

تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية الخاصة لمتسابقين (١٠٠م) عدو بمحافظة قنا

*أ.د/ رأفت عبد المنصف علي

** أ.د/ محمود محمد لبيب سليمان

*** د/ عبد المؤمن عويس بدري

**** الباحث/ أحمد جمال أحمد محمد

مقدمة ومشكلة البحث:

أن تحسين الأرقام القياسية والمستويات الرياضية العالمية خلال الفترة الأخيرة يأتي بتطوير علم التدريب الرياضي والعلوم المرتبطة واستخدامها لخدمة هذا المجال بكافة الوسائل المتاحة، وقد حظيت مسابقات الميدان والمضمار بنصيب كبير من تحطيم الأرقام القياسية رغم صعوبة ذلك على المستوى العالمي إلا أن الأرقام المصرية في سباقات الميدان والمضمار ظلت ثابتة بل وازدادت الفجوة بينها وبين الأرقام القياسية العالمية حيث أن مسابقات العدو تعد أحد مسابقات الميدان والمضمار التي تأثرت بهذا التطور على المستوى العالمي والاولمبي (٦ : ٢).

ويشير يحي الحايي (٢٠٠٢م) على أن البرامج التدريبية هي الخطوة التنفيذية لمجموعه الخبرات التدريبية التي تتناول التنمية البدنية والمهارة الخطية والتي تتضمن التوزيع الزمني لهذه الخبرات (٢٩ : ١٩٧)

ويرى "أبو العلاء عبد الفتاح" (٢٠٠٣م) إلى أن تقدم المستويات الرياضية يعتمد على عدة عوامل منها تنمية وتطور القدرات البدنية الخاصة بتنوع النشاط الرياضي الممارس والارتقاء بالمستوى الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة حيث أن المتغيرات الوظيفية الفسيولوجية يعطى تقيما عاما عن كفاءة الجهاز الدوري التنفسي وقدرة العضلات عن العمل في غياب الاكسجين (٣ : ٩٥)

ويرى ابو العلا عبد الفتاح (٢٠٠٠م) أن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الرئيسي لعملية الإعداد الرياضي باعتباره العملية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الأنشطة الرياضية

-أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير جامعة الإسكندرية.

-أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

-مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

- مدرب العاب قوى بنادي نقادة الرياضي.

(٢: ١)

ويشير أحمد عوض (٢٠١٩م) ان الكروس فيت طريقة معاصرة للتدريب القدرات البدنية من خلال تعزيز اللياقة البدنية بشكل عام من تطوير القدرات الهوائية والتحمل والسرعة والتوازن والقوة عن طريق رفع الاثقال والجمباز الذي يتم بأداء معقد (٥: ٢)

وتهدف تدريبات الكروس فيت (cross fit) إلى تشكيل اللياقة البدنية الواسعة والعمامة والشاملة كما تسعى لوضع برنامج لي المدربين أفضل اعداد بحيث يتمكنوا من مواجهه أسى حاله بدنيه طارئه ولا يقتصر اعدادهم على مواجهة الأشياء غير المعروفة فحسب بل الأشياء التي لا سبيل لمعرفتها كذلك من خلال استعراض كافة المهام الرياضية والبدنية متجمعة التمسنا المهارات البدنية التكيفات التي ستصلح عموما لاكتساب ميزه في الأداء ان القدرة المستسقة من التقاطع كافة المتطلبات الرياضية معا تصلح بشكل منطقي تماما لكافة الرياضات باختصار يتمثل تخصصنا في عدم التخصصي شتى واحد بعينه.(٣٥: ١٣٦)

ولقد أشار "محمد عابد" (٢٠٢٠م) إلى أن تدريبات الكروس فيت تجمع بين عدة أساليب متنوعة مثل التدريب الأساسي والتدريب المركب والتدريب الوظيفي والتدريب البلوميتري والتدريب بالاثقال وتمارين الكارديو ومجموعة تدريبات تتراوح صعوبتها بسبب الهدف المرجو من ممارستها فتدريبات الكروس فيت مزيج متناسق من العديد من الحركات الفنية المتنوعة وتهدف رياضة الكروس فيت إلى اعداد اللاعب رياضيا من خلال عشر عناصر أساسية وتشمل في التحمل، اللياقة القلبية، القوة العضلية، المرونة، القوة الانفجارية، السرعة، التوافق، الرشاقة، الدقة، التوازن، وذلك من خلال التوازن بين العمل الهوائي ولاهوائي بما يتناسب مع النشاط الرياضي التخصصي. (٢٤: ٢٨١)

ويتفق كلا من "ماتي ميونيوز وآخرون" Maté et.all (٢٠١٧م) و"سيميث وآخرون" Smith et.all (٢٠١٣م) أن تدريبات الكروس فيت تشمل على مجموعة متنوعة من التدريبات التي تمارس بشكل دائري ويهدف إلى تنمية القدرات البدنية لتطوير الأداء الرياضي وأيضا تلعب رياضة الكروس فيت دورا هاما في تحسين اللياقة البدنية والقوة.(٣٤: ٣٧٢) (٣٦: ٢٤-٢٥)

والقدرات البدنية تعد أساس العملية التدريبية والتي تبني عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى، حيث أن تحقيق مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في امتلاك مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بنوع النشاط الرياضي الممارس. (١٧: ٣٤٣)

ويتفق كلا من "علي البيك، عماد عباس" (٢٠٠٩م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء المهارة في المواقف المشابهة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارة.(١٥: ٢١٦)

ويشير "محمد ابراهيم" (٢٠١١م) إلى ان سباق ١٠٠متر عدو من اهم مسابقات المضمار التي شهدت تطور في ارقامها القياسية والعالمية والأولمبية والذي يعتبر من السباقات التي تزخر مراحلها بالمشكلات الحركية والرقمية مثل زيادة زمن رد الفعل ونقص مراحل تزايد الارتكاز نتيجة لانخفاض مركز ثقل الجسم في مرحلة الانطلاق وقصر طول الخطوة نسبياً بالرغم من انها المرحلة التي يتم فيها تزايد السرعة بمعدلات عالية وهذا ما يوضحه الجهد المبذول من قبل العلماء والباحثين في هذا المجال من خلال تحديد الحركات المؤدية في مختلف مراحل السباق ومعرفة دقائق حركاتها وتمنياتها عن طريق التحليل والتقويم من خلال برامج التدريب المختلفة وذلك بهدف استكمال حركة العدو نحو مزيد من التقدم والارتقاء (١٩: ٤)

ويضيف "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م) ان العاب القوى تعتبر نشاطا تنافسيا منظما يعتمد على القدرات الخاصة بالأعب والمتمثلة في تحدى الانسان لذاته للوصول إلى المستويات العليا (١٧: ١٩) ولقد اشارت العديد من الدراسات إلى أهميه تدريبات الكروس فيت (cross fit) ومدى فاعليتها في تحسين الحالة البدنية في الأنشطة الرياضية المختلفة كدراسة "تهاد الكنيسي" (٢٠٢٤م) (٢٧)، ودراسة "أحمد السيد" (٢٠٢٣م) (٤)، ودراسة "أسماء عبدالحاميد" (٢٠٢٣م) (٧)، ودراسة "كريم إبراهيم، علي محمد" (٢٠٢٣م) (١٨)، ودراسة "مصطفى منسي" (٢٠٢٣م) (٢٥)، ودراسة "حسام سليمان" (٢٠٢٢م) (١٠)، ودراسة "مصطفى سمير" (٢٠٢١م) (٢٦)، ودراسة "محمد عابد" (٢٠٢٠م) (٢٤)، ودراسة "ضياء الدين على" (٢٠١٩م) (١٣)، ودراسة "أحمد عوض" (٢٠١٩م) (٥)، ودراسة "على محسن" (٢٠١٨م) (١٦)، ودراسة دواسون، مارسيل Dawson Marcelle (٢٠١٧م) (٣١).

ومن خلال العرض السابق في حدود علم الباحثين وما اطلعوا عليه من نتائج المسابقات التي تم تنظيمها لمنطقة قنا لألعاب القوى لاحظ الباحثين تدنى المستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠م عدو لمنطقة قنا لألعاب القوى والذي قد يرجع إلى ضعف بعض المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تزايد سرعة - تحمل سرعة - مرونة - تحمل قوة - رشاقة) لمتسابقى ١٠٠م عدو مما لا شك فيه ان التدريب الحديث عملية تربوية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل وارتقاء مستوى الأداء ينعكس بوضوح حتمية الاتجاه إلى الأساليب الحديثة خلال عملية التدريب ومنها تدريبات الكروس فيت (cross fit) مما دعي الباحثين إلى محاولة التعرض لتلك الأساليب الحديثة بالبحث وإخضاعه للتجريب التي تطرق لهذا المجال البحثي ولم يجد الباحثين أي من الأبحاث والدارسات العلمية والمرجعية في حد علمه التي تناولت "تأثير استخدام تدريبات (cross fit) على تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تزايد سرعة - تحمل سرعة - مرونة - تحمل قوة - رشاقة)" وكان في حد ذاته احد الدوافع الحقيقية لأجراء هذا البحث في محاولة الاستفادة من التقدم بالأساليب التدريبية الحديثة والارتقاء بالمستوى البدني والمستوى المهارى.

اهمية البحث والحاجة اليه:

- يعد اضافته علميه في مجال تدريب ألعاب القوى.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود على اللاعبين من تدريبات cross fit.
- يلفت انتباه المدربين إلى استخدام الأساليب والأدوات الحديثة في التدريب والعمل بيها استخدامها.
- إمكانية استفادة العاملين في مجال الألعاب القوى وتنفيذ البرنامج.
- تنفيذ البرنامج على نفس موصفات العينة التي عمل عليها الباحث.

اهداف البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فت (cross fit) ومعرفة أثرها علي:

- بعض المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية - القوة المميزة بالسرعة - تزايد سرعة - تحمل سرعة - مرونة - تحمل قوة - رشاقة) لمتسابق (١٠٠م) عدو.

فروض البحث

توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى متسابق (١٠٠م) عدو لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث

تدريبات الكروس فت (cross fi):

هي حركه وظيفية متنوعة تجمع بين تمرينات وزن الجسم والأيروبيكس والاثقال علي الكثافة لتحسين الوظائف الحركية التي تتم في شكل موجه من الانقباضات العضلية لكل أجزاء الجسم تتم في إطار جماعي او بشكل فردي. (٢٦ : ٧)

إجراءات البحث

- منهج البحث

أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التدريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

- مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث في متسابق ألعاب القوى (١٠٠م عدو) بنادي نقادة الرياضي بمنطقة قنا لألعاب القوى والبالغ عددهم (٢٥) متسابق تحت سن ٢٠سنة

- عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقومها ١٥ متسابق ١٠٠م عدو بنادي نقادة الرياضي بمنطقة قنا لألعاب القوى كعينة اساسيه و ١٠ متسابقين كعينة استطلاعية للموسم الرياضي ٢٠٢٢م-٢٠٢٣م

جدول (١) يوضح توصيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث

النسبة %	العينة الاستطلاعية	النسبة %	عينة البحث الاساسية	النسبة %	المجتمع الأصلي
٤٠	١٠	٦٠	١٥	١٠٠	٢٥

يتضح من جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة ٦٠% من المجتمع الكلي للبحث وبلغت العينة الاستطلاعية ٤٠% من المجتمع الكلي للبحث.

توصيف العينة :

التوصيف الإحصائي للعينة في متغيرات النمو:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح واختبار

كولمجروفسميرونوف في متغيرات النمو قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدالة
١	السن	سنة	١٩.١٣	١.٣٠	٠.٠٦-	٠.٦٢-	غير دال
٢	الطول	متر	١٧٢.٨٠	٥.٢٩	٠.٢٥-	١.٥٩-	غير دال
٣	الوزن	كجم	٦٨.٨٧	٥.٧٩	٠.٠٢-	١.٣٧-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٦ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٥٣

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٠٢-: ٠.٢٥-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (٠.٦٢- : ١.٥٩-) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة قيد البحث.

التوصيف الإحصائي للعينة في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي (قيد البحث):

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و معامل الالتواء والتفطح في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي ل ١٠٠م عدو قيد البحث للعينة قيد البحث (ن=١٥)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدالة
١	٣٠م بدء منخفض	ثانية	٣.٨١	٠.٠٢	-٠.١٤	-٠.٢٨	غير دال
٢	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٥٢	٠.١٣	١.٦٥	٢.٦٦	غير دال
٣	٣٠م من البدء الطائر	ثانية	٣.٦٠	٠.٠٥	٠.٣٥	-٠.٢١	غير دال
٤	١٥٠ متر عدو	ثانية	١٨.٠٩	٠.١٦	٠.٧٠	-٠.٥٣	غير دال
٥	فتح البرجل	سم	٢٧.٧٣	٣.٩٥	-٠.٠٨	-١.١٥	غير دال
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩٢.٦٠	٩.١٥	١.١٠	١.١٢	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٦ ضعف الخطأ المعياري للتفطح = ٢.٥٣

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٤ : ١.٦٥) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٢٨ : ٢.٦٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة قيد البحث. أسباب اختيار العينة :

- ضعف المستوى البدني لمتسابقى ١٠٠م عدو بنادى نقادة الرياضي.

- توافر مكان جيد لتطبيق إجراءات البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: متسابقى نادى نقادة الرياضي لألعاب القوى في مسابقات العدو للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/ ٢٠٢٣م.

المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بمضمار ملعب نادى نقادة الرياضي ونوعه (ترابي).

المجال الزمني:

-قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٠٢٢/٩/١م) وحتى (٢٠٢٢/٩/٤م).

-قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٢/٩/٥م) وحتى (٢٠٢٢/٩/١٥م).

-قام الباحثين بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٠م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٢م

-قام الباحثين بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٩) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٥م حتى ٢٠٢٢/١٢/١م.

-قام الباحثين بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٣م وحتى ٢٠٢٢/١٢/٥م.

وسائل وأدوات جمع البيانات

المسح المرجعي: قام الباحثين بعمل مسح شامل لكل المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى التي توصل إليها للحصول على الآتي:

المسح المرجعي للمتغيرات البدنية الخاصة بسباق ١٠٠ م عدو:

بعد اطلاع الباحثين على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بألعاب القوى توصل إلى الصفات البدنية الخاصة بمسابقة ١٠٠ م عدو وهي (تحمل السرعة - السرعة الانتقالية - السرعة الحركية - القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة).

المسح المرجعي للاختبارات البدنية:

جدول (٤) الاختبارات البدنية المستخدمة والغرض منها ووحدة القياس مرفق (٦)

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	العدو ٣٠ م من البدء المنخفض	السرعة الانتقالية	ثانية
٢	الوثب العريض من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	متر
٣	العدو ٣٠ م من البدء الطائر	تزايد السرعة	ثانية
٤	١٥٠ م من البدء المنخفض	تحمل سرعة	ثانية
٥	فتح البرجل	المرونة	سم
٦	اختبار الانبطاح المائل من الوقوف	تحمل قوه والرشاقة	عدد

استمارات تسجيل البيانات:

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين (الاسم - الطول - الوزن - العمر التدريبي).

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين في الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

- جهاز الريستامتر لقياس الطول بالسنتيمتر والوزن بالكيلوجرام.

- ساعة إيقاف - عدد (٢) اقماع صغيرة ملونه - شريط لاصق.

- سلاالم ومدرجات بارتفاعات مختلفة - مقاعد سويدية - حبال مطاطية.

- صناديق مختلفة الارتفاعات - كور طبيه مختلفة الازان.

- اثقال وبار حديدي مختلفة الازان والاحجام.

- البرنامج التدريبي

اختيار المساعدين:

تم اختيار المساعدين من خلال المدربين الموجودين بنادي نقادة الرياضي وذوي الخبرة في المجال الرياضي وطلاب تخصص ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية بقنا من ابناء نقادة (مرفق ١)، حيث يسهل الاتصال بهم وتتوافر لديهم الدقة في العمل والرغبة في الاشتراك للمساعدة في تطبيق البرنامج التدريبي وقد قام الباحثين بشرح موضوع البحث والهدف منه والاختبارات الموضوعية وطرق تطبيقها واستخلاص النتائج وكذلك التمرينات المستخدمة في البرنامج وكيفية تطبيقها وكيفية تسجيل النتائج وفقا لما يلي:

-تعريف المساعدين بالبحث وأهدافه.

- شرح مواصفات الأداء لكل تمرين من التمرينات مع أداء نموذج.

-شرح كيفية الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في التمرينات.

- التطبيق الصحيح للشدة والتكرار والراحة لكل تمرين من التمرينات المستخدمة.

- إعطائهم المعلومات الكافية حتى يتمكنوا من الرد على أي استفسارات قد توجه إليهم.

-التعرف على الأدوات والأجهزة التي سوف تستخدم لإجراء القياسات والتدريب عليها.

-التدريب على كيفية تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بذلك.

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/٩/٢٠٢٢م) وحتى

(٤/٩/٢٠٢٢م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس

مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.

- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثين والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.

- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.

- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تم تحديد القدرات البدنية قيد البحث.

- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.

- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثين بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٠٢٢/٩/٥م) وحتى (٢٠٢٢/٩/١٥) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية.

- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية.

- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.

- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهما (٥) متسابقين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى تمثل عينة من متسابقين ١٠٠ متر عدو

بنادي نقادة الرياضي ومن خارج عينة البحث (المجموعة غير المميزة) ويوضح جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٥) متسابقين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.

- تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

الصدق:

استخدم الباحثين صدق التمايز عن طريق إيجاد الفروق بين مجموعتين إحداهما غير المميزة والثانية مميزة من داخل المجتمع وخارج عينة البحث الأساسية وكل مجموعة قوامها (٥) لاعبين وحساب قيمة "Z" لحساب الصدق للاختبارات قيد الدراسة.

جدول (٥) الفروق بين متوسطات درجات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبار

البدنية لمتسابقين ١٠٠م عدو قيد البحث (ن = ١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣٠م بدء منخفض	ثانية	٣.٨١	٠.٠٣	٤.٥٧	٠.٦٥	٣.٧١-
٢	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٥٠	٠.١٠	٢.٠٥	٠.١٧	٧.١١
٣	٣٠م من البدء الطائر	ثانية	٣.٥٩	٠.٠٣	٤.٣٨	٠.٩٠	٢.٧٩-
٤	١٥٠ متر	ثانية	١٨.٠٩	٠.١٨	١٨.٨٥	٠.٦٢	٣.٧٤-
٥	فتح البرجل	سم	٢٩.٨٠	٥.٣١	١٨.١٠	٤.١٢	٥.٥١
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩٣.٧٠	١٠.٠٠	٣٢.٢٠	٩.٨٤	١٣.٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٣

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.٧٩- : ١٣.٨٦) مما يشير إلى أن الاختبارات البدنية والمستوى الرقمي قيد البحث تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.

الثبات

ولحساب ثبات الاختبار قام الباحثين باستخدام طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) بفارق زمني قدرة أسبوع على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث والتي تم التطبيق عليهم لإيجاد معامل الصدق، ويوضح جدول (٦) معاملات الثبات بين التطبيقين.

جدول (٦) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية و المستوى الرقمي قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة "ر" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	٣٠م بدء منخفض	ثانية	٣.٨١	٠.٠٣	٣.٨١	٠.٠٢	٠.٩٤
٢	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٥٠	٠.١٠	٢.٤٦	٠.١٤	٠.٨٠
٣	٣٠م من البدء الطائر	ثانية	٣.٥٩	٠.٠٣	٣.٥٤	٠.١١	٠.٩٥
٤	١٥٠ متر	ثانية	١٨.٠٩	٠.١٨	١٨.٠٧	٠.١٥	٠.٩٦
٥	فتح البرجل	سم	٢٩.٨٠	٥.٣١	٢٩.٤٠	٥.٢١	٠.٩٩
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩٣.٧٠	١٠.٠٠	٩١.٧٠	٩.٣٠	٠.٩٩

قيمة "ر" عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٤٤

يتضح من جدول (٦) ما يلي أن معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني دال إحصائياً في الاختبارات المهارية مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث تراوحت معاملات الارتباط ما بين (٠.٨٠ : ٠.٩٩) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥).

البرنامج التدريبي: مرفق (٧)

قام الباحثين بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب المتسابقين والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية وآراء الخبراء.

الهدف من البرنامج التدريبي:

- تحسين مستوى بعض عناصر القدرات البدنية الخاصة بمتسابقين ١٠٠ متر عدو.
- تحسين المستوى الرقمي لدى متسابقين ١٠٠ متر عدو.

أسس وضع البرنامج:

- تحديد الهدف.
- ملائمة محتوى البرنامج لمستوى وقدرات عينة البحث.
- تحديد خصائص المرحلة السنية.
- تحديد مدة البرنامج التدريبي وإجمالي عدد الوحدات التدريبية.
- تحديد شدة الحمل وزمن الوحدة التدريبية.
- مراعاة التدرج في زيادة الحمل.

- مراعاة الإحماء المناسب للوحدة التدريبية.

خطوات وضع البرنامج التدريبي:

- تحديد القدرات البدنية الخاصة بمتسابقين ١٠٠ متر عدو:

- العدو ٣٠ م من البدء المنخفض. (٩: ٦٣)

- الوثب العريض من الثبات. (٢٣: ٣٠٧)

- العدو ٣٠ م من البدء المنطلق. (٢٣: ٢٤٧-٢٤٩)

- ١٥٠ م من البدء المنخفض. (٢٣: ٢٢٩)

- فتح البرجل. (١٤: ١٧٦)

- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف. (١٤: ١٧٧)

- قام الباحثين بتقسيم شدة البرنامج "الأحمال التدريبية" إلى ثلاث شدات حيث اتفق الباحثين مع

تقسيم محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) وهى:

جدول (٧) شدة الأحمال التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

حمل متوسط	٥٠ - ٧٤ %
حمل أقل من عالي	٧٥ - ٨٩ %
حمل عالي	٩٠ - ٩٧ %

- قام الباحثين بتوزيع الحمل والنسبة المئوية داخل مرحلة ما قبل المنافسات، خلال فترة الاعداد

للبرنامج التدريبي طبقا للمراجع العلمية والدراسات السابقة والمواقع الالكترونية الخاصة بتدريب

متسابقين العدو، ويوضح الجدول التالي المحتوى العام للبرنامج التدريبي. (٢١: ١٢٢)

- تم تحديد أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) للتدريب وتطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (٨) المحتوى العام للبرنامج التدريبي المقترح

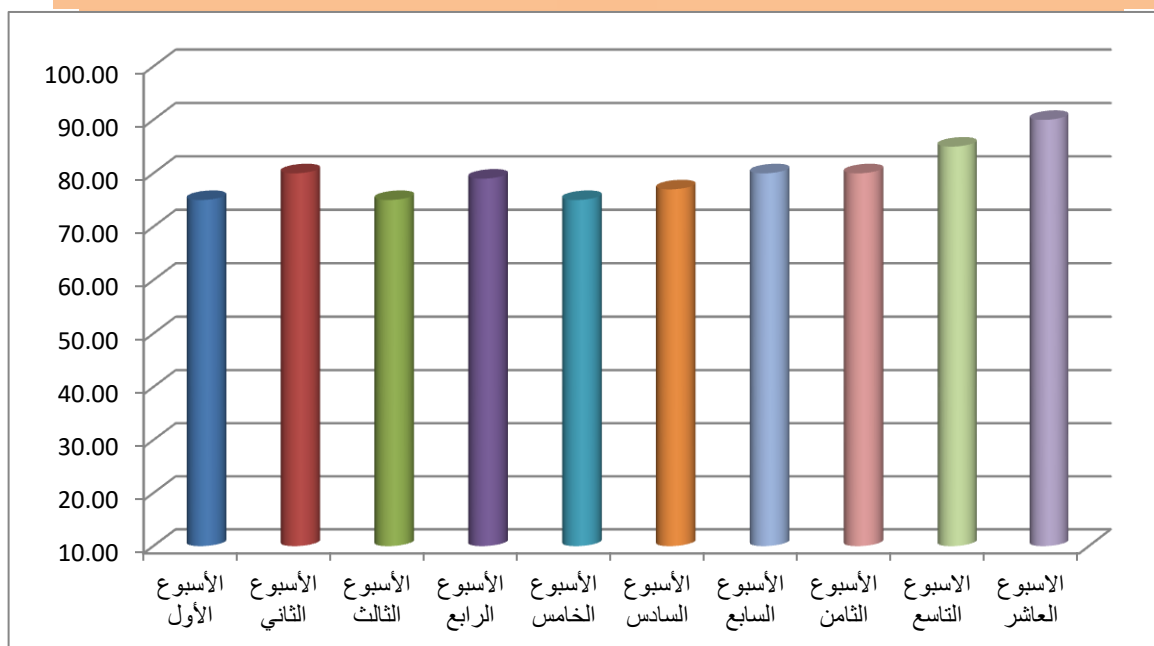
م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	ما قبل المنافسة
٢	عدد الأسابيع	١٠ أسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٣٠ وحدة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٩٠ دقيقة
٦	إجمالي زمن التطبيق في الأسبوع	٢٧٠ دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	٢٧٠٠ دقيقة (٤٥ ساعة)

أجزاء الوحدة التدريبية داخل البرنامج المقترح:

- أ- الإحماء (١٠ق): اشتمل الإحماء على أشكال من الجري الخفيف وتدرجات الإطالة وتدرجات السرعة وتمارين المرونة الحركية وذلك بهدف:
- رفع درجة حرارة الجسم.
 - زيادة معدل التنفس ومعدل ضربات القلب.
 - الحماية من التمزق الذي قد يصيب العضلات والأوتار والأربطة.
- ب- الجزء الرئيسي (٧٥ق): اشتمل على تدريبات الكروس فيت "Cross Fit".
- ج- الختام (٥ق): اشتملت تدريبات الختام على تدريبات الجري الخفيف وبعض المرححات والاهتزازات الخاصة بالذراعين والرجلين.
- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت:

جدول (٩) التوزيع الزمني لوحدات البرنامج التدريبي لمجموعة البحث

الجزء التمهيدي	الجزء الأساسي		الاسس المستخدمة في الوحدة التدريبية	الوحدة التدريبية للبرنامج
	الجزء التطبيقي	الإطالة والمرونة		
الجزء الختامي	التهدة	الجزء الأساسي	الزمن	
الجزء الختامي	التهدة	الجزء الأساسي	الزمن	
٥ ق	٧٥ ق	١٠ ق	طريقة التدريب المستخدمة	
التدريب الفترى منخفض الشدة	التدريب الفترى مرتفع الشدة	التدريب الفترى منخفض الشدة	شدة الحمل	
٣٠ - ٤٠ %	٧٥ - ٩٧ %	٥٠ - ٦٠ %	متوسط زمن أداء التمرين	
-	٦ ث : ٢٠ ث	-	نسبة الأداء للراحة	
-	١:١	-	عدد مجموعات الوحدة	
-	٨ - ٣	-	زمن الراحة البينية بين المجموعات	
-	٢٠ - ٣٠ ثانية	-	زمن الوحدة التدريبية في البرنامج	
٩٠ ق			عدد مرات أداء الوحدات في الأسبوع	
٣ وحدات أسبوعيا			زمن وحدات البرنامج في الأسبوع	
٢٧٠ ق			زمن وحدات البرنامج	
٢٧٠٠ ق (٤٥ ساعة)			عدد وحدات البرنامج	
٣٠ وحدة تدريبية				



شكل (١) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي على أسابيع البرنامج التدريبي.

جدول (١٠) نموذج وحدة تدريبية للبرنامج التدريبي لمجموعة البحث

زمن الراحة البيئية بين المجموعات	حمل التدريب				التمرين	
	زمن أداء التكرار	المجموعات	التكرار	الشدة		
٣٠ : ٢٠ ث	-	-	-	٦٠-٥٠ %	- (وقوف) الجري أماما حول الملعب.	الاحماء (١٠ ق)
	-	-	-		- (وقوف) فتحة الذراعان عاليا) تبادل ثني الجذع جانبا.	
٣٠ : ٢٠ ث	٣٠ ث	٣ مج	١٥ ث	٨٠ %	- جلوس، وضع المشططين أسفل الثقل) مد الركبتين (أثقال) - (وقوف) فتحاً، حمل البار على الكتفين) ثنى الركبتين (أثقال) - وقوف البار الحديدي على الكتفين مع تبادل الوثب بالقدمين للإمام والخلف - (جلوس نصفاً، وضع الثقل أمام القدمين) مد الركبتين (أثقال)	الجزء الرئيسي (٧٥ ق)

زمن الراحة البينية بين المجموعات	حمل التدريب				التمرين
	زمن أداء التكرار	المجموعات	التكرار	الشدة	
	٢٠ ث	٤ مج	١٠ ث		- (وقوف) الوثب مع رفع الركبه مع الذراع العكسية (جاكت أثقال) - (وقوف حمل الثقل على الكتفين) الوثب لأعلى للإمام مع مد الرجلين لأقصى مدي واللاعب في الهواء ثم الجري ٥م للأمام بأقصى سرعة - (رقود، الثقل على العقبين) ثنى الركبتين (أثقال) - (إقعاء) الوثب للإمام مع تحريك الذراعين ثم فتح القدمين ثم الوقوف وثنى الجذع مع الضغط لأسفل
	٢٠ ث	٤ مج	١٠ ث		- وضع أكياس رمل خفيفة على القدمين والعدو ٥٠ متر - وقوف تحديد أربعة دوائر على الأرض وعمل وثبات بداخلها لمدة ٣٠ ث. - الجري من وضع الجلوس لمسافة ٧٥م مقسمة بواسطة شواخص - الجري السريع لمسافة ١٠م ثم الجري المتوسط لمسافة ١٥م - (وقوف داخل إطار كاوتش) الوثب على قدم واحدة داخل وخارج الكاوتش ثم الجري بأقصى سرعة لمسافة ١٠م
	٢٠ ث	٥ مج	١٢ ث		- (وقوف انثناء، مسك ثقل باليدين على الكتفين) ثنى الركبتين كاملاً فمدهما للوثب عالياً (أثقال) - (وقوف - الحجل مع التقدم للأمام ثم

زمن الراحة البينية بين المجموعات	حمل التدريب				التمرين	
	زمن أداء التكرار	المجموعات	التكرار	الشدة		
					الحجل الجانبي) - الجلوس نصفاً مع الوثب بالبار الحديدي - (وقوف) التقدم بالمشي على المشطين	
-	-	-	-	٣٠-٤٠%	- (وقوف) المشي أماماً حول الملعب مع دوران الذراعين للأمام.	التهدة (٥ ق)

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعتي البحث في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٠ م إلى يوم (الخميس) الموافق ٢٠٢٢/٩/٢٢ م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:

- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن). مرفق (٤)

- اختبارات القدرات البدنية. مرفق (٥)

التجربة الأساسية:

قام الباحثين بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٧) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٥ م حتى ٢٠٢٢/١٢/١ م وذلك بنادي نقادة الرياضي في أيام التدريب قيد البحث.

القياسات البعدية

قام الباحثين بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠٢٢/١٢/٣ م وحتى ٢٠٢٢/١٢/٥ م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

١٣/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام المعاملات الإحصائية التالية:

-المتوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

-معامل الالتواء .

-معامل التفلطح .

- معامل الارتباط .

- اختبار (ت).

-اختبار (ر).

وقد ارتضى الباحثين مستوى دلالة عند مستوى (٠,٠٥)، كما استخدم الباحثين برنامج Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية.

عرض النتائج ومناقشتها

عرض النتائج

تحقيقاً لأهداف البحث وفروضه وفي حدود ما توصل إليه الباحثين من بيانات من خلال التحليل الإحصائي يحاول الباحثين عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.

عرض نتائج الفرض الأول:

١- توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى متسابقى (١٠٠م) عدو لصالح القياس البعدي.

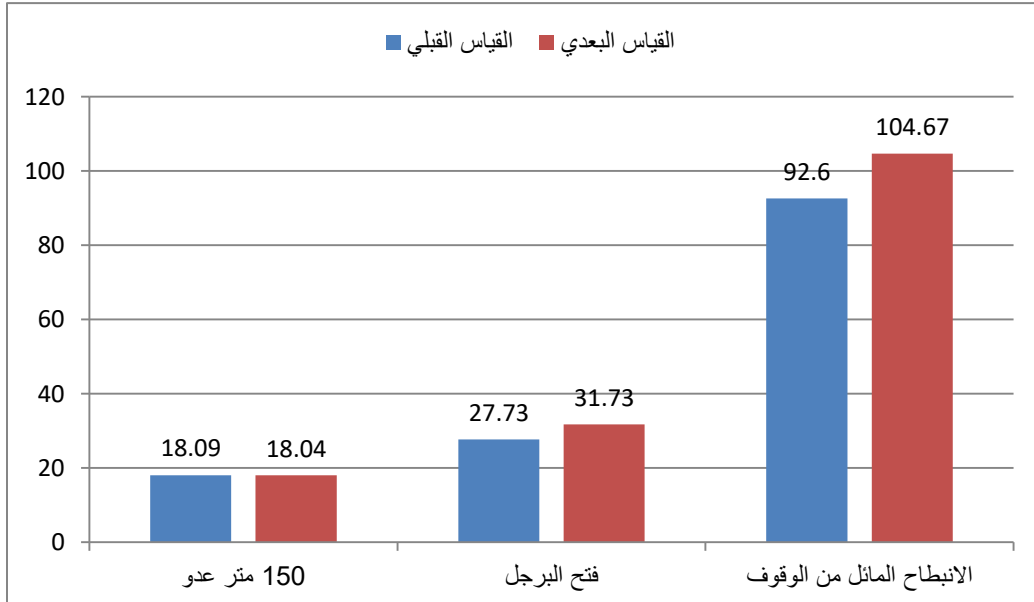
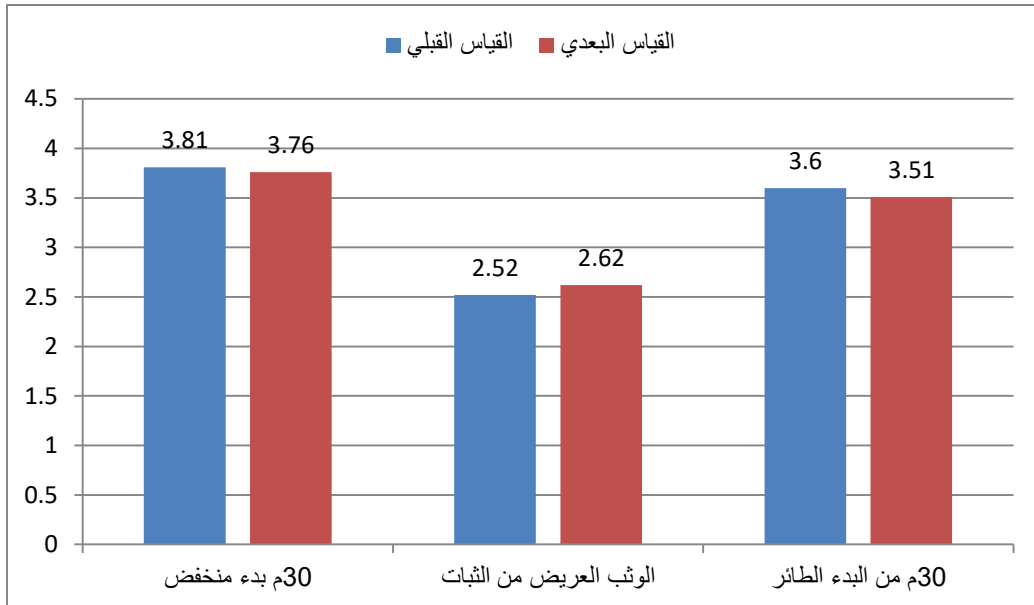
جدول (١١) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي ونسبة التحسن في المتغيرات

البدنية لمتسابقى ١٠٠ متر عدو (ن= ١٥)

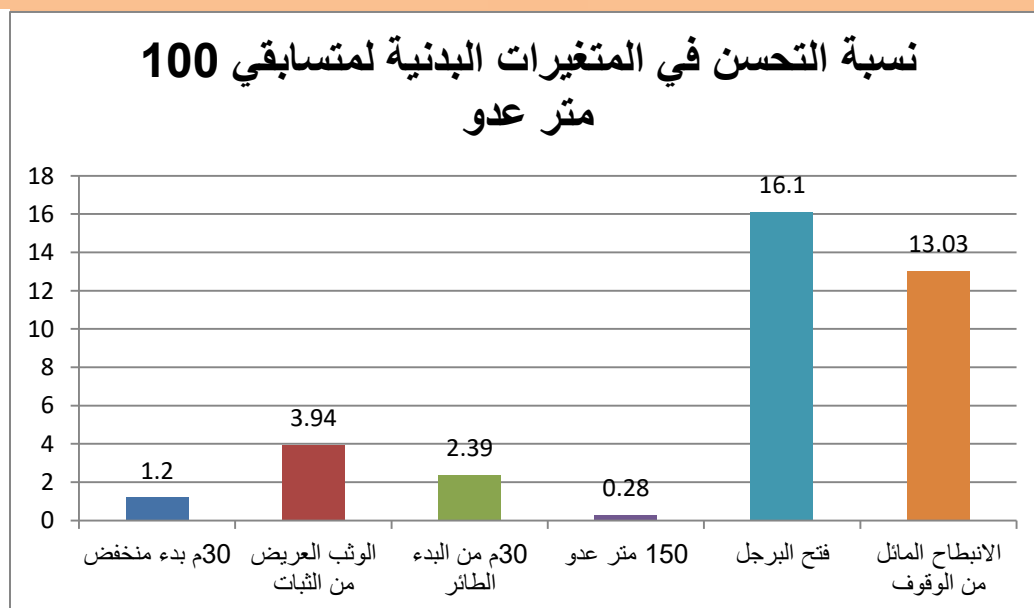
م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة "ت" المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	٣٠م بدء منخفض	ثانية	٣.٨١	٠.٠٢	٣.٧٦	٠.٠٤	١.٢٠	٧.٩٨
٢	الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٥٢	٠.١٣	٢.٦٢	٠.١٣	٣.٩٤	٢١.٤٧ -
٣	٣٠م من البدء الطائر	ثانية	٣.٦٠	٠.٠٥	٣.٥١	٠.٠٥	٢.٣٩	٣٣.٠١
٤	١٥٠ متر عدو	ثانية	١٨.٠٩	٠.١٦	١٨.٠٤	٠.١٦	٠.٢٨	١٦.٢٠
٥	فتح البرجل	سم	٢٧.٧٣	٣.٩٥	٣١.٧٣	٥.٤٧	١٦.١٠	٢.١٧ -
٦	الانبطاح المائل من الوقوف	عدد	٩٢.٦٠	٩.١٥	١٠٤.٦٧	١٠.٥٩	١٣.٠٣	٢٣.١٧ -

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٢.١٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢.١٧ : ٣٣.٠١)، كما تراوحت نسب التحسن ما بين (٠.٢٨% : ١٦.١٠%).



شكل (٢) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية لمتسابقى ١٠٠ متر عدو



شكل (٣) نسب التحسن في المتغيرات البدنية لمتسابقى ١٠٠ متر عدو

مناقشة النتائج

مناقشة نتائج الفرض الأول

والذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى متسابقى (١٠٠م) عدو لصالح القياس البعدي ". يتضح من الجدول رقم (١١) وشكل (٢، ٣) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لبعض القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكلا من عدو ٣٠م بدء منخفض (٧.٩٨) لعنصر السرعة القصوى، وللوثب العريض من الثبات (٢١.٤٧) لعنصر القوة المميزة بالسرعة، ولعدو ٣٠م من البدء الطائر (٣٣.٠١) لعنصر تزايد السرعة، ولـ ١٥٠ متر عدو (١٦.٢٠) لعنصر تحمل السرعة، ولفتح البرجل (٢.١٧) لعنصر المرونة، وللانبطاح المائل من الوقوف (٢٣.١٧) لعنصر تحمل قوة والرشاقة، وتلك القيم جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما بين (٠.٢٨% : ١٦.١٠%)، ويرجع الباحثين هذا التقدم في مستوى بعض القدرات البدنية إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت.

وفي هذا الصدد تؤكد نتائج تلك الدراسة أن برنامج الكروس فيت أعتمد على مقاومة وزن الجسم في كافة التدريبات وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلا من اسكوبر "Escobar" (٢٠١٦م) (٣٢)، بيل فوران "Bellar" (٢٠١٥) (٣٠)، ويعد أسلوب الكروس فيت أحد الأساليب المستحدثة التي تحاكي مثل تلك

الأساليب سافة الذكر، وعلى ذلك يرجع التحسن الحادث في المتغيرات البدنية إلى برنامج الكروس فـت المستخدم في البحث.

كما يعزي الباحثين هذه الفروق الحادثة إلى أن تدريبات الكروس فـت تعتبر تدريباً شاملاً وذلك لتفوق تدريبات الكروس فـت عن المعايير العادية لمتطلبات النشاط الرياضي، وتهتم بالتدريب الشامل النمطي والوظيفي، كما أن هذه التدريبات تحقق لياقة بدنية شاملة توفر أقصى كفاءة في كافة القدرات التكيفية أو التدريبات الشاملة.

وهنا يشير المتخصصين في تدريبات الكروس فـت "جلاسمن Glassman" (٣٣) أن هذه التدريبات لها قدرة التحمل للجهاز التنفسي والقلب والقدرة على التحمل للعضلات، والقوة والمرونة، والقدرة والسرعة والتنسيق في تغيير اتجاه الجسم وهذه العناصر تتماشى مع طبيعة أداء متسابقى عدو ١٠٠ متر.

وأشارت نتائج دراسة "مصطفى سمير" (٢٠٢١م) (٢٦) إلى أن تدريبات الكروس فـت أثرت في تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة - التحمل الدوري التنفسي - المرونة - التحمل العضلي - التوافق) والمستوى المهاري لسباحي الصدر.

فيما أوضح "محمد عابد" (٢٠٢٠م) (٢٤) إلى أن استخدام تدريبات الكروس فـت أثر تأثيراً إيجابياً في تحسين المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - التحمل العضلي - الرشاقة - المرونة).

وهذا ما يتفق مع ما توصل إليه كلا من "محمد همام، عبدالمؤمن عويس" (٢٠٢٢م) (٢٠)، "محمد الصافي" (٢٠٢١م) (٢٢)، "وليد ماضي" (٢٠٢١م) (٢٦)، "إبراهيم السيد" (٢٠١٩م) (١)، "إشراق محمود، نور محمد" (٢٠١٩م) (٨)، "داليا الحضري" (٢٠١٩م) (١١)، "شيماء كرار" (٢٠١٩م) (١٢)، "ضياء علي" (٢٠١٩م) (١٣)، أن استخدام تدريبات الكروس فـت "Cross Fit" لها تأثير إيجابي في تحسين مستوى القدرات البدنية مثل القوة والتحمل وتحمل القوة والرشاقة والسرعة والمرونة بشكل متوازن.

ومن خلال العرض السابق نتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على "توجد فروق داله إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى متسابقى (١٠٠م) عدو لصالح القياس البعدي"

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات:

أدت تدريبات الكروس فـت إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بمتسابقى ١٠٠ متر عدو، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة لكلا من عدو ٣٠م بدء منخفض (٧.٩٨) لعنصر السرعة القصوى، وللوثب العريض من الثبات (٢١.٤٧) لعنصر القوة المميزة بالسرعة، ولعدو ٣٠م من البدء

الطائر (٣٣.٠١) لعنصر تزايد السرعة، و١٥٠ متر عدو (١٦.٢٠) لعنصر تحمل السرعة، ولفتح
البرجل (٢.١٧) لعنصر المرونة، وللانبطاح المائل من الوقوف (٢٣.١٧) لعنصر تحمل قوة والرشاقة،
وتلك القيم جميعها اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ وبنسبة تحسن تراوحت قيمتها ما
بين (٠.٢٨% : ١٦.١٠%).

التوصيات:

-استخدام البرنامج التدريبي بأسلوب الكروس فیت "Cross Fit" في تحسين القدرات البدنية الخاصة
والعامة.

-الاهتمام بإدراج أسلوب الكروس فیت "Cross Fit" داخل برامج التدريب والتنوع في وضع تدريباته
بما يساعد في تحقيق أهداف تدريبية متعددة.

-ضرورة إجراء دراسات أخرى مشابهة للتعرف على تأثير استخدام أسلوب الكروس فیت "Cross Fit"
على تحسين مهارات أخرى.

-ضرورة إجراء دراسات أخرى مقارنة بين الأساليب التدريبية الأخرى و أسلوب الكروس فیت "Cross
Fit" في تحسين القدرات البدنية والمهارية.

- عقد دورات للمدربين لإمدادهم بالمعارف والمعلومات حول أسلوب الكروس فیت "Cross Fit" بهدف
نشر استخدام هذا الأسلوب بين المدربين للاستفادة من مميزاته وتحسين المستوى الرياضي للاعبين.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- ١- ابراهيم السيد ابراهيم (٢٠١٩م): تأثير تدريبات كروس فیت لتطوير التحمل والقدرة العضلية على
فاعلية الرمي لدى لاعبي الجودو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي،
القاهرة.

- ٣- ابو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٣م): (فسيولوجيا التدريب الرياضي)، دار الفكر العربي القاهرة.
- ٤- أحمد المغاوري السيد (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الكروس فیت على بعض المتغيرات البدنية
الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى ناشئي الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم
الرياضة، مج ٣٢، ع ٥٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها.

- ٥- أحمد عوض حسن (٢٠١٩م): فاعلية تدريبات الكروس فیت على التحمل العضلي وحالات
المحاولات المتتالية للرباعين الشباب، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة
دمياط.

- ٦- أحمد لطفي السيد (٢٠٠٢م): تأثير استخدام تدريبات البليومترية على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوى الرقمي للوثب الطويل، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، عدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ٧- أسماء نبيل عبد الحميد (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات Cross Fit على بعض متطلبات الحالة التدريبية للاعبات الكوميتة برياضة الكاراتيه. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ع ٢٢، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية.
- ٨- إشراق علي محمود، نور عبد النبي محمد (٢٠١٩م): تأثير تدريبات (Cross Fit) على بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للأعمار (٢٥-٣٥) سنة، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، المجلد ٣١، العدد الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٩- باسم محمد طاهر (٢٠٠٤م): تأثير التدريب البليومتري على القدرة العضلية للطرف السفلي وعلاقتها بالمستوى الرقمي لناشئ العدو بمحافظة الدقهلية، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ١٠- حسام سليمان علي (٢٠٢١م) إثر استخدام تدريبات (cross fit) على بعض القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بمهارة الرمية الخلفية المواجه في المصارعة. رسالة منشورة مجلة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
- ١١- داليا محمد الحضري (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الجمباز الفني، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٢- شيماء عمر كرار (٢٠١٩م): فاعلية تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والانجاز الرقمي لناشئات الوثب الطويل، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٣- ضياء الدين أحمد علي (٢٠١٩م) تأثير تدريبات (cross fit) على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الأساسية ليد غير المفضلة لدى اشبال كرة اليد. رسالة منشورة مجلة كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط
- ١٤- عبد المؤمن عويس بدري (٢٠١٧م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والبالستية على تحسين القدرات البدنية لمتسابقين ٤٠٠ متر عدو. رسالة ماجستير منشورة مجلة كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي.
- ١٥- علي فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٩م): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٦- علي محسن علي أبو النور (٢٠١٩م): تأثير تمرينات كروس فيت على العناصر البدنية الخاصة والمستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٧- عويس على الجبالي (٢٠٠١م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق، ط ٢ ، دار G.M.S للطباعة ، القاهرة.

١٨- كريم أحمد إبراهيم، علي مصطفى محمد (٢٠٢٣): تأثير تمارين الكروس فيت على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لسباحة ٥٠م، ١٠٠م على الظهر لناشئي السباحة. مجلة تطبيقات علوم الرياضة، ع ١١٦، كلية التربية الرياضية للبنين بأبوقير، جامعة الإسكندرية

١٩- محمد إبراهيم عوض (٢٠١١م): "تقنين المؤشرات التمييزية للفاعلية المقارنة لبيوميكانيكية أداء عدو ١٠٠متر كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراه غير منشوره جامعه طنطا ٢٠١١م

٢٠- محمد أحمد همام ، عبدالمؤمن عويس بدري (٢٠٢٢م): تأثير استخدام تدريبات (Cross fit) لتنمية بعض القدرات البدنية على مسافة الطيران ودقة التصويب لدى الجناحين في كرة اليد، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢١- محمد حسن علاوي (١٩٩٤م): علم التدريب الرياضي، ط ١٣، دار الفكر العربي، القاهرة.

٢٢- محمد سعيد الصافي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الكروس فيت CrossFit على اللياقة العضلية والتصويب في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا.

٢٣- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٦، دار الفكر العربي.

٢٤- محمد عابد حمادة حسن (٢٠٢٠م): "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (cross fit) على بعض المتغيرات البدنية والمهارة المركبة (رانروكوا - وازا) لدى لاعبي رياضة الجودو"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعة أسيوط..

٢٥- مصطفى السيد منسي (٢٠٢٣): تأثير تدريبات كروس فيت على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية ودرجة أداء بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لناشئي الجمباز الفني. المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية الرياضية، ع ٥٤، كلية التربية الرياضية، جامعة بورسعيد.

٢٦- مصطفى محمد سمير (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الكرس فيت (corss fit) على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي السباحي ١٠٠م فراشه، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعه حلوان.

٢٧- نهاد محمود الكنيسي (٢٠٢٤): تأثير المزج بين تدريبات الكروس فيت والساكيو في تطوير بعض أنواع السرعة والرضا الحركي في هوكي الميدان. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٦٨٤، ج ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

٢٨- وليد محمد ماضي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الكروس فيت واسلوب (PNF) فى تطوير بعض المتغيرات البدنية الخاصة المرتبطة بالرفعات الكلاسيكية لرباعى رفع الأثقال الأولمبية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

٢٩- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب المركز العربي القاهرة.

المراجع الأجنبية:

30- Bellar D, Hatchett A, Judge LW, Breau ME, Marcus L (2015): The relationship of aerobic capacity, anaerobic peak power and experience to performance in CrossFit exercise, europepmc.

31- Dawson, Marcelle C. (2017): Cross Fit: Fitness cult or reinvented institution? *International review for the sociology of sport* 52.3 361-379.

32- Escobar KA, Morales J, Vandusseldorp TA (2016) The Effect of a Moderately Low and High Carbohydrate Intake on Crossfit Performance, researchgate.

33- Glassman, Greg. (2011): Jump up "Killer Workouts by. Eugene Allen- Cross Fit" Journal. Journal. crossfit. com. Retrieved June 30,

34- Maté-Muñoz, J. L., Lougedo, J. H., Barba, M., García (2017): Muscular fatigue in response to different modalities of Cross Fit sessions. *PloS one*, 12(7).

35- Nicholas Drake (2017): Effects of Short-Term CrossFit time Training: A Magnitude-Based Approach, Journal of Exercise Physiology online, Volume 20, Number 2, tony lay land- CrossFit bandgap explains why general physical preparedness is a good thing for.

36- Smith, M. M., Sommer, A. J., Starkoff, B. E., & Devor, S. T (2013): Cross fit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *J Strength Cond Res*, 27(11) , 3159-3172. 3171.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير استخدام تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية الخاصة

لمتسابقين (١٠٠م) عدو بمحافضة قنا

*أ.د./ رأفت عبد المنصف علي

** أ.د./ محمود محمد لبيب سليمان

*** د/ عبد المؤمن عويس بدري

**** الباحث/ أحمد جمال أحمد محمد

أستهدف البحث التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية الخاصة (السرعة الانتقالية- القوة المميزة بالسرعة - تزايد سرعة - تحمل سرعة - مرونة - تحمل قوة - رشاقة) لمتسابقين (١٠٠م) عدو، أستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التدريبية الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي، تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وقومها ١٥ متسابق ١٠٠م عدو بنادي نقادة الرياضي بمنطقة قنا لألعاب القوى كعينة اساسيه و١٠ متسابقين كعينة استطلاعية، وقد أسفرت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح "باستخدام تدريبات الكروس فيت أدى إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بمتسابقين ١٠٠، ويوصي الباحث استخدام البرنامج التدريبي بأسلوب الكروس فيت "Cross Fit" في تحسين القدرات البدنية الخاصة والعامة.

-أستاذ التدريب الرياضي ورئيس قسم العاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين بأبو قير جامعة الإسكندرية.

-أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

-مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

- مدرب العاب قوى بنادي نقادة الرياضي.

Summary

The effect of using CrossFit training on some special physical variables for 100m running runners in Qena Governorate

***Professor Dr. Raafat Abdel Monsef Ali**

**** Prof. Dr. Mahmoud Muhammad Labib Suleiman**

***** Dr. Abdel-Mumen Owais Badri**

****** Researcher/ Ahmed Gamal Ahmed Muhammad**

The research aimed to identify the effect of a training program using Cross Fit exercises, some special physical variables (transitional speed – strength characterized by speed – increasing speed – speed endurance – flexibility – strength endurance – agility). The researcher used The experimental approach was designed by one training group through pre– and post–measurement. The research sample was chosen intentionally and consisted of 15 100m running competitors at the Naqada Sports Club in the Qena athletics region as a basic sample and 10 competitors as a reconnaissance sample. The results resulted in that the program The proposed training program using CrossFit training led to an improvement in the level of physical variables of the 100–meter racers, The researcher recommends using the program. CrossFit training to improve specific and general physical abilities.

–Professor of Sports Training and Head of the Athletics Department at the College of Physical Education for Boys in Abu Qir, Alexandria University.

–Professor of Sports Training and Movement Sciences at the Faculty of Physical Education, South Valley University.

–Teacher in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.

– Athletics coach at Naqada Sports Club.