**الملخص**

يهدف هذا البحث الى دراسه تاثير تدريبات الكروس فيت على الاستجابات الفسيولوجيه (نسبه حامض اللاكتيك، الجليكوجين، انزيم الترانس امينيز(SGOT) ، الانزيم النازع للهيدروجين(LDH)، كرياتين فوسفوكاينيز(CPK)، سرعه الترسيب كرات الدم الحمراء(ESR) والاستجابات المناعيه(الخلايا المحببه، الخلايا اللمفاوية، احاديات الخلايا، الخلايا القاتله 16 - CD، الخلايا القاتله 56 - CDالخلايا السميه القاتله، العدد الكلي لكرات البيضاء) واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعه واحده باستخدام القياس القبلي والقياس البيني والقياس البعدي وذلك لملائمته لطبيعه الدراسه، وبلغ قوام عينات البحث(10) لاعب من لاعبي الفريق الاول للملاحه الرياضيه بشمال سيناء وعينه استطلاعيه قوامها (5 )من خارج عينه البحث ومن اهم النتائج تؤدي تدريبات الكروس فيت الى حدوث بعض الاستجابات الفسيولوجيه والاستجابات المناعيه والتي تتشابه مع تمرينات التحمل مرتفعه الشده ذات الحمل الاقصى، على ممارسه التدريبات للاطفال صغار السن والناشئين وذلك للمخاطر والمشكلات التي من الممكن ان تحدث لاجهزه الجسم الحيويه ،تقليل الفتره الزمنيه لتطبيق تدريبات الكروس فيت اثناء اداء اللاعبين للوحدات التدريبيه.