

" تأثير تدريبات الكورس فيت " cross fit " على بعض القدرات البدنية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش "

أ.م.د. مروه عمر أحمد يوسف الدهشوري
 أستاذ مساعد كلية التربية الرياضية بنات -
 جامعه حلوان

المستخلص :

عتبر رياضة المبارزة ضمن أنشطة الرياضات التنافسية التي تعتمد على الجانب البدنى والمهارى والخططى من أجل الارتقاء بمستوى الاداء المهارى وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الحديث لذلك ترى الباحثة الى ضرورة استخدام تدريبات الكورس فيت "cross fit" لمساعدة الطالبات فى تحسين قدراتهم البدنية والارتقاء بالمستوى المهارى فى رياضة المبارزة حيث أن الاسلوب العلمى السليم فى التدريب هو اساس الوصول للمستويات الرياضية المتقدمة، كما أن اسلوب الارتجال والتخمين لا يجنى الا تقدم محدود. وأشتملت عينة البحث على ٢٨ طالبه من طالبات الفرقة الرابعه حيث أشتملت عينة البحث الاساسية على (١٤) والعينة الاستطلاعية على (١٤) وظهرت نتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث الاساسية كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لصالح القياس البعدى فى مستوى الاداء المهارى لدى عينة البحث الاساسية وفى ضوء ماسبق ترى الباحثة ان استخدام تدريبات) الكورس فت (Cross Fit) كان له دور كبير فى تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة فى حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الاحصائى توصلت الباحثة الى :

١. أدت تدريبات (الكورس فت Fit Cross) إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة لطالبات الفرقة الرابعة تدريب تخصصى .
٢. أدت تدريبات (الكورس فت Fit Cross) إلى تحسن في مستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة الرابعه تدريب تخصصى بكلية
 مما سبق يتضح أن استخدام أسلوب (الكورس فت Fit Cross) كان له دور فعال فى الارتقاء بالمستوى المهارى لدى طالبات الفرقة الرابعه تدريب تخصصى فى رياضة المبارزة بسلاح الشيش.

The effect of "cross fit" exercises on some physical abilities and skillful performance in the sport of fencing Foil Fleuret

Abstract :

The sport of fencing is considered among the competitive sports activities that depend on the physical, skillful and tactical aspect in order to raise the level of skillful performance by relying on the principles of modern training. The sport of fencing, and the research sample included 28 female students from the fourth year, as the basic research sample included (14) and the exploratory sample included (14) The results showed that there were statistically significant differences between the pre and post measurements in favor of the post measurement in some physical abilities of the basic research sample. The research sample was randomly selected from the fourth year students of the Fencing Training Division at the College of Physical Education for Girls in Cairo. Female students for the exploratory research sample to calculate the scientific coefficients for the tests under study. The results showed that there are statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental research group in some special physical abilities (muscular ability, compatibility, flexibility, balance, compatibility) in favor of the post measurement, and there are also statistically significant differences between the pre and post measurements of the experimental research group in the skill level in Fencing sport in favor of telemetry.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة المبارزة ضمن أنشطة الرياضات التنافسية التي تعتمد على الجانب البدني والمهاري والخططي من أجل الارتقاء بمستوى الاداء المهاري إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدرات وأستعدادات المبارزين وذلك من خلال الاعتماد على مبادئ التدريب الحديث في تنمية وتطوير اللياقة البدنية و لما له من دورا هاما في تحقيق الاهداف المرجوه .

ويذكر " أبو العلا احمد عبدالفتاح نقلا عن العالم الالمانى هارا Harra " ان التدريب الرياضى هو اعداد الرياضيين للوصول الي المستوى الرياضى العالى"، اما " ماتيفيف Matviev " الروسي فقد يرى ان التدريب الرياضى " عبارة عن اعداد الفرد الرياضى من الناحية الوظيفية والفنية والخططية والعقلية والنفسية والخلفية عن طريق ممارسة التمرينات البدنية" (٣: ٧٨).

كما يشير "وجدي مصطفى الفاتح" (٢٠١٤) أن الاسلوب العلمي السليم في التدريب هو أساس الوصول للمستويات الرياضية المتقدمة، كما أن أسلوب الارتجال والتخمين لا يجني الا تقدم محدود (٢٢: ٣٢).

حيث أن هناك العديد من طرق التدريب المختلفة التي تحقق كثير من الأغراض والاهداف والواجبات المحددة، ولذلك يجب علي المدرب اختيار الطريقة المناسبة للهدف المطلوب تحقيقه، وعلى هذا الأساس تتوعت طرق وأساليب التدريب لرفع مستوى الإنجاز الرياضي، وعلى المدرب معرفة هذه الطرق والأهداف التي تحققها كل طريقة وإمكانية استخدامها بشكل يتناسب مع اتجاهات التدريب. (١٧: ١٣)

كما يرى "عصام أحمد حلمي" (٢٠١٥) ان التدريب الرياضي هو عملية تربوية فردية مستمرة تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف الي دوام رفع مستوى الرياضي من أجل احرازه افضل ما يمكن في نشاطه الرياضي التخصصي (١١ : ١٣) .

كما يرى " ماراشت Marchetta NS and athers" (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 Cross Fit). (٢٨: ٥١)

ويشير تام مورسن Tim Morrison (٢٠٠٥) الى أن (الكروس فت Cross Fit) وهو وسيلة فريدة في التدريب البدني الذي يجمع ما بين القدرات البدنية والقدرات الحركية وذلك بشكل متداخل ومنهجي ، كما أن تدريبات الكروس فيت CrossFit تستخدم لأكثر من هدف أو غرض، فالبعض يمارسها للحصول على لياقة بدنية وبناء عضلات، والآخر يمارسها من أجل فقدان الوزن الزائد، وهناك من يمارسها بشكل أكثر تخصصاً ويجمع بين رياضات بناء العضلات والمرونة، حيث تؤثر تدريبات الكروس فيت CrossFit إيجابياً علي القدرة على التحمل، والقوة، والمرونة، والطاقة، والسرعة، والتوافق، والرشاقة، والتوازن، والدقة؛ حيث تعرف تدريبات الكروس فيت CrossFit بأنها واحدة من أفضل رياضات اللياقة البدنية في العالم. (٣١: ٥٥) (٣٧)

كما تظهر أهمية تدريبات الكروس فيت CrossFit إلى تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كما تعزز عمل الأوعية الدموية وأيضاً تعمل من الناحية النفسية على توفير التنافس الصحي بين الممارسين وزيادة الحافز على العمل بجهد اكبر ، كما يعمل على تحسين مستوى الكفاءة الميكانيكية للأداء ومقدار الطاقة المبذولة عن طريق تطوير الوظائف الحركية لدى المتدربين ولها تأثير فعال على طول العضلة (مطاطية) وذلك عن طريق أعمال جميع اجزاء

الجسم ، كما تعمل تدريبات الكروس فيت على تحسين الأداء وبعض القدرات الفسيولوجية وتكوين الجسم . (٣٠ : ٢-١) (٣٥ : ٣-١)

ويشير "جليس مان Glassman" (٢٠١١) ان (الكروس فت Cross Fit) مزيج ما بين الحركات الفنية المتنوعة التي تمارس بشدة عالية وفي بيئة جماعية هدفها مساعدة المتدربين لتحقيق مستوى أعلى من اللياقة البدنية من أجل إعدادهم لمواجهة متطلبات الأحمال الزائدة في رياضاتهم التخصصية (٢٥ : ١٥).

وفى هذا الصدد يتفق كلا من "توني ليلاند TonyLeyland" (٢٠١٤) ، "كازكازو Kliszczewicz" (٢٠١٤) انه للتغلب على بعض القصور الذي يحدث أثناء أداء التدريبات العادية في الوحدة التدريبية نتيجة التكرار على نفس الوتيرة والشكل ظهرت تدريبات الكروس فيت وتهدف هذه التدريبات الى مساعدة المتدربين على تحقيق مستوى عالي من اللياقة البدنية من أجل إعدادهم لمواجهة أي احمال، فهي تتم على فترات تدريب مكثفة عالية الشدة في فترة زمنية محددة داخل الوحدة التدريبية وفترات راحة أقل والتي ثبت انها لها تأثير إيجابي على تحسين مستويات اللياقة البدنية (٣٢:٦٨)(٣٦:١١).

ويتفق كلا من أبو العلا احمد عبد الفتاح (١٩٩٧م) أشرف محمد بسيم (٢٠٠٠م) ، "مسعد على محمود ومحروس قنديل" (٢٠٠٥م) أن الصفات البدنية مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة تظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال الفراغ المحيط ، وبناء على ذلك فإن التوافق في أبسط معانيه يعنى الأداء الحركي السليم بالسرعة والدقة والرشاقة المطلوبة مع الاقتصاد في الجهد وقلة الأخطاء

(٢ : ٢٠٥)(٧ : ٢) (١٦ : ١٢٨)

كما يشير " إبراهيم نبيل عبد العزيز " (٢٠٠٥) الى أن المباراة هي إحدى الرياضات التي تعتمد على كل من المتغيرات البدنية ، المهارية ، والخطئية ، والنفسية ، وهي عبارة عن مواجهة بين فردين يحاول كل منهما تسجيل لمسة على الآخر قبل أن تسجل عليه لمسة وذلك من خلال استخدام حركات الفر والكر (أماما وخلفا) عن طريق الدمج بين استخدام كل من الذراع المسلحة وتحركات الرجلين ، وذلك في إطار تبادل مجموعة من جمل المباراة بينه وبين منافسه والتي تتكون من مجموعة من المهارات الهجومية ، والدفاعية ، الرد ، والهجوم المضاد ، متنوعات ومكملات الهجوم (١ : ١٥٢)

ويشير "أسامة عبد الرحمن على" (٢٠٠٣م) إلى أن طبيعة الأداء في رياضة المبارزة تتميز بعدم الثبات ، ولا يكون على وتيرة واحدة، وذلك وفقا لردود الفعل بين المتبارزين، فالحركات تتغير وفقا لمواقف النزال وتغيرها، فالأداء يكون سريع في مواقف الهجوم المختلفة، ويقبل معدل سرعة الأداء في مواقف أخرى كالتحضير للهجوم أو التفكير في بناء وتحضير الهجمات، وأن المبارزة هي إحدى رياضات المنازلات الفردية التي تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث أنها تتطلب (قدرات - مهارات - أنماط) خاصة وفقا لطبيعة وأسلوب الأداء. (٤٦ : ٤).

من خلال عمل الباحثة بالتدريس بكلية التربية الرياضية للبنات لاحظت عدم مقدرة بعض الطالبات على اداء بعض مهارات المبارزة الخاصة بالجملة الحركية التي تشتمل على " التقدم والتقهقر والطعن والتقدم بالطعن والوثبة السهمية وذلك لضعف مستوى القدرات البدنية بكفاءة ويظهر واضحا في الاداء الفني الغير دقيق لمهارات المبارزة مما دفع الباحثة الى محاولة التوصل الى اسلوب او طريقة تحاول بها رفع مستوى الاداء الفني من خلال استخدام تدريبات الكورس فيت **crossfit** لتحسين مستوى الاداء المهارى لطالبات التدريب التخصصى الفرقة الرابعه ، وذلك برفع المستوى البدني الخاص بالمهارة الذى بدوره يؤثر على المستوى المهارى لتلك المهارات وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بهذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الكورس فيت **crossfit** على مستوى بعض المتغيرات البدنية والأداء المهارى لدى طالبات الفرقة الرابعه في رياضة المبارزة بسلاح الشيش .

أهمية البحث والحاجة اليه :

١. الأهمية الأكاديمية حيث يعد هذا البحث إضافة علمية جديدة في مجال تدريب المبارزة .
٢. الأهمية التطبيقية وهو الاستفادة من نتائج هذا البحث في تحسين وتطوير بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى بأستخدام أحدث الاساليب التدريبية "الكورس فيت **crossfit**" والتقنيات الحديثة في مجال التدريب التي تعمل على الارتقاء بالمستوى البدنى والمهارى فى رياضة المبارزة .
٣. قد تسهم نتائج هذا البحث فى تطوير البرامج التدريبية للمبارزة .

أهداف البحث :

يهدف هذا البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكورس فيت **crossfit** للتعرف على تأثيره على كل من :

١. بعض القدرات البدنية الخاصة وهي (الاستجابة الحركية- القدرة العضلية ، التوافق ، المرونة،التوازن) لدى طالبات تخصص مبارزة .
٢. المستوى الاداء المهارى لاداء بعض مهارات المبارزة (وضع الاستعداد-التقدم - التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الطعن - الحركة السهمية- الربط الحركى) لدى طالبات تخصص المبارزة .
٣. نسب التحسن فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لبعض مهارات المبارزة .

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى بعض القدرات البدنية الخاصة (الاستجابة الحركية - القدرة العضلية ، التوافق ، المرونة،التوازن) لصالح القياس البعدى .
٢. توجد فروق دالة احصائيا بين القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى المستوى المهارى لأداء بعض مهارات المبارزة (وضع الاستعداد-التقدم - التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الطعن - الحركة السهمية- الربط الحركى) لصالح القياس البعدى .
٣. توجد فروق داله احصائيا فى نسب التحسن فى القدرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لبعض مهارات المبارزة لصالح القياس البعدى .

* المصطلحات العلمية المستخدمة فى البحث :

الكورس فيت **CrossFit** :

- هي حركات وظيفية دائمة التغير تنفذ بشدة عالية ويتحكم فيها الوقت أو التكرارات. (٢٦ : ٢)

الدراسات السابقة والمرتبطة :

اولا: الدراسات العربية :

- ١- دراسة قامت بها " اسراء محمد البلشى " (٢٠٢١) (٥) بعنوان " تأثير التدريب المتقاطع CrossFit علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهارى للاعبى الكونغ فو تاولو"

يهدف البحث الي تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت CrossFit للتعرف علي مدي تأثيره علي بعض القدرات البدنية للاعبى الكونغ فو تاولواستخدمت الباحثه المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (٢٠) لاعب واطهرت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت CrossFit ادي الي تحسن في مستوي بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - تحمل القدرة العضلية - تحمل الأداء) لعينة البحث من لاعبي الكونغ فو تاولو .

٢- دراسة قامت بها " منى إبراهيم عبدالحميد " (٢٠٢١) (١٩) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات Cross fit" علي معدلات تركيز لاكتات الدم وتحمل الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو " وتهدف الدراسة الي استخدام تدريبات "Crossfit" والتعرف علي تأثيرها في معدل تركيز لاكتات الدم، وتحمل الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة (١٤) لاعبة واطهرت النتائج ان استخدام تدريبات "Cross fit" تساعد في تحمل لاكتات الدم بنسب اكبر وأيضا رفع مستوي تحمل الأداء المهاري للاعبى التايكوندو .

٣- دراسة قامت بها " ايمان عسكر احمد " (٢٠٢٠) (٨) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات كروس فيت علي الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات الناجي وازا للاعبى رياضة الجودو" وتهدف الدراسة الي التعرف علي تأثير تدريبات كروس فيت علي الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات الناجي وازااستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة (٣٤) لاعبه من أهم النتائج ان تدريبات الكروس فيت أدت الي تقليل تركيز حامض اللاكتيك بالدم وتحسين التحمل الخاص وتحسين مستوي التكنيك الهجومي .

٤- دراسة قامت بها " فاطمة صلاح جمعة (٢٠٢٠) (١٤) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات كروس فيت (Cross fit) علي اللياقة الحركية وأداء مهارة الركلة الامامية الدائرية مع اللف (٣٦٠ درجة للاعبى التايكوندو ويهدف الدراسة الي التعرف على " تأثير تدريبات كروس فيت (Cross fit) علي اللياقة الحركية وأداء مهارة (الركلة الامامية الدائرية ، استخدمت المنهج التجريبي على عينة بلغ عددها (٣٤) لاعبي التايكوندو اظهرت النتائج ان تدريبات كروس فيت (Crossfit) لها تأثير إيجابي في تطوير اللياقة الحركية وتحسن القدرات البدنية وتحسين المستوى المهارى للاعبى التايكوندو .

٥- دراسته قام بها كل من " اشرف على محمود ، نور عبد النبي محمد " (٢٠١٩) (٦) بعنوان " تاثير تدريبات (CROSS FTT) على بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة

البدنية للاعمار (٢٥-٣٥) سنة ، يهدف البحث الى التعرف على تاثير تدريبات الكروس فت على بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للاعمار (٢٥-٣٥) وأستخدم الباحثان المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (١٦) ممارسة ، اظهرت النتائج تاثير تدريبات الكروس فيت تاثير ايجابيا على تنمية اللياقة البدنية لدى عينة البحث التجريبية .

٦-دراسة قامت بها "وجدان سامى عبد الحميد (٢٠١٩) (٢١) " بعنوان " تاثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقوى للسباحه ٤٠٠ م حرة "ويهدف البحث الى التعرف على تاثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية والمستوى الرقوى للسباحة ٤٠٠ م حر واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على(١٠) سباحين واطهرت النتائج ان تدريبات الكروس فيت اثرت ايجابيا على المستوى الرقوى لسباحى ٤٠٠م حرة وتحسين مستوى اللياقة البدنية لدى عينة البحث التجريبية .

ثانيا : الدراسات الاجنبية :

٧-دراسة قام بها " تى يو كاراس واخرون " (٢٠١٩) (٣٣) " بعنوان " أستخدام وسائل وطرق cross-fit لتطوير قدرة الطلاب على التحمل " ويهدف البحث الى التعرف على تاثير استخدام تمارين اللياقة البدنية المتقاطعه على مستوى اللياقة البدنية من طلاب الصف العاشر بالطريقة الدائريه ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت عينة البحث على (٣٠) طالب وطالبة وأظهرت النتائج ان تدريبات الكورس فيت ادت الى تنمية القدرة على التحمل الديناميكي للفتيان - الفتيات لدى عينة البحث التجريبية .

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

أستخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وتم الاستعانة بأحد التصميمات التجريبية للمجموعه الواحده مستخدماً القياس القبلي والبعدى.

مجتمع البحث :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طالبات الفرقة الرابعة " شعبة تدريب تخصص مبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، جامعة حلوان للعام الجامعى ٢٠٢٠ / ٢٠٢١ والبالغ عددهن (٣٨) طالبة .

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من طالبات الفرقة الرابعة شعبه تدريب مبارزة بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة ، وأشتملت على (٢٨) طالبة من طالبات شعبه تدريب تخصصى مبارزة ، بواقع (١٤) طالبات لعينة البحث الاساسية التى طبق عليهن التدريبات المستخدمة قيد البحث ، و (١٤) طالبات لعينة البحث الاستطلاعية لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث .

جدول (١)

توصيف عينة البحث الكلية

$$n = 28$$

النسبة المئوية	العدد	العينة
٥٠ %	١٤	الأساسية
٥٠ %	١٤	الإستطلاعية
١٠٠ %	٢٨	الكلية

يتضح من جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية والتي بلغت (٢٨) من طالبات شعبه تدريب تخصصى ، وقد بلغ عدد عينة البحث الاساسية (١٤) طالبات، في حين بلغ عدد افراد عينة البحث الاستطلاعية (١٤) طالبات .

جدول (٢)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في المتغيرات الانثروبومترية " السن - الطول - الوزن "

$$n = 28$$

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢١,٤٣	١,٢٤	٠,١٧٦
الطول	سم	١٦٣,٨٢	٤,٨٥	٠,٥٢٤-
الوزن	كجم	٦٤,٥١	٤,١٢	٠,٨٢٢

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات " السن - الطول - الوزن " ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تتحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣)

التوصيف الإحصائي لأفراد عينة البحث في الأختبارات البدنية والاداء المهارى

ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
بدني	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	٢,٧٦	١,٥٥	٠,٦٤٨
	اختبار الثبات على قدم واحدة(التوازن)	٢٣,٦٤	٢,٠٦	١,٦٤٥
	اختبار الوثب العريض (القدرة العضلية)	١٦٨,٠٠	٤,٣٨	١,٠٨٧
	اختبار ثني الجذع من الثبات (المرونة)	١٠,٤١	٢,٨٧	٠,٣٦٥
	اختبار الدوائر المرقمة (التوافق)	١٢,٨٦	٠,٤٥	٠,١٦٣
مهاري	عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥م	٣٢,٥٠	١,٠٨	٠,٨٤٧
	قياس القدرة على الربط الحركي	٣,٨٨	٢,١٥	٠,١٩
	الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن	٨,٥٦	٠,٨٤	٠,٤٤٢
استمارة تقييم الأداء المهاري	وضع الاستعداد	٢,٩٨	٠,٢٤	٠,٥٧٤
	التقدم	٣,٠٠	٠,٣٦	٠,١٧٢
	الثقهقر	٢,٨٨	٠,١٩	٠,٤٦٨
	الحركة الانبساطية	٢,٩٢	٠,٤٨	٠,٣٥١
	التقدم مع الطعن	٢,٨٤	٠,٥٣	٠,٢٨٩
	الحركة السهمية	٢,٧٩	٠,٢٦	٠,٣٦٤
	الربط الحركي	٢,٧٢	٠,٦٨	٠,٢٥٥

يتضح من الجدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ، حيث أن قيم معاملات الالتواء لجميع الاختبارات تتحصر بين (٣ ±) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك الاختبارات.

* أسباب أختيار العينة :

- السن متقارب .
- الاستعداد والموافقه على التدريب وتطبيق البرنامج .
- يخضعن لخطة دراسية واحدة .
- الرغبة فى تحسين المستوى المهارى.
- توافر العدد اللازم لتطبيق البحث .
- مناسبة المرحلة السنوية لطبيعة البحث .

* أدوات ووسائل جمع البيانات :

اشتملت أدوات ووسائل جمع البيانات على الآتي:-

أ - الأدوات والاجهزة فى قياسات البحث:

- رستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر بعد معايرته برستاميتز أخر.
- ميزان طبى لقياس الوزن بالكيلوجرام بعد معايرته بميزان طبى اخر .
- سلاح شيش قانونى طولة ١٠ اسم و وزنه ٥٠٠ جرام- لوحة تسجيل - ساعة إيقاف
- لقياس الزمن فى بعض الاختبارات - شريط قياس -قناع - صالة مبارزة - مسطرة مدرجة .

ب- الاستثمارات:-

- إستمارة استطلاع آراء الخبراء حول البرنامج المقترح. مرفق (٣)
- إستمارة تسجيل متغيرات البحث. مرفق (٤)
- استمارة تقييم مستوى الاداء المهارى : مرفق (٥)
- ثانيا: استمارة تقييم الاداء المهارى مرفق (٣)

قامت الباحثة بتصميم استمارة لتقييم الاداء المهارى (قيد البحث) مرفق (٥) ثم تم عرضها على الخبراء والمتخصصين فى مجال رياضة المبارزة والمبينة أسمائهم مرفق (١) لأخذ رأيهم فى مكونات هذه الاستمارة ومدى مناسبتها لمستوى الطالبات واختبار صلاحيتها للتطبيق وأنها تقيس ما وضعت لقياسه ، وتم تقييم الاداء المهارى عن طريق (٣) محكمين ، وقد تم التقييم البعدى بنفس لجنة المحكمين وبنفس أسلوب القياس القبلى.

- استمارت تقييم الاداء المهارى :

المهارات	النقاط الفنية لأداء المهارى	الدرجة	درجة المحكمين
وضع الاستعداد	الركبتين اتجاههم للخارج وعمودي على مشط القدم	١	
	العضد يعمل مع الساعد على زاوية قائمة للذراع المسلحة والسلاح والساعد على استقامة واحدة.	١	
	المسافة بين القدمين حوالى قدمين	١	
	توزيع مركز ثقل الجسم على القدمين	١	
	الكتفين على استقامة واحدة موازيا للأرض والذراع الحرة العضد مع الساعد زاوية قائمة	١	
	أجمالى الدرجة	٥	
	تبدأ الحركة من مفصل الركبة مع الحفاظ على الزاوية القائمة للقدمين	١	
	تؤدى المهارة بالقدم الأمامية على الكعب ثم المشط	١	

التقدم	الحفاظ على ثبات الجذع ووضع الذراع الحرة	١
للامام	ثبات السلاح اثناء اداء مهارة التقدم مع الحفاظ على القدمين على استقامة واحدة	١
	الحفاظ على ثبات المسافة بين القدمين	١
	أجمالي الدرجة	٥
التفهم	تؤدي الحركة بالقدم الخلفية على مشط القدم	١
للخلف	مراعاة الحفاظ على المسافة بين القدمين	١
	ثبات الجذع والراس ونصل السلاح	١
	مراعاة عدم الزحف بالقدمين اثناء اداء المهارة	١
	تؤدي المهارة بسرعة والتسليم ومراعاة النظر على نصل السلاح	١
	أجمالي الدرجة	٥
الحركة	فرد الذراع المسلحة على كامل امتدادها في مستوى الكتف	١
الانبساطية	التحرك بالقدم الامامية بأخذ خطوه على كعب القدم	١
	مراعاة الحفاظ على الكعبين للقدمين على استقامة واحدة ومشطي القدم زاوية قائمة	١
	تكون ركبة القدم الامامية اثناء الطعن عمودية على مشط القدم	١
	الحفاظ على نصل السلاح	١
	أجمالي الدرجة	٥
التقدم مع	فرد الذراع المسلحه	١
الطن	التقدم للامام	١
	اخذ خطوة الطعن	١
	ثبات الجذع	١
	الحفاظ على نصل السلاح	١
	أجمالي الدرجة	٥
الحركة	وضع الاستعداد	١
السهمية	فرد الذراع المسلحة	١
	التوافق أثناء أداء الوثبة السهمية	١
	سرعة الاستجابة الحركية للاداء	١
	التوازن والثبات عند اداء حركة الطعن	١
	أجمالي الدرجة	٥
الربط	مدى توافق وتناسق الجملة الحركية عند اداء مهارات المبارزة	٥
الحركي		

ج- الاختبارات :

حيث قامت الباحثة بمسح للمراجع العلمية والدراسات السابقة وأستطلاع رأى الخبراء فى مجال رياضة

المبارزة حيث انقسمت إلى الأتي:-

١- اختبارات بدنية :- وتشمل على بعض الاختبارات التي تقيس العناصر الاتيه:-

١- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية (الاستجابة الحركية).

٢- اختبار الثبات على قدم واحدة (التوازن). (١٥ : ٣٣٤)

٣- اختبار الوثب العريض (القدرة العضلية). Standing Broad Jump Test.(١٠٦:٩)

٤- اختبار ثني الجذع من الثبات (المرونة). (١٥ : ٣٣٠)

٥- اختبار الدوائر المرقمة (التوافق). (١٥ : ٣٣٤)

٢- اختبارات مهارية :-

١- اختبار قياس عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥م.

٢- اختبار قياس القدرة على الربط الحركي.

٣- اختبار قياس الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن.

٤- استمارة تقييم الأداء المهاري " أعداد الباحثة "

*المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية :

اولا : حساب معامل الصدق : (صدق التمايز)

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية قامت الباحثة بحساب صدق المقارنة الطرفية للاختبارات قيد الدراسة علي عينة قوامها (١٤) طالبات من داخل مجتمع البحث وخارج حدود عينة البحث الأساسية وقد تم تطبيق الاختبارات البدنية والمهارية يومي ٢٥-٢٦/٢/٢٠٢١م وذلك لإيجاد دلالة الفروق بين الربيعين الأعلى والأدنى كما هو موضح في جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين الربيع الاعلى والربيع الادنى للقدرات البدنية والاداء المهارى للمتغيرات قيد البحث

$$n = 2 = 1$$

مستوي الدلالة	قيمة " ت "	المجموعة غير المميزة n=٧		المجموعة المميزة n=٧		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠,٠٠٠	*٦,٣٨٦	٠,٩١	٢,٨٤	٠,٨٥	٢,٥٢	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	بدني
٠,٠٠٠	*٤,٧٦١	١,٩٤	١٩,٠٨	٢,٧٤	٢٥,٥٦	ثانية	اختبار الثبات على قدم واحدة	
٠,٠٠٠	*٥,٤٣٧	٢,١٥	١٤٢	١,٢٣	١٦٧	سم	اختبار الوثب العريض	
٠,٠٠٠	*٧,١٢٢	١,٦٨	٧,١١	٢,٦٤	٩,٣٨	سم	اختبار ثني الجذع من الثبات	
٠,٠٠٠	*١٠,٧٠٩	١,١٩	١٤,٧٥	٠,٨٧	١١,٩٨	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	
٠,٠٠٠	*٦,٨٢٠	١,٢٦	٣١,٧٥	١,٤٩	٣٩,١٥	عدد	عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥م	مهاري
٠,٠٠٠	*٤,١٠٢	١,٨٥	٤,٤٢	١,٧٦	٣,١٥	ثانية	قياس القدرة على الربط الحركي	
٠,٠٠٠	*٥,٨١٩	٠,٨٢	٥,٤٠	٠,٧٤	٧,٨٥	عدد	الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن	
٠,٠٠٠	*٨,٥٧٢	٠,٣٨	٢,٩٢	٠,٥٣	٢,٥٥	درجة	وضع الاستعداد	استمارة تقييم الأداء المهاري
٠,٠٠٠	*٦,٢٨٨	٠,٤٢	٣,٠١	٠,١٨	٢,٧٢	درجة	التقدم	
٠,٠٠٠	*٤,٧٩٠	٠,٥٨	٢,٨٤	٠,٧١	٢,٦٣	درجة	التقهقر	
٠,٠٠٠	*٧,٤٨٥	٠,٥١	٢,٨٦	٠,٣٥	٢,٥٨	درجة	الحركة الانيساطية	
٠,٠٠٠	*٦,٨٧٣	٠,٢٩	٢,٩٨	٠,٤٧	٢,٦٧	درجة	التقدم مع الطعن	
٠,٠٠٠	*٥,٦٢١	٠,١٦	٢,٨٧	٠,٢٨	٢,٦١	درجة	الحركة السهمية	
٠,٠٠٠	*٣,٩٥٥	٠,٥٦	٢,٧٧	٠,٣٤	٢,٥٣	درجة	الربط الحركي	

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) معنوية = ٢,٤٤٧

يتضح من جدول (٤) أنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة، حيث كانت قيمت (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) وتراوح ما بين (٣,٩٥٥) كأصغر قيمة و(١٠,٧٠٩) كأكبر قيمة مما يدل على صدق الاختبارات (قيد البحث) وقدراتها علي التميز بين المجموعتين المختلفة.

ثانيا : حساب معامل الثبات :

تم حساب معامل الثبات أختبارات القدرات البدنية وإستمارة تقييم الاداء المهارى لجملة المبارزة عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق Test Re Test بعد أسبوع وذلك فى الفتره من ٢٥ / ٢ / ٢٠٢١ الى ٣ / ٢ / ٢٠٢١ على عينة من (١٤) طالبة من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث ويوضح ذلك جدول (٥) .

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لاختبارات القدرات البدنية والاداء المهارى

ن = ١٤

للمتغيرات (قيد البحث)

مستوي الدلالة	قيمة " ر "	التطبيق الثانى ن=١٤		التطبيق الأول ن=١٤		وحدة القياس	المتغيرات	
		ع	س	ع	س			
٠,٠٠٠	*٠,٩٤٦	١,٠٤	٢,٧١	١,٢٦	٢,٧٣	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	بدني
٠,٠٠٠	*٠,٩٦٣	٣,١٥	٢٤,٦١	٢,٦٤	٢٤,٥٢	ثانية	اختبار الثبات على قدم واحدة	
٠,٠٠٠	*٠,٩٥٢	٠,٨٥	١٦٧,٠٠	١,٣٥	١٦٤,٠٠	سم	اختبار الوثب العريض	
٠,٠٠٠	*٠,٩٦٤	٢,٠١	٩,٨٦	٢,٤٤	٩,٤٧	سم	اختبار ثني الجذع من الثبات	
٠,٠٠٠	*٠,٩٧١	١,٢٣	١٢,٢٨	٠,٨٨	١٢,٣٣	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة	
٠,٠٠٠	*٠,٩٧٥	١,٦٦	٣١,٤٥	١,٧٠	٣١,٨٥	عدد	عدد مرات التقدم والتقهقر لمسافة ٥م	مهاري
٠,٠٠٠	*٠,٩٤١	١,٥١	٣,٣٢	١,٤٩	٣,٣٨	ثانية	قياس القدرة على الربط الحركي	
٠,٠٠٠	*٠,٩٦٦	٠,٧٩	٧,١٠	٠,٨٨	٧,٢١	عدد	الأداء المتكرر للطعنات على لوحة الطعن	
٠,٠٠٠	*٠,٩٧٣	٠,٤١	٢,٩٨	٠,٣٤	٢,٩٦	درجة	وضع الاستعداد	استمارة تقييم الأداء المهاري
٠,٠٠٠	*٠,٩٨٥	٠,٣٩	٣,٠٠	٠,٤٢	٢,٩٩	درجة	التقدم	
٠,٠٠٠	*٠,٩٦٠	٠,٢٧	٣,٠٣	٠,٢٩	٣,٠٠	درجة	التقهقر	
٠,٠٠٠	*٠,٩٥٧	٠,٤٦	٢,٩٣	٠,٥٢	٢,٨٩	درجة	الحركة الانبساطية	
٠,٠٠٠	*٠,٩٤٨	٠,٢١	٢,٨٠	٠,١٧	٢,٧٥	درجة	التقدم مع الطعن	
٠,٠٠٠	*٠,٩٦٣	٠,٦١	٢,٨٣	٠,٦٤	٢,٨١	درجة	الحركة السهمية	
٠,٠٠٠	*٠,٩٥٧	٠,٢٨	٢,٧٠	٠,٣١	٢,٦٦	درجة	الربط الحركي	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) معنوية = ٠,٥١٤

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والتطبيق الثانى فى الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث تراوحت مابين (٠,٩٤١ - ٠,٩٨٥) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية .

* البرنامج التدريبي المقترح :

- الهدف من وضع البرنامج :

- ١- تحسين بعض القدرات البدنية الخاصة وهي (الاستجابة الحركية- القدرة العضلية ، التوافق ، المرونة،التوازن) لدى طالبات تخصص مبارزة .
- ٢- تحسين مستوى الاداء المهارى لبعض مهارات المبارزة (وضع الاستعداد-التقدم - التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الطعن - الحركة السهمية- الربط الحركى) لدى طالبات تخصص المبارزة .

- أسس وضع البرنامج :

قامت الباحثة بوضع تدريبات " الكورس فيت CrossFit " وفقا للأسس العلمية التالية :

- ١- مراعاة الفروق الفردية .
- ٢- مراعاة مبداء التنوع فى أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا تشعر الطالبة بالملل .
- ٣- تطبيق مبدأ التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن الثبات إلى الحركة .
- ٤- مناسبة المحتويات المختارة للمرحلة السنية ، مراعاة الفترات الزمنية للتدريب والراحة .
- ٥- مراعاة الاستمرارية فى تنفيذ البرنامج دون انقطاع .
- ٦- مرونة البرنامج وقبولة للتعديل .
- ٧- مراعاة الامن والسلامة فى التدريبات المختارة قيد البحث .

- زمن البرنامج التدريبي المقترح :

إشتمل البرنامج على (٢٤) وحدة تدريبية وذلك فى مدة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية فى الاسبوع وزمن الوحدة (٩٠) ق وبذلك الزمن الكلى للبرنامج (٢١٦٠) ق مدة البرنامج المقترح ويتم التدريب على الوحدة التدريبية قبل بدء اليوم الدراسى .

- محتوى البرنامج :

- تشكيل حمل التدريب :

محتويات الوحدة التدريبية :

- ١ - الجزء التمهيدي:- الاحماء والاعداد البدنى العام (١٥ ق) : بعض التدريبات الهوائية والاطالات والوثبات لتدريب جميع المفاصل وعضلات الجسم .

٢ - الجزء الرئيسي (٦٠ ق) وينقسم إلى :-

الجزء الاول (تدريبات الكروس فيت) ومدته (٣٠ ق) تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكروس فيت لتهيئة العضلات المشتركة في العمل العضلي بدرجة كبيرة الخاصة بالوحدة التدريبية.

الجزء الثاني (الأداء المهارى) ومدته (٣٠ ق) ويتم فيه التدريب على المهارات الاساسية فى رياضة المبارزة قيد البحث .

٣- الجزء الختامى (١٥ ق) : يحتوي علي تمرينات الاطالة الثابتة لتهدئة وارتخاء عضلات الجسم وعودته لحالته الطبيعية.

جدول (٦)

عناصر البرنامج التدريبي

م	عناصر البرنامج	المدة
١	مدة البرنامج	٢٤ وحدة
٢	عدد الأسابيع	٨ أسبوع
٣	عدد الوحدات الأسبوعية	٣ وحدات
٤	الأحمال التدريبية المستخدمة	متوسط - عالي - أقصى
٥	أسلوب التدريب المستخدم	التدريب المستمر - التدريب الفترى (منخفض الشدة - مرتفع الشدة) - التدريب التكرارى

جدول (٧)

توزيع نسب وأزمنه البرنامج التدريبي

الزمن الكلي للبرنامج	النسبة المئوية	أجزاء الوحدة	
٣٦٠	%١٦,٦٧	الإحماء والإعداد البدني العام	الجزء التمهيدي
٧٢٠	%٣٣,٣٣	تدريبات الكروس فيت	الجزء الرئيسي
٧٢٠	%٣٣,٣٣	الأداء المهارى	
٣٦٠	%١٦,٦٧	التهدئة	الجزء الختامى
٢١٦٠	%١٠٠	الزمن الكلي للبرنامج	

جدول (٨)
 نموذج للوحدة التدريبية

أسلوب التنظيم	التدريبات	طريقة التدريب	درجة الحمل				الزمن بالدقيقة	أجزاء الوحدة التدريبية	
			فترات الراحة البينية	المجموعات	التكرار بالعدد أو بالزمن	شدة الحمل			
انتشار حر	(١٥ - ١)	مستمر	—	(١)	١٥ ق	٥٠ %	١٥ ق	الإحماء وإعداد بدني عام	الجزء التمهيدي
محطات	(٨ - ١)	متوسط	٣٠ ث	(٢)	٨ ١٠ ث	٥٠ %	٣٠ ق	الجزء الأول (الكروسفيت)	الجزء الرئيسي
محطات	(٥ - ١)	متوسط	٥٠ ث	(٢)	٦	٥٠ %	٣٠ ق	الجزء الثاني التدريب المهاري	
انتشار حر	(١٠ - ١)	مستمر	—	(١)	١٥ ق	٣٠ %	١٥ ق	(التهدئة)	الجزء الختامي

- تخطيط البرنامج:-

قامت الباحثة بعرض الاستمارة الخاصة ببرنامج الكورس فيت على (١٠) خبراء في مجال رياضة المبارزة ، وذلك لتحديد مدة البرنامج ، عدد الاسبوع ، عدد الوحدات التدريبية ، زمن كل وحدة ، وفترة التطبيق .

- الدراسة الاستطلاعية :

تم تطبيق وحدة البرنامج التدريبي المقترح لتدريبات الكورس فيت المقترحة على مجموعة عددها (٦) من طالبات الفرقة الرابعة تخصص مبارزة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية ، وذلك في الفتره من ٥ / ٣ / ٢٠٢١ وحتى ٦ / ٣ / ٢٠٢١ م بهدف التعرف على :

- تحديد الوقت الذي يمكن أن تستغرقه التدريبات
- المشكلات والصعوبات الموجودة في البرنامج
- مدى فهم الطالبات للبرنامج
- مدى وضوح التمرينات الموجوده في البرنامج

* خطوات تطبيق البحث:

- ١- القياسات القبليّة: قام الباحثه بإجراء القياس القبلي لمجموعة البحث والاستطلاعيه لإيجاد التجانس لعينة البحث في متغيرات (السن - الطول - الوزن) وإجراء القياس القبلي للمتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لمهارات المبارزة يوم الثلاثاء ٥ / ٣ / ٢٠٢١ .
- ٢- تنفيذ التجربة الأساسية: قامت الباحثة بتطبيق البرنامج من يوم الخميس ٩ / ٣ / ٢٠٢١م إلى يوم السبت ٨ / ٥ / ٢٠٢١م ، وكانت مدة البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٢٤) وحدة تدريبية لمجموعة البحث الاساسية.
- ٣- القياس البعدي: بعد أنتهاء المدة المحددة لتنفيذ التجربة الأساسية قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية لمجموعة البحث للقدرات البدنية ومستوى الاداء المهارى لجملة المبارزة يوم الأحد ٩ / ٥ / ٢٠٢١م وقد راعت الباحثة أن يتم إجراء القياسات البعدية تحت نفس الظروف التي تم إجراء القياسات القبليّة فيها .

المعاملات الإحصائية:

- تم جمع البيانات وتسجيلها في الاستمارات للمتغيرات (قيد البحث) التي استخدمت في هذه الدراسة، وقد اشتملت المعالجات الإحصائية على الأساليب الإحصائية التالية:
- المتوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - الوسيط.
 - معامل الإلتواء.
 - نسبة التحسن.
 - دلالة الفروق إختبار"ت" .
 - معامل الارتباط .

عرض ومناقشة النتائج :-

اولا : عرض النتائج :

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية

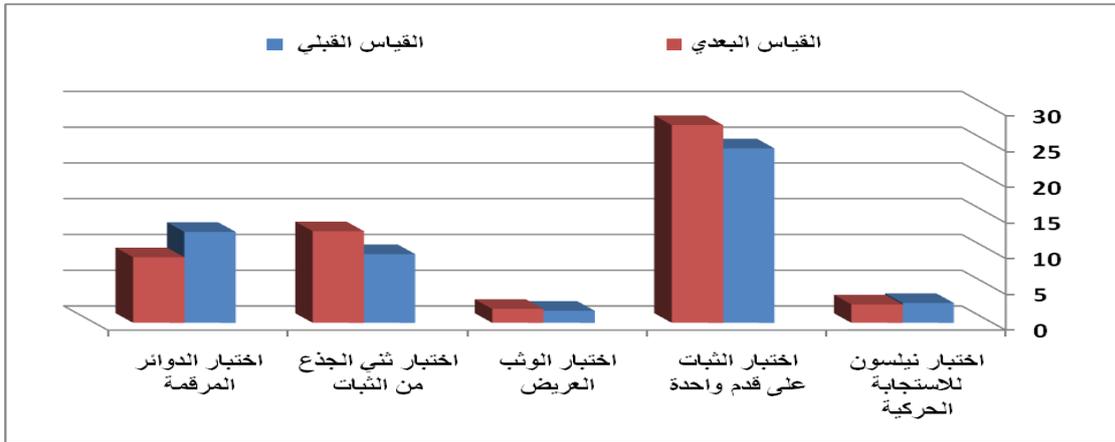
ونسب التحسن فى مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث

ن = ١٤

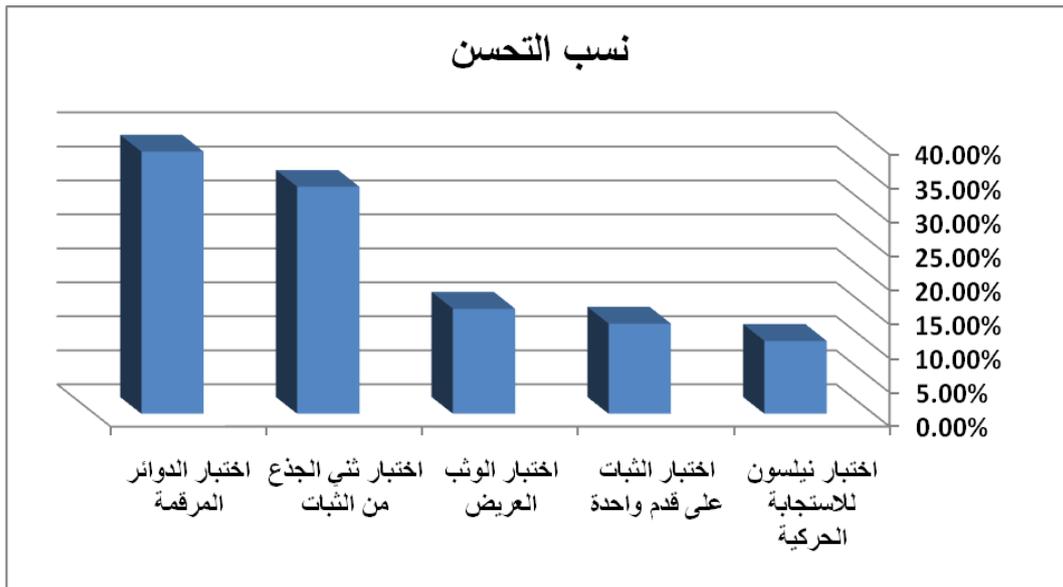
مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				ع ±	س	ع ±	س		
٠,٠٠٠ .	* ٥,٢٠٩	%١٠,٧٣	٠,١٩	٠,٤٧	٢,٥٨	٠,٣٦	٢,٧٧	ثانية	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية
٠,٠٠٠ .	* ١٢,٥٦١	%١٣,٢٧	٣,٢٤	٢,٠٨	٢٧,٦٥	١,٩٥	٢٤,٤١	ثانية	اختبار الثبات على قدم واحدة
٠,٠٠٠ .	* ٧,٠٠١	%١٥,٤٦	٢٦,٠٠	١,٩١	١٩٤,٠٠	٢,٧٤	١٦٨,٠٠	سم	اختبار الوثب العريض
٠,٠٠٠ .	* ٩,٥٦٢	%٣٣,٤٠	٣,٢١	١,٤٦	١٢,٨٢	١,٠٧	٩,٦١	سم	اختبار ثني الجذع من الثبات
٠,٠٠٠ .	* ٨,٤٢٨	%٣٨,٥٦	٣,٥٤	٠,٧٣	٩,١٨	٠,٦٨	١٢,٧٢	ثانية	اختبار الدوائر المرقمة

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) معنوية = ٢,١٦٠

ينتضح من جدول (٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية فى مستوى المتغيرات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥,٢٠٩) كأصغر قيمة و (١٢,٥٦١) كأكبر قيمة وأن نسب التحسن تراوحت ما بين (%١٠,٧٣ - %٣٨,٥٦).



شكل (١) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (٢) نسب التحسن لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية قيد البحث

جدول (١٠)

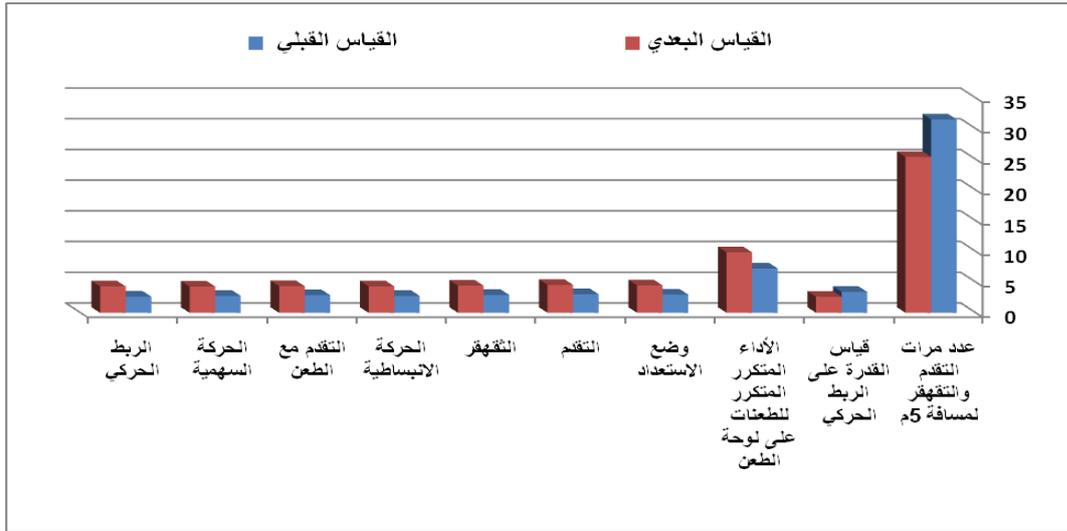
دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية
في مستوى المتغيرات المهارية العامة قيد البحث

ن = ١٤

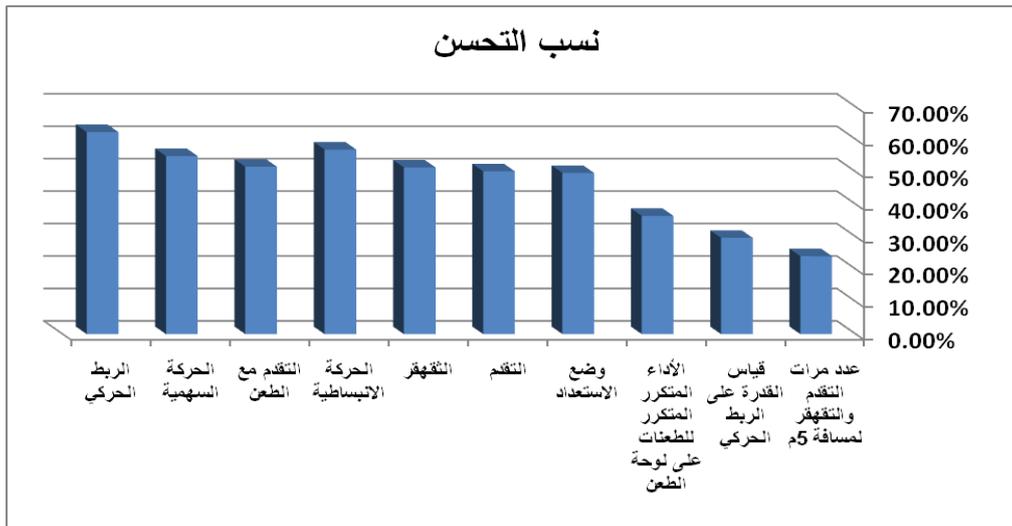
مستوي الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	نسب التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
				ع±	س	ع±	س			
٠,٠٠٠	*١٢,٦٨٢	%٢٤,٠٢	٦,١٠	١,٨٤	٣١,٥٠	١,٧٩	٢٥,٤٠	عدد	عدد مرات التقدم والتفكير لمسافة ٥م	مهاري
٠,٠٠٠	*٨,٥٢٣	%٢٩,٦٦	٠,٨٧	١,٦٥	٢,٦٣	١,٧٦	٣,٤١	ثانية	قياس القدرة على الربط الحركي	
٠,٠٠٠	*١٦,٧٥٦	%٣٦,٤٣	٢,٦٣	١,١٢	٩,٨٥	١,٠٩	٧,٢٢	عدد	الأداء المتكرر المتكرر للطعنات على لوحة الطعن	
٠,٠٠٠	*١٣,٠٤٤	%٤٩,٦٦	١,٤٨	٠,٥٤	٤,٤٦	٠,٤٦	٢,٩٨	درجة	وضع الاستعداد	استمارة تقييم الأداء المهاري
٠,٠٠٠	*١٥,٠٤٣	%٥٠,١٧	١,٥٢	٠,٣١	٤,٥٥	٠,٣٩	٣,٠٣	درجة	التقدم	
٠,٠٠٠	*١١,١١٧	%٥١,٣٦	١,٥٠	٠,٤٢	٤,٤٢	٠,٢٧	٢,٩٢	درجة	التفكير	
٠,٠٠٠	*٢١,٥٠٠	%٥٦,٨٨	١,٥٧	٠,٥٢	٤,٣٣	٠,٣٢	٢,٧٦	درجة	الحركة الانبساطية	
٠,٠٠٠	*١٤,٩٢٩	%٥١,٥٧	١,٤٨	٠,٣٨	٤,٣٥	٠,٤٤	٢,٨٧	درجة	التقدم مع الطعن	
٠,٠٠٠	*٩,٩٠٦	%٥٤,٨٧	١,٥٢	٠,٣٩	٤,٢٩	٠,٤٢	٢,٧٧	درجة	الحركة السهمية	
٠,٠٠٠	*١٠,٤٠١	%٦٢,٢٦	١,٦٥	٠,٦٢	٤,٣٠	٠,٧١	٢,٦٥	درجة	الربط الحركي	

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) معنوية = ٢,١٦٠

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية والمهارية حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٨.٥٢٣) كأصغر قيمة و (٢١,٥٠٠) كأكبر قيمة وأن نسب التحسن تراوحت ما بين (٢٤,٠٢% - ٦٢,٢٦%).



شكل (٣) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث



شكل (٤) نسب التحسن لمجموعة البحث التجريبية في مستوى المتغيرات المهارية قيد البحث

ثانيا : مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الأول:-

يتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية ولصالح القياس البعدي حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة عند مستوى الدلالة (٠.٥) حيث ترى الباحثة ان تطبيق

تدريبات الكورس فيت على طالبات تدريب تخصصى مبارزة خلال الوحدات التدريبية المقننة وفق أسلوب علمى كان السبب فى ارتفاع مستوى القدرات البدنية والمتمثلة فى (القدرة العضلية - التوافق - المرونة - التوازن - الاستجابة الحركية).

وتتفق ذلك مع دراسة "علي محسن أبو النور" (٢٠١٩) (١٣) والتي أستهدفت تنمية العناصر البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبى رفع الأثقال، حيث كان من نتائج هذه الدراسة أن تدريبات الكورس فيت تؤثر إيجابيا علي العناصر البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبى رفع الأثقال.

وهذا ما يشير إليه بيل فوران **Bellar** (٢٠١٥) (٢٣) من أن ناتج القوة يأتي من استخدام تدريبات المقاومة بأنواعها سواء من خلال التدريب الدائري، أو استخدام أجهزة الأيزوكينتك، أو التدريبات التي تعتمد على مقاومة الحبال المطاطة، أو استخدام الأوزان الإضافية، أو التدريبات البليومترية كالوثب العميق والوثب الإرتدادي، أو تدريبات الأثقال كمقاومة.

حيث يتفق ذلك مع دراسة كلا من "فيشر" **Fisher** (٢٠١٦) (٢٤)، "مني إبراهيم عبد الحميد" (٢٠٢١) (١٩)، داليا محمد معروف (٢٠١٩) (١٠)، "علي محسن أبو النور" (٢٠١٩) (١٣)، "وجدان سامي عبد الحميد" (٢٠١٩) (٢١)، "تي يو كاراس وآخرون" **T U Karas and others** (٢٠١٩) (٣٣)، "فاساندها كومار" **Vasandha Kumar** (٢٠١٩) (٣٤) أن توافر تلك القدرات لدي اللاعب يساهم بدرجة كبيرة في تحسين مستوى أداء المهارات الحركية، وأن ما يساعد على تطويرها هو برامج الإعداد البدني التي تنمي القوة في العضلات المتباينة بالجسم.

كما يشير كل من "أسامة عبد الرحمن على" (٢٠٠٣) (٤)، "حسين حجاج احمد" (١٩٩٩) (٩) أن رياضة المبارزة تختلف عن الأنشطة الرياضية الأخرى حيث انها تتطلب تطوير القدرات الحركية التي لها تأثير مباشر ودور أساسى فى تحسين مستوى الاداء المهارى وبدون تطويرها يصعب أتقان المهارات الفنية الخاصة .

حيث يتفق ذلك مع "نبيل محمد فوزى" (١٩٩٦) (٢٠) الى ضرورة تميز المبارز بالسرعة وخاصة فى حركات القدم الخلفية خلف القدم الامامية عند التقدم للامام بحيث يكون أداء القدمين فى توقيت واحد تقريبا ، كذلك فى مهارة التقهقر للخلف ومهارة الطعن .

كما يتفق هذا البحث مع دراسة "مني إبراهيم عبد الحميد" (٢٠٢١) (١٩) التي استهدفت الي تصميم برنامج تدريبي للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي علي تحمل القدرة العضلية لناشئ التايكوندو، وكانت من نتائج هذه الدراسة ان تمرينات تحمل القدرة قد اثرت إيجابيا علي فاعلية أداء

الحركات الصعبة التي تتسم بالقدرة العضلية بثبات حتي نهاية المباراة. وهذا يتفق مع ما أشار اليه كل من **Katelyn et all** (٢٠١٦) (٢٧) من أن التدريب المنظم أو الترتيب والتتابع الصحيح للعضلات المستهدفة له تأثير فعال على نوع اللياقة العضلية ومساحة المقطع العرضي لها حيث يزيد من متوسط المساحة العرضية بالنسبة للألياف بطريقه ملحوظة إضافة إلى تحسين قدرتها على الانقباض والاستطالة في آن واحد، كما يؤكد **Nicholas** ' (٢٠١٧) (٢٩) على أن تدريبات القوة العضلية المتوازنة ذات الشدة الكبيرة تؤثر في اطاله العضلات المتقابلة وبالتالي تساعد في تحسين الإطالة العضلية في كلا إتجاهي الحركة.

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة "**علي محسن أبو النور**" (٢٠١٩) (١٣) والتي استهدفت تنمية العناصر البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبي رفع الأثقال، حيث كان من نتائج هذه الدراسة ان تدريبات الكروس فيت تؤثر إيجابيا علي العناصر البدنية الخاصة والمستوي الرقمي للاعبي رفع الأثقال.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في بعض القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية ، التوافق ، المرونة ، التوازن ، التوافق) لصالح القياس البعدي . وفي ضوء ماسبق ترى الباحثة ان استخدام تدريبات (الكروس فت (Cross Fit) كان له دور كبير في تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة .

مناقشة الفرض الثاني :

يتضح من جدول رقم (١٠) وشكل (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في مستوى أداء الاختبارات المهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث ان قيمة (ت) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٢٤.٠٢% - ٦٢.٢٦%) وذلك يرجع الي البرنامج التدريبي المقترح من قبل الباحثة والذي يحتوي على تدريبات خاصة تأخذ نفس المسار الحركي للأداء المهاري قيد البحث.

حيث يتفق ذلك مع دراسة كلا من "**منة الله احمدعباس**" (٢٠١٨) (١٨) ، "**داليا محمد معروف**" (٢٠١٩) (١٠) والتي كان الهدف منها التعرف علي تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الجمناز الفني، وكان من اهم نتائج هذه الدراسة ان تدريبات الكروس فيت تؤثر إيجابيا علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء

المهاري في الجمباز الفني.

حيث يتفق ذلك مع ما يشير اليه " عصام عبد الخالق " (٢٠٠٣) (١٢) على ان تطوير القدرات الحركية الخاصه يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية تنمية المهارات الحركية وان نشاط الفرد التخصصي هو الذى يحدد نوعية هذه الصفات حيث انه لا يستطيع أتقان المهارات الاساسية للنشاط الممارس فى حالة افتقاره للصفات البدنية الخاصه بهذا النشاط .

وتتفق نتائج البحث الحالي مع دراسة "مني إبراهيم عبدالحميد" (٢٠٢١) (١٩) التي اشارت ان استخدام تدريبات "Cross fit" ساهم فى ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدي لاعبي التايكوندو، بالاضافة الى ان استخدام تدريبات "Cross fit" تساعد في تحمل لاكتات الدم بنسب اكبر وأيضا رفع مستوي تحمل الأداء المهاري للاعبي التايكوندو .

وتتفق نتائج هذا البحث مع دراسة "ايمان عسكر احمد" (٢٠٢٠) (٨) وكان الهدف من هذه الدراسة التعرف علي تأثير تدريبات كروس فيت علي الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتهما بالتكنيك الهجومي لبعض مهارات الناجي وازا للاعبي رياضة الجودو، وكان من اهم نتائج هذه الدراسة ان تدريبات الكروس فيت أدت الي تقليل تركيز حامض اللاكتيك بالدم وتحسين التحمل الخاص وتحسين مستوي التكنيك الهجومي للاعبي الجودو .

وهذا ما يؤكد "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) (١٢) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية.

ويتفق ذلك مع ما توصل إليه "محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان" (١٩٩٥م) (١٥) أن التدريب على المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول على نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها .

مما سبق يتضح أن استخدام أسلوب (الكروس فت Cross Fit) كان له دور فعال في الارتقاء بالمستوى المهاري لدى طالبات الفرقة الرابعة تدريب تخصصي فى رياضة المبارزة .

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثانى للبحث والذي ينص على توجد فروق دالة أحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية فى المستوى المهاري فى رياضة المبارزة لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات :

في حدود أهداف البحث والعينة المستخدمة وبناء على نتائج التحليل الاحصائي توصلت الباحثة الى :

١. أدت تدريبات (الكروس فت Cross Fit) إلى تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة لطالبات الفرقة الرابعة تدريب تخصصي .
٢. أدت تدريبات (الكروس فت Cross Fit) إلى تحسن في مستوى الاداء المهارى لدى طالبات الفرقة الرابعه تدريب تخصصي .

التوصيات:

- ١- استخدام البرنامج التدريبي بأسلوب (الكروس فت Cross Fit) الوارد بمتن البحث في تحسين القدرات الحركية الخاصة والعامة.
- ٢- ضرورة إجراء دراسة أخرى مشابهة للتعرف على تأثير استخدام أسلوب (الكروس فت Cross Fit) على تحسين مستوى الاداء المهارى للانشطة رياضية اخرى .
- ٣- إجراء دراسات أخرى للمقارنة بين أفضلية الأساليب التدريبية الأخرى وأسلوب (الكروس فت Cross Fit) في تحسين القدرات الحركية.
- ٤- عقد دورات صقل للمدربين لإمدادهم بالمعارف والمعلومات حول أسلوب (الكروس فت Cross Fit) بهدف نشر استخدام هذا الأسلوب بين المدربين للاستفادة من مميزاته وتحسين المستوي الرياضي للاعبين.
- ٥- أهمية استخدام تدريبات (الكروس فت Cross Fit) لمقاومة التعب عند الرياضيين .
- ٦- عقد دورات تدريبية للمدربين لتوعيتهم بأهمية تدريبات (الكروس فت Cross Fit) مما يساعد على رفع مستوى الانجاز فى رياضة المبارزة .

قائمة المراجع:-

اولا : قائمة المراجع العربية :

- ١- إبراهيم نبيل عبد العزيز : أساسيات تدريب المبارزة ، دار S.G.M للطباعة ، القاهرة. (٢٠٠٥)
- ٢- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى الأسس الفسيولوجية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة . (١٩٩٧)
- ٣- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضى المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة. (٢٠١٢)
- ٤- أسامه عبد الرحمن على : "تأثير اختلاف الوسط التدريبي على فعالية الأداء لحركات الرجلين للمبارزة " رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. (٢٠٠٣)
- ٥- اسراء محمد البلشى : " تأثير التدريب المتقاطع CrossFit علي بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبى الكونغ فو تاو" ، رسالة ماجستير(غير منشورة)، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية بنات . (٢٠٢١)
- ٦- اشرف على محمود نور عبد النبى محمد : " تأثير تدريبات (CROSS FTT) فى بعض القدرات البدنية لدى ممارسات تدريبات اللياقة البدنية للاعمار (٢٥-٣٥) سنة ، انتاج علمي ، مجلة كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، المجلد الحادى والثلاثون (٢٠١٩)
- ٧- أشرف محمد بسيم : "برنامج مقترح لتنمية التوافق الحركي الخاص بسباحة الدولفين وأثره على مستوى الأداء المهارى"، رسالة دكتوراه (غير منشوره)، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة حلوان . (٢٠٠٠)
- ٨- أيمان عسكر أحمد : "تأثير استخدام تدريبات كروس فيت علي الجهد البدني والتحمل الخاص وعلاقتها بالتكنيك (٢٠٢٠)

- الهجومى لبعض مهارات الناجي وازا للاعبى
رياضة الجودو"، انتاج علمي، كلية التربية
الرياضية، جامعة الزقازيق.
- ٩- حسين حجاج احمد (١٩٩٩) : دلالة مساهمة بعض الصفات البدنية فى مستوى
الاداء المهارى للمبارزات الناشئات ، نظريات
وتطبيقات كلية التربية الرياضية للبنين للعدد
الرابع والعشرون ، جامعة الاسكندرية
- ١٠- داليا محمد معروف (٢٠١٩) : "تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض القدرات
البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى فى
الجمباز الفني"، انتاج علمي، كلية التربية
الرياضية ، جامعة اسيوط.
- ١١- عصام احمد حلمي (٢٠١٥) : التدريب فى الانشطة الرياضية، مركز الكتاب
الحديث، القاهرة
- ١٢- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣) : التدريب الرياضى"النظريات وتطبيقات " ط ١١ ،
دار المعارف ، الاسكندرية .
- ١٣- على محسن أبو
النور (٢٠١٩) : "تأثير تمرينات الكروس فيت (CrossFit) على
العناصر البدنية الخاصة والمستوي الرقمي
للاعبى رفع الأثقال "، رسالة دكتوراه غير
منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٤- فاطمة صلاح
جمعة (٢٠٢٠) : "تأثير استخدام تدريبات كروس فيت (Cross fit)
(علي اللياقة الحركية وأداء مهارة (الركلة
الامامية الدائرية مع اللف ٣٦٠ درجة) للاعبى
التايكوندو"، انتاج علمي، كلية التربية الرياضية،
جامعة الزقازيق.
- ١٥- محمد حسن علاوى
محمد نصر الدين
رضوان (١٩٩٥) : إختبارات الأداء الحركي، الطبعة الثالثة، دار
الفكر العربي، القاهرة.

- ١٦- مسعد على محمود (٢٠٠٥) : التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسي ، دار
محروس قنديل
الكتب القومي
- ١٧- مفتي ابراهيم حماد (٢٠١٠) : المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار
الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٨- منة الله احمد (٢٠١٨) : "تأثير تدريبات الكروسفيت علي بعض المهارات
في الجمباز الفني"، رسالة ماجستير غير منشور،
كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان .
- ١٩- مني إبراهيم عبد (٢٠٢١) : "تأثير البرنامج التدريبي علي تحمل القدرة
العضلية لناشئ التايكوندو"، انتاج علمي، كلية
التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٠- نبيل محمد فوزي (١٩٩٦) : "أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض العناصر
البدنية على المستوى المهارى وبعض القياسات
الوظيفية والجسمية للاعبى سلاح الشيش"،
رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية بنين ،
جامعة حلوان .
- ٢١- وجدان سامى عبد (٢٠١٩) : "تأثير تدريبات الكروس فيت على الكفاءة البدنية
والمستوى الرقى للسباحه ٤٠٠ م حرة"، رسالة
دكتوراه غير منشورة جامعة بنى سويف.
- ٢٢- وجدي مصطفى (٢٠١٤) : الموسوعة العلمية لتدريب الناشئين فى المجال
الرياضي، المؤسسة العلمية للعلوم والثقافة،
القاهرة.

ثانيا : المراجع الاجنبية :

- 23- - Bellar D 1 , (2015) : The relationship of aerobic
Hatchett A 2 , capacity, anaerobic peak power
Judge LW 3 , and experience to performance in
Breux ME 1) CrossFit exercise , europepmc.
Marcus L

- 24- Fisher J1, Sales A, (2016) : A comparison of the motivational factors between CrossFit participants and other resistance exercise modalities: a pilot study, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. Carlson L, Steele J
- 25- Glassman, Greg. (2011) : Jump up "Killer Workouts by Eugene Allen - Cross Fit " Journal. Journal.crossfit.com. Retrieved June 30.
- 26- Greg Glassman (2016) : Crossfit Guide For Level One , Crossfit Company.
- 27- Katelyn Katelyn E. (2016) : Crossfit & Heart Health: Effects Of Crossfit Participation On Resting Blood Pressure And Heart Rate, . Kansas State University, Manhattan , June . Gilmore, Katie M
- 28- Marchetta NS and (2016) : Attentive processes, blood lactate and athers
- 29- Nicholas Drake (2017) : Effects of Short-Term CrossFit™ Training: A Magnitude-Based Approach , Journal of Exercise Physiologyonline , Volume 20 ,Number 2,april. CrossFit(®),europepmc, 24 aug
- 30- Terry (2005) : Terry Laughlin(2005) Why Swimming is Different and how to make the difference work for you, CrossFit Journal, 31 – March , 1:3 .
- 31- Tim Morrison (2005) : Swimming CrossFitStyle, CrossFit Journal ,36 – August, 1:4 .
- 32- Tony Leyland (2014) : CrossFit and GPP explains why general physical preparedness is a good thing for elite athletes and beginners , CrossFit Journal , September , 1:8

- 33- TU Karas , I N (2019) : The Usage of Means and Methods of Cross-Fit for the Development of Students' Strength Endurance
Minka , I V
Sherebtsova
- 34- Vasandha : Outcomes of Crossfit and Resistance training on selected Physical Physiological Anthropometrical and Performance Variables among basketball players.
Kumar(2019)
- 35- Julie Zuniga , Janet (2017) : The Benefits and Risks of CrossFit:a Systematic Review ,
D Morrison
March ,1:8

ثالثاً: شبكة المواقع الالكترونية الانترنت:

- 36- <https://www.crossfit.com> / CrossFit's Three Standards of Fitness Sickness, Wellness, and Fitness as Measures of Health Aerobics and Anaerobics Gymnastics, Weightlifting, and Sprinting , CrossFit Journal , October 2012 , 2 :4
- 37- <https://www.sport.ta4a.us/sport-exercises/1657-crossfit.html>