

## تأثير مزج تدريبات (SAQ - Cross Fit) علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهاري للاعب الكوميتيه

أ.م.د / حمادة خلف صحاصم

أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية - كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

### المقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد علم التدريب الرياضي على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العلوم المختلفة كالطب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي وعلم الصحة الرياضية وغير ذلك من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي ، ويهدف إلى التطور المستمر مما يجعل اللاعبين قادرين على الوصول إلى المستويات الرياضية العالية من خلال تنمية وتطوير قدرات الفرد الوظيفية والبدنية والمهارية... الخ ، فالتدريب بالأساليب والوسائل الحديثة أمر بالغ الأهمية في تطوير جوانب اعداد اللاعبين ، وقد أعطى التقدم في التكنولوجيا المساعدة للمدربين أكثر من أي وقت مضى ، ويجب استخدام أساليب التدريب الفعال الذي يساعد في تحقيق أفضل النتائج ، ولذلك فإن اللاعبين الذين يتم تدريبهم بشكل فعال هم أكثر إنتاجية عن غيرهم ، فمن المهم أن يراعي المدرب النظر ليس فقط في القدرات البدنية والمهارية والخطئية ولكن طريقة وأسلوب التدريب الحديثة والفعالة.

يشير " أحمد إبراهيم " (٢٠٠٥) إلى أن تطوير مستوى القدرات البدنيه الخاصه للنشاط الرياضي التخصصي فى رياضه الكاراتيه يعتبر من أهم واجبات المدرب التي تساعده في بلوغ أعلى مستويات الانجاز للاعب من خلال المنافسه بالنشاط الرياضي التخصصي سواء كان قتال فعلي او قتال وهمي هذا يتضح للمدرب ان حاله البدنيه الخاصه للاعب تحتاج الى تطوير القدرات البدنيه الخاصه كاساس للانطلاق نحو تطوير حاله اللاعب التدريبيه وتحقيق اعلى مستوياتها وهذا يشير الى العلاقه الطرديه بين ارتفاع وتطوير حاله البدنيه التدريبيه للاعب من جانب وبين تحقيقه لأعلى مستويات الانجاز الرياضي من الجانب الاخر وذلك يساعد على زياده فعاليه مكونات حاله المهاريه .(٤ : ٤٧٧ )

يعتبر الأداء المهاري جوهر رياضة الكاراتيه فهو يهدف الى تعليم وتدريب واتقان المهارات الحركية التي يستخدمها اللاعب في المباريات ومحاولة اتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق اعلى المراكز في البطولات المختلفة حيث أن المهارة الرياضية هي عصب الأداء وجوهره في أي

رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبنى عليها الإعداد الخططي والنفسي والذهني ، وبالتالي تعتبر المهارات هي العمود الفقري وحجر الزاوية في نجاح الأداء وتحقيق الفوز في مباريات الكوميتية. (٢٢ : ٦١)

يرى "حمادة صحصاح" (٢٠١٨) أن تقنيات التدريب الرياضي والتي تتمثل في الوسائل والأدوات والأساليب والطرق الأجهزة والتدريبات الحديثة يجب أن يعتمد عليها المدرب الرياضي الناجح للوصول لأفضل مستويات الأداء للاعبين فهي تسهم في رفع مستوى أدائهم البدني والفني لتحقيق أعلى مستويات الأداء الممكنة في الرياضات الجماعية والرياضات الفردية ورياضات النزال. (٨٥ : ٩)

يؤكد " Mehwish Manzoor " (٢٠٢٠) أن التدريب بالأساليب والأدوات والأجهزة الحديثة له دور إيجابي وفعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين والحقيقة أن اللاعبين الذين يستخدمون الأدوات والأجهزة الحديثة في أنشطتهم الرياضية يتمتعون بمستوى عالي من اللياقة البدنية ويؤدي ذلك لتحسين وتطوير مهاراتهم الرياضية ويكسبهم حافز وثقة ويمكنهم بسهولة من تحقيق النجاح ومستوى أداء أفضل ، وتساعد جميع الأدوات والأجهزة الحديثة على الأداء الجيد دون إصابات. لذا فهي تسهم في رفع مستوى أدائهم البدني والفني لتحقيق أفضل مستويات الأداء. (٥٨ : ٣٥)

يرى الباحث أن تدريبات (CrossFit) أحد الإتجاهات الحديثه في مجال التدريب الرياضي والتي تهدف الى تحسين مستوى الاداء البدني الذي يؤثر تائيراً مباشراً وإيجابياً في تحسين المستوى المهاري وذلك من خلال استخدام مجموعه متنوعه من أدوات وأجهزه التدريب والتدريبات الحديثه والتي تساهم في تحسين ورفع مستوى الأداء المهاري بإلاضافة إلى زيادة جانب الإثارة والتشويق وزيادة الدافعيه نحو الممارسه ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه "Greg Glassman" (2020) أن تدريبات (CrossFit) هو عباره عن تدريبات وظيفيه متنوعه باستمرار وعاليه الكثافه كتمرينات ( الانتقال -وزن الجسم -الجري - Battle Rope -الجمباز- kettle bell - حبال القفز - صناديق الوثب -TRX- الكرات الطبيه) وتستخدم في تنميه وتطوير عناصر اللياقه البدنيه المختلفه كالفنر العضليه والسرعه الحركيه والتوافق والرشاقه والمرونه والتوازن وتحمل الاداء ويؤثر ذلك ايجابيا في تحسين مستوى القدرات البدنيه الأمر الذي يساهم في تحسين وتطوير الأداء الفني للاعب وبالتالي يزيد من فاعلية مستوى الأداء الرياضي ككل (٣٤ : ٣-١)

يوضح "Tony Leyland" (٢٠١٢) أن تدريبات (CrossFit) من التدريبات الحديثه الأفضل في تحسين وتنميه العديد من قدرات وجوانب الإعداد البدني والفسيوولوجي للاعب الأمر الذي يؤثر إيجابيا للوصول إلى الأداء الرياضي المميز في مستوى اداء المهارات بكفاءه عاليه . (٥ : ٣٧)

يؤكد "محمد الصافي" (٢٠٢١) أن التنوع في استخدام الأدوات داخل تدريبات الكروس فيت مثل (Kettlebell) ، والكرات الطبية (Medicine ball)، والانتقال (Weight) والدامبلز (Dumbbells) ، وحبال الوثب (Jumping rope) ، وصناديق الوثب ( Jumping Box)، وهذا التنوع في استخدام الأدوات يضيف عنصر التشويق والمتعة في التدريب ويؤثر ايجابياً في تطور وتحسن مستوى الاداء البدني . (٢٤ : ٤٨٨)

يذكر "TUKaras1, I N Minka1, I V Sherebtsova1" (٢٠١٩) أن تدريبات (CrossFit) والتي اشتملت على مجموعه متعددة من الادوات والتدريبات المتنوعة كتدريبات (الجمباز - وزن الجسم - الجري -الانتقال) ادت الى زياده مستوى الاداء البدني والحركي وزادت من كفاءة ومستوى الاداء المهاري للاعبين . (٣٦ : ٣)

من الاساليب التدريبية الحديثه أيضاً أسلوب تدريب أمثل ألا وهو أسلوب Speed Agility Quickness (S.A.Q) الذى اتفق العلماء والمتخصصون فى المجال الرياضى أنه يسهم مساهمه فعاله مباشره وايجابيه في تنميه وتطوير القدرات البدنيه العامه والخاصه لمعظم ممارسى الانشطه الرياضيه سواء الفريقيه الجماعيه أو الرياضات الفرديه أو رياضات النزال . (١٣ : ٩-١٠)

يوضح " فاضل دحام " (٢٠٢٢) أن المدربين واللاعبون وذوي الاختصاص في المجال الرياضي يبحثون وبشكل دائم ومستمر عن الطرائق والاساليب التدريبية الحديثه بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية ، وتدريبات الساكيو ( S.A.Q ) تُعد أحدث هذه التقنيات المستخدمة في المجال الرياضي ، واذا نظرنا الى جميع الفعاليات الرياضيه تقريبا وبلا استثناء نلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعه، سواء للطرف العلوي أو للطرف السفلي أو كليها معا ، وتدريبات الساكيو(SAQ) اصبحت من التدريبات شائعة الاستخدام حديثاً في المجال الرياضي، وقد اثبتت فاعليتها في تحسين القدرات البدنيه والحركية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضيه ، ومن الممكن استخدام تدريبات الساكيو (SAQ) بشكل منفرد اي يتم التدريب على كل عنصر كان سرعة أنتقالية أو حركية أو رشاقه أو توافق أو سرعة استجابة حركية أو قدرة عضلية بشكل مستقل وسوف تحقق النتائج المرجوة ، لكن لو تم استخدامها سويا والتدريب عليها بشكل متكامل داخل الوحدة التدريبية اليومية فسوف تحقق نتائج هائلة في تحسين فنيات الاداء الرياضي . (٢٠ : ٣٣١)

يتفق كلا " عمرو صابر ، نجلاء البدرى ، بديعة على" (٢٠١٧) أن تدريبات Speed Agility Quickness (SAQ) أصبحت من التدريبات الشائعة الاستخدام حديثاً فى المجال الرياضى ، وقد أثبتت فاعليتها فى تحسين القدرات البدنيه والحركية للاعبين فى العديد من الفعاليات الرياضيه ، ويستخدم المدربون تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) لمساعدتهم فى تدريب اللاعبين بصورة تحاكي نفس ظروف ومواقف اللعب والتي لا تتوافر فى

البرامج التقليدية ويهدف إلى تحسين السرعة بأنواعها المختلفة واللياقة البدنية العامة ومستوى الاداء المهارى وحدوث التكيفات اللازمة . ( ١٩ : ٩ )

ومن خلال العرض السابق لتدريبات (SAQ-CrossFit) يتضح امكانيه المزج بين تلك التدريبات وبهذا تكون أكثر فاعلية في تطوير الأداء البدني ورفع مستوى الأداء المهارى للاعبين ، ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه "دعاء أسامه" (٢٠١٦) أن استخدام وسائل وأجهزة وأدوات وطرق حديثة متنوعه تسهم فى صقل المهارة وتطوير المستوى للوصول إلى الأداء الفني النموذجي للمهارات والمبادئ الأساسية وبأسرع وقت ممكن وبشكل يسهل مهمة المدرب في الاستثمار الجيد للوقت المخصص للتدريب وبكفاءة عالية.(١٢ : ٩)

ولقد إهتم الباحثون فى مجال الرياضات الفردية بصفة عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة بالبحث عن كل ما هو جديد مما دعا البعض إلى تتبع مهارات الرياضة من خلال تنمية العناصر البدنية والمهارية الخاصة كدراسة " محمد البيلي صبح " (٢٠٢٢)(٢٣) تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء للاعبى الكاتا فى رياضه الكاراتيه،دراسة"محمد محمد فتوح" (٢٠٢٢)(٢٦) تأثير تدريبات الساكىو SAQ على مستوى بعض القدرات التوافقية لدى لاعبي سيف المبارزه ، دراسة"Arman V. Avetisyan et al" (٢٠٢٢)(٣٢) فعالية برنامج تدريب CrossFit لتحسين اللياقة البدنية للاعبى الجودو الشباب ، دراسة "منه الله محمد عبد الخالق " (٢٠٢١)(٢٨) تأثير تدريبات الكروس فيت (CrossFit) على بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهارى للاعبات كره السله ، دراسة" عبد الحميد محمد عبد الحميد " (٢٠٢١)(١٥) تأثير تدريبات الساكىو على الرشاقه التفاعليه وتحمل الاداء لدى الملاكمين ، دراسة " نيللي سليمان قطب " (٢٠٢١)(٣٠) تأثير المزج بين تدريبات الكروس فيت والساكىو على التحمل والقدرة العضليه ومستوى اداء التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط ، دراسة " علي علي ناصر العشملي " (٢٠٢١)(١٨) برنامج تدريب المقترح باستخدام المزج بين بعض التدريبات النوعيه والتدريب الفترى المرتفع الشده واثرها على تنميه تحمل السرعة والانجاز الرقمى لعدائي المسافات المتوسطة النخبه بمحافظه ذمار، دراسة " محمد سعيد الصافي " (٢٠٢١)(٢٤) تأثير تدريبات الكروس فيت CrossFit على اللياقه العضليه والتصويب فى كره السله ، دراسة " منى ابراهيم عبد الحميد" (٢٠٢١)(٢٩) تأثير استخدام تدريبات CrossFit على معدلات تركيز لاكتات الدم وتحمل الاداء المهارى لدى لاعبي التايكوندو، دراسة " حسام سليمان علي " (٢٠٢١)(٧) اثر استخدام تدريبات كروسفت CrossFit على بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بمهاره الرميخ الخلفيه بالمواجهه فى المصارعه ، دراسة " احمد محمود احمد " (٢٠٢١)(٣) تأثير تدريبات الساكىو SAQ على القدرات التوفيقية الخاصه ومستوى الاداء المهارى لناشئى المصارعه الحره ، دراسة" Mehwish Manzoor " (٢٠٢٠)(٣٥) استخدام الأدوات الحديثه فى الرياضة وفعاليتها على مستوى الجامعات ، دراسة "محمدعابد حماده" (٢٠٢٠)(٢٥) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات CrossFit على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه المركبه رانزو زكوا-وازا لدى لاعبي رياضه الجودو ، دراسة " حسام الدين عبد الحميد قطب " (٢٠٢٠)(٦) تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكىو (SAQ) على تحسين بعض القدرات البدنيه ومستوى الأداء المهارى للاعبى المبارزه بالوادي الجديد ، دراسة " محمود ربيع امين " (٢٠٢٠)(٢٧) تأثير

تدريبات الساكيو (SAQ) على مستوى بعض القدرات البدنية الخاصة والأداءات المهارية المركبه لناشئي منتخب مصر للكوميثية ، دراسة " احمد عاطف طلبه " (٢٠٢٠) (٢) تدريبات ال SAQ واسعارها اعلى تطوير زمن اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئي المبارزه تحت ١٧ سنه ، دراسة " TUKaras1, I N Minka1, I V Sherebtsova1 " (٢٠١٩) (٣٦) استخدام وسائل وأساليب الكروس فيت لتنمية قوة التحمل لدى الطلاب ، دراسة "علي محسن" (٢٠١٩) (١٧) تأثير تمرينات الكروس فت (CrossFit) على العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي للاعبى رفع الاثقال ، دراسة " دعاء أسامة محمد " (٢٠١٨) (١١) تأثير تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى كرة اليد ، دراسة "ماهر احمد عاصي ، عبد الغفار جباري علي" (٢٠١٨) (٢١) استخدام بعض وسائل التدريب الحديثه في تطوير القدرات البدنيه والحركيه للاعب التايكوندو ، دراسة " هيثم احمد ابراهيم " (٢٠١٨) (٣١) تأثير تدريبات الساكيو SAQ speed Agility Quickness للارتقاء بالجمال الحركيه المركبه للاعبى المصارعه الرومانيه .

بعد قيام الباحث بعرض الدراسات المرتبطة لاحظ أن هذه الدراسات تم إجراؤها خلال الفترة الزمنية ما بين عام (٢٠٢٢) إلى عام (٢٠١٨) وأشتملت على دراسات أجنبية وعربية (٢١) دراسة تناولت هذه الدراسات تأثير تدريبات (SAQ) وتدريبات (CrossFit) كلا على حده ولم تتطرق سوى دراستين الى المزج بينهما ، ومن خلال قراءات الباحث العلمية والمسح المرجعي لمعظم الأبحاث العلمية المتخصصة في مجال تدريب الكاراتيه لتطوير القدرات البدنية والمهارية الخاصة وجد الباحث أنه لم تتعرض أى دراسة عربية أو أجنبية فى رياضة الكاراتيه لوضع برنامج تدريبي للمزج بين تدريبات (SAQ & CrossFit) ومعرفة تأثيره على بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبى الكوميثية فى رياضة الكاراتيه وقد أستفاد الباحث من الدراسات المرتبطة فى توضيح بعض تفاصيل البرنامج التدريبى المقترح وتقويم مستوى الأداء المهارى والبدنى وهذا ما دفعه لإجراء تلك الدراسة.

تتمثل مشكلة البحث فى أن مسابقة الكوميثية تتطلب من اللاعبين قدر عالي من اللياقة البدنية والمهارات الفنية المتعددة حتى يستطيع اللاعب حسن التصرف فى مواقف اللعب المتغيرة خلال المنافسات ، من خلال خبرة الباحث فى مجال تدريب الكاراتيه ومن خلال ملاحظته الميدانية ومشاهده كثير من البطولات لاحظ ان اللاعبين بعد مرور وقت من المباراه تظهر عليهم علامات التعب وسوء التصرف فى بعض المواقف ويظهر ذلك فى كثره المحاولات الفاشله فى الهجوم وبطء التحركات والذي يؤثر على حسن استغلال الفرص فى الهجوم والهجوم المضاد والدفاع بالرغم من امتلاك اللاعبين الى قدر من المهارات الاساسيه فى الكوميثية ولكن تكمن المشكلة فى عدم قدرتهم على توظيف هذه المهارات بطريقه سريعه وفعاله تساعدهم من استغلال مختلف مساحات البساط وفتح ثغرات فى المنافس وقد يرجع ذلك الى أنه هناك قصور فى استخدام المدربين للتدريبات الوظيفيه الحديثه وأن أغلب المدربين يعتمدون على أنواع مختلفه من التمرينات التقليديه أو بوسائل تكاد تكون اعتيادية فى التدريب على الجوانب البدنية والمهارية ، وكما انه من المعروف ان اللاعب اثناء المباراه يواجه مواقف مختلفه ومتنوعه تتطلب منه قدر كبير من القدرات البدنية الخاصة كالقدره العضليه والسرعه الحركيه والتوافق حتى يستطيع ان يتصرف بسرعه وبدقه وبطريقه فعالة فى اقل وقت وجهد تجاه المنافس ، لذلك يجب توظيف الأدوات والأجهزة والأساليب التدريبية والتدريبات الوظيفية الحديثه بالشكل الذي يضمن تحسين مستوى الأداء البدنى والفنى فى

رياضة الكاراتية بالشكل الأمثل والفعال خلال المنافسات ، ومن خلال ذلك ظهرت فكرة البحث من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام مزج تدريبات (SAQ & CrossFit) والتي ترتبط باتجاه أداء المسارات الحركية للأداء المهاري في رياضة الكاراتية، ومحاولة التعرف على تأثير استخدامها على بعض المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية للاعبين القتال الفعلي (الكوميتية) (قيد البحث) .

#### هدف البحث :

يهدف هذا البحث الي تصميم برنامج تدريبي ومعرفة تأثير مزج تدريبات ( - SAQ Cross Fit) علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للاعبين الكوميتية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

٢ - توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه في مستوى الأداء المهاري للاعبين الكوميتية قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### تدريبات الكروس فت CrossFit Training :

تدريبات وظيفيه متنوعه باستمرار وعاليه الكثافه وهي حركات مركبة بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة ، وهي خليط من تمارينات الجمباز و رفع الانتقال والجري(٣٤ : ٢)

مجموعه من التدريبات الوظيفيه المركبة والمتنوعه باستمرار عاليه الشدة كتمرينات الانتقال ووزن الجسم والجري والكرات الطبيه والجمباز و(kettle bell) وحبال القفز و (Battle Rope) وصناديق الوثب و(TRX) وتستخدم في تنميه وتطوير عناصر اللياقه البدنيه المختلفه كالقدره العضليه والسرعه الحركيه والتوافق والرشاقه والمرونه والتوازن وتحمل الاداء ويؤثر ذلك ايجابيا في تحسين وتطوير الأداء الفني للاعب . (تعريف إجرائي)

#### تدريب (S.A.Q) Speed Agility Quickness:

مصطلح (S.A.Q) مشتق من الحروف الأولى لكلاً من (Speed السرعة ، Agility الرشاقة Quickness السرعة الحركية ) وهي عبارة عن شكل من أشكال التدريب الحديثة ونظام تدريبي متكامل يهدف إلى تحسين العديد من القدرات البدنية كالسرعة الحركية والرشاقة والتوافق والقدرة العضلية وسرعة الاستجابة في معظم الرياضات الجماعية والفردية المختلفة . ( ١١ : ١٢٣)

#### خطة وإجراءات البحث :

#### منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث ، ولقد استعان الباحث بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي لها .

## مجتمع وعينة البحث :

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي الكاراتية بكلية التربية الرياضية الحاصلين علي الحزام الأسود والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه في الموسم الرياضي (٢٠٢١، ٢٠٢٢) ، واختار الباحث عينة عمدية قوامها (١٠) لاعبين من طلبة تخصص الكاراتية ، وقد تم إختيار عينه مماثله للعينه الأساسيه ومن نفس مجتمع البحث قوامها (١٠) لاعبين ومن خارج العينة الأصلية لإجراء المعاملات العلمية عليهم وتجريب البرنامج وجدول (١) يوضح ذلك.

## جدول (١)

## توصيف عينة البحث

نوع العينة	العينة الأساسية .	الدراسة الإستطلاعية
التصميم المستخدم	التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة	إجراء المعاملات العلمية
العدد	( ١٠ ) لاعبين	(١٠) لاعبين

## تجانس عينة البحث :

قام الباحث بضبط المتغيرات التجريبية والتي رأى أنها من الممكن أن تؤثر على نتائج الدراسة وحتى يمكن للمتغير التجريبي التأثير على المتغير التابع وذلك من خلال حساب مدى إعتدالية توزيع أفراد العينة فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو " السن - الطول - الوزن " المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث والجدول (٢) يوضح ذلك .

## جدول (٢)

المتوسط الحسابى ، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء لمعدلات النمو، المتغيرات

البدنية ، المهارية لعينة البحث ( ن = ١٠ )

معدل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابى	وحدة القياس	المتغيرات	معدلات النمو
١.٧٧-	.٤٢	٢١.٠٠	٢٠.٨٠	سنه	السن	معدلات النمو
١.٠٠٦	٢.٩٣	١٧٠.٥٠	١٧٢.٠٠	سم	الطول	
.٠١٥	٣.٤٣	٦٩.٥٠	٦٨.٦٠	كجم	الوزن	
.٣٩-	.٥٥	٧.٠٠	٦.٩٥	متر	الذراع اليمنى	المتغيرات البدنية
.٠٤	.٥٩	٥.٧٥	٥.٧٠	متر	الذراع اليسرى	
.٤١	٣.٩٤	١٧٥.٠٠	١٧٤.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	المتغيرات البدنية
.٣١-	.٢٩	٨.٠٩	٨.١٤	ثانية	التوافق العصبى العضلى	
.٢٠-	.٤٥	٨.١٠	٨.١٤	ثانية	الذراع اليمنى	السرعة الحركية
.٥٣-	.٢٥	٨.٩٠	٨.٧٨	ثانية	الذراع اليسرى	
١.٤٨-	.٣٣	٩.٠٠	٨.٩٨	ثانية	الرجل اليمنى	السرعة الحركية
١.٠٧	.٣٦	١٠.٠١	١٠.٢٦	ثانية	الرجل اليسرى	
١.٢٩	.٣٩	٥.٥٠	٥.٦٠	درجة	مستوى الأداء المهاري	

قيم معاملات الالتواء لمتغيرات البحث تنحصر ما بين (٣+ ، ٣- ) .

يتضح من جدول (٢) ما يلي :

أن قيم معامل الإلتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية حيث بلغت أقل قيمة (٢٠-). وأعلى قيمة لمعامل الالتواء (١.٢٩) أى أنحصرت ما بين (-٣ ، +٣) مما يشير إلى إعتدالية توزيع اللاعبين فى تلك المتغيرات .

**وسائل جمع البيانات :**

- راعى الباحث فى اختيار وسائل جمع البيانات الشروط التالية :
- أن تكون ذات فاعلية فى قياس الجوانب المحدده بالبحث .
  - أن تتصف المعاملات العلمية بدرجة عالية من " الصدق - الثبات - الموضوعية " .
  - ولجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدم الباحث ما يلي :

**أولاً: المراجع العربية والأجنبية:**

قام الباحث بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات المرتبطة والمهتمة بمجال البحث الحالي كدراسة (٢٣)(٢٦)(٣٢)(٢٨)(١٥)(٢٤)(٢٩)(٧)(٣)(٣٥)(٢٥)(٢٧)(٢)(١٧)(١١)(١٩)(١٥) للاستفادة منها فى تحديد الأدوات وإجراءات البحث .

**ثانياً : الأجهزة العلمية والأدوات :**

قام الباحث بالاستعانة بالعديد من الأدوات اللازمة لتنفيذ وتطبيق التدريبات ولجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية : جهاز رستاميتير Resta Meter لقياس الطول والوزن - مقاعد سويدية - أقماع صغيرة - ساعات إيقاف - أطواق بلاستيك - طباشير - شرائط قياس - صفارة - سلم تدريب - عصى - مسطرة - بساط كاراتية - حبال - أقماع كبيرة - كرات طبية أوزان مختلفة - صنا ديق ارتفاع ٤٠ - ٥٠ سم - دامبلز أوازن مختلفة - حبال وثب - أنفال وبار أوازن مختلفة - الكاتيل بيل أوازن مختلفة - أقماع بلاستيكية مختلفة الارتفاع - أطباق تدريب مختلفة الألوان - متوازي - العقلة - سندباج - كفوف لكم .

- استمارة تسجيل البيانات الخاصة باللاعبين ملحق (١) ، استمارة تسجيل القياسات البدنية الخاصة باللاعبين ملحق (٥) ، استمارة تقييم مستوى الأداء المهاري ملحق (٤) ، استمارة استطلاع رأى الخبراء عن تحديد أهم الصفات البدنية الخاصة (قيد البحث) والاختبارات التى تقيسها ملحق (٢) ، استمارة استطلاع رأى الخبراء (عن المحاور الرئيسية للبرنامج التدريبى المقترح) ملحق (٦) ، استمارة باسماء السادة الخبراء فى المنافلات الفردية ورياضة الكاراتية ملحق (٧) .

وقد تم التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة فى البحث من خلال معايرتها مع ما يمثاها من أجهزة وذلك بأخذ قياسات علي أجهزة علمية ماثلة لها ومقارنة النتائج المحصلة منها لاستبعاد أى جهاز يعطي قراءات غير مطابقة للمعايير .

## ثالثاً الاختبارات قيد البحث :

قام الباحث بعمل دراسة مسحية للمراجع العلمية والبحوث والدراسات السابقة في مجال التدريب الرياضى بصفة عامة وفي رياضة الكاراتية بصفة خاصة كدراسة كل من (٢٧)(٨)(٩)(٢٢)(٤) للتوصل إلى الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة وقد إستعان الباحث بإستفتاء رأى الخبراء في تحديد مدى مناسبة هذه الإختبارات فى ما وضعت من أجله ، وقد اجمعوا على مناسبتها كما قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لها وجدول (٣)،(٤) يوضحا ذلك وهي كما يلي :

## أ - إختبارات الصفات البدنية الخاصة : ملحق(٢)

- إختبار " دفع كرة تنس أرضى بطريقة أداء الجياكو زوكى " اللكمة العكسية " لقياس القدرة العضلية للذراع .
- إختبار " الوثب العريض من الثبات " لقياس القدرة العضلية للرجلين .
- إختبار " الدوائر المرقمة " لقياس التوافق العصبى العضلى بين العينين واليدين والقدمين .
- إختبار " لكم - ركل كيس اللكم " لقياس السرعة الحركية " للذراع - للرجل "

## ب- الاختبارات المهارية : ملحق (٣)

## ١- اختبار مستوى الأداء المهاري (المباراة الفعلية المنظمه) :

لقياس مستوى الاداء المهاري للاعبى الكوميتية ، وقد تم تقدير درجات أداء اللاعبين بواسطة لجنة مكونة من (٣) حكام درجة أولى بمنطقة المنيا للكاراتيه ملحق (٨) وأخذ متوسط درجاتهم الثلاث المعطاه للاعب.

تم تقدير درجات أداء اللاعبين فى اختبار مستوى الأداء المهاري بواسطة لجنة مكونة من (٣) حكام درجة أولى بمنطقة المنيا للكاراتيه ملحق (٨) وأخذ متوسط درجاتهم الثلاث المعطاه للاعب طبقاً لما يلي :

- |                             |   |                       |
|-----------------------------|---|-----------------------|
| القدرة ( قوة وسرعة الأداء ) | - | (١٠) درجات            |
| الدقة فى الأداء المهارى     | - | (١٠) درجات            |
| التناغم الحركى              | - | (١٠) درجات            |
| أستغلال الملعب والتحركات    | - | (١٠) درجات            |
| المتوسط الحسابى             | - | (١٠) = (٤٠ ÷ ٤) درجات |

## الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية فى الفترة من ١/١٠/٢٠٢٢ حتى ٥/١٠/٢٠٢٢ واستهدفت الدراسة :

- التعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات اللاعبين .
- مناسبة الاختبارات وملائمتها للعينة والبحث .

- تدريب المساعدين على تنفيذ الاختبارات.
- التأكد من صلاحية مكان التدريب.
- إيجاد المعاملات العلمية لاختبارات قيد البحث .

### وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن:

- صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في القياس.
- مناسبة الاختبارات لعينة البحث.
- مناسبة التدريبات المقترحة والمكان المستخدم لتنفيذ تلك التدريبات.
- فهم واستيعاب الأيدي المساعدة لواجباتها ومهامها.
- إيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث ( الصدق - الثبات ) .

### المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث :

معظم الإختبارات التي إستخدمها الباحث لها درجات صدق وثبات عالية ويؤكد ذلك دراسة كل من (٢٧)(٨)(٩)(٢٢)(٤) ولكن قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية لجميع الإختبارات المستخدمة في البحث للتأكد من مناسبة تطبيقها على عينة هذا البحث وذلك كما يلي :

#### ١. الصدق :

لحساب الصدق قام الباحث بإيجاد صدق التمايز على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأصلية ، حيث تم تقسيمها إلي مجموعتين أحدهما من المميزين في رياضة الكاراتية والآخرى أقل تميزاً حيث بلغ قوام كلا منها (٥) خمسة لاعبين ، وتم إيجاد دلالة الفروق بينها باستخدام طريقة مان ويتنى اللابارومترية والجدول (٣) يوضح النتيجة.

#### جدول (٣)

دلالة الفروق بين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية ومستوى الأداء المهاري  
قيد البحث بطريقة مان وتنى اللابارومترية ( ن = ١٠ )

قيمة Z	الأقل تميزاً		المميزين		وحدة القياس	الإختبارات		المتغيرات البدنية
	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		الذراع اليمنى	الذراع اليسرى	
٢.٦٦-	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	متر	الذراع اليمنى	القدرة العضلية للذراعين	
٢.٦٩-	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	متر	الذراع اليسرى		
٢.٦٦-	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين		
٢.٦٩-	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	التوافق العصبى العضلى		
٢.٦٢-	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	الذراع اليمنى	السرعة الحركية	
٢.٦٣-	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	الذراع اليسرى		
٢.٦٥-	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	الرجل اليمنى	السرعة الحركية	
٢.٦٤-	٤٠.٠٠	٨.٠٠	١٥.٠٠	٣.٠٠	ثانية	الرجل اليسرى		
٢.٦٦-	١٥.٠٠	٣.٠٠	٤٠.٠٠	٨.٠٠	درجة	( مستوى الأداء المهارى )		

يتضح من الجدول (٣) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين المميزين في رياضة الكاراتيه والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث ولصالح المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات على التمييز بين المجموعات المختلفة .

## ٢. الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لحساب ثبات اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة من لاعبي الكاراتيه من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية ، وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق ، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق .

### جدول (٤)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق والصدق الذاتي للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	الإختبارات		المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		الذراع اليمنى	الذراع اليسرى	
.٩٣	.٤٢	٧.٠٣	.٤٦	٧.١٠	متر	الذراع اليمنى	القدرة العضلية للذراعين	
.٩٠	.٣٩	٦.١٠	.٤٨	٦.٢٠	متر	الذراع اليسرى		
.٩٦	٥.١٣	١٦٨.١٠	٤.١٧	١٦٧.٥٠	سم		القدرة العضلية للرجلين	
.٩٩	.٣٢	٨.٠٤	.٣١	٨.٠٤	ثانية		التوافق العصبي العضلي	
.٨٤	.٥٨	٨.١٥	.٦٠	٧.٩٩	ثانية	الذراع اليمنى	للذراعين	
.٩٩	.٢٧	٨.٨١	.٢٧	٨.٨٢	ثانية	الذراع اليسرى		
.٩٩	٤٦	٨.٨٨	.٤٦	٨.٨٩	ثانية	الرجل اليمنى	للرجلين	
.٩٩	.٤٢	١٠.٢٥	.٤٤	١٠.٥٢	ثانية	الرجل اليسرى		
.٩٩	.٣٩	٥.٦٣	.٤٥	٥.٧١	درجة		( مستوى الأداء المهارى )	

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٤٩

يتضح من جدول (٤) تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث ما بين (٠.٨٤ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات هذه الاختبارات.

**خطوات تنفيذ البحث :**

**القياسات القبليّة :**

قام الباحث بإجراء القياسات القبليّة فى الاختبارات قيد البحث على مجموعتى البحث الضابطة والتجريبية وذلك فى الفترة من ٢٠٢٢/١٠/٩ حتى ٢٠٢٢/١٠/١٠.

**إعداد البرنامج التدريبى المقترح :**

**أولاً : أهداف البرنامج :**

- ١- وصول اللاعبين إلى الحالة التدريبية العالية بدنياً وفنياً قبل إجراء الإختبارات البعيدة.
- ٢- تحسين نتائج عينة البحث فى القياسات البعيدة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

ثانياً: أسس وضع وتصميم البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مزج تدريبات (SAQ - CrossFit):

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات العلميه (٢٣)(٢٦)(١٥)(٣٠)(١٨)(٢٤)(٢٩)  
 (٣٥)(٢٧)(٣٦) (١١)(٢١)(٨)(٩)(١٢)(٢٢) تم حصر التدريبات ودراستها وتحليلها وكيفية  
 المزج بينها حتى يتمكن الباحث من تحديد واختيار التدريبات والأدوات ضمن البرنامج التدريبي  
 وتطبيقها على عينه البحث مع مراعاته للأسس التالية :

- ١- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها من خلال أوجه النشاط المختلفه .
- ٢- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية من ١٩ : ٢١ سنة ويراعى الفروق الفردية بين عينة البحث .
- ٣- بناء البرنامج طبقاً للأسس والمبادئ العامة للتدريب الرياضى .
- ٤- المزج بين تدريبات (SAQ - Cross Fit) لتحسين مستوى المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى قيد البحث للاعبين عينة البحث .
- ٥- ربط الجوانب البدنية الخاصه باستخدام تدريبات (SAQ - Cross Fit) بالفنيه خلال الأداءات الحركية المختلفه .
- ٦- أن تكون فترة الراحة بين التدريبات داخل الجرعة التدريبية كافية لوصول عينة البحث للراحة المناسبة.
- ٧- مراعاة أن تتدرج تدريبات (SAQ - Cross Fit) من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول.
- ٨- مرونة البرنامج التدريبي المقترح .
- ٩- الإرتباط بالتقويم المستمر .

## ثالثاً : تخطيط البرنامج :

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المتخصصة في هذا المجال كدراسة  
(٢٣)(٢٦)(١٥)(٢٩)(٢٧)(١١)(٢١)(٨)(٩)(١٢)(٢٢)(٤) وبناءً على نتائج القياس القبلي  
لعينة البحث وطبقاً لآراء الخبراء في محتوى البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بتخطيطه  
ملحق(٩) وفقاً للخطوات التاليه :

- ١- تحديد الزمن الكلي للبرنامج بالأسابيع .
  - ٢- تحديد عدد مرات التدريب في الأسبوع .
  - ٣- تحديد حجم الحمل للبرنامج .
  - ٤- تحديد شدة الحمل للبرنامج .
  - ٥- تحديد عدد أسابيع البرنامج ثم توزيعه علي مراحل فترة الاعداد .
  - ٦- تحديد درجة و دورة وزمن الحمل خلال البرنامج والمراحل والأسابيع .
  - ٧- تحديد زمن الاعدادات ثم توزيعها علي الاسبوع .
  - ٨- تحديد زمن عناصر كل إعداد ثم توزيعه علي الأسابيع.
  - ٩- تحديد محتوى التدريب الإسبوعي ثم توزيعه على الوحدات التدريبية.
  - ١٠- تحديد محتوى الوحدات التدريبية(تصميم الوحدة التدريبية اليومية).
- التدريبات المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح . ملحق (١٠)



## د- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح :

تم تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح في الفترة من (١١/١٠ / ٢٠٢٢) إلى (٣/١/٢٠٢٣) ، وأستغرق عدد (١٢) أثنى عشر أسبوع تدريبي بما يعادل (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (٣٦) وحدة تدريبية خلال البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه على أفراد عينة البحث .

## هـ- القياس البعدي :

قام الباحث بإجراء القياس البعدي لعينة البحث في الفترة ( ٤ / ١ / ٢٠٢٣ ) ، ( ٥ / ١ / ٢٠٢٣ ) وبنفس الأسلوب الذي إتبعه في القياس القبلي .

## المعالجة الإحصائية المستخدمة :

قد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية لملائمتها لطبيعة البحث هي : المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - الوسيط الحسابي - معامل الالتواء - معامل الارتباط- إختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعة واحدة - إختبار (ت) لدلالة الفروق لمجموعتين معامل إيتا (قوة تأثير البرنامج) ونسبة التحسن وقد ارتضى الباحث مستوى دلالة عند مستوى (٠.٠٥) كما إستخدم الباحث برنامج Spss في حساب بعض المعاملات الإحصائية .  
عرض ومناقشة النتائج :

## جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث (ن = ١٠)

معامل إبتنا	مستوى الدلالة	قيمة ت- المحسوبة	متوسط الفروق	مربع الانحراف المعياري للفروق	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	
					ع	م	ع	م			
.٨١	دالة	٦.٢٧	-١.١٥	.٥٨	.٣٩	٨.١٠	.٥٥	٦.٩٥	متر	الذراع اليمنى	القدرة العضلية للذراعين
.٨٨	دالة	٨.٢٢	-١.٥٠	.٥٨	.٤٨	٧.٢٠	.٥٩	٥.٧٠	متر	الذراع اليسرى	
.٩٧	دالة	١٦.٥١	-١٢.٦٠	٢.٤١	٣.٢٣	١٨٦.٦٠	٣.٩٤	١٧٤.٠٠	سم	القدرة العضلية للرجلين	
.٨٩	دالة	٨.٣٣	-١.١٦	.٤٤	.٥٢	٦.٩٨	.٢٩	٨.١٤	ثانية	التوافق العصبى العضلى	
.٩٦	دالة	١٤.٥١	-١.١٧	.٢٥	.٤٦	٦.٩٧	.٤٥	٨.١٤	ثانية	الذراع اليمنى	السرعة الحركية للذراعين
.٨٢	دالة	٦.٤٥	-٠.٩٨	.٤٨	.٤٩	٧.٨٠	.٢٥	٨.٧٩	ثانية	الذراع اليسرى	
.٨٨	دالة	٨.١١	-١.٢٩	.٥٠	.٥٤	٧.٦٩	.٣٣	٨.٩٨	ثانية	الرجل اليمنى	السرعة الحركية للرجلين
.٩٤	دالة	١٢.٠٨	-١.٢٧	.٣٣	.٤٥	٨.٩٩	.٣٦	١٠.٢٦	ثانية	الرجل اليسرى	
.٩٥	دالة	١٣.٠٢	-١.٧٥	.٤٢	.٤١	٧.٣٥	.٣٩	٥.٦٠	درجة	(مستوى الأداء المهاري)	

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣

يتضح من الجدول (٥) ما يلى :

توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع اختبارات القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ونسبة التحسن لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩).

بالنظر إلى الفروق بين القياسين القبلي والبعدي يلاحظ تحسن المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث حيث أظهرت النتائج ان هناك نسب تحسن في القدرة العضلية للذراع اليمنى واليسرى والرجلين تراوحت ما بين (٧.٢٤% : ٢٦.٣٢% ) بينما نسب التحسن في التوافق (١٤.٢٥% ) ونسب التحسن في السرعة الحركية

للذراع اليمنى واليسرى والرجل اليمنى واليسرى تراوحت ما بين (١١.٢٦ % : ١٤.٣٧ %) وأظهرت النتائج تحسن في مستوى الأداء المهاري بنسبة (٣١.٢٥ %) ويرجع الباحث هذا التحسن إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمبني على مزج تدريبيات (Cross fit) مع تدريبيات (SAO) والتي تم فيها استخدام الوسائل والأدوات المتنوعة والحديثة في تدريبيات (Cross fit) مثل ((Battle Rope) - صناديق الوثب - الدامبلز - (TRX) - جاكيت الأثقال - الأستك المطاط (Rubber Rope) - وسائل اللكم والركل - الشاخص - تمرينات الانتقال - وزن الجسم - الجري - الكرات الطبية - الجمباز - (kettle bell) - حبال القفز) وأيضا الأدوات التي استخدمت في تدريبيات (SAQ) مثل (سلم التدريب (Ladder Training) - الاطواق - الاقماع الكبيرة - الاقماع الصغيرة - العصي - الحبال - أطباق التدريب - الصناديق الصغيرة - الحواجز - المقاعد السويدية) وارتباط أداء وتنمية هذه المتغيرات بالتمرينات البدنية الخاصة والتي يتشابه أداؤها مع المسار الزمني والحركي للمهارات قيد البحث وفي ظروف ومواقف تدريبية تماثل ما يحدث في المباريات الرسمية وأيضاً إلى دقة تخطيط وتنفيذ وتقييم كل أجزاء هذا البرنامج المقترح .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه كلا من " ماهر احمد ، عبد الغفار جباري " (٢٠١٨) إلى أنه يُعد التنوع في وسائل التدريب من المبادئ المهمة والضرورية جدا لعملية التدريب المعاصر والحديث فالوسائل المساعدة الحديثة المستخدمة في التدريب هو في الحقيقة أداء تمارين ونشاطات بدنية خاصة يعتمد الرياضيون الى تنفيذها بصورة مستمرة خلال عملية التدريب لتحسين مستوى الانجازات الرياضية فيكون هناك وسائل مساعدة يستخدمها المدرب في عملية التدريب أثناء أداء المهارات تعمل على كيفية استخدام الكثير من التمارين والمهارات الفنية المتنوعة ، في برامج التدريب فالفهم الجيد لكيفية استخدام مثل هذه التمارين واستعمال الوسائل المساعدة الحديثة تمكن اللاعب من تركيزه على أصابة الهدف بصورة صحيحة وتسجيل النقاط . فهنا يكمن دور المدرب من إعطاء كل ما هو حديث وجديد وما يتوفر لديه من خبرة ميدانية الى اللاعب كي يحقق الفوز في المنافسة . (١٣٨ : ٢١)

وهذا ما يؤكد "ابو العلا عبد الفتاح" (٢٠١٥) ان العديد من الرياضيين من ذوي المستويات العليا اتجه الى استخدام تدريبيات القوة التخصصية القوي الوظيفية والتدريب الوظيفي عن طريق ممارسه انشطه اكثر عموميه مثل تدريبات اللياقه البدنيه حيث ان هناك علاقه طريديه بين تحسين الاداء البدني والاداء المهاري. (١٤٠-١٤١ : ١)

وتضيف " جيهان يوسف أحمد " (٢٠٠٧) أن أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة ، مستفيدة في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، لذلك لابد من التدريب بظروف وأساليب متغيرة لكي يرتقى اللاعب بالمستوى خلال التدريب المقنن والمنظم على أسس علمية سليمة . (٥ : ١٧٩)

يشير "حمادة صحصاح" (٢٠١٨) الى أن استخدام الأدوات المساعدة والوسائل الحديثة في مجال رياضة الكاراتيه قد يخلق نوع جديد من التحدي لدى اللاعبين كما أن التنوع في أشكالها وطريقة أداء التمرينات عليها يشجع اللاعب على الاستمرار في التدريب وكذلك زيادة عنصر المتعة والإثارة والتشويق خلال الأداء عليها وتساهم في تطوير وتنمية القدرات البدنية والمهارات الحركية وذلك من خلال اداء التدريبات المشابهه للمسار الحركي والعضلي للاداء المهاري في رياضه الكاراتيه وبالتالي يساعد على تحسين مستوى اداء المهارات

الحركية، وهذا يتفق مع "عباس مهدي" (٢٠١٢) إن استخدام الأجهزة والأدوات المساعدة في التدريب والتعليم له تأثير فعال لما له من فوائد مهمة تعمل على مساعدة المدرب نحو تحسين المستوى البدني والمهاري . ( ٨ : ١ )

ويرجع الباحث أيضاً ذلك التحسن إلى قوة تأثير البرنامج (معامل اتيا<sup>٢</sup>):

أظهرت النتائج تحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بقوة تأثير مرتفعة حيث تراوح (معامل اتيا<sup>٢</sup>) للقدرات البدنية الخاصة قيد البحث ما بين ( ٠.٨١ : ٠.٩٧ ) ومستوى الأداء المهاري ( المباراة الفعلية المنظمة ) ( ٠.٩٥ ) ويعزو الباحث هذا التحسن في القدرات البدنية الخاصة " القدرة العضلية (القوة المميزة بالسرعة) - التوافق - السرعة الحركية " ومستوى الأداء المهاري إلى استخدام المزج بين تدريبات (CrossFit) وتدريبات (SAQ) والتي تم تطبيقها على عينة البحث التجريبية وما تحتويه من تنوع في استخدام الأدوات مما أدى الى حدوث التأثير الإيجابي في تحسين مستوى الأداء البدني والذي ساهم في تحسين مستوى الاداء المهاري بالإضافة إلى زيادة جانب الإثارة والتشويق وزيادة الدافعية نحو ممارسه ، كما ان هذه التدريبات الوظيفية كانت مشوقة حيث انجذب اللاعبين للأداء من خلال تدريباته وما تشمله من تنوع في الأدوات المستخدمة في التدريب وايضا تفاعلهم الإيجابي أدى إلى استثمار الوقت وتوفير الجهد أثناء الأداء .

وفي هذا الصدد توضح "نيللي سليمان" (٢٠٢١) الى ان الدمج بين تدريبات الكروس فيت وتدريبات الساكيو والذي يتمثل في دمج تدريبات بالانتقال مع التدريبات للمهارة يساعد في تنميه وتطوير الاداء البدني والارتقاء بمستوى الاداء المهاري للاعبين . ( : ١٩٢ )

ويرى الباحث أن مزج تدريبات (CrossFit) مع تدريبات (SAQ) احد الاتجاهات الحديثه في مجال التدريب الرياضي والتي تهدف الى تحسين مستوى الاداء البدني وذلك من خلال استخدام مجموعه متنوعه من أدوات وأجهزة التدريب والتدريبات الحديثه حيث انه يجب ان تتوفر لدى اللاعبين مجموعه من القدرات البدنيه الخاصه للنشاط الممارس فلا يمكن تحقيق مستوى عال من الاداء والالتقان للمهارات الحركيه الاساسيه والاداء الفني بدونها فهي تمثل الاساس في العمليه التدريبيه والتي تبني عليها جميع الاداءات الفنيه والخططيه وهي تعتبر القاعده الاساسيه لتحقيق مستويات عاليه من الاداء ، ويتفق ذلك مع ما أشارت اليه " نيللي سليمان " (٢٠٢١) الى ان التغيير المستمر وتنوع ايقاع الأداء والتدريبات والأدوات والأداء في إطار جماعي المستخدمه أثناء التدريبات مما تعطي راحه إيجابيه ويوفر الحافز داخل مسافه التدريب مما يتيح للاعب أداء المزج بين تدريبات الكروس فيت والساكيو بتناغم بين العمل والراحه مما يتيح له انهاء الوحده التدريبيه بنفس القوه والدافعيه ويؤثر ذلك ايجابيا في تحسين مستوى البدني والمهاري للاعبين . ( : ٣٠ : ٢١١ )

يؤكد "علي ناصر" (٢٠٢١) ان المزج بين التدريبات النوعيه بالادوات التي تشمل كلا من (الصناديق مختلفه الارتفاعات - الحواجز - الاحبال المطاطه- الكرات الطبيه- الاقماع -السلم الارضي- الكرات السويسريه) والتدريب الفئري مرتفع الشده تهدف الى تطوير العديد من القدرات البدنيه الامر الذي يؤثر ايجابيا في تحسين مستوى الاداء الفني . ( : ١١٢ )

يؤكد كلا من " Arman V. Avetisyan., et al " (٢٠٢٢) أن استخدام التدريبات المنتظمه القائمه على CrossFit زادت بشكل كبير من مستوى الاداء البدني كالقدره العضليه والسرعه والتوافق وتحمل الاداء بشكل فعال وذلك أدى الى تحسين المستوى المهاري والفني خلال المباريات التنافسيه ( : ٣٢ : ٦-٧ )

ويذكر "Tony Leyland" (٢٠١٢) أن العالم شهد في الآونة الأخيرة تطور هائل للتغلب على القصور البدني والمهاري للاعبين الذي يحدث أثناء أداء التدريبات سواء في صالات التدريب أو في النوادي الرياضية في داخل الوحدات التدريبية نتيجة التكرار على نفس الوتيرة والشكل حيث ظهرت تدريبات (CrossFit) والتي تجمع بين القدرات البدنية والقدرات الحركية بشكل منهجي ومتداخل وتهدف هذه التدريبات الى مساعدة المتدربين على تحقيق مستوى عالي من اللياقة البدنية من اجل اعدادهم لمواجهة متطلبات الأحمال الزائدة خلال التدريب والمنافسة فهي تعتمد على استخدام الشدة العاليه وفترات راحه قليله والتي ثبت أنها لها تأثير إيجابي على تحسين مستويات اللياقة البدنية. (٣٧ : ١-٨)

يضيف "TUKaras1, I N Minka1, I V Sherebtsova1" (٢٠١٩) ان تدريبات الكروس فيت والتي اشتملت على مجموعه متعدده من الادوات والتدريبات المتنوعه كتدريبات (الجمباز - وزن الجسم - الجري - الانتقال) ادت الى زياده مستوى الاداء البدني والحركي وزادت من كفاءة ومستوى الاداء المهاري للاعبين (٣ : ٣٦)

يوضح "Greg Glassman" (2020) أن تدريبات (CrossFit) تساعد في تنميه وتطوير القدره العضليه والتوافق وخفه الحركه (السرعه الحركيه) والتوازن والدقه وذلك من خلال الأساليب والأدوات المتنوعه التي تثير إستجابته الرياضي للوصول الى أفضل أداء رياضي ممكن وبالتالي تساعد في تطوير كفاءه الفرد البدنيه وذلك من خلال التدريبات الوظيفيه المختلفه والتي تؤدي بطريقه فعاله وبالتالي تساعد في تطوير ونجاح الأداء الحركي في الرياضات المختلفه (٧ : ٣٤)

يشير "Tony Leyland" (2012) إلى أن تدريبات (CrossFit) من التدريبات الحديثه الأفضل في تحسين وتنميه العديد من قدرات وجوانب الإعداد البدني والفسولوجي للاعب الأمر الذي يؤثر إيجابيا للوصول إلى الأداء الرياضي المميز في مستوى اداء المهارات بكفاءه عاليه. (٣٧ : ٧)

يذكر "محمود ربيع" (٢٠٢٠) أنه في الجانب التطبيقي يبحث الكثير من المدربين والرياضيين والمختصين في مجال التدريب الرياضي وبشكل مستمر عن افضل الطرائق التدريبية والوسائل والأجهزة بهدف تحسين مستوى الإنجاز للرياضيين واكتساب الميزه التنافسيه التي تؤهلهم لتحقيق هذا الانجاز، لذا فان تدريبات الساكيو (SAQ) تمثل أحدث التقنيات المستخدمة في هذا المجال من خلال تنميتها للسرعة بأنواعها المختلفه وبما يتناسب مع خصوصية الفعاليات التي يتطلب ادائها الحركات السريعه للأطراف العليا أو السفلى، وهذا ما ينطبق بشكل مباشر على رياضة الكاراتيه وخاصة الكوميتيه. (٢٧ : ١)

يؤكد "أحمد محمود" (٢٠٢١) ان تدريبات الساكيو SAQ تعمل على تحسين القدرات البدنيه الخاصه للاعبين وبالتالي تظهر الانسيابيه في الاداء الحركي مما يؤدي الى اقتصاد في الوقت والجهد الامر الذي ادى الى تطوير مستوى الاداء المهاري للاعبين. (٣ : ٢٠)

كما يوضح "فاضل دحام" (٢٠٢٢) أن تدريبات الساكيو تعد من التدريبات الوظيفية أي تحاكي نفس المسارات الحركية لطبيعة النشاط الرياضي الممارس ، فهي تعمل على تنمية المهارات الحركية وتحسين الذاكرة العضلية ( Muscle Memory ) ولا تركز على العضلات فقط ، نتيجة استخدام التدريب المهاري المتكرر لمدة طويله ينتج عنها ما يسمى بالتأقلم العضلي على نوع العمل المؤدى ويصل الحال بالعضلة أو المجموعه العضليه حفظ طبيعة العمل من خلال تكراره لتكون ما يسمى بالذاكرة العضلية ، حيث تتناغم المجموعه العضليه بشكل مميز مما يعطي الفرصه للجهاز العصبي بإصدار الأوامر للعضلات المعنيه ليقوم بالمهام المطلوبه آلياً. (٢٠ : ٣٣٢)

يذكر كلاً من "Dan Lewindon, David Joyce" (٢٠١٤) أن تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) تتميز بتعدد استعمالاتها ضمن الوحدة التدريبية فقد تكون جزءاً من الإحماء البدني لتمييزها بالديناميكية والمرونة ، أو كجزء من القسم الرئيسي لبرنامج التدريب أو كبرنامج مستقل أو منفرد أي التدريب على كل عنصر ، أو استخدامها بشكل متعدد داخل الوحدة التدريبية لذلك نلاحظ أن هذه التدريبات صممت لتلائم متطلبات الرياضيين ذوي المستوى العالي لغرض الوصول الى قمة الأداء ، كما يمكن استخدامها مع الناشئين والشباب بشكل يتناسب مع قدراتهم وإمكاناتهم، إذ أن هذه التدريبات تسهم في تقليل الفجوة بين تدريبات المقاومة التقليدية والحركات النوعية الوظيفية لاعتمادها على دورة الاطالة والتقصير بشكل كبير وتسهم في إعطاء الفرصة للمدربين للتنوع والابتكار في إعداد وتنفيذ التمرينات ، كما أنها تمثل تدريبات وظيفية كونها تسهم في تحسين القدرة الحركية والكفاءة العصبية والعضلية. (٣٣ : ١٧٤)

تذكر "دعاء أسامة" (٢٠١٨) إلى أن تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) والتي أحتوت على تمرينات مختلفة وموجهة لتنمية القدرات البدنية والتي تميزت بالتنوع والتغيير والتدرج باستخدام العديد من أدوات Speed Agility Quickness (S.A.Q) مثل (سلم الرشاقة - الاطواق - الاقماع الكبيرة - الاقماع الصغيرة - العصي - الحبال - الصناديق الصغيرة - الحواجز - المقاعد السويدية - الكرات الطبية ) وتقسيم العمل إلى مجموعات وتكرارات ، وذلك للبعد عن عامل الملل بما يتناسب مع طبيعة الأداء ، فهذا التنوع والتغيير كان له أكبر أثر في زيادة التشويق والدافعية لدى اللاعبين للأداء بحماس مما كان له الأثر الإيجابي في تحسين الأداء البدني والمهاري . (١١ : ١٣٦-١٣٧)

يضيف الباحث أن مزج تدريبات (Cross fit) مع تدريبات (SAQ) باستخدام أدوات واجهزة حديثه ومتنوعه والتدريبات الوظيفية المستخدمة في البرنامج التدريبي المقترح ساعدت في تطوير الصفات البدنية الخاصة قيد البحث الأمر الذي كان له تأثير مباشر ودور فعال وأساسى في تحسين مستوى الأداء المهاري فكما كانت الحالة البدنية للاعب عالية كان هناك تكامل في تنمية الصفات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضى ، كلما ارتفع مستوى أداء اللاعب المهاري كما أن استخدام الوسائل والأدوات المعينة أصبح من الوسائل الفعالة الحديثة لتحسين التكنيك وكذلك تطوير وتثبيت وصقل الأداء المهاري من خلال تمارين مشابهه لمتطلبات المباراة ساعد في تطوير الأداء الفني ككل . ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه "تيللي سليمان" (٢٠٢١) الى ان الدمج بين التدريبات الكروس فيت وتدريبات الساكيو والذي يتمثل في دمج تدريبات بالانتقال مع التدريبات للمهارة يساعد في تنميه وتطوير الاداء البدني والارتقاء بمستوى الاداء المهاري للاعبين. (٣٠ : ١٩٢)

يرى " خالد تميم" (٢٠١٧) أن القدرات البدنية تمثل القاعدة العريضة للوصول إلى الأداء المهاري الجيد، حيث يتوقف مستوى المهارات الرياضية بصفة عامة على ما يتمتع به اللاعب من تلك القدرات ذات العلاقة بالمهارة. (١٠ : ١٩٣)

ويذكر " عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣) انه قد اتخذت البرامج التدريبية الحديثه شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الاساليب والوسائل بالعملية التدريبية والتي اصبحت هدف من اهدافه اعداد البدني والمهاري والوظيفي والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة ان استخدام الوسائل العلمية الحديثه في التدريب يؤدي الى الوصول بالرياضي الى الفورمه الرياضيه المثلى (١٦ : ٩٨)

وبهذه النتائج تتحقق فروض البحث والتي تنص على أنه : توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلية والبعدي لمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة (قيد البحث) ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكوميتية ولصالح القياس البعدي.

#### الاستنتاجات :

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث تم استنتاج ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في جميع المتغيرات قيد البحث لصالح القياس البعدي ، حيث تراوحت نسبة معامل ايتا<sup>٢</sup> (قوة تأثير) ما بين ( ٠.٨١ : ٠.٩٦) وهذه معاملات عالية وتدل على ارتفاع قوة تأثير البرنامج التدريبي ودرجة تحسن اللاعبين في هذه المتغيرات.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مزج تدريبات (Cross fit) مع تدريبات (SAQ) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في المتغيرات البدنية قيد البحث في القياس البعدي لعينة البحث عن القياس القبلي حيث بلغت المئوية لنسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث في القدرة العضلية للذراع اليمنى واليسرى وللرجلين على التوالي (١٦.٥٥% ، ٢٦.٣٢% ، ٧.٢٤%)، التوافق (١٤.٢٥%)، والسرعة الحركية للذراع اليمنى واليسرى والرجلين اليمنى واليسرى على التوالي (١٤.٣٧% ، ١١.٢٦% ، ١٤.٣٥% ، ١٢.٣٨%) ولصالح القياس البعدي.

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام مزج تدريبات (Cross fit) مع تدريبات (SAQ) له تأثير إيجابي دال إحصائياً في مستوى الأداء المهاري في القياس البعدي لعينة البحث عن القياس القبلي حيث بلغت النسبة المئوية لنسبة التحسن بين المجموعة القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري (٣١.٢٥%) ولصالح القياس البعدي.

#### التوصيات :

في ضوء ما قام به الباحث من دراسة وما توصل إليه من نتائج واعتماداً على منهج البحث ووسائله يوصى الباحث بما يلي :

- الاهتمام بمزج تدريبات (CrossFit) مع تدريبات (SAQ) لتحسين مستوى اللياقة البدنية ومستوى الأداء الفني للاعبين .
- إجراء دراسات أخرى تتناول تأثير مزج تدريبات (CrossFit) مع تدريبات (SAQ) على الجانب الفسيولوجي والنفسي رياضة الكاراتية ورياضات النزال الأخرى.
- تطبيق هذه الدراسة على عينات مختلفة من حيث السن والجنس وتناول متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.
- تصميم وابتكار اشكال متعددة لمزج تدريبات (CrossFit) مع تدريبات (SAQ) لمعرفة تأثيرها علي متغيرات ومهارات جديدة في الكاتا
- عقد دورات للمدربين في رياضة الكاراتية لإمدادهم بالمعلومات عن مزج تدريبات (CrossFit) مع تدريبات (SAQ) للاستفادة منها في تحسين المستوى البدني والمهاري للاعبين ولاعبات الكاراتية.

## المراجع

## المراجع العربية :

- ١- ابو العلا احمد عبد الفتاح : فسيولوجيا اللياقة البدنيه ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠١٥ .
- ٢- احمد عاطف طلبه : تدريبات ال SAQ واسعارها اعلى تطوير زمن اداء حركات الرجلين والهجوم البسيط لناشئي المبارزه تحت ١٧ سنه ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، مجلد ٤٦ ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠٢٠.
- ٣- احمد محمود احمد : تأثير تدريبات الساكيو SAQ على القدرات التوفيقيه الخاصه ومستوى الاداء المهاري لناشئي المصارعه الحره ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كليه التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، مجلد ٦١ ، ٢٠٢١ .
- ٤- أحمد محمود إبراهيم: موسوعة محددات التدريب الرياضي(النظرية والتطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه )، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥.
- ٥- جيهان يوسف أحمد : تأثير التدريب العرضي باستخدام التايبو على تحسين بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبات رياضة التايكوندو ، المجله العلميه للعلوم والفنون ، كلية التربية الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، ٢٠٠٧ .
- ٦- حسام الدين عبد الحميد قطب : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الساكيو (SAQ) على تحسين بعض القدرات البدنيه ومستوى الاداء المهاري للاعبين المبارزه بالوادي الجديد ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، المجلد ٣٢ ، العدد ٣٢ ، كلية التربية الرياضيه ، جامعه الوادي الجديد، ٢٠٢٠.
- ٧- حسام سليمان علي : اثر استخدام تدريبات كروسفت CrossFit على بعض القدرات البدنيه والوظيفيه الخاصه بمهاره الرمي الخلفيه بالمواجهه في المصارعه ، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه ، الجزء ٤ ، عدد ٥٦ ، كليه التربيه الرياضيه ، جامعه اسيوط ، مارس ، ٢٠٢١ .
- ٨- حماده خلف صحصاح : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (T.R.X) على بعض القدرات البدنيه ومستوى أداء الجملة الحركية ( الوهمية ) فى الكاراتية ، المجله العلميه لعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضيه - جامعه المنيا - المجلد ٣١ - الجزء ١٤ - عدد ديسمبر ٢٠١٨ .
- ٩- حماده خلف صحصاح : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السُّم علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه والمهارية للاعبين القتال الفعلي في الكاراتية ، المجله العلميه لعلوم الرياضة - كلية التربية الرياضيه - جامعه المنيا - المجلد ٣١ - الجزء ١٩ - عدد يونية ٢٠١٨ .
- ١٠- خالد تميم الحاج : أساسيات التدريب الرياضي ، الطبعة الأولى، الجنادرية للنشر والتوزيع ، المملكة الأردنية الهاشميه ، ٢٠١٧ .

- ١١- دعاء أسامة محمد بدوي : تأثير تدريبات Speed Agility Quickness (S.A.Q) على تحسين بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، مجلد ٣١ ، جزء ١٩ ، يونية ٢٠١٨ .
- ١٢- دعاء أسامة محمد بدوي : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات السلم على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة اليد ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٦ .
- ١٣- زكى محمد حسن: أسلوب تدريب الساكيو (S.A.Q) أحد الأساليب التدريبية الحديثة ، دار الكتاب الحديث ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠١٥ .
- ١٤- عباس مهدي صالح الغريبي : اثر وسائل تدريبية مقترحة في تطور المدى الحركي للرفسة الأمامية للرجلين لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد (١٢) العدد ١ تربية رياضية القادسية ، بغداد ، ٢٠١٢ .
- ١٥- عبد الحميد محمد عبد الحميد : تأثير تدريبات الساكيو على الرشاقة التفاعلية وتحمل الاداء لدى الملاكمين ، مجله بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضة ، مجلد اربعة ، عدد ٨ ، كلية التربية الرياضية جامعته بني سويف ، ٢٠٢١ .
- ١٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : التدريب الرياضي نظريات تطبيقات دار منشاه المعارف الاسكندرية ٢٠٠٣
- ١٧- علي محسن علي علي ابو النور: تأثير تمرينات الكروس فت (cross fit) على العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقى للاعبين رفع الانتقال ، رساله دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعته المنيا ، ٢٠١٩ .
- ١٨- علي علي ناصر العشملي : برنامج تدريب المقترح باستخدام المزج بين بعض التدريبات النوعية والتدريب الفترتي المرتفع الشده واثرها على تنميته تحمل السرعة والانجاز الرقى لعدائي المسافات المتوسطة النخبه بمحافظه ذمار ، مجله جامعته البيضاء ، المجلد ٣ ، العدد ٣ ، كلية التربية الرياضية ، جامعته صنعاء ، ديسمبر ، ٢٠٢١ .
- ١٩- عمرو صابر حمزة ، نجلاء البدرى نور الدين ، بديعة على عبد السميع : تدريبات الساكيو الرشاقة التفاعلية ، السرعة الحركية ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ٢٠١٧ .
- ٢٠- فاضل دحام منصور المياحي : الشامل في التدريب الرياضي مفاهيم وتطبيقات - طرائق واساليب تدريبيه- تنظيم احمال تدريبيه، ط١ ، مطبعه الرفاه ، بغداد ، ٢٠٢٢ .

- ٢١- **ماهر احمد عاصي ، عبد الغفار جباري علي** : استخدام بعض وسائل التدريب الحديثه في تطوير القدرات البدنيه والحركيه للاعب التايكوندو ،المؤتمر العلمي الدولي الاول "بالرياضه ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الامم"،كلية التربيه الاساسيه، الجامعه المستنصريه، العراق، ديالي، ٥.٤ نيسان ٢٠١٨.
- ٢٢- **محسن علي أبو النور، بسمات محمد علي ، حماده خلف صحصاح** : تأثير التدريبات التماثلية على مستوى وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الكوميتية ، بحث منشور ،مجلة علوم الرياضة ،المجلد الثامن والعشرون ، الجزء الرابع ، جامعة المنيا ، ٢٠١٥.
- ٢٣- **محمد البيلي صبح** : تأثير تدريبات الكروس فيت على بعض المتغيرات البدنيه ومستوى الاداء للاعبين الكاتا في رياضه الكاراتيه ، بحث منشور، المجلد ٨، العدد ٣، المجله العلميه لعلوم الرياضه، كلية التربيه الرياضيه،جامعه كفر الشيخ، ٢٠٢٢.
- ٢٤- **محمد سعيد الصافي** : تأثير تدريبات الكروس فيت CrossFit على اللياقه العضليه والتصويب في كره السله، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه، الجزء ٣ ، العدد ٩١ ،كلية التربيه الرياضيه للبنين بالهرم ، جامعه حلوان ، ٢٠٢١.
- ٢٥- **محمد عابد حماده** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات CrossFit على بعض المتغيرات البدنيه والمهاريه المركبه رانزو زكوا-وازا لدى لاعبي رياضه الجودو ، مجله اسيوط لعلوم وفنون التربيه الرياضيه ، جزء ٢ ، عدد ٥٢ ، كلية التربيه الرياضيه ، جامعه اسيوط ، مارس ، ٢٠٢٠ .
- ٢٦- **محمد محمد فتوح** : تأثير تدريبات الساكيو SAQ على مستوى بعض القدرات التوافقيه لدى لاعبي سيف المبارزه ، مجله بحوث التربيه الرياضيه ، كلية التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه الزقازيق ، مجلد ٧٣ ، عدد ١٤٣ ، سنه ٢٠٢٢ .
- ٢٧- **محمود ربيع امين** : تأثير تدريبات الساكيو (SAQ) على مستوى بعض القدرات البدنيه الخاصه والأداءات المهاريه المركبه لناشئي منتخب مصر للكوميتية ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، مجلد ٤٣ ، ٢٠٢٠.
- ٢٨- **منه الله محمد عبد الخالق** : تأثير تدريبات الكروس فيت (cross fit) على بعض المتغيرات البدنيه والمستوى المهاري للاعبات كره السله، المجله العلميه لعلوم التربيه البدنيه، المجلد ٢٧، العدد ٣٠، كلية التربيه الرياضيه، جامعه طنطا، ٢٠٢١ .
- ٢٩- **منى ابراهيم عبد الحميد** : تأثير استخدام تدريبات CrossFit على معدلات تركيز لاكتات الدم وتحمل الاداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو ، المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه ، مجلد ٥٢ ، كلية التربيه الرياضيه للبنات ، جامعه حلوان ، ٢٠٢١.

٣٠- **نيللي سليمان قطب** : تأثير المزج بين تدريبات الكروس فيت والساكيو على التحمل والقدرة العضليه ومستوى اداء التصويب من خارج قوس الثلاث نقاط ،المجله العلميه لعلوم وفنون الرياضه، مجلد ٥٨ ،العدد واحد، كليه التربيه الرياضيه للبنات، جامعه حلوان ، ٢٠٢١ .

٣١- **هيثم احمد ابراهيم** : تاثير تدريبات الساكيو SAQ speed Agility Quickness للارتقاء بالجمال الحركيه المركبه للاعبى المصارعه الرومانيه ، المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه ، مجلد ٢١ ، عدد واحد ، كليه التربيه الرياضيه للبنين ، جامعه بنها ، ٢٠١٨ .

### المراجع الأجنبية

- 32- **Arman V. Avetisyan 1 , Ashot A. Chatinyan 1 , Aspen E. Streetman 2 and Katie M. Heinrich** : The Effectiveness of a CrossFit Training Program for Improving Physical Fitness of Young Judokas: A Pilot Study, Journal of Functional Morphology and Kinesiology , Basel, Switzerland. , 8 October 2022.
- 33- **Dan lewindon**, david joyce ,high – performance training for sport, the amazon book. (2014)
- 34- **Greg Glassman**: The CrossFit Level 1 Training Guide is a collection of CrossFit, Journal articles written, Third Edition, LLC. All Rights Reserved Level 1 Training Guide | 1 of 255, Copyright © 2020 CrossFit
- 35- **Mehwish Manzoor**: Use Of Modern Tools In Sports And Their Effectiveness At University Level In Pakistan, Department of Sport Sciences and Physical Education, University of Narowal, Narowal, PAKISTAN, Journal of Physical Education Research, Volume 7, Issue II, June 2020
- 36- **T U Karas1, I N Minka1, I V Sherebtsova1** : The Usage of Means and Methods of Cross-Fit for the Development of Students' Strength Endurance, International science and technology conference "Earth science" IOP Conf. Series: Earth and Environmental Science, Amur State University of Humanities and Pedagogy Komsomolsk-na-Amure, Russia, 2019 .
- 37- **Tony Leyland**: CrossFit and GPP explains why general physical preparedness is a good thing for elite athletes and beginners , CrossFit Journal (2012) ، September,

## المستخلص

تأثير مزج تدريبات (SAQ - Cross Fit) علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء  
المهاري للاعبي الكومبتيه

\* ا.م.د/ حماده خلف صحصاح

استهدفت هذه الدراسة تصميم برنامج تدريبي باستخدام المزج بين تدريبات (SAQ - Cross Fit) ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهاري قيد البحث للاعبي الكومبتيه ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعه الواحدة وبطريقة القياس القبلي والبعدي ، واختار عينة عمدية قوامها ١٠ لاعبين من طلبة تخصص الكاراتيه والحاصلين علي الحزام الأسود والمسجلين بالإتحاد المصري للكاراتيه في الموسم الرياضي (٢٠٢١، ٢٠٢٢ م ) ، وقد تم إختيار عينه مماثله للعينه الأساسيه ومن نفس مجتمع البحث قوامها ١٠ لاعبين ومن خارج عينة البحث الأصلية لإجراء المعاملات العلميه وأستخدم الاختبارات والاستبيان والملاحظه كوسائل لجمع البيانات وأسفرت النتائج إلى أنه أدى تطبيق البرنامج التدريبي باستخدام المزج بين تدريبات (SAQ - Cross Fit) إلى تحسين المتغيرات البدنيه الخاصه ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكومبتيه ولصالح القياس البعدي لعينه البحث ، ويوصي الباحث بالمزج بين تدريبات (SAQ - Cross Fit) لتحسين مستوى اللياقه البدنيه ومستوى الأداء المهاري للاعبي الكاراتيه بمسابقاتها(القتال الوهمي - القتال الفعلي) وفي رياضات النزال الأخرى .

الكلمات الرئيسية : (مزج تدريبات (CrossFit) & تدريبات (SAQ) - القدرات البدنيه الخاصه - مستوى الأداء المهاري - الكومبتيه)

**Abstract****The Effect Of Combining Training (SAQ - Cross Fit) On Some Special Physical Variables And The Level Of Skill Performance Of Kumite Players****\*Prof. Hamada Khalaf Sahseh**

This study aimed to design a training program using a combination of (SAQ - Cross Fit) training and to know its effect on some special physical variables and the level of skill performance under study for kumite players. The researcher used the experimental method with a single-group design and a pre- and post-measurement method. He chose a deliberate sample of 10 players from karate students who hold a black belt and are registered with the Egyptian Karate Federation in the sports season (2021, 2022 AD). A sample similar to the basic sample was chosen from the same research community of 10 players and from outside the original research sample to conduct scientific transactions. Tests, questionnaires and observation were used as means of collecting data. The results showed that applying the training program using a combination of (SAQ - Cross Fit) training improved the special physical variables and the level of skill performance for kumite players and in favor of the post-measurement of the research sample. The researcher recommends combining (SAQ - Cross Fit) training to improve the level of physical fitness and the level of skill performance for players. Karate with its competitions (mock combat - actual combat) and other combat sports.

**Keywords:** Combining (CrossFit) training with (SAQ) training - Special physical abilities - Skill performance level – Kumite)