



The effect of using some CrossFit physical exercises on the Iraqi national karate team players

Asst. Lec. Mohammed Radhi Taama ^{*1} , Prof. Dr. Majid Ali Musa ² 

¹ University of Basra. Student Activities Department, Iraq.

² University of Basra. College of Physical Education and Sports Sciences, Iraq.

*Corresponding author: majid.mosa@uobasrah.edu.iq

Received: 14-05-2025

Publication: 28-08-2025

Abstract

The research aims to identify the impact of using some CrossFit physical exercises on developing some physical and skill qualities among players of the Iraqi national karate team. To achieve the research objectives, the researchers used the experimental method. They followed the design of two equivalent groups (control and experimental) with pre-tests and post-tests, as it is the most appropriate for the nature of the research problem. The research sample was chosen from the players of the national karate team in Basra Governorate, and their number reached 12 players, ranging in age from 23 to 27 years. They were divided into two equal groups, with five players each. The experimental group underwent a CrossFit training program, while the control group continued with its traditional training program. Two players from the original sample were also used for pilot purposes. The research results showed statistically significant differences in favor of the experimental group, indicating the effectiveness of CrossFit training in improving the physical and skill characteristics associated with karate. This development is attributed to the variety and intensity of the exercises used, in addition to adopting the principle of gradual training loads commensurate with the players' abilities. The researcher recommends incorporating the CrossFit method into karate training programs, given its positive impact on developing athletic performance, and expanding its use in preparing players at various levels.

Keywords: Crossfit Training, Physical Attributes, Karate.



تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الكروس فيت على لاعبي
المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه

م.م. محمد راضي طعمة/العراق. جامعة البصرة. قسم النشاطات الطلابية

أ.د. ماجد علي موسى/العراق. جامعة البصرة. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Pgs.mohammad.radi@uobasrah.edu.iq majid.mosa@uobasrah.edu.iq

تاريخ استلام البحث 2025/5/14 تاريخ نشر البحث 2025/8/28

الملخص

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الكروس فيت (CrossFit) في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه. ولتحقيق أهداف البحث، استخدم الباحثان المنهج التجريبي، واتبعوا تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذو الاختبارين القبلي والبعدي لكونه الأنسب لطبيعة مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي المنتخب الوطني للكاراتيه في محافظة البصرة، وبلغ عددهم 12 لاعبًا تتراوح أعمارهم بين 23 و 27 سنة، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين بواقع 5 لاعبين لكل مجموعة. خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج تدريبي باستخدام أسلوب الكروس فيت، بينما استمرت المجموعة الضابطة في برامجها التدريبية التقليدية، كما استخدم لاعبان اثنان من العينة الأصلية لغرض التجربة الاستطلاعية، وأظهرت نتائج البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية، مما يشير إلى فعالية تدريبات الكروس فيت في تحسين الصفات البدنية والمهارية المرتبطة برياضة الكاراتيه. ويُعزى هذا التطور إلى تنوع وشدة التمارين المستخدمة، إضافة إلى اعتماد مبدأ التدرج في الحمل التدريبي بما يتناسب مع قدرات اللاعبين. ويوصي الباحث بضرورة إدماج أسلوب الكروس فيت ضمن برامج التدريب الخاصة برياضة الكاراتيه، لما له من أثر إيجابي على تطوير الأداء الرياضي، وتوسيع استخدامه في إعداد اللاعبين على مختلف المستويات.

الكلمات المفتاحية: تدريبات الكروس فيت، الصفات البدنية، الكاراتيه.

1-المقدمة:

بالنظر إلى التطورات المتسارعة في مجالات العلوم الرياضية، بات من الضروري اعتماد برامج تدريبية متطورة تسهم في تحسين الأداء الرياضي ورفع كفاءة اللاعبين، ومن أبرز هذه البرامج أسلوب الكروس فيت (CrossFit)، الذي يتميز بدمجه بين تدريبات القوة، السرعة، التحمل، والمرونة ضمن نظام موحد، "وهذا التنوع يهدف إلى تطوير اللياقة البدنية الشاملة للرياضيين مما ينعكس إيجاباً على أدائهم في مختلف الرياضات".

(أحمد، 2021)

وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن لتطبيق برامج الكروس فيت أثراً إيجابياً ملحوظاً على تطوير القدرات البدنية والمهارية لدى الرياضيين، وخاصة في رياضة الكاراتيه، "وقد يساهم ذلك في تعزيز أداء اللاعبين من خلال تطوير القوة، السرعة، والمرونة اللازمة لتنفيذ الحركات بكفاءة عالية".

(عبد الله، 2020)

اذ تتطلب رياضة الكاراتيه مستوى عالياً من التكامل بين الصفات البدنية والمهارية، مثل القوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة، بالإضافة إلى الدقة والاتزان في تنفيذ المهارات، "فإن دمج تدريبات الكروس فيت في برامج إعداد لاعبي الكاراتيه قد يساهم في تطوير هذه الصفات بشكل متكامل مما يعزز من قدراتهم التنافسية".

(الشامي، 2022)

وتُعد الصفات البدنية والمهارية ركائز أساسية في تحقيق الأداء الفعّال للاعب الكاراتيه، حيث تُمكن القوة العضلية من تنفيذ الضربات بفعالية، وتمنح السرعة القدرة على الاستجابة السريعة، بينما يساعد التحمل على المحافظة على الأداء طوال زمن النزال، "وتُسهم المرونة في تنفيذ الحركات المعقدة بسلاسة وتحقيق التوازن بين هذه الصفات ينعكس إيجاباً على الأداء العام للاعب".

(زكريا، 2019)

ويُعتبر الكاراتيه من الفنون القتالية التي تعتمد على استخدام الأيدي والأرجل في الدفاع والهجوم، وتتطلب إعداداً بدنياً ومهاري شاملاً إلى جانب التركيز والانضباط الذهني، "ويهدف اللاعبون إلى تحقيق التوازن بين القوة والمرونة، السرعة والدقة مما يجعل التدريب المتنوع أمراً ضرورياً للوصول إلى مستويات أداء عالية".

(الزهراني، 2023)

وتمكن أهمية البحث في سعيه إلى استكشاف أثر استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الكروس فيت على تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكاراتيه، وذلك بهدف تقديم توصيات عملية تساهم في تحسين البرامج التدريبية ورفع المستوى التنافسي للاعبين.

وتكمن مشكلة البحث في ملاحظة ضعف نسبي في بعض الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكراتيه، وهو ما قد يؤثر سلباً في أدائهم التنافسي، رغم توفر الإمكانيات والخبرات التدريبية ويُعزى هذا القصور في جانب منه إلى اعتماد البرامج التدريبية التقليدية التي قد لا تواكب متطلبات الأداء الحديث، مما يدفع إلى ضرورة البحث عن أساليب تدريبية أكثر فاعلية وتكاملاً. ويُعد أسلوب الكروس فيت من الاتجاهات التدريبية الحديثة التي أثبتت فاعليتها في تطوير القدرات البدنية والمهارية في العديد من الرياضات، لما يتميز به من تنوع وتكامل وشدة مناسبة لتحسين الأداء العام، ومن هنا تتبع مشكلة البحث في التحقق من مدى تأثير استخدام بعض التمرينات البدنية الخاصة بأسلوب الكروس فيت على تطوير الصفات البدنية والمهارية لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي للكراتيه.

ويهدف البحث الى:

- 1- إعداد برنامج تمرينات بدنية خاصة بأسلوب الكروس فيت يتناسب مع متطلبات لاعبي الكراتيه.
- 2- التعرف على الفروق بالاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

2- إجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي واتباع تصميم المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ذو الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينه:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي المنتخب الوطني للكراتيه في محافظة البصرة، ولبالغ عددهم (12) لاعب حيث تراوحت أعمارهم بين (23-27) سنة، أما عينة البحث فقد تم اختيارها باستخدام بالطريقة القرعة حيث تم تقسيم العينة إلى مجموعتين متساويتين (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) قوام كل مجموعة (5) لاعبين، ولضمان توزيع النتائج بشكل معتدل بين أفراد العينة، قام الباحثان بضبط المتغيرات المؤثرة على الأداء مثل (الطول، الكتلة، العمر)، بهدف تحقيق التجانس بين أفراد العينة. كما تم اختيار (2) لاعبين من العينة بشكل عشوائي لإجراء التجربة الاستطلاعية.

2-1-2 تجانس عينة البحث:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والخطأ المعياري لتجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الخطأ المعياري
العمر	سنة	24.266	1.624	0.888	0.580
الطول	سم	174.60	4.747	-0.290	0.580
الكتلة	كغم	73.133	5.436	-0.219	0.580

2-3 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات المستعملة في البحث:

- المصادر العربية والأجنبية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- المقابلات الشخصية
- التجارب الاستطلاعية
- الاختبارات والقياسات
- جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (casio).
- ساعة توقيت الكترونية عدد (3).
- ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول نوع ساني عدد (2).
- شريط قياس.
- اقماع عدد (10).
- صافرة عدد (3).
- بساط ارضي عدد (2).
- بورك
- سجل لتسجيل الدرجات
- مضرب

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

استعان الباحث بمجموعة من المصادر والدراسات العلمية المتخصصة لتحديد المتغيرات البدنية والمهارية ذات الصلة بمتطلبات الأداء الخاص في الكاراتيه، والتي يمكن من خلالها قياس تأثير أسلوب التدريب (الكروس فت) على تطوير هذه المتغيرات، وذلك وفق أسس علمية دقيقة ولضمان صلاحية ودقة هذه المتغيرات، قام الباحث بإعداد استبانة أولية لعرض مجموعة من أهم متطلبات الأداء الخاص المرتبطة بالحركات الأساسية بالكاراتيه على نخبة من الخبراء المتخصصين في مجال التدريب والعلوم الرياضية وحسب نسب الاتفاق التي تزيد على 75%.

(بلوم، 1983، ص 61)

2-5-1 الاختبارات البدنية:

1- اختبار الثني والمد على جهاز التجذيف:

- اسم الاختبار: الثني والمد على جهاز التجذيف
- الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للجسم للذراعين والرجلين
- الأدوات المستخدمة: جهاز تجذيف
- طريقة الأداء: بعد أداء الاحماء يقوم المختبر بالجلوس على جهاز التجذيف مع تثبيت شدة الأداء 50% من مقاومة الجهاز وعند سماء اشارة البدء يقوم المختبر بسحب مع مد الرجلين للأمام ورجوع الجسم للخلف بحركة مشابهة لحركة التجذيف خلال 10 ثانيه
- التسجيل: حساب عدد مرات الثني والمد.

2- الجري على جهاز السير المتحرك:

- اسم الاختبار: الجري على جهاز السير المتحرك
- الهدف من الاختبار: قياس المطاولة العامة
- الأدوات المستخدمة: بعد أداء الاحماء يقوم المختبر بالركض على جهاز السير المتحرك عند معدل سرعة 7 كم/س حتى استنفاد الجهد او الوصول النبض الى 180 ض/د
- التسجيل: حساب المسافة المقطوعة بالمتري

2-5-2 الاختبارات المهارية:

1- اختبار ضرب المضرب:

- اسم الاختبار: اختبار ضرب المضرب
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة السرعة للذراعين مطاوله خاصه للذراعين
- الأدوات المستخدمة: مضرب - ساعة توقيت

- **طريقة الاداء:** بعد اداء الاحماء عند سماع اشارة البدء يقوم القائم بالاختبار بتشغيل ساعة التوقيت ويتزامن مع ذلك المختبر بضرب المضرب الممسكة من قبل المدرب بأداء ضرب الكياكي زوكي خلال 15 ثا ينتهي الاختبار عند انتهاء الوقت
- **التسجيل:** حساب عدد مرات الضرب
- **2-اختبار ركل المضرب:**
- **اسم الاختبار:** اختبار ركل المضرب
- **الغرض من الاختبار:** قياس مطاولة السرعة للرجلين مطاولة خاصه للرجلين.
- **الادوات المستخدمة:** مضرب - ساعة توقيت
- **طريقة الاداء:** بعد اداء الاحماء يقوم المختبر بضرب المضرب وعند سماع اشارة البدء يقوم المختبر بركل المضرب بالرجل حركة المايكيري لمدة 15 ثا يتم الاداء بعد نبض الاحماء 110 ض/د ينتهي الاختبار عند انتهاء الوقت
- **حساب الدرجة:** حساب عدد مرات الركل
- **2-6 التجربة الاستطلاعية:**
- تعد التجربة الاستطلاعية تجربة مصغرة للتجربة الأساسية ويجب إن تتوفر فيها الشروط نقصها والظروف التي تكون فيها التجربة الرئيسة ما أمكن ذلك حتى يمكن الأخذ بنتائجها، تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2024/12/15 على عينة من مجتمع البحث الأصلي مكونة من (2) لاعبين يمثلون المنتخب الوطني بالكراتيه بهدف:
- **التأكيد من مدى صلاحية الاختبارات.**
- **معرفة استجابة للاعبين لتنفيذ محتويات الاختبارات**
- **التأكد من أن الأسلوب الذي تم به صياغة الاختبارات مفهومة وواضحة من قبل للاعبين.**
- **الوقوف على مدى كفاءة الأدوات والأجهزة المستخدمة وصلاحيتها.**
- **كيفية تقديم مدربي الكاراتيه للأداء المميز للاعبين.**

7-2 الاختبار القبلي:

يعد تحديد عينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة)، قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمجموعتين في الساعة (5) عصرا على قاعة بانثر جم وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من اجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الامكان وضمان توافرها في الاختبارات البعدية وتمت الاختبارات على النحو الاتي:

- اختبارات الصفات البدنية يوم السبت 2024/12/28

8-2 التجربة الرئيسية:

تم البدء بالتجربة الرئيسية في يوم السبت الموافق (2025/1/4) والانتهاه منها في يوم السبت الموافق (2025/02/22). ولأجل اتباع الطرق العلمية السليمة للوصول الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث ومن اجل تحقيق اهداف البحث قام الباحثان بإعداد المنهج التدريبي وفق تدريبات الكروس فت وتطبيقه على المجموعة التجريبية، اما المجموعة الضابطة خضعت للتدريبات الاعتيادية الموضوعة من قبل مدرب ، حيث تم اعداد المنهج التدريبي من قبل الباحثان وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في لعبة الكاراتيه لغرض تدوين ملاحظاتهم ومقترحاتهم والاخذ بها وبناءً على تلك المقترحات قام الباحثان بتعديل بعضها ووضعها بصورتها النهائية، ولتطبيق التدريبات وتميزت الوحدة التدريبية بالآتي:

- استعمل الباحث طريقتي التدريب الفكري والتكراري.
- الوحدات التدريبية ثلاث وحدات اسبوعيا، عدد الاسبوع (8).
- اقتصر العمل مع المجموعة التجريبية أثناء الزمن المخصص من القسم الرئيسي.
- شدة الحمل التدريبي بدأت من 85% ووصلت الى 100%.

9-2 الاختبار البعدي:

اجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين بتاريخ (2025/02/24) بعد الانتهاء من المدة المقررة للتدريبات بيومين، وقد حرص الباحثان على توفير ظروف مشابهة قدر الامكان من ناحية المكان والزمان والوسائل والادوات المستعملة والطريقة التي اتبعت عند تنفيذ الاختبارات القبلية.

2-10 الوسائل الاحصائية: استعان الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وقد تطرقت الباحثان الى الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المتوسط الحسابي.
- الدرجة المعيارية والنسبة المئوية واختبار (ت) العينات المتساوية والمرتبطة.

3- عرض وتحليل ومناقشه النتائج:

3-1 عرض وتحليل الاحصائية الاختبارات عينة البحث:

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

جدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة

والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	السرعة انتقالية	ثا	2.904	0.119	2.66	0.207	0.078	3.102	.018	.036
2	التوازن (القدم يمين)	ثا	19	3.391	21.6	3.781	0.600	-4.333	.006	.012
3	التوازن (القدم يسار)	ثا	14.4	4.722	18.6	4.615	0.969	-4.332	.006	.012
4	مطاولة الخاصة (للقدم يمين)	تكرار	24.8	1.483	26.4	2.073	0.400	-4.000	.008	.016
5	مطاولة الخاصة (للقدم يسار)	تكرار	24.6	1.673	25.8	1.643	0.374	-3.207	.016	.033
6	مطاولة الخاصة (للذراع يمين)	تكرار	34.2	2.588	35	2.915	0.374	-2.138	.050	.099
7	مطاولة الخاصة (للذراع يسار)	تكرار	36	2.738	35.6	1.816	1.691	.237	.412	.825
8	قوة المميزة بالسرعة	تكرار	9.4	1.140	10.2	0.447	0.489	-1.633	.089	.178
9	المطاولة	وقت	27.28	2.844	27.62	3.797	0.972	-.350	.372	.744

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة

والقيمة الاحتمالية لنتائج الاختبارات الحركية والبدنية قبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
1	السرعة انتقالية	ثا	2.94	0.10	2.17	0.19	0.727	10.587	<.001	<.001
2	التوازن (القدم يمين)	ثا	21.40	20.16	65.60	23.83	4.973	-8.886	<.001	<.001
3	التوازن (القدم يسار)	ثا	13.46	4.32	61.00	31.70	13.598	-3.496	.025	.012
4	مطاولة الخاصة (للقدم يمين)	تكرار	24.40	1.34	37.00	6.85	2.874	-4.384	.012	.006
5	مطاولة الخاصة (للقدم يسار)	تكرار	26.40	3.91	35.00	30.53	2.400	-3.583	.023	.012
6	مطاولة الخاصة (للذراع يمين)	تكرار	31.40	16.28	44.60	1.94	6.733	-1.960	.122	.061
7	مطاولة الخاصة (للذراع يسار)	تكرار	36.40	3.91	42.40	1.51	1.581	-3.795	.019	.010
8	قوة المميزة بالسرعة	تكرار	10.00	1.22	13.60	1.67	0.600	-6.000	.004	.002
9	مطاولة عامة	وقت	26.66	2.58	39.42	4.59	1.425	-8.948	<.001	<.001

3-2 مناقشة النتائج:

ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن التمرينات الخاصة المُعدّة من قبل الباحث الذي تم التركيز فيه على القوة العضلية، إذ إن زيادة قوة العضلات سواء كانت الكبيرة أم الصغيرة العاملة على مفاصل الجسم ستؤدي إلى تطور قدراتها في أداء الحركات السريعة بشكل متناسق وبتوافق عالٍ بين عملية الإثارة وإرسال الإيعازات العصبية للعضلات العاملة بشكل سريع مما يؤدي إلى زيادة سرعة الانقباضات العضلية ومن ثم زيادة في سرعة الأداء الحركي بشكل متتالي، أذ تشير (نوال مهدي وفاطمة عبد المالك، 2010، ص176)

الى ان الرشاقة " تظهر بوضوح أثناء الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه" أذ يؤكد (كمال جميل، 2004، ص101) من انه " يمكن تطوير الرشاقة من خلال الاستمرارية في التدريب ومن المعروف أن كل نوع من أنواع الرياضة له شكل خاص من الرشاقة ، فالرشاقة بشكل عام هي مقدرة اللاعب على تغيير اتجاه الحركة والنجاح في تطبيق حركة أخرى لتكنيك آخر، ومن أهم الأشياء التي تعمل على تطوير الرشاقة خلال التطبيق العملي هي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق بينهما ، وهذا يساعد إلى حد كبير على تطوير صفة الرشاقة "

ويعزو الباحث فضلاً عن الصعوبة المستخدمة في تنفيذ هذه التمرينات كانت مناسبة مع خصوصية كل قدرة، إذ إن القدرات المختارة تمتاز بالشدد العالية في أثناء أدائها، وجرى التدرج فيها عند تنفيذ تمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب تدريب (الكروس فت) مما أسهم ايضاً في ظهور التحسن وهذا ما أشار إليه كل من (عبد المنعم ، عبد الغني، 1999، ص67) بأن "تُعطى أهمية للشدة والحجم والراحة المستخدمة بحيث تتناسب مع مستوى الفرد المتدرب" وتم صياغة مفردات التمرينات التطبيقية بما يتلاءم مع قدرات وقابليات اللاعبين للأفراد عينة البحث مما نتج عنه هذا التحسن في النتائج، فضلاً عن عملية التدرج في صعوبة الأداء على ضوء الصعود في شدة الوحدات التدريبية والتدرج في تموج الحمل التدريبي باستخدام طريقة أسلوب تدريب (cross fit) وذلك من خلال التلاعب في مدة العمل والراحة وبين عدد التكرارات في التمرين الواحد الذي انعكس بدوره على تنفيذ مفردات التمرينات التطبيقية الخاصة وفق أسلوب (crossfit) بتكرارات مناسبة لأجل تطوير مثل هكذا قدرات خاصة، الغرض منه الأداء بكفاءة عالية في أثناء المنافسة، وهذا ما أشار إليه (الشيخلي، 2002، ص63) الى ان "عملية التدريب تهدف إلى تأهيل وتطوير مستوى الرياضي الذي يتعرض إلى مناهج تدريبية على وفق الاسس والأساليب العلمية، وتأتي تلك التطورات نتيجة الالتزام بالمبادئ الأساسية بعلم التدريب، واحد تلك المبادئ هو قاعدة التدرج بالتدريب الرياضي وقاعدة تناسب الحمل التدريبي مع قدرات وقابلية الرياضي"

ويرى الباحثان الفروق المعنوية التي ظهرت بالمتغيرات المجموعة الأولى لكروس فت إلى طبيعة هذا النوع من التدريبات والذي يجمع بين تمارين الوظيفة العالية الشدة والمتنوعة باستمرار حيث يؤدي هذا النمط إلى تحفيز شامل لمكونات اللياقة البدنية ولاسيما والقوة العضلية كلها مرتبطة جوهريا بمتطلبات الأداء في الكاراتيه سواء في القتال الحر أو الكاتا (القتال الوهمي) وهذا ما أكد (المندلاوي، الشاطي، 1987، ص123) "أن قاعدة التدرج تعمل على التنسيق والربط المنتظم بين عناصر الوحدة التدريبية والارتفاع التصاعدي للشدة والحجم وتعتمد كل هذه الأمور التدريبية على مستوى النمو والتطور الوظيفي للأجهزة وعلى العمر والجنس ومستوى اللاعب من التدريب".

وهذا ما أظهرته نتائج المجموعة التجريبية إذ أثرت التمرينات في قدراتهم البدني بشكل معنوي والذي يدل على الارتقاء بالجانب البدني وهو ذو أهمية بالغة للاعب الكاراتيه وهو سمة أساسية من سمات اللعب الحديث، فالغاية الحقيقية من التدريب هي الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية عن طريق خلق حالة انسجام بين مكونات وقابليات اللاعبين الشباب مع المنهج المتبع إذ كانت استجابة هذه المجموعة لمفردات المنهج استجابة ايجابية مما سعت الى تطوير وتحسين المستوى البدني نتيجة تطبيق الأسس العلمية من خلال العمل وقوته، وفواصل الراحة ، والتكرارات، وعدد المجاميع، والترابط بينهما وهذا ما راعاه الباحث في التمرينات. "نظرا لأهمية هذا النوع من القوة للاعب الكاراتيه فانه يمثل نسبة كبيرة من الزمن المخصص لتنمية تحمل القوة في المناهج التدريبية" (الخشاب، 1999، ص29)

ويرى الباحث أن تدريبات تتميز بزمان راحة محدد مما يعزز من كفاءة النظامين اللاهوائي والهوائي في آن واحد إلى جانب ذلك فإن التدريب في بيئة جماعية ذات طابع تنافسي يساهم في رفع مستوى الدافعية الداخلية لان في أغلب الأحيان يكون مشاركة اللاعبين في البطولات المحلية والدولية دون مدرب وهذا التدريبات تكون مع الزملاء في الفريق مما يعزز الدافعية والثقة بالنفس وهذا من مميزات تدريبات الكروس فت وتتميز كذلك بدرجة عالية من الالتزام والانضباط ومن الناحية العصبية والعضلية فإنه يعمل على تحسين التوافق الحركي وزمن الاستجابة والسيطرة الحركية نتيجة لتكرار من انماط حركية معقدة ومتغيرة تحاكي الحركات الأساسية في لعبة الكاراتيه إلى حد كبير وتقنيات أو متطلبات القتال الوهمي من ضربات وركلات حركية وانتقال الاستمرارية للاعب بنفس المستوى من خلال المنافسات والكاتا تتطلب من اللاعب القدرة على التحكم الكامل بالجسم أثناء التنقل بالفضاء بالقفزات والركلات المربة والدوران بسرعة ودقة عالية تجمع بين القوة والتوازن وتوزيع الجهد أثناء الأداء لأن الكاتا تختلف في كل مرحلة. وهذا ما يتفق مع الدراسة التي أجراها (خريبط وآخرون، 2007، ص170)

اذ استنتجوا أن "التدريب التحمل الخاص الشديد وبفترات راحة قصيرة هو أفضل الطرائق لتطوير التحمل الخاصة من بين طرائق تدريبية تم استخدامها"

ويرى الباحثان ان يكون الاختلاف في الزمن المستغرق لكل كاتا وفي الركلات والضربات والوقوف على قدم واحدة وشدة الصعوبة وحركات مركبة معقدة يتطلب من اللاعب مراعاة كل من الأداء الفني والبدني والإيقاع الحركي وزمن الأداء وفي الكاتا الجماعي في النهائيات يكون هناك شرح للكاتا ويقوم اللاعبون بشرح الكاتا وكل ما كانت الحركات أكثر صعوبة ومشابهة للمهارات الموجودة في الكاتا يكون التقييم أكثر خلال خمس دقائق (الكاتا والشرح) وإذا تعدى هذا الوقت يعتبر الفريق خاسر ويستبعد من البطولة وهذا الأداء يتطلب تمارين عالية الكثافة والقتال الحر يكون زمنه ثلاث دقائق وهنا يتطلب من اللاعب السرعة والدقة المتناهية لأن التدريبات التقليدية لا تصل الى نفس مستوى شدة الكروس فت. حيث ان الحجم في تدريبات الكاراتيه يكون عالي من حيث عدد مرات التكرار ويركز على العضلات المستخدمة في الحركات القتالية والراحة أكثر تنظيم وغالبا ما تستخدم لتفسير الأخطاء أو إعادة التركيز الذهني. وهذا ما أكدته

(أمر، 1990، ص30) إن " تحديد مسافة الركض وشدة الأداء وفترات الراحة بما يتناسب وإمكانية اللاعبين، إذ يمثل هذا التحديد قاعدة الارتقاء بمستوى التدريب"

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

- 1-ساهمت تدريبات الكروس فيت العالية الشدة والمتنوعة في تحفيز عناصر اللياقة البدنية بشكل متكامل، مما انعكس إيجاباً على الأداء الحركي العام للاعبين.
- 2-التدرج في الحمل التدريبي وفق أسلوب كروس فيت من حيث (الشدة، الراحة، التكرارات، حجم التدريب) أدى إلى استجابات بدنية إيجابية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- 3-ارتبط تحسن الأداء البدني بشكل وثيق بتناسب البرنامج التدريبي مع قدرات اللاعبين الفردية، مما يشير إلى أهمية تصميم البرامج التدريبية وفقاً لمستوى اللاعب واحتياجاته.
- 4-كان لتطبيق الكروس فيت دور واضح في تحسين الأداء المهاري لدى اللاعبين من خلال تطوير قدرة العضلات على تنفيذ الحركات المعقدة بسرعة ودقة وتناسق.

4-2التوصيات:

- 1-ضرورة استخدام تدريبات الكروس فيت كجزء أساسي من البرامج التدريبية للاعبين الكاراتيه لتحسين الأداء البدني والمهاري.
- 2-ضرورة اجراء تقييم دوري للاعبين باستخدام اختبارات بدنية ومهارية لمتابعة مدى التحسن الناتج عن تدريبات الكروس فيت، مما يساعد على تعديل البرامج التدريبية بشكل مستمر.
- 3-تشجيع المدربين على الاطلاع على أحدث الأبحاث والدراسات المتعلقة بتدريبات الكروس فيت وكيفية تطبيقها في رياضات قتالية مثل الكاراتيه.
- 4-ضرورة بإجراء دراسات إضافية على مجموعات أكبر ولفترات زمنية أطول لدراسة تأثير تدريبات الكروس فيت على مختلف الفئات العمرية والمستويات المهارية.

المصادر

- أحمد، (2021). تأثير البرامج التدريبية الحديثة على تحسين الصفات البدنية للرياضيين. مجلة البحوث الرياضية، 15(3).
- أمر الله احمد البساطي؛ التدريب الرياضي وتطبيقاته: ط1، منشأة المعارف للطباعة والنشر، الإسكندرية، 1998.
- بلوم، بنيامينس، وآخرون: تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون)، دار ماكروهيل، القاهرة، 1983.
- الحضر، أ. (2019). تأثير تدريبات الكروس فيت على الأداء الرياضي. مجلة الأقصى للعلوم الرياضية، 12(3).
- حمدي عبد المنعم، محمد عبد الغني: مذكرات علم التدريب الرياضي لطلبة الصف الثاني، القاهرة، كلية التربية الرياضية، 1999.
- زكريا، ع. (2019). أثر التدريبات المكثفة على رياضيي الكاراتيه. دار الثقافة الرياضية.
- الزهراني، (2023). تأثير الكروس فيت على تطوير اللياقة البدنية العامة. مجلة الرياضة الحديثة، 18(1).
- زهير قاسم الخشاب، وآخران: كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- سعد منعم الشيلخي؛ إثر استخدام منهج تدريبي مقترح على نتائج اختبار كوبر لحكام كرة القدم، بحث منشور في مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، مجلد (13)، عدد (1)، 2002.
- سليمان، م. (2021). تأثير تدريبات الكروس فيت على الأداء البدني في رياضات الكوميتيه. أطروحة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.
- الشامي، س. (2022). تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه. مجلة علوم الرياضة، 20(2).
- الشوربجي، (2021). أثر تدريبات الكروس فيت على الأداء المهاري والدقة في الرياضات القتالية. المجلة الدولية للعلوم الرياضية، 15(2).
- عبد الله، (2020). الكروس فيت كمنهج تدريبي لتحسين الأداء الرياضي. دار الفكر العربي.
- قاسم المندلاوي ومحمود الشاطي؛ التدريب الرياضي والأرقام القياسية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987.
- كمال جميل الربضي: التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، مطبعة رام الله، عمان 2004.

- مجيد ريسان خريبط، وآخرون: تأثير طرق التدريب على المطاولة الخاصة، المؤتمر العلمي الثالث لكليات التربية الرياضية، الموصل، 2007.
- نوال مهدي، فاطمة عبد المالك: التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية. ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، 2011.
- وجيه محبوب وآخرون؛ نظريات التعلم والتطور الحركي. ط2، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2000.
- Feito. Heinrich. K. M., Butcher. S. J. & Poston, W. S. C. (2018).
High-intensity functional training (HIFT): Definition and research
implications for improved fitness. Sports. 6(3)
- Tibana. de Sousa. N. M. F. Cunha. G. V. Prestes. J. Fett. C. A. &
Gabbett. T. J. (2019). Validity of session rating perceived exertion to
monitor crossfit training load. Frontiers in Physiology. 10.