

فاعلية استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمه الوسط لاعبي المصارعة الرومانية

أ.م.د/ عامر لطفي أحمد

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

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد الدراسات والبحوث العلمية التي يمر بها الباحثون والعلماء في شتى فروع العلم والمعرفة من الدعائم الاساسيه في دفع عجله التنميه المجتمعيه في جميع حدودها وقد اولت الدول المتقدمه عنايه فائقه بالبحث العلمى ووضعته في مقدمه أولويتها، كما تعتمد هذه الدول بدرجة كبيره على ما تتخذه مؤسساتها العلميه من دراسات وبحوث تعالج المشكلات التربويه والنفسيه والاجتماعيه والرياضيه وغيرها من المشكلات المرتبطه بمختلف مجالات الحياه وفي العقد الأخير من القرن العشرين حدث تقدم كبير غزا جميع مجالات الحياه بصفه عامه والمجال الرياضى بصفه خاصه فقد ارتفع مستوى الاداء فى الالعب الرياضيه المختلفه نتيجة الدراسات والابحاث العلميه وتطوير الاجهزه العلميه والادوات المساعده للتقويم والقياس فى مجال التربيه الرياضيه من اجل الوصول الى المستويات الرياضيه العليا (٢٠:٢٥). ورياضه المصارعه من الرياضات التى تحتوى على العديد من الحركات الفنيه والمتنوعه والمصارع الذى يجيد هذه الحركات يصبح لديه أداء فنى يستطيع به تحقيق الفوز فى المباريات وتحقيق مستوى عالى من الانجاز (٣:٥٦) .

وان المصارعه تحقق النمو المتزن لاجزاء الجسم فهى تكسب ممارسيها القدره على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءه تامه من الرأس إلى اخمص القدم فنادرمانجد بين المصارعين من هو هزيلا أو ضعيفا وتعمل المصارعه على تنميه اللياقه البدنيه مثل القوه والمرونه والرشاقه والتحمل والتوازن وسرعه رد الفعل وغيرها من العناصر التى ترفع من قدرات المصارع (١٣:١٢١) .

وان المصارعه تحقق النمو المتزن لاجزاء الجسم فهى تكسب ممارسيها القدره على استخدام جميع عضلات الجسم بكفاءه تامه من الرأس إلى اخمص القدم فنادرمانجد بين المصارعين من هو هزيلا أو

ضعيفا وتعمل المصارعه على تنميه اللياقه البدنيه مثل القوه والمرونه والرشاقه والتحمل والتوازن وسرعه رد الفعل وغيرها من العناصر التى ترفع من قدرات المصارع (١٠:١٢١) .

وتعتبر رياضة المصارعة من الرياضات التي حظيت بالاهتمام علي مر العصور منذ أن مارسها القدماء المصريين حتي عصرنا الحالي ، وقد تطورت وأصبحت تركز علي العلوم المختلفة التي تتصل بالنشاط الحركي للإنسان (علم التشريح - علم النفس - علم التدريب) بغرض الارتقاء بمستوي الرياضة (٨:١٠) .

كما أنه من الأهمية ملاحظة أن عناصر اللياقة البدنية الخاصة تختلف من رياضة إلى أخرى طبقا لطبيعة متطلبات الاداء فيها، ويجب تنمية كافة عناصر اللياقة البدنية في حدود إمكانيات النضج والتطور للمرحلة السنية المتعامل معها ومراعاة شروط تنمية كل عنصر من العناصر (١٢:١٤٧) .

ويتفق كل من " أبو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر " (١٩٩٣) مع " دراجان " أن الكفاءة البدنية هي إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة زمنية ممكنة (٢:٥٤) .

ويضيف "نبيل حسني الشوربجي" (٢٠٠٠ م) ان مهار برمه الوسط تحتاج إلى كل عناصر القوه العضليه فمثلا نحتاج عنصر تحمل القوه حينما يكون اللاعب مجهدا واثاء المباره ويقوم بتنفيذها وكذلك عنصر القوه الانفجاريه عندما يؤديها بشكل مفاجيء وسريع وايضاً عنصر القوه المميزه بالسرعه حينما يقوم اللاعب بهذه المهاره بعد حركه الاجلاس ، وايضا عنصر القوه القصوى حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهاره البرمه حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهاره إلا إذا أنتج قوه تكون أكبر من المقاومه المبذوله (١٤:١٠,٩) .

ويضيف "محمد أحمد رستم" (١٩٩٧) أن مجموعه حركات البرم يتم عن طريقها تجميع اكبر عدد ممكن من النقاط ويكون ذلك أقرب للفوز بالمباريات (٩:٣٣) .

ويذكر "موران وآخرون Moran et al" (٢٠١٧) أن تدريبات الكروس فيت crossfit تعد من أحدث طرق التدريب التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية للرياضيين حيث تشتمل على مجموعة متنوعة من التدريبات التي تمارس بشكل دائري والتي تساعد على تحسين متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل القدرة الهوائية والتحمل العضلي وتكوين الجسم ، وهذا ما قد يكسب المتسابقين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية ، التي تزيد الدافعية لدى المتسابقين. (١٥:١٤٨)

ويذكر " كلاودينيوا وآخرون claudino etal" (٢٠١٨) أن برامج الكروس يتنوع محتواها ما بين التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة (١٧:٢) .

ويشير "ماتي مونيوز وآخرون . ٢٠١٨ mate munoz et al" إلى أن تدريبات الكروس فيت تشتمل على تدريبات البليومترك والكانتل بيل واداة التعلق (TRX) و وانشطة التحمل الهوائي مثل السير المتحرك وعجلة التدبيب الثابته ، وانشطة التحمل الاهوائي مثل العدو. (١٥:١٨)

ورياضه المصارعه تعتمد بشكل أساسي على عدد كبير من التكرار وفي نفس الوقت يجب ان تتميز تلك التكرارات بالسرعة العالية جدا في الأداء ، كما يجب أن تكون فترات الراحة بين المجموعات ليست كبيرة لكي يتدرب اللاعب على العبء البدني أثناء الأداء وعلى ذلك فرياضة المصارعه تعتمد اعتماداً كبيراً على عنصر تحمل القوة وعنصر القوة المميزة بالسرعة وعنصر القوة الانفجاريه وعنصر القوة القصوي وذلك أثناء أداء مهاره برمه الوسط .

لذا يجب استخدام التمرينات البدنية الخاصة المشابهة مع ظروف الأداء وتوعية المدربين واللاعبين بأهمية تخطيط التدريب للاعب المصارعه وضرورة تشكيل حمل التدريب بأسلوب علمي حيث أن أى خطأ فى التشكيل يؤدي الى التأثير السلبي على الاداء وأن الارتقاء بالحمل يتوقف على اللاعب منفردا وليس الفريق ككل.

وعلى ذلك طرأ على فكر الباحث استخدام تمرينات تساعد فى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية الخاصة والتي تعتمد اعتمادا كلياً على عنصر تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وعنصر القوة القصوة فى وجود الجانب المهارى للعبة بحيث تتضمن هذه التدريبات على أساليب تدريب مختلفة تخلق مزيج من تدريبات القوة في جو تنافسي وتساعد على التطوير فى المستوى البدني للاعبين وهى تدريبات الكروس فيت (Crossfit).

حيث تساعد هذه التمرينات فى تشكيل اللياقة البدنية المتكاملة والعامة والشاملة والحركات الوظيفية في رياضة المصارعة ، فهى تعد أنماط توظيف الحركة العامة وتؤدي في موجة من العمل العضلي وتبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة وكما أنها بمثابة محركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم والأجسام الخارجية ولكن أكثر جوانب الحركات الوظيفية أهمية هي قدرتها على تحريك حمولات كبيرة لمسافات طويلة والقيام بذلك سريعاً و بشكل جماعي ، حيث تتكامل هذه الخصائص الثلاث معا (الحمل والمسافة والسرعة) فى الحركات الوظيفية لإنتاج قدرة عالية على نحو فريد .

هدف البحث :

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمه الوسط لدى لاعبي المصارعة الرومانية

فروض البحث :

١. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي .
٢. توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في أداء مهارة برمه الوسط للاعبين المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :**تدريبات الكروس فيت (Crossfit) :**

هي حركات وظيفية دائمة التغير تنفذ بشدة عالية , وهي خليط من تمارين الإيروبيكس وتدريبات وزن الجسم والتدريبات الخاصة . (٣:١٩) .

مهارة برمة الوسط :

هي حركة فنية تؤدي من وضع الصراع أرضاً وذلك بتطويق وسط المدافع بالذراعين وتدويره حول محوره الرأسي في المستوى الأفقي لتعريض ظهر المدافع للوضع الخطر (تعريف إجرائي) .

الدراسات السابقة :

١ — دراسة " علي محسن أبو النور " (٢٠١٥) (٧) بعنوان " تأثير تمارين الكروس فيت (crossfit) على العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقمي للاعبين رفع الأثقال " , واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تمارين الكروس فيت (Crossfit) من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح ومعرفة تأثيره على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدى لاعبي رياضة رفع الأثقال والمستوى الرقمي للاعبين رياضة رفع الأثقال , واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملائمته لطبيعة البحث وذلك باستخدام نموذج التصميم التجريبي للقياس القبلي البعدي للمجموعة الواحدة , واشتملت العينة على (١٥) لاعبا , وكانت من أهم النتائج البرنامج المقترح تأثير تمارين الكروس فيت (Crossfit) على لاعبي رفع الأثقال تأثيرا ايجابيا في تنمية المستوى الرقمي للاعبين قيد .

٢ — دراسة " طة احمد محمد بدوي " (٢٠١٨) (٦) بعنوان " تصميم برنامج تدريبي باستخدام مجموعة تدريبات الكروس فيت , واستهدفت الدراسة معرفة تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الاداء الفني للاعبين الكوميتية , واستخدم الباحث المنهج التجريبي , واشتملت العينة على (١٠)

لاعبين بنادي ملوي الرياضي بمحافظة المنيا , وكانت من أهم النتائج تحسن سرعة رد الفعل المركبة وسرعة الأداء والتوافق والقدرة العضلية والمرونة وتحمل الأداء للمجموعة التجريبية وكذلك زيادة عدد مرات الهجوم وفاعلية للمجموعة التجريبية والتي استخدمت تدريبات الكروس فيت .

٣ — دراسة " بافيلد , واندرسون " (٢٠١٤) (٢١) Bafield , J.P , Anderson, A تهدف الي معرفة تأثير تدريبات الكروس فيت علي اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة , واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمدة (١٢) أسبوع , واشتملت العينة على (٥٠) لاعبا , وأستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة قوام كلا منهما (٢٥) لاعبا , وكانت من أهم النتائج وجود فروق دالة احصائيا لصالح المجموعة التجريبية في متغيرات القدرة الهوائية والتحمل العضلي .

٤ — دراسة " الكسندر يوريفيتش , اسبيوف , وآخرون " (٢٠١٧) (٢٢) Aleksander Osipov et al تهدف الي تقييم تأثير تدريبات الكروس فيت علي مستوى اللياقة البدنية للرياضيين الشباب (١٧,١٦) عام من لاعبي الجودو , وأستخدم المنهج التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة , وكانت من أهم النتائج وجود تفوق ملحوظ للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في المباريات التنافسية كذلك قلة تركيزات لاكتات الدم للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

التعليق على الدراسات السابقة :

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث السابقة وجد الباحث أن موضوع تنمية المتغيرات البدنية الخاصة وأداء المهارات المختلفة لدي لاعبي المصارعة قد حظي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي ، إلا أن هناك إغفال تطبيق استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) في تنمية العناصر البدنية والمهارية للاعبي المصارعة .

وعلى حد علم الباحث ومن خلال استعراض تلك الدراسات يتضح الآتي :

١. ضرورة الاهتمام باستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) لما له من قدرة على الارتقاء بالمستوي البدني والمهاري للاعبي المصارعة .
٢. ندرة الدراسات السابقة على حد علم الباحث التي قامت باستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) في تطوير الجانب البدني وأداء مهارة برمة الوسط للاعبي المصارعة .

إضافة إلي ذلك فقد اعتمدت الدراسات السابقة علي الآتي :

- **المنهج** : اعتمدت معظم الدراسات علي المنهج التجريبي والقليل اعتمد علي المنهج الوصفي .
- **المجتمع** : اشتمل مجتمع البحث علي لاعبي المصارعة في مختلف المستويات العمرية .
- **العينة** : تم اختيار عينات البحث بالطريقة العمدية .
- **أدوات البحث** : اعتمدت معظم الدراسات علي التمرينات والأدوات واستمارات استطلاع الرأي والمتغيرات البدنية والمهارية المرتبطة برياضة المصارعة والبرامج التدريبية لتنمية تلك العناصر .

- **المعاملات الإحصائية :** اعتمدت معظم الدراسات علي المعاملات العلمية والإحصائية المناسبة لطبيعة البحث .

- **النتائج :** أوضحت معظم النتائج علي أهمية استخدام التمرينات والبرامج التدريبية الحديثة في الارتقاء بمستوي اللاعبين .

- **التوصيات :** ضرورة الاعتماد علي تدريبات الكروس فيت (Crossfit) والبرامج التدريبية المقننة من أجل الارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للاعبين المصارعة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

إن الدراسات السابقة قد ألقت الضوء على الكثير من المعالم التي أفادت البحث الحالي كما أنها ساعدت في إبراز العلاقة بين الدراسات بعضها والبعض الآخر وعلاقتها بالبحث الحالي مما أنار الطريق أمام الباحث فيما يتعلق بتحديد خطة البحث وعينتها واختيار أدواتها .

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث ، وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها .

مجتمع وعينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على ناشئ رياضة المصارعة الرومانية تحت (١٧) سنة للعام التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٨) لاعبا ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للواعدين وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين .
توزيع أفراد العينة توزيعاً إعتدالياً :

قام الباحث بالتأكد من مدي إعتدالية توزيع عينة البحث من لاعبي المصارعة الرومانية في المتغيرات الديموجرافية ، البدنية والمهارية من خلال حساب المتوسطات والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث ، والجدول (١) يوضح النتيجة .

جدول (١)

المتوسط والوسيط والانحراف المعياري ومعاملات الالتواء لعينة البحث

الاساسية والاستطلاعية في متغيرات البحث (ن=١٨)

المتغيرات	المتوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
السن	١٤,٧٨	١٤,٠٠	٠,٩٧	٠,٨٦
الطول	٤٩,٤٠	٤٩,٥٠	٦,٥٤	٠,٠٦-
الوزن	١٦١,٠٠	١٦٠,٠٠	٤,٥٣	٠,٦٤
العمر التدريبي	٤,٦٠	٥,٠٠	٠,٦٨	١,٥١-
تحمل الأداء	٤٠,٤٠	٤١,٠٠	٧,٤٧	٠,٧٢-
القدرة العضلية للرجلين	٢,٠٠	٢,٠١	٠,١٠	٠,٠٧-
المرونة	٩,١٠	٨,٠٠	٤,٣٣	٠,٩٦
الرشاقة	١٨,١٥	١٨,٠٠	٢,٠٣	٠,٤٤
برمة الوسط (منافس سلبي)	٦,٩٠	٧,٠٠	٠,٨٥	٠,٣٦-
برمة الوسط (منافس ايجابي)	٥,٤٥	٦,٠٠	٠,٨٢	٠,٤٤-

يتضح من جدول (١) ما يلي :

- تراوحت معاملات الالتواء ما بين (-١.٥١ , ٠.٩٦) في جميع المتغيرات وهي معاملات تنحصر ما بين $3 \pm$ وبذلك تصبح عينة البحث موزعة توزيعاً طبيعياً وجاهزة لاي معاملات احصائية اخرى .

أدوات البحث :

أولاً : الأدوات المستخدمة :

- . جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن .
- . ساعة إيقاف .
- . شريط قياس .
- . بساط مصارعة .
- . حبال وثب .
- . شواخص حرة .
- . صافرة .

ثانياً : الاختبارات :**١ . اختبارات المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالرياضة المصارعة :**

توصل الباحث لأختبارات المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية المرتبطة بطبيعة رياضة المصارعة وتتمثل في :

- أ . اختبارات لقياس المتغيرات البدنية الخاصة: وتتمثل في :
- . اختبار قياس القدرة العضلية للرجلين : وتتمثل في :
 - . اختبار الوثب العريض من الثبات (سم) .
 - . اختبار قياس تحمل الأداء : وتتمثل في :
 - . اختبار ثني ومد الزراعين (عدد) .
 - . اختبار قياس المرونة : وتتمثل في :
 - . اختبار الكوبري أفقي (سم) .
 - . اختبار قياس الرشاقة (البربي) : وتتمثل في :
 - . اختبار الانبطاح المائل من الوقوف (٣٠ث) .
- ب . اختبار قياس مهارة برمّة الوسط : وتتمثل في :
- . تنفيذ مهارة برمّة الوسط (زميل سلبي) .
 - . تنفيذ مهارة برمّة الوسط (زميل إيجابي) .

المعاملات العلمية للاختبارات :**أ. الصدق :**

لحساب صدق الاختبارات البدنية والمهارية أستخدم الباحث صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب الفروق بين المجموعات (صدق المقارنة الطرفية) حيث تم تطبيقه على عينة قوامها (٨) ثمانية لاعبين من مجتمع البحث ومن غير العينة الأساسية ، عن طريق اختبار (مان وتنى) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ، وجدول (٢) يوضح النتيجة :

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسط رتب المجموعتين المميزين والأقل تميزاً

في الاختبارات البدنية والمهارية

ن=٨

المتغيرات	المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	قيمة W	قيمة U
الاختبارات البدنية	ثني ومد الزراعين (عدد)	المميزين	٢٦.٠٠	٢.٣٢*-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠
		أقل تميزاً	١٠.٠٠			
	الوثب العريض من الثبات (سم)	المميزين	٢٥.٥٠	٢.١٩*-	١٠.٥٠	٠.٠٥٠
		أقل تميزاً	١٠.٥٠			
	الكوبري المسافة الافقية (سم)	المميزين	٢٦.٠٠	٢.٣٣*-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠
		أقل تميزاً	١٠.٠٠			
	بربي (٣٠ ثانية)	المميزين	٢٦.٠٠	٢.٣٨*-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠
		أقل تميزاً	١٠.٠٠			
الاختبارات المهارية	تنفيذ مهارة برمّة الوسط (زميل سلبي)	المميزين	٢٦.٠٠	٢.٤٢*-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠
		أقل تميزاً	١٠.٠٠			
	تنفيذ مهارة برمّة الوسط (زميل ايجابي)	المميزين	٢٦.٠٠	٢.٣٩*-	١٠.٠٠	٠.٠٠٠
		أقل تميزاً	١٠.٠٠			

**مستوى دلالة (٠.٠١)

*مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٢) ما يلي :

وجود فروق دالة إحصائية بين المميزين في رياضة المصارعة والأقل تميزاً في جميع الاختبارات البدنية المستخدمة وإختبار مهارة برمّة الوسط قيد البحث ولصالح المميزين ، مما يشير إلى قدرة الاختبارات البدنية والمهارية على التميز بين المجموعات المختلفة .

ب. الثبات :

لحساب ثبات الاختبارات البدنية والمهارية قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين متوسط درجات تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها وذلك بتطبيقه على عينة إستطلاعية قوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين الأول والثاني ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين :

جدول (٣)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات

البدنية والمهارية (ن = ٨)

المتغيرات	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الثبات
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
الاختبارات البدنية	ثني ومد الزراعتين(عدد)	٣٨.٧٥	٨.٣٤	٣٦.٨٧	٨.٥٢
	الوثب العريض من الثبات(سم)	١.٨٨	٠.٠٥	١.٨٦	٠.٠٥
	الكوبري المسافة الأفقية(سم)	٨.٦٢	٢.٩٧	٧.٨٧	٢.٧٤
	بربي (٣٠ ثانية)	١٦.٦٢	٠.٩١	١٦.٥٠	١.٤١
الاختبارات المهارية	تنفيذ مهارة برمة الوسط (منافس سلبي)	٦.٦٢	١.٣٠	٦.٦٢	١.٥٠
	تنفيذ مهارة برمة الوسط (منافس إيجابي)	٥.٨٧	١.١٢	٦.٠٠	١.١٩

**مستوى الدلالة (٠.٠١)

*مستوى الدلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط في الاختبارات البدنية والمهارية بين تطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه ما بين (٠.٨٠, ٠.٩٥) مما يشير الى ان الاختبارات المستخدمة في البحث على درجة من الثبات ومناسبتها للاستخدام فيما وضعت من أجله .

ثالثاً : البرنامج التدريبي المقترح :

تستند فكرة البرنامج التدريبي المقترح على إستخدام تدريبات تساعد في الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية الخاصة في أداء مهارة برمه الوسط والتي تعتمد اعتمادا كليا على عنصر تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وعنصر القوة القصوة والقوة الانفجارية بحيث تتضمن هذه التدريبات على أساليب تدريب مختلفة تخلق مزيج من تدريبات القوة في جو تنافسي وتساعد على تطوير المستوى البدني للاعبين وهي تدريبات الكروس فيت (Crossfit).

حيث تساعد هذه التمرينات في تشكيل اللياقة البدنية المتكاملة والعامة والشاملة والحركات الوظيفية في رياضة المصارعة ، فهي تعد أنماط توظيف الحركة العامة وتؤدي

في موجة من العمل العضلي وتبدأ بالعضلات الأساسية وتنتهي بالعضلات الطرفية وهي حركات مركبة، بمعنى أنه يشترك فيها مفاصل متعددة وكما أنها بمثابة حركات انتقالية طبيعية وفعالة وذات كفاءة للجسم .

الهدف من البرنامج :

تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمّة الوسط بإستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit). للاعبين المصارعة عينة البحث .

الخطّة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح :

- حددت فترة البرنامج التدريبي المقترح (٨) أسابيع :

- مرحله أولى :

ومدتها (٥) أسابيع وهدفها الإعداد الخاص .

- مرحله ثانية :

ومدتها (٣) أسابيع وهدفها ما قبل المنافسات .

- عدد وحدات التدريب في الأسبوع (٤) وحدات تدريبية

(أ) تحديد حجم الحمل .

للحمل المتوسط = ٩٠ ق .

للحمل العالي = ١٢٠ ق .

للحمل الاقصى = ١٥٠ ق .

(ب) تحديد شدة :

الحمل المتوسط = ٥٠ - ٦٩ % .

الحمل العالي = ٧٠ - ٨٤ % .

الحمل الاقصى = ٨٥ - ١٠٠ % .

- تشكيل دورة الحمل الفترية خلال مرحله الإعداد الخاص (٢:٣) .
- تشكيل دوره الحمل الفترية خلال مرحله ما قبل المنافسات (١:٢) .
- تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبي (٣٧٢٠ق) وتم توزيع الزمن الكلى للبرنامج كما يلي :

- مجموع زمن الحمل الاقصى (٢) أسابيع $\times$ (٦٠٠ ق) = (١٢٠٠ ق) .

- مجموع زمن الحمل العالي (٣) أسابيع $\times$ (٤٨٠ ق) = (١٤٤٠ ق) .

- مجموع زمن الحمل المتوسط (٣) أسبوعين $\times$ (٣٦٠ ق) = (١٠٨٠ ق) .

جدول (٤)

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	الفترة الأسابيع	مرحلة الإعداد الخاص							مرحلة ما قبل المنافسة	
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	
الحمل الأقصى				•				•		
الحمل العالي			•		•		•			
الحمل المتوسط		•				•			•	المجموع الكلي للبرنامج
مجموع الزمن بالدقائق		× ٩٠	١٢٠	١٥٠	١٢٠	× ٩٠	١٢٠	١٥٠	× ٩٠	٣٧٢٠ ق
		٤	× ٤	× ٤	× ٤	٤	× ٤	× ٤	٤	
		٣٦٠	٤٨٠	٦٠٠	٤٨٠	٣٦٠	٤٨٠	٦٠٠	٣٦٠	
		ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	ق	

الخطوات التنفيذية للبحث :

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية في الفترة من ١ / ٩ / ٢٠٢١م إلى ٥ / ٩ / ٢٠٢١م بغرض التعرف على مدى مناسبة البرامج التدريبية المقترحة قيد البحث لعينة البحث ، والتعرف على مدى صحة الأدوات والاختبارات المستخدمة وتدريب المساعدين على إجراءات القياس وتنفيذ البرنامج وقد أسفرت الدراسة الاستطلاعية عن تحديد وتقنين التدريبات المستخدمة في البرنامج المقترح كما أكد على صحتها وملاءمتها للبحث .

القياس القبلي :

تم اجراء القياس القبلي في متغيرات البحث لمجموعة البحث يوم ١٥ / ٩ / ٢٠٢١م .

تنفيذ البرنامج :

استغرق تنفيذ البرامج التدريبية (٨) أسابيع ، وتم التطبيق في الفترة من ١٩ / ٩ / ٢٠٢١م إلى ١٨ / ١١ / ٢٠٢١م بواقع (٤) وحدات أسبوعياً .

القياس البعدي :

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة قيد البحث يوم ١٩ / ١١ / ٢٠٢١م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية حيث أنها الأساليب المناسبة لطبيعة البحث :

- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- معامل الارتباط .
- اختبار (ت) لدلالة الفروق .

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها :**الفرض الأول : ينص الفرض الأول على أنه :**

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبين المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي ."

وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن طريق اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين .

جدول (٥)**دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي****للمجموعة التجريبية للمتغيرات البدنية ن=١٠)**

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
تحمل الاداء	القبلي	٤١,١٠	٧,٦٢	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٠٢
				الموجبة	٥	٣,٠٠	١٥,٠٠	
	البعدي	٤٥,٢٠	٩,٦٣	العلاقات	٥			
				الاجمالي	١٠			
القدرة العضلية للرجلين	القبلي	١,٩٨	٠,١٠	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٢٢
				الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	
	البعدي	٢,٠٨	٠,٠٨	العلاقات	٤			
				الاجمالي	١٠			
المرونة	القبلي	٩,٣٠	٤,٤٧	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٤١
				الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	
	البعدي	١٢,٦٠	٣,٨٦	العلاقات	٣			
				الاجمالي	١٠			
الرشاقة	القبلي	١٨,٣٠	١,٩٤	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٣٢
				الموجبة	٦	٣,٥٠	٢١,٠٠	
	البعدي	٢١,٤٠	١,٤٢	العلاقات	٤			
				الاجمالي	١٠			

*مستوى دلالة (٠.٠١)

*مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية (تحمل الاداء - القدرة العضلية للرجلين - المرونة - الرشاقة) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في اتجاه القياس البعدى.

كما أن الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في جميع متغيرات البحث السابق ذكرها جاءت أيضاً في اتجاه القياس البعدى، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق دالة احصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى في اتجاه القياس البعدى للمتغيرات البدنية " ويوضح جدول (٦) معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية كما يلي :

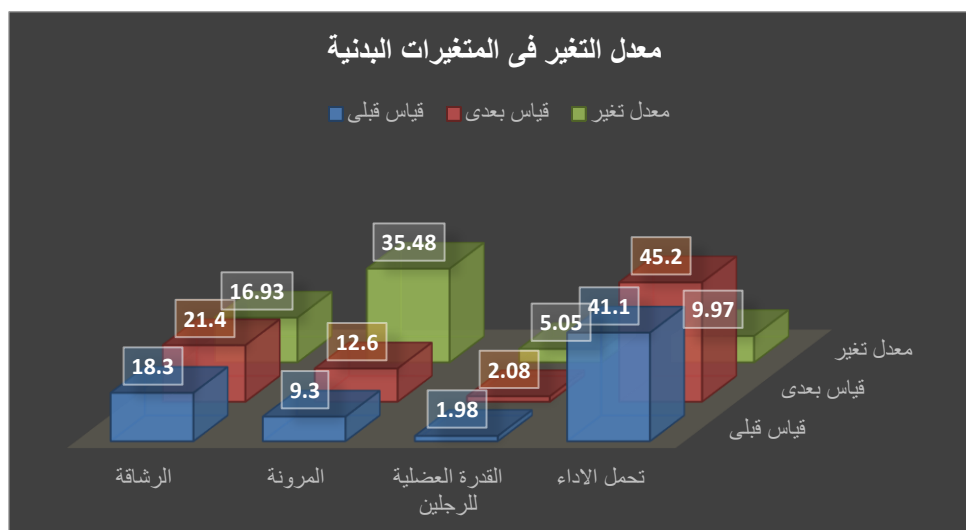
جدول (٦)

**معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدى
في المتغيرات البدنية (ن=١٠)**

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدى	الفرق	معدل التغير %
تحمل الاداء	٤١,١٠	٤٥,٢٠	٤,١	٩,٩٧
القدرة العضلية للرجلين	١,٩٨	٢,٠٨	٠,١	٥,٠٥
المرونة	٩,٣٠	١٢,٦٠	٣,٣	٣٥,٤٨
الرشاقة	١٨,٣٠	٢١,٤٠	٣,١	١٦,٩٣

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

يوجد تباين في معدلات التغير لجميع المتغيرات البدنية وتراوح هذا التغير ما بين (٥.٠٥ %، ٣٥.٤٨ %) وهذا التغير في اتجاه القياس البعدى، ويمكن أن نوضح معدلات التغير في المتغيرات البدنية من خلال الرسم البياني التالي :



شكل (١) معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٥) مايلي :

— وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي ، كما أظهرت قيم معاملات Z وجود تأثير ملحوظ للبرنامج المقترح على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة لدي لاعبي المصارعة الرومانية .

ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى استخدام تمارينات الكروس فيت والبرنامج التدريبي المقنن أدي إلي تحسين الجوانب البدنية لدي عينة البحث ، فممارسة التمارينات المقننة يؤدي إلى تحسين الحالات البدنية والمهارية للاعب ، وإستخدام تمارينات تساعد في الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية الخاصة والتي تعتمد اعتمادا كلياً على عنصر تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة وعنصر القوة القصوة بحيث تتضمن هذه التدريبات على أساليب تدريب مختلفة تخلق مزيج من تدريبات القوة في جو تنافسي وتساعد على تطوير المستوى البدني للاعبين .

وهذا ما أكدته دراسة ودراسة " كلاودينو وآخرون claudino et al (٢٠١٨) (١٧) أن برامج الكروس فيتتنوع محتواها ما بين التحمل الدوري التنفسي والتحمل العضلي والقوة العضلية والمرونة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة ، ودراسة " محمد سعد غرابه " (٢٠٠٣) (١٠) أن المصارعة تعمل على تنمية اللياقة البدنية مثل القوة والمرونة والرشاقة والتحمل والتوازن وسرعته رد الفعل وغيرها من العناصر التي ترفع من قدرات المصارع ، ودراسة "موران وآخرون moran et al (٢٠١٧) (١٥) أن تدريبات الكروس فيت crossfit تعد من أحدث طرق التدريب التي تهدف إلى تطوير القدرات البدنية للرياضيين حيث تشتمل على مجموعة متنوعة من التدريبات التي تمارس بشكل دائري والتي تساعد على تحسين متغيرات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مثل القدرة الهوائية والتحمل العضلي

وتكوين الجسم ، وهذا ما قد يكسب المتسابقين المتعة والإثارة لتحسين الحالة النفسية ، التي تزيد الدافعية لدى المتسابقين ، ودراسة "ماتي مونيز وآخرون . mate munoz et al (٢٠١٨) (١٨) إلى أن تدريبات الكروس فيت تشتمل على تدريبات البليومترك والكانتل بيل واداة التعلق (TRX) و وانشطة التحمل الهوائي مثل السير المتحرك وعجلة التدبيب الثابته ، وانشطة التحمل الهوائي مثل العدو .

الفرض الثاني : ينص الفرض الثاني على أنه :

" توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في أداء مهارة برمه الوسط للاعبي المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي .
وللتحقق من هذا الفرض قام الباحث بحساب دلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية عن طريق اختبار (ويلكوكسون) لعينتين مرتبطتين

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية للمتغيرات المهارية ن= (١٠)

المتغيرات	القياس	المتوسط	الانحراف	الرتب السالبة والموجبة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z
برمة وسط بزميل سلبي	القبلي	٧,١٠	٠,٧٣	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٣٨
				الموجبة	٧	٤,٠٠	٢٨,٠٠	
	البعدي	٨,٩٠	١,٣٧	العلاقات	٣			
				الاجمالي	١٠			
برمة وسط بزميل ايجابي	القبلي	٥,٤٠	٠,٦٩	السالبة	٠	٠,٠٠	٠,٠٠	* -٢,٥٣
				الموجبة	٨	٤,٥٠	٣٦,٠٠	
	البعدي	٧,٥٠	١,٥٨	العلاقات	٢			
				الاجمالي	١٠			

**مستوى دلالة (٠.٠١)

*مستوى دلالة (٠.٠٥)

يتضح من جدول (٧) مايلي :

أن قيمة (ويلكوكسون) للفروق بين متوسطي رتب القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات المهارية (برمة وسط بزميل سلبي - برمة وسط بزميل ايجابي) جاءت دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) في اتجاه القياس البعدي .

كما أن الفروق بين المتوسطات والانحرافات المعيارية في جميع متغيرات البحث السابق ذكرها جاءت أيضاً في اتجاه القياس البعدي، وهذا يعني قبول الفرض في صيغته أي أنه " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي في اتجاه القياس البعدي للمتغيرات البدنية ويوضح

جدول (٨) معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية كما يلي :

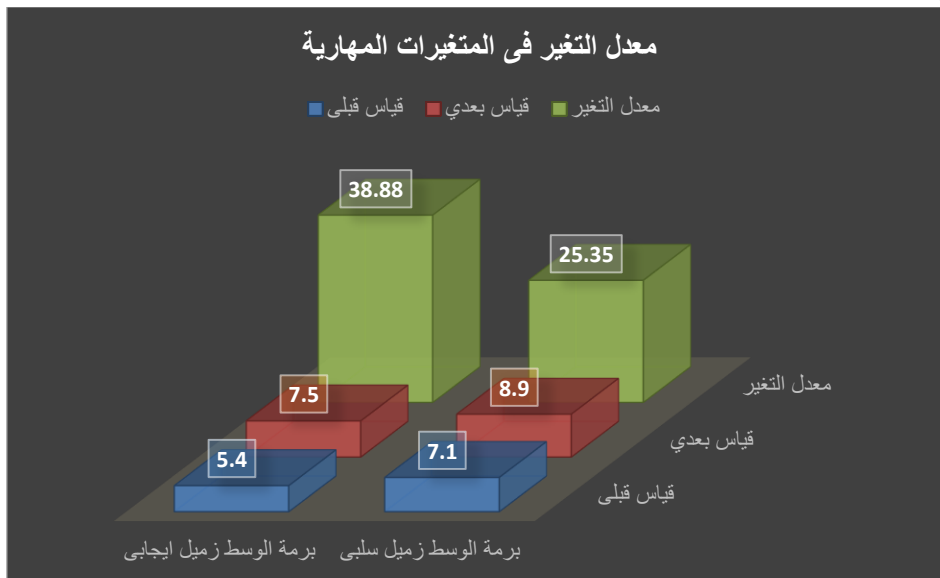
جدول (٨)

معدل التغير بين متوسط درجات القياس القبلي والبعدي
في المتغيرات المهارية (ن=١٠)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	معدل التغير %
برمة الوسط زميل سلبي	٧,١٠	٨,٩٠	١,٨	٢٥,٣٥
برمة الوسط زميل ايجابي	٥,٤٠	٧,٥٠	١,١	٣٨,٨٨

يتضح من جدول (٨) ما يلي :

يوجد تباين في معدلات التغير لجميع المتغيرات المهارية وتراوح هذا التغير ما بين (٠.٠٠٠ %، ٧.١٧ %). وهذا التغير في اتجاه القياس البعدي. ويمكن أن نوضح معدلات التغير في المتغيرات المهارية من خلال الرسم البياني التالي :



شكل (٢) معدل التغير بين القياس القبلي والبعدي في المتغيرات المهارية

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (٧) مايلي :

. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في أداء مهارة برمه الوسط للاعب المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي ويرجع الباحث هذا التقدم الواضح لتأثير البرنامج التدريبي والذي اشتمل على استخدام تمرينات الكروس فيت التي تساعد في الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن من القدرات البدنية الخاصة والمهارية ورياضه المصارعه تعتمد بشكل أساسي على عدد كبير من التكرار وفي نفس الوقت يجب ان تتميز تلك التكرارات بالسرعة العالية جدا في اداء مهارة برمة الوسط ، كما يجب أن تكون فترات الراحة بين المجموعات ليست كبيرة لكي يتدرب اللاعب على العبء البدني أثناء الأداء المهاري وعلى ذلك فرياضة المصارعه تعتمد اعتماداً كبيراً على عنصر تحمل القوة وعنصر القوه المميزه بالسرعة وعنصر القوه الانفجاريه وعنصر القوه القصوي وذلك أثناء أداء مهاره برمه الوسط .

حيث نجد أن استخدام تمرينات الكروس فيت تؤدي إلى تحسين الحالة المهارية لناشئي المصارعة، كما أن التنوع في تمرينات البرنامج يؤدي إلى تحسين الأجهزة الوظيفية للجسم وزيادة القدرة علي تحمل المجهود العنيف الذي ينتج عن الأداء البدني الشاق المميز لرياضة المصارعة والذي يتطلب من الناشئ زيادة القدرة العضلية نتيجة لقلة الوقت الخاص بالمباراة الذي يصاحبه أداء أعلى لتحقيق النتيجة المطلوبة في أقل وقت ممكن .

وهذا ما أكدته دراسة " نبيل حسني الشوربجي " (٢٠٠٠) (١٤) ان مهاره برمه الوسط تحتاج إلى كل عناصر القوه العضليه فمثلا نحتاج عنصر تحمل القوه حينما يكون اللاعب مجهدا واثناء المباره ويقوم بتنفيذها وكذلك عنصر القوه الانفجاريه عندما يؤديها بشكل مفاجيء وسريع وايضاً عنصر القوه المميزه بالسرعه حينما يقوم اللاعب بهذه المهاره بعد حركه الاجلاس , وايضا عنصر القوه القصوى حينما يقوم المنافس بعمل دفاع ضد مهاره البرمه حيث أن اللاعب لا يستطيع أداء المهاره إلا إذا أنتج قوه تكون أكبر من المقاومه المبذوله , ودراسة " فرج عبد الرازق " (١٩٩٣) (٤) نقلا عن " والتر غالين " أن المصارعة بنوعها تتميز بتنوع عالي للحركات الفنية وإنها من الرياضات التي تتطلب قدرا من الكفاءة البدنية حتى يستطيع اللاعب تحقيق البطولات والمستويات العالية وعلى ذلك فالكفاءة البدنية للمصارع تتعلق دائما بتنفيذ مهارات معقدة خلال المباراة .

الاستخلاصات :

في ضوء نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية :

١. أدى تطبيق برنامج تدريبات الكروس فيت (Crossfit) إلى تحسين المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي المصارعة الرومانية .
٢. برنامج استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) له تأثير فعال على تحسين مستوى مهارة برمه الوسط لدي لاعبي المصارعة الرومانية .
٣. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لاعبي المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي .
٤. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة قيد البحث في أداء مهارة برمه الوسط لاعبي المصارعة الرومانية وفي اتجاه القياس البعدي .

ثانياً : التوصيات :

في ضوء نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

١. الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح القائم علي استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) على لاعبي المصارعة الرومانية لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي اللاعب في كافة المتغيرات .
٢. الاهتمام بالبرامج التدريبية المقننة للاعبي المصارعة الرومانية التي تسهم في تحسين النواحي البدنية والمهارية وذلك لأهميتها في رفع مستوى اللاعبين .
٣. ضرورة توافر الأجهزة والأدوات الحديثة في مجال رياضة المصارعة الرومانية وذلك للتأكد من عوامل الأمن والسلامة للاعبين وكذلك رفع المستوى المهاري .
٤. العمل على تطوير الأساليب التقليدية المتبعة في التدريب بصفة عامة وتدريبات الكروس فيت (Crossfit) بصفة خاصة واستخدام أساليب حديثة في التدريب .

المراجع

أولاً: المراجع العربية :

١. أبو العلا أحمد عبد الفتاح : " التدريب الرياضي – الأسس الفسيولوجية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٧ م .
٢. أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٣ م .
٣. أسامه حسنى الشوربجى: " تأثير برنامج تدريبي مقترح بالانتقال على فاعليه أداء مهاره برمة الصدر للمصارعين الكبار " ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠٠١ م .
٤. فرج عبد الرازق فرج : دراسة مقارنة للقدرات البدنية الخاصة للاعبى المصارعة الحرة والرومانية للهواه ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٩٣ م .
٥. سلامة عبد الكريم سيد ، خالد عبد الرؤوف عبادة : " تأثير برنامج للتدريب بالانتقال لتنمية القوة القصوي على أداء مهارة رفعة الوسط العكسية لدي ممارسي رياضة المصارعة " ، بحث منشور ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، العدد العشرون ، الجزء الثاني ، مارس ٢٠٠٥ م .
٦. طة احمد محمد بدوي : تأثير تدريبات الكروس فيت علي بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء الفني للاعبى الكومتية ، مجلة علوم الرياضة ، المجلد ٣١ ، عدد يونية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٨ م .
٧. علي محسن أبو النور : تأثير تمرينات الكروس فت (crossfit) على العناصر البدنية الخاصة و المستوى الرقعى للاعبى رفع الانتقال ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعه المنيا ، ٢٠١٥ .
٨. عماد سمير محمود : بعض المظاهر النفسية لحالة ما قبل المنافسة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى لدى لاعبي المصارعة الرومانية واليابانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، ١٩٩٩ م .
٩. محمد أحمد رستم : " تحديد بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة لإنتقاء المصارعين تحت ١٦ سنه " ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه الأسكندرية ١٩٩٧ م

١٠. محمد سعد غرابه : " تأثير تنمية المرونة الديناميكية الخاصة على فعاليته أداء بعض حركات النقوس خلفاً للمصارعين كأساس للتدريب الوقائي " ، رساله ماجستير ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ٢٠٠٣م
١١. محمد رضا الروبي : "مبادئ التدريب في رياضه المصارعه " الأداء الفني للحركات في المصارعه اليونانيه- الرومانيه" ، مركز ماهي لخدمات الكمبيوتر ، ٢٠٠٥م
١٢. مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي للجنسين من الطفوله الي المراهقه ، دار الفكر العربي للطباعه والنشر ، القاهره ، ١٩٩٦م
١٣. محمود إبراهيم المتبولي : " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسولوجية ومجموعة مهارات البرم من أسفل للمصارعين " رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعه قناة السيوس ، ١٩٩٩م .
١٤. نبيل حسنى الشوربجى : " تأثير برنامج تدريب مقترح باستخدام جهاز تدريب البرم على أداء وفاعليه مهاره برمه الوسط للمصارعين المتقدمين " ، رساله دكتوراه ، غير منشوره ، كلية التربية الرياضية ، جامعه طنطا ، ٢٠٠٠ م .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

- ١٥ S. : Rates ، & Williams ، J. ، Staines ، H. ، Booker ، S. ، Moran and risk factors of injury in CrossFit: a prospective cohort study. J Sports Med Phys Fitness ، ٥٧(٩) ، ١١٥٣-١١٤٧.د. ٢٠١٧
- ١٦ ، de Sá Souza ، F. ، Bourgeois ، T. J. ، Gabbett ، J. G. ، Claudino . A. C. :Crossfit ، ... & Amadio ، B. ، Mezêncio ، R. C. ، Miranda ، H. overview: systematic review and meta-analysis. Sports medicine-open ، ١١ (١) ، ٢٠١٨ .
- ١٧ García- ، M. ، Barba ، J. H. ، Lougedo ، J. L. ، Maté-Muñoz R. ، & Dominguez ، M. V. ، Garnacho-Castano ، P. ، Fernández :Muscular fatigue in response to different modalities of CrossFit sessions. PloS one ، ١٢(٧) ، ٢٠١٧ ، e٠١٨١٨٥٥ .
- ١٨ Goins. Justin Michael (٢٠١٤) : physiological and performance effects of crossfit .diss ,university of Alabama libraries

- ١٩ Aleksander Osipov et al (٢٠١٧) : the use of functional trainingcrossfit methods to improve the levelof special trining of athletes who specialize in combat sambo .journal of physical education and sport,٣٠s

المستخلص

فاعلية استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمه الوسط للاعب المصارعة الرومانية

يهدف البحث الحالي إلى تصميم برنامج باستخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) والتعرف على تأثيره على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمه الوسط لاعبي المصارعة الرومانية .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي نظراً لملاءمته لطبيعة البحث وقد استعان الباحث بإحدى التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة بإتباع القياسين القبلي والبعدي لها ، أشتمل مجتمع البحث على ناشئ رياضة المصارعة الرومانية تحت (١٧) سنة للعام التدريبي ٢٠٢١ / ٢٠٢٢م والبالغ عددهم (١٨) لاعبا ، وقام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المشروع القومي للواعدين وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين .

واستخدم الباحث لجمع البيانات بعض الأدوات والأجهزة واختبارات المتغيرات البدنية الخاصة (اختبار قياس القدرة العضلية للرجلين " الوثب العريض من الثبات " ، اختبار قياس تحمل الأداء " ثني ومد الزراعين " ، اختبار قياس المرونة " الكوبري أفقي " ، اختبار قياس الرشاقة " البربي ") .

وكانت من أهم النتائج أدي تطبيق البرنامج التدريبي تدريبات الكروس فيت (Crossfit) إلى تحسين المتغيرات البدنية الخاصة وأداء مهارة برمه الوسط لاعبي المصارعة الرومانية ، وكانت من أهم التوصيات الاهتمام بتنفيذ البرنامج المقترح القائم علي استخدام تدريبات الكروس فيت (Crossfit) على لاعبي المصارعة الرومانية لما له من قدرة على الارتقاء بمستوي اللاعبين في كافة المتغيرات .

Abstract**The effectiveness of using Crossfit exercises to develop some special physical variables and perform a midfield skill for Romanian wrestling players**

The current research aims to design a program using Crossfit training and recognize its impact on the development of some special physical variables and perform the skill of romanian wrestling players.

The researcher used the experimental approach due to its suitability to the nature of the research and the researcher used one of the experimental designs, which is the experimental design of one group to follow the tribal and remote measurements of it, the research community included the young Romanian wrestling sport under (١٧) years for the training year ٢٠٢١ / ٢٠٢٢ m and the number of (١٨) players, and the researcher selected the sample of research in the method of deliberately of the players of the national project for the promising and numbered (١٠) players.

The researcher used to collect data some tools, devices and tests of special physical variables (the muscle strength measurement test for the two men "broad jump of stability", the performance tolerance measurement test "bending and extending the farmers", the "horizontal bridge" flexibility measurement test, the "perbi" fitness measurement test).

One of the most important results was the application of the training program crossfit training to improve the special physical variables and perform the skill of the Romanian wrestling players, and one of the most important recommendations was to pay attention to the implementation of the proposed program based on the use of crossfit training on Romanian wrestling players because of its ability to improve the level of players in all variable

