فيت. (٢٥ : ٤٥٠)

ويتفق كل من "توني لاند Tony, Land" (٢٠١٢م)، "كازاكوز Klizczewiez" (٢٠١٤م) انه تظهر أهمية تدريبات الكروس فيت في التغلب علي بعض القصور التي تحدث أثناء التدريبات العادية في الوحدة التدريبية ومساعدة المتدربين على تحقيق مستوى عالي من اللياقة البدنية من أجل إعدادهم لمواجهة أي إحتمال فهي تتم على فترات تدريب مكثفة عالية الشدة في فترة زمنية محددة داخل الوحدة التدريبية وفترات راحة أقل والتي ثبت أن لها تأثير إيجابي على تحسين مستويات اللياقة البدنية. (٢٨ : ٦٨)، (٢٤ : ١١)

ويذكر "علي محسن أبو النور" (٢٠١٩م) إن تدريبات الكروس فيت من أفضل أساليب تحسين اللياقة البدنية والتي تعتمد علي إستخدام وزن الجسم في تدريبات تعتمد علي مصادر الطاقة الهوائية، وتهدف إلي إكساب اللاعب لياقة بدنية عامة وشاملة تدعمها نتائج قابلة للقياس، يمكن ملاحظتها وقابلة للتكرار. (١٠ : ٣)

ومن خلال خبرة الباحث في مجال تدريب الملاكمة ومتابعتة للبطولات فقد أتضح للباحث أن تكرار الوحدات التدريبية للبرنامج بمجموعة محددة من التدريبات والتركيز علي عناصر بدنية محددة دون غيرها مع زيادة حجم التدريب وتكرار الكثير من التدريبات بنفس الشكل أدى ذلك إلي ظهور الملل وضعف الاداء وعدم فاعليته في المباريات مما يؤدي إلي عدم تحقيق الفوز وإهدار نقاط الفوز بالمباراة الناتجة عن عدم الفاعلية مما يؤدي إلي عدم

تحقيق الهدف من هذه التدريبات وبالتالي ضعف في مستوى الاداء للاعبين بموضوع البحث الحالي كدراسة كل من " محمود عكاشة، السيد على عبدالله شبيب (٢٠٢٢م) (١٥)، محمد أحمد همام، عبدالمؤمن عويس بدري (٢٠٢٢م) (١٢)، بسنت محمد عيسي (٢٠٢٢م) (٥)، محمد سعيد الصافي ابراهيم (٢٠٢١م) (١٣)، سميث ميتشيل وآخرون Smith,Michel,et,all (٢٠١٥م) (٢٧)، مما ادعي الباحث لاستخدام تدريبات الكروس فيت كمحاولة لرفع الكفاءة البدنية والمستوي المهاري لدي لاعبي الملاكمة للشباب،

وهو الأمر الذي دفع الباحث إلي اختيار موضوع بحثه وهو " تأثير تدريبات الكروس فيت Cross Fit " على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لدي الملاكمين الشباب ".
أهداف البحث :

يهدف البحث إلي تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية من خلال تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Cross Fit.
فروض البحث :

* يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لدي الملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
* يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.
مصطلحات البحث :

تدريبات الكروس فيت " Training Cross Fit " :
هي حركات وظيفية دائمة التغير تنفذ بشدة عالية ويتحكم فيها الوقت أو التكرارات وتتم في إطار جماعي أو بشكل فردي. (٢١: ٢)

أجراءات البحث :
منهج البحث :
أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.
مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من جميع الملاكمين الشباب لمنطقة بنى سويف للملاكمة، للموسم التدريبي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م. تحت (١٩) سنة.
عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب المسجلين بالاتحاد المصري للملاكمة بمنطقة بنى سويف والبالغ عددهم (٢٠) ملاكم حيث كان قوام عينة البحث

(١٢) لاعبا. كما تم إختيار عينة إستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للأختبارات قيد البحث.

جدول (١)
توصيف عينة البحث الأساسية

م	البيان	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
١	عينة الدراسة	٢٠ لاعب	١٠٠%
٢	عينة البحث	١٢ لاعبين	٦٠%
٣	العينة الاستطلاعية	٨ لاعبين	٤٠%

شروط إختيار العينة :

- ١- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن سنتين كحد أدنى.
- ٢- أن يكونوا مسجلين بالاتحاد المصرى للملاكمة للموسم التدريبي ٢٠٢٣م / ٢٠٢٤م.
- ٣- أن يتراوح عمر الملاكم ما بين ١٧ - ١٩ سنة.
- ٤- تواجد أفراد العينة فى ظروف تدريبية واحدة وفترة زمنية واحدة.
- ٥- صلاحية المكان اللازم لإجراء البحث.

الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول لأقرب سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن لأقرب كجم.
- ساعة إيقاف - شريط قياس معايير لقياس المسافات.
- كرات طبية وصناديق خطو.
- أكياس ووسائد اللكم والكرة المرتدة.
- أدوات تدريبية مختلفة (أقماع، أطباق بلاستيكية، حبال وثب...الخ).
- حلبة ملاكمة وقفازات لكم.
- حواجز مقاسات مختلفة.
- صالة اللياقة البدنية (أجهزة المقاومات المختلفة، الدامبلز، البار الحديدى).
- مقاعد سويدية - مقاعد مختلفة الارتفاعات والاحجام.

ثالثاً : الأختبارات والمقاييس :

إختبارات مستوى الأداء :

- قام الباحث بالمسح المرجعي للدراسات المرتبطة برياضة الملاكمة بهدف التعرف على القياسات التى تقيم مستوى الأداء البدني والمهاري للملاكمين الشباب.

كما قام الباحث بعدد من المقابلات الشخصية لعدد من الخبراء للتعرف على كيفية تقييم مستوى الأداء للملاكمين الشباب في موضوع البحث وفي ضوء المسح المرجعي للمراجع المتاحة وإستطلاع رأى الخبراء أمكن تحديد الإختبارات والقياسات التى تقىم مستوى الأداء البدني والمهاري والتي ترتبط بموضوع البحث وتناسب المرحلة السنوية من ١٧- ١٩ سنة وتتمثل هذه الإختبارات فيما يلى :-

إختبارات بدنية عامة :

إستحوزت الإختبارات البدنية العامة التالية على نسبة قبول تجاوزت ٧٠ % من آراء الخبراء. وهى كالتالى :

- ١- السرعة الحركية (عدو مسافة ٥٠م). (١٤ : ٢٩٢)
- ٢- القدرة العضلية للذراعين (الإنبطاح المائل ثنى الذراعين لمدة ٢٠ ث). (١٤ : ٢٣٦)
- ٣- تحمل السرعة (الجرى الإرتدادى بين خطين لمدة (١) دقيقة). (١٤ : ٢٨٤)
- ٤- تحمل القوة (الإنبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة (١ق). (١٤ : ٢٣٩) مرفق (٥)

القياسات المهارية :

- بطارية إختبار مستوى الأداء للملاكمين من إعداد (إسماعيل حامد عثمان)
- ١- إختبار قوة اليد اليمنى فى أداء اللكمة المستقيمة اليمنى.
 - ٢- إختبار قوة اليد اليسرى فى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى.
 - ٣- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى فى ٢٠ث.
 - ٤- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى فى ٢٠ث.
 - ٥- قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى فى ٢٠ث. (٣ : ٣٥٤ ، ٣٥٥) مرفق (٦)

التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث قبل التجربة :

تجانس توزيع بيانات أفراد العينة :

قام الباحث بالتأكد من مدي تجانس التوزيع لأفراد عينة البحث الأساسية في ضوء متغيرات البحث، ويوضح جدول (٢) تجانس توزيع بيانات أفراد العينة.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط الانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والاختبارات البدنية والمهارية لعينة البحث الأساسية (ن=٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	الطول	١٦٦,٣٠	١٦٦,٠٠	٤,١٨	٠,٠٩
	الوزن	٦٨,٨٥	٦٦,٠٠	٧,٤٩	١,٨٤
الاختبارات البدنية	العمر الزمني	١٨,٣٠	١٨,٠٠	٠,٧٣	٠,٥٥-
	العمر التدريبي	٣,٨٥	٤,٠٠	٠,٧٤	٠,٢٥
الاختبارات المهارية	السرعة (عدو ٥٠ م)	٥,١٨	٥,١٣	٠,٩٣	٠,٠٣
	القوة العضلية للذراعين (الانبساط المائل ثني الذراعين لمدة ٢٠ ث)	١٨,٧٠	١٩,٠٠	١,٤٩	٠,٦٩-
	تحمل السرعة (الجري الارتدادي بين خطين لمدة ١ ق)	٧,٦٠	٧,٠٠	١,٠٤	٠,٦٢
	تحمل القوة (الانبساط المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة ١ ق)	١٧,٣٠	١٧,٠٠	٠,٧٣	٠,٥٥-
الاختبارات المهارية	قوة اليد اليمنى فى أداء اللكمة المستقيمة اليمنى	٥,٩٧	٦,٠٣	٠,٢٠	١,٩٦-
	قوة اليد اليسرى فى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى	٥,١٢	٥,١٦	٠,٢٥	١,٠٩
	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى ف ٢٠ ث	٢٨,٠٠	٢٨,٥٠	١,٣٧	٠,١٣-
	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى ف ٢٠ ث	٣٠,٢٠	٣٠,٠٠	١,٦٧	٠,٢٤
قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى ف ٢٠ ث	٣٩,٦٠	٣٩,٥٠	١,٥٣	١,١٤	

يتضح من جدول (٢) ما يلي: أنه تراوحت معاملات الالتواء للعينة قيد البحث ما بين (١,٩٦- : ١,٨٤) في متغيرات البحث أي أنها انحصرت ما بين (-٣, ٣+) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الإعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً مما يشير إلى تجانس أفراد العينة قيد البحث.

الدراسة الاستطلاعية :

المعاملات العلمية للاختبارات :

حساب معامل الصدق :

للتأكد من صدق الاختبارات أستخدم الباحث صدق التمايز، وذلك من خلال حساب

دلالة الفروق بين مجموعتين إحداهما مميزة والأخرى غير مميزة.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات المجموعتين المميزة والغير المميزة في الاختبارات قيد البحث لإيجاد معامل الصدق (ن=١ ن=٢=٨)

الاختبارات	وحدة القياس	مجموعة غير مميزة		مجموعة مميزة		قيمة Z	الدلالة
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الاختبارات البدنية	السرعة (عدو ٥٠ م)	٤,٨٨	٣٩,٠٠	١٢,١٣	٩٧,٠٠	٣,٠٤	* دال
	القوة العضلية للذراعين (الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة ٢٠ ث)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٣,٣٩	* دال
	تحمل السرعة (الجري الارتدادي بين خطين لمدة اق)	٤,٨١	٣٨,٥٠	١٢,١٩	٩٧,٥٠	٣,١٥	* دال
	تحمل القوة (الانبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة اق)	٤,٥٠	٣٦,٠٠	١٢,٥٠	١٠٠,٠٠	٣,٤٠	* دال
الاختبارات المهارية	قوة اليد اليمنى في أداء اللكمة المستقيمة اليمنى	٥,٩٤	٤٧,٥٠	١١,٠٦	٨٨,٥٠	٢,١٥	* دال
	قوة اليد اليسرى في أداء اللكمة المستقيمة اليسرى	٤,٧٥	٣٨,٠٠	١٢,٢٥	٩٨,٠٠	٣,١٧	* دال
	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى ف ٢٠ ث	٤,٨١	٣٨,٥٠	١٢,١٩	٩٧,٥٠	٣,١٢	* دال
	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى ف ٢٠ ث	٤,٦٩	٣٧,٥٠	١٢,٣١	٩٨,٥٠	٣,٢٣	* دال
	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى ف ٢٠ ث	٥,١٣	٤١,٠٠	١١,٨٨	٩٥,٠٠	٢,٨٧	* دال

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

يتضح من جدول (٣) ما يلي: توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة المميزة والغير مميزة في المتغيرات قيد البحث لصالح المجموعة المميزة عند مستوي دلالة معنوية (٠,٠٥) مما يعطي دلالة مباشرة على صدق هذه الاختبارات.

- الثبات :

لحساب ثبات الأختبارات أستخدم الباحث دلالة الارتباط بين نتائج التطبيق وإعادة التطبيق، حيث قام الباحث بتطبيق الأختبارات على عينة من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وكان قوامها (٨) لاعبين ثم إعادة التطبيق على نفس العينة بفاصل زمني مدته أسبوع بين التطبيقين، وتم حساب معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لإيجاد ثبات هذه الاختبارات، والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات قيد البحث (ن=٨)

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٩٣٥	٠,٥٣	٥,١٠	٠,٤٢	٤,٢٥	ثانية	السرعة (عدو ٥٠ م)	الاختبارات البدنية
٠,٩٤٠	١,٢٤	٢٠,١٢	١,٣٥	١٨,٨٧	عدد	القوة العضلية للذراعين (الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة ٢٠ ث)	
٠,٩٦٤	١,٠٦	٩,٣٧	٠,٩١	٧,٣٧	عدد	تحمل السرعة (الجري الارتدادي بين خطين لمدة ١ ق)	
٠,٩٦٦	١,٣٠	١٩,٣٧	٠,٧٤	١٧,٣٧	عدد	تحمل القوة (الانبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة ١ق)	الاختبارات المهارية
٠,٩٥٤	٠,٣٩	٦,٥١	٠,١٠	٦,٠٢	سم	قوة اليد اليمنى فى أداء اللكمة المستقيمة اليمنى	
٠,٩١١	٠,٢٤	٥,٤٢	٠,٢٠	٥,١٠	سم	قوة اليد اليسرى فى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى	
٠,٩٤١	١,٩٢	٣٠,٥٠	١,٤٥	٢٧,٨٧	عدد	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى ف ٢٠ ث	
٠,٩١٥	٢,٢٠	٣٣,٥٠	١,٩٠	٣٠,٢٥	عدد	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى ف ٢٠ ث	
٠,٩٦٨	١,٩٢	٤٢,٥٠	١,٣٠	٣٩,٣٧	عدد	قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى ف ٢٠ ث	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوي (٠,٠٥) = ٠,٨٢٩

ويتضح من جدول (٤) ما يلي: يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق في المتغيرات قيد البحث حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ مما يدل علي ثبات تلك الاختبارات.

الدراسة الأساسية :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث يوم السبت والأحد الموافق

٢٠٢٣/٧/٢ ، ١

تطبيق البرنامج :

في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢٣/٧/٤ حتي يوم الخميس الموافق

٢٠٢٣/٨/٢٤ .

وتم تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Cross Fit والذي

طبق على عينة البحث من خلال :

١- الرجوع للمراجع العلمية والدراسات السابقة والتي تناولت أسس وضع البرنامج التدريبي.

- ٢- تحديد هدف كل وحدة تدريبية ومحاولة تحقيقه خلال زمن الوحدة.
- ٣- مناسبة البرنامج التدريبي لقدرات الملاكمين الشباب.
- ٤- أن يتناسب محتوى البرنامج التدريبي مع أهداف الوحدة التدريبية لدى الملاكمين الشباب.
- ٥- تقديم المعلومات التي يتضمنها البرنامج التدريبي فى صورته بسيطة وسهلة الفهم.
- ٦- مراعاة تدرج البرنامج التدريبي من السهل إلى الصعب بما يتناسب مع الفروق الفردية ومستوى الملاكمين الشباب.
- ٧- أن يتسم البرنامج بالمرونة وسهولة تغيير المحتوى بإدخال التعديلات عليه إذا لزم الأمر
- ٨- الاهتمام بفترات الراحة أثناء تنفيذ البرنامج.
- ٩- مراعاة الفروق الفردية بين الملاكمين الشباب أثناء تنفيذ محتوى برنامج تدريبات الكروس فيت Cross Fit.
- ١٠- الاستفادة القصوى من الامكانيات المادية والبشرية المتوفرة لخدمة تطبيق برنامج تدريبات الكروس فيت Cross Fit.
- ١١- توفير المكان الملائم والامكانيات المطلوبة وتوافر عوامل الامن والسلامة لتنفيذ برنامج تدريبات الكروس فيت Cross Fit.

زمن البرنامج التدريبي :

- يتمثل زمن البرنامج التدريبي فى عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية وزمن كل وحدة تدريبية كالتالى :
- ١- المدة الكلية للبرنامج ٨ أسابيع تدريبية.
 - ٢- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية ٣ وحدات.
 - ٣- زمن الوحدة التدريبية ٨٥ ق.
 - ٤- إجمالى عدد الوحدات التدريبية ٢٤ وحدة تدريبية.

محتوى البرنامج :

- إحتوى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الكروس فيت Cross Fit على :
- ١- تمارين الاحماء بمشاركة الزميل.
 - ٢- التمارين البدنية العامة والخاصة لتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالمرحلة السنوية قيد البحث بمشاركة الزميل.
 - ٣- التدريبات بشكل فردى للملاكم مع أداء اللكمات المستقيمة سواء كانت اليسرى او اليمنى او الاثنتين معا للرأس أو للجذع.

٤- تدريبات الكروس فيت Cross Fit (مشروط) بواجبات محددة بمشاركة الزميل.

٥- تمرينات اللكم الحر بمشاركة الزميل.

٦- تمرينات التهدئة.

أساليب تنفيذ البرنامج المقترح :

قام الباحث بتنفيذ الوحدات التدريبية البدنية والمهارية والخطية في برنامج تدريبات

الكروس فيت Cross Fit في الاشكال الآتية :

١- التدريبات الزوجية مع زميل سلبي أو إيجابي.

٢- تدريبات فردية لاداء اللكمات المستقيمة للرأس أو للذراع على الحلقة.

٣- تدريبات في شكل مبارائى لاداء المهارات الهجوميه (اللكمات)، ومنع لكمات المنافس

بفاعلية باستخدام (الدفاعات المختلفة).

أسس تصميم تدريبات المنافسة :

قام الباحث بتطبيق مجموعة من تدريبات الكروس فيت Cross Fit إستنادا على

الاسس الآتية :

- مراعاة الهدف الأساسى من تدريبات الكروس فيت Cross Fit المستخدمة.

- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة أثناء تنفيذ تدريبات الكروس فيت Cross Fit .

- المرونة فى تنفيذ وتطبيق تدريبات الكروس فيت Cross Fit بما يتفق مع إمكانيات أفراد

عينة البحث.

- توفير عنصر المرح والتشويق والالتزام بشروط الاداء لتدريبات الكروس فيت Cross Fit.

الاحمال التدريبية المقترحة داخل الوحدات التدريبية فى البرنامج :

إشتملت وحدة التدريب اليومية على ثلاث أجزاء تم من خلالها تنفيذ الاحمال التدريبية

كما يلى :

أولا : الجزء التمهيدي :

- الجزء الأول (التهيئة أو الاحماء):

وقد تم تنفيذ الاحماء بحمل هوائى يتراوح شدته من ٣٠% - ٥٠% من أقصى مقدرة

للملاكم وبزمن قدره ١٥ ق من الوحدة التدريبية وقد إشتمل هذا الجزء على تمرينات الجرى

الخفيف (متنوع الاتجاهات والحجالات) - تمرينات المرونه لمفاصل الجسم والاطاله لعضلات

الجسم وقد إستهدف هذا الجزء من الوحدة التدريبية التهيئة الفسيولوجية للملاكمين الشباب.

ثانيا : الجزء الرئيسي وينقسم إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الاول (الاعداد البدني- الأداء المهارى):

وتم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائى والمختلط وتتراوح شدته من ٦٥%-٩٥% من الحد الاقصى للاداء وفقا للتقنين الفردى للملاكم وقد إحتوى هذا الجزء إستخدام التمرينات الزوجية للكلمات التى تخدم العضلات العامة والمشاركة فى الاداء المهارى بالوحدة التدريبية وإستهدف هذا الجزء الارتقاء بالامكانيات البدنية لدي الملاكمين الشباب.

(التدريب على الاداء المهارى) بإستخدام المهارات الهجومية والدفاعية فى شكل أدائها كمهارات فردية أو جمل مركبة وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء بالعمل الهوائى والمختلط واللاهوائى والذى تراوحت شدته ما بين ٨٠% - ٩٥% من الحد الأقصى للشدة وقد إحتوى هذا الجزء على ٥ محطات تدريبية حيث تم التدريب فى هذا الجزء على تطبيق الاداء الفنى سواء للمهارات الهجومية أو المهارات الدفاعية على أجهزة وأدوات اللكم المختلفة المناسبة لمواقف المباريات داخل الوحدة التدريبية.

- الجزء الثانى: (تدريبات الكروس فيت Cross Fit) وقد تم تقسيمها إلى ثلاث أجزاء :

- الجزء الاول: تمرينات بإستخدام الاداء الفنى لمهارات اللكمات المستقيمة المتنوعة من الثبات أو التحرك التى تم التدريب المهارى لها فى الجزء الاول من الجزء الرئيسى وذلك فى شكل جولة ملاكمة مع زميل سلبى وتكون بتنفيذ لكلمات مستقيمة مشروطة.

- الجزء الثانى: عبارة عن تدريب الملاكم بشكل فردى على اللكمات المستقيمة وتحديد مسافات اللكم من وقفة الاستعداد والتحركات على الحلقة مع أداء اللكمات الهجوميه بفاعلية حسب موقف اللعب وتحديد نوع المهارة سواء هجوميه أو فردية مع تحديد مكان اللكم وزمن الاداء.

- الجزء الثالث: عبارة عن تدريب لكم حر بين الملاكمين غير محدد بواجبات يتم فيه إستخدام جميع مهارات اللكم والأساليب الدفاعية والهجومية المضادة لكلا الملاكمين بما يتناسب مع مواقف اللعب المختلفة.

ثالثا: الجزء الختامى: (التهدة)

وهو الجزء الخاص بإستعادة الشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية حيث كان زمن الجزء الختامى للوحدة التدريبية ٥ ق وقد تضمن هذا الجزء من الوحدة التدريبية على تمرينات تسهم فى عمليات الاستشفاء من آثار الاحمال التدريبية وإسترخاء العضلات وقد تم توجيه محتوى هذا الجزء للعمل الهوائى حيث تراوحت شدته من ٣٠%- ٥٠% من أقصى شدة الملاكم.

القياسات البعدية :

تم إجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث وبنفس شروط وأدوات القياس القبليّة وذلك في يوم السبت والاحد الموافق ٢٦، ٢٧/٨/٢٠٢٣.

المعالجات الإحصائية :

- الأحصاء الوصفي.
- معامل الارتباط سبيرمان.
- دلالة الفروق مان وتي (U).
- دلالة الفروق ويلكسون (Z).
- نسب التحسن (%).

وسوف يرتضى الباحث مستوي معنوية (٠,٠٥) في جميع مراحل البحث.

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول (٥)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٢

مستوي الدلالة	قيمة Z	مجموع الرتب	متوسط الرتب	العدد	الاتجاه	وحدة القياس	الاختبارات
* دال	٣,٠٥	٧٨,٠٠	٦,٥٠	١٢	-	سم	السرعة (عدو ٥٠م)
		٠,٠٠	٠,٠٠	٠	+		
				٠	=		
* دال	٣,٠٩	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	عدد	القوة العضلية للذراعين (الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة ٢٠ث)
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١٢	+		
				٠	=		
* دال	٣,١١	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	عدد	تحمل السرعة (الجرى) الارتدادى بين خطين لمدة (ق)
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١٢	+		
				٠	=		
* دال	٣,٠٨	٠,٠٠	٠,٠٠	٠	-	عدد	تحمل القوة (الانبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرصاء ثم الوقوف لمدة (ق)
		٧٨,٠٠	٦,٥٠	١٢	+		
				٠	=		

قيمة (Z) عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

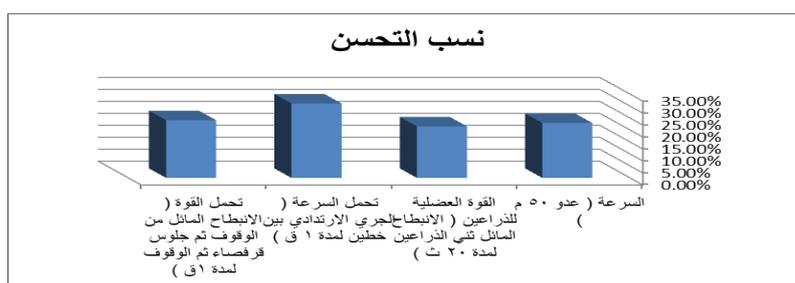
يتضح من جدول (٥) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية لإختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدى في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل على تحسن القياس البعدى في المتغيرات البدنية.

جدول (٦)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
السرعة (عدو ٥٠ م)	ثانية	٥,٨٠	٥,٥٩	٤,٤٧	٥,٧٢	١,٣٣	٢٢,٩٣%
القوة العضلية للذراعين (الانبطاح المائل ثني الذراعين لمدة ٢٠ ث)	عدد	١٨,٥٨	١٦,٦٢	٢٢,٥٨	١,٨٨	٤	٢١,٥٢%
تحمل السرعة (الجري الارتدادي بين خطين لمدة ١ ق)	عدد	٧,٧٥	١,١٣	١٠,١٦	١,٢٦	٢,٤١	٣١,٠٩%
تحمل القوة (الانبطاح المائل من الوقوف ثم جلوس قرفصاء ثم الوقوف لمدة ١ ق)	عدد	١٧,٢٥	٥,٧٥	٢١,٤١	١,٣٧	٤,١٦	٢٤,١١%

يتضح من جدول (٦) ما يلي: أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٣١,٠٩% كأكبر قيمة، ٢١,٥٢% كأصغر قيمة.



شكل رقم (١)

(يوضح الشكل نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات البدنية)

جدول (٧)

دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدى لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
قوة اليد اليمنى فى أداء اللكمة المستقيمة اليمنى	سم	-	٠	٥,٠٠	٥,٠٠	٣,٠٨	* دال
		+	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
		=	٠				
قوة اليد اليسرى فى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى	سم	-	١	١٢,٠٠	١٢,٠٠	٢,١٢	* دال
		+	١١	٦,٠٠	٦٦,٠٠		
		=	٠				

تابع جدول (٧)
دلالة الفروق لإختبار ويلكسون بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات
المهارية قيد البحث (ن=١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	الاتجاه	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	مستوي الدلالة
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليسري ف ٢٠ ث	عدد	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٠	* دال
		+	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
		=	٠				
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليميني ف ٢٠ ث	عدد	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,٠٩	* دال
		+	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
		=	٠				
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليميني واليسري ف ٢٠ ث	عدد	-	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	٣,١٠	* دال
		+	١٢	٦,٥٠	٧٨,٠٠		
		=	٠				

قيمة (Z) عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٩٦

يتضح من جدول (٧) ما يلي: وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث الأساسية بين القياسين القبلي والبعدي في قياسات المتغيرات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في قياسات المتغيرات المهارية.

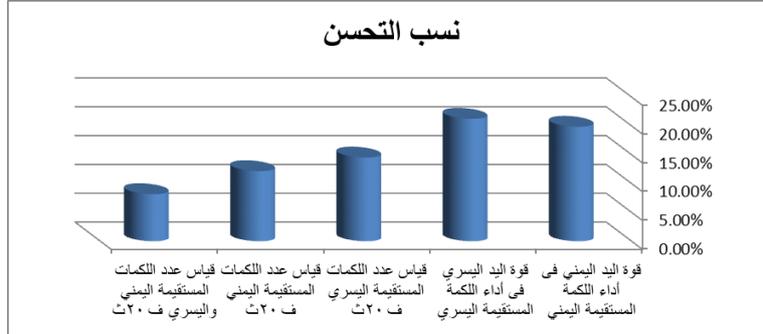
جدول (٨)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات المهارية قيد البحث (ن=١٢)

الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
قوة اليد اليميني في أداء الكلمة المستقيمة اليميني	سم	٥,٩٤	٠,٢٥	٧,١٢	٠,٢١	١,١٨	١٩,٨٦%
قوة اليد اليسري في أداء الكلمة المستقيمة اليسري	سم	٥,١٣	٠,٢٩	٦,٢٢	٠,١٨	١,٠٩	٢١,٢٤%
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليسري ف ٢٠ ث	عدد	٢٨,٠٨	١,٣٧	٣٢,١٦	١,٨٠	٤,٠٨	١٤,٥٢%
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليميني ف ٢٠ ث	عدد	٣٠,١٦	١,٥٨	٣٣,٨٣	١,١١	٣,٦٧	١٢,١٦%
قياس عدد الكلمات المستقيمة اليميني واليسري ف ٢٠ ث	عدد	٣٩,٧٥	١,٧١	٤٣,٠٠	٢,٢٩	٣,٢٥	٨,١٧%

يتضح من جدول (٨) ما يلي: أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في قياسات

المتغيرات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين ٢٤,٢١% كأكبر قيمة، ١٧,٨% كأصغر قيمة.



شكل رقم (٢)

(يوضح الشكل نسبة التحسن لعينة البحث في المتغيرات المهارية)

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص علي " يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية المتمثلة في (السرعة، القوة العضلية للذراعين، تحمل السرعة، تحمل القوة) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي".

ويوضح جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية لأختبار ويلكسون لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في القياسات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي ١,٩٦ عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات البدنية.

كما يتضح من جدول (٦) أن المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في القياسات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين ٣١,٠٩% كأكبر قيمة و ٢١,٥٢% كأصغر قيمة، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير تحمل السرعة بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير القوة العضلية للذراعين. وهذا ما وضحه شكل رقم (١).

ويعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية إلى البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام الكروس فيت والذي أعد بطريقة علمية مقننة وإستخدام فية الأجهزة والأدوات التي ساعدت علي أن تكون التدريبات مشابهة للأداء وفي نفس المسارات الحركية والمطبق علي عينة البحث والذي

يعتمد علي أسس ومبادئ الإرتقاء بمستوي الأداء الرياضي بطريقة سليمة ومنظمة، والذي راعي فيه الباحث تقنين الاحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث وإلي إستخدام تدريبات الكروس فيت كجزء رئيسي في التدريبات المقترحة، وايضا إلى انتظام أفراد العينة علي مدار فترة تطبيق البرنامج، وقد روعى فى تصميم البرنامج مبدأ زيادة الحمل والتدرج من السهل إلي الصعب.

ويشير "كاتليان وجليمور Katelyn E.Gilmore, KatieM" (٢٠١٦م)، روندانللي وآخرون "M.Rondanellil.et.all" (٢٠١٦م) أن إستخدام تدريبات الكروس فيت في فترات الاعداد العام والخاص لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية مثل القوة والقدرة والتحمل وتحمل القوة والرشاقة والسرعة والمرونة بشكل متوازن كما لها تأثير واضح في تحسن مستوى اللياقة البدنية. (٢٣: ٩٦) (٢٦: ٢٥)

وتتفق نتائج هذه الدراسة كل من "إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٩م) (١)، أشرف على محمود محمود، نور عبدالنبي محمد (٢٠١٩م) (٤)، رانيا محمد عبدالجواد (٢٠١٩م) (٧)، علي محسن أبو النور" (٢٠١٩م) (١٠) والتي أشارت إلي أن تدريبات الكروس فيت ساهمت في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس. وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الاول والذي ينص توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثانى والذي ينص علي "يوجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث فى المتغيرات المهارية المتمثلة في (قوة اليد اليمنى فى أداء اللكمة المستقيمة اليمنى، قوة اليد اليسرى فى أداء اللكمة المستقيمة اليسرى، قياس عدد اللكمات المستقيمة اليسرى ف ٢٠ث، قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى ف ٢٠ث، قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسرى ف ٢٠ث) قيد البحث للملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي"

ويوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائياً لأختبار ويلكسون لعينة البحث بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الاداء المهاري قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة Z المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية وهي ١,٩٦ عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يدل علي تحسن القياس البعدي في المتغيرات المهارية.

كما يتضح من جدول (٨) أن المتوسط الحسابى والانحراف المعياري والنسبة المئوية لمعدلات التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث الأساسية في المتغيرات المهارية قيد

البحث تراوحت ما بين ٢١,٢٤% كأكبر قيمة و٨,١٧% كأصغر قيمة، حيث كانت القيمة الأكبر من نصيب متغير قوة اليد اليسري في أداء اللكمة المستقيمة اليسري بينما كانت القيمة الأصغر من نصيب متغير قياس عدد اللكمات المستقيمة اليمنى واليسري ف ٢٠ ث. وهذا ما وضحه شكل رقم (٢).

كما يعزو الباحث تلك الفروق ذات الدلالة الاحصائية إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات الكروس فيت Cross Fit وتطبيقه وخصوصا تدريبات الاعداد البدني الخاص وتقنين الحمل التدريبي بأسلوب علمي ومناسب للمرحلة العمرية والتدريبية للعينة قيد البحث ومراعاة استخدام الاجهزة والادوات والتمرينات مع زميل سلبي وزميل إيجابي والمحدد بالكم المشروط وإيضاً مع استخدام الدفاعات المختلفة ومباراه لكم حر حسب موقف اللعب على الحلقة والمحافظة على الجانب الدفاعي وأداء الجانب الهجومي من خلال التدريب على الهجوم بإتقان مما أدى ذلك إلى ارتفاع مستوى المتغيرات المهارية نتيجة تطور أداء الملائم.

ويذكر "بروكي وكوكس وتوميلتي Bruke,Cox7Tumilty" (٢٠١١م) أن إى برنامج تدريبي مبني علي أسس علمية يؤدي إلي تطوير حالة اللاعب التدريبية وارتفاع مستوي أداء اللاعبين، الا أن مقدار التحسن هو الفيصل بين برنامج وآخر، كما أن التدريب المقنن من حيث المنهجية، والامكانيات، وقدرات اللاعبين ومستوي المدرب الذي يقوم بالتنفيذ يؤدي إلي نتائج إيجابية في تطور القدرات البدنية والمهارية والخطية للاعبين. (١٩ : ٤٥)

ويؤكد "مسعد علي محمود" (٢٠٠٠م) أن التدريبات المشابهة للأداء تمثل أهميه كبيرة في تحسين الاداء المهارى للاعبين، ويجب أن يتفق التدريب مع المسار الحركي للمهارة المراد التدريب عليها، وتشارك فيه العضلات العاملة في الحركة. (١٦ : ٢٣٤)

ويتفق ذلك مع آراء كل من "علي البيك، عماد أبو زيد" (٢٠١٣م)، مفتي إبراهيم حماد" (٢٠٠٩م) حيث أشارو أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة إرتباطاً وثيقاً حيث يعتمد إتقان الاداء المهاري علي مدي تطوير هذا الاداء من قدرات بدنية خاصة كما أن البرنامج التدريبية المقننة تؤدي إلي تحسين الأداء المهاري والمتغيرات الأخرى المرتبطة بها. (١١ : ٥٥) (١٧ : ١٢٠)

وبذلك تثبت صحة الفرض الثاني والذي ينص : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى المتغيرات المهارية ولصالح القياس البعدي. وبذلك يتحقق هدف البحث والذي ينص على : تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية من خلال تصميم وتطبيق برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت Cross Fit.

الاستنتاجات :

إنطلاقاً من نتائج هذا البحث وفي ضوء المنهج المستخدم وفي حدود العينة إستنتج

الباحث ما يلي :

- أن برنامج تدريبات الكروس فيت (Cross Fit) المقترح أكثر تفاعلاً وقبولاً لدى الملاكمين الشباب مما أدى ذلك إلى زيادة دافعيتهم نحو التدريب وممارسة النشاط.
- وجود فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية لدى الملاكمين الشباب لصالح القياس البعدي.

التوصيات :

في حدود ما تم إستخلاصه من نتائج يوصي الباحث بما يلي :

- * ضرورة الاهتمام بتطبيق هذه الدراسة على الملاكمين الشباب لنفس المرحلة السنوية وإستخدام تدريبات الكروس فيت لما لها من تأثير إيجابي واضح علي تنمية القدرات البدنية والمهارية بدلاً من التدريبات التقليدية.
- * أهمية إستخدام تدريبات الكروس فيت (Cross Fit) لمقاومة التعب عند الرياضيين.
- * إسترشاد المدربين بالتدريبات المقترحة في هذا البحث ومحاولة تطبيقها على لاعبيهم.
- * توفير الادوات والاجهزة الرياضية المستخدمة في تدريبات الكروس فيت (Cross Fit) في الأندية والمؤسسات الرياضية بما يخدم العملية التدريبية في مختلف الأنشطة الرياضية.

((المراجع))**أولاً : المراجع العربية :**

- ١- إبراهيم السيد إبراهيم (٢٠١٩م): تأثير تدريبات كروس فيت لتطوير التحمل والقدرة العضلية علي فاعلية الرمي لدي لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- إسماعيل حامد عثمان (٢٠٠٧م): تعليم وتدريب الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ٣- إسماعيل حامد عثمان (١٩٩٧م): القانون والتحكيم بالكمبيوتر في الملاكمة، دار السعادة للطباعة، القاهرة.
- ٤- أشرف علي محمود، نور عبدالنبي محمد (٢٠١٩م): تأثير تدريبات cross fit في بعض القدرات لدي ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للاعمار (٢٥ - ٣٥) سنة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

- ٥- بسنت محمد عويس (٢٠٢٢م): تأثير استخدام التدريب المتقاطع كروس فيت cross fit علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والتركيب الجسمي لدي المشتركين في مراكز اللياقة البدنية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٦- حسام رفقي محمود (٢٠٠٣م): الملاكمة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- ٧- رانيا محمد عبدالجواد (٢٠١٩م): فاعلية تدريبات الكروس فيت علي كثافة معادن ومحتوي العظام ومستوي أداء الكاتا للمبتدئات في رياضة الكاتا، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد ٣٥، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٨- سامي محب حافظ، أحمد سليمان إبراهيم، محمد السيد حلمي (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريبي (الاتقال والبليومترك) علي بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية للملاكمين، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٩- عبدالفتاح فتحى خضر، محمد طلعت إبراهيم، عبدالرحمن سيف، حمدي عبدالمقصود الجزار (٢٠٠٥م): الملاكمة، الجزء الاول، كلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير، الاسكندرية.
- ١٠- علي محسن علي أبو النور (٢٠١٩م): تأثير تمرينات كروس فيت cross fit علي العناصر البدنية والخاصة والمستوي الرقمي للاعبين لرفع الانتقال، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١١- علي البيك، عماد أبو زيد (٢٠١٣م): المدرب الرياضي في الالعب الجماعية تخطيط وتصميم البرامج والاحمال التدريبيه (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٢- محمد أحمد همام، عبدالمؤمن عويس بدري (٢٠٢٢م): تأثير استخدام تدريبات cross fit لتنمية بعض القدرات البدنية علي مسافة الطيران ودقة التصويب لدي الجناحين في كرة اليد، بحث منشور، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ١٣- محمد سعيد الصافي إبراهيم (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الكروس فيت cross fit علي اللياقة العضلية والتصويب في كرة السلة، بحث منشور، المجلة العلمية

للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩١، كلية التربية الرياضية للبنين،
جامعة حلوان.

١٤- محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): القياس والتقويم في التربية الرياضية، الجزء الاول،
الطبعة ٤، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٥- محمود عكاشة، السيد علي عبدالله شبيب (٢٠٢٢م): برنامج تدريبي بإستخدام
تدريبات cross fit وتأثيره علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي
الاداء المهاري لدي ناشئي الجمباز الفني تحت ٨ سنوات علي جهاز
الحركات الارضية، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة، العدد ٢، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

١٦- مسعد علي محمود (٢٠٠٠م): المدخل إلي علم التدريب الرياضي، دار جامعة
المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة.

١٧- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠٩م): التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)،
ط٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

١٨- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٣م): الملائمة أسس ونظريات تطبيقات علمية، المركز
العربي للنشر، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

19- Bruke,cox&Tumilty (2011): The effect of developing the special
physical variables on the skill ful performance of the
soccer young players, International Jornal of sport
nutrition and exercise metabolism, champaign,12,(1)-
Mar.,p.,33-46.

20- Claudino,J.G.,Gabbett,t.,Bourgeois,f.,de sa souza, H. Miranda.
R.C., Mezencio, B., & Amadio, A.C (2018): Cross fit
over view:systematic, review, and, meta- analysis.sports
medicine – open,4 (1) "11.

21- Greg Glassman (2016): Cross fit Guide for level one, cross fit
company.

- 22- **H.uang, Meiyaoi , Yutu,Hsin,Yiwang ,Wen. (2017):** Effects of cooperative Learning and concept mapping in tervention on critical thinking and basket ball skills in elementary school thinking skills and Creativity, Department of Physical Education promotion ,National Taiwan sport University,Vol.23,pp.207- 216.
- 23- **Katelyn E.Gilmore,et.al (2016) :** Cross fit & Health : Effects of cross fit Participation on Resting Blood Pressure And Heart Rate,Kansasstate University, Manhattan,June.
- 24- **Klizczewiez, B.1, snarr, Rl.2, and. Esco, M. (2014) :** Metabolic And Cardiovascular Response to the cross fit work out cindy ; A pilot study, J sport Human perfi 7 april.
- 25- **Lu, A., Shen, P., Lee, P., Dahlin, B., Waldau, B., Nidecker, A.E& Bobinski, M. (2015):** Cross fit – related cervical internal carotid artery dissection. Emergency radiology,22 (4) , 449 – 452.
- 26- **M.Rondane \ il and athers (2016):** High Intensity cross fit training compared to High Intensity swimming , university of Pavia , Italy.
- 27- **Smith,Michel. Sommer, Allan j. stark off , Brook. Devor, steven (2015):** Cross fit – Based High Intensity power training Improves maximal Aerobic fitness and Body composition, the Jornal of strength & conditioning Research 29 (10), October.
- 28- **Tony ley land (2012):** Cross fit and Gpp explains Why general Physical preparedness is a good thing for elite athletes and beginners, cross fit Journal, September ,1:8.