

## تأثير تدريبات الإنسانية **Insanity** على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية

\* د/ إيهاب عبد الرحمن إبراهيم قرطام

مقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر رياضة الملاكمة من الرياضات التي في الآونة الأخيرة تتسم بالتقدم الدائم والمستمر في تطوير مستوى أداء الملاكمين في النواحي المرتبطة بعملية التدريب الرياضي للملاكمين سواء البدنية أو المهارية أو الخطئية أو النفسية، حيث تعددت الطرق والأساليب التدريبية المختلفة الحديثة بما يتناسب مع الصفات البدنية الخاصة أو المهارية المستهدفة من أجل تحقيق الفوز في المباريات التنافسية بين الملاكمين.

ويعتمد الأداء في كل الأنشطة الرياضية على كيفية تحريك الجسم، والعضلات هي التي تتحكم في حركة الجسم بالإنقباض أو الإنبساط وجذب الأطراف من موضع الى آخر، وكلما كانت العضلات قوية كلما كانت هذه الإنقباضات أكثر فاعلية، وبرامج التدريب تتضمن أكثر من مجرد رفع وزن أثقل بل هي تؤدي إلى أداء رياضي أسرع وأكثر مرونة وبالتالي أكثر قدرة وتوافقاً. (٣: ٦٥)

ويذكر **عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م)** اهتمام الكثير من العلماء بوضع أساليب وأسس تحقق أهداف التدريبات والتمرينات لأنها الأساس والأصل لكل المهارات الحركية في النشاط الرياضي الممارس. (٨: ٧٤)

ويذكر **وليد حسن (٢٠٢٠م)** أن تدريبات الانسانية تشمل جميع أجزاء الجسم ويمكن تطبيقها بدون أدوات ولا يقتصر تنفيذها في الصالات الرياضية فقط وقد أشار إلى فاعليتها في رفع مستوى القدرات البدنية وهي تعتبر من أعنف التدريبات الحديثة والتي تم تصميمها على مدار سنوات عده من الدراسة الأكاديمية وتشتمل على العديد من تدريبات الإطالة والرشاقة والقوة التناوبية التي تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنية بنتائج مذهلة خلال فترة تدريبية مدتها ثمانية أسابيع (١٧: ٣٠٧)

ويرى الباحث أن الهدف الذي تسعى البرامج التدريبية الوصول له هو الانتقاء لأفضل الطرق التي تعمل على تطوير مستوى اللاعب لتحقيق الإنجازات خلال المباريات التنافسية.

\* استاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنازلات والرياضات الفردية كلية التربية الرياضية بنين بالزقازيق

وتعتبر تدريبات الأنسانتي "Insanity" مجموعة من التمرينات التي تضغط على الجسم لإخراج أقصى ما يمكن أن يتحملها الجسم ويخرجهم من طاقة وتعتمد هذه التمرينات على نظام الفواصل وهو عبارته عن أن يقوم الرياضي بأداء التمرينات الرياضية بأقصى طاقة لمدة تصل الى ثلاث دقائق ومن ثم يأخذ راحة لمدة (٣٠) ثانية كفترة راحة ما بين فترتين التمرين. وتعتبر تدريبات الأنسانتي "Insanity" أحد أكثر برامج اللياقة البدنية تحدياً في الوقت الحاضر؛ فهو تدريب للجسم كله، تمارس باستخدام وزن جسمك للمقاومة. يعتمد البرنامج على طريقة لياقة بدنية تسمى "التدريب الفاصل الأقصى" أي أن التدريب بأقصى شدة لفترات مدتها تتراوح من (١ : ٣) دقائق، مع فترات راحة مدتها (٣٠) ثانية بينهما. وتتكون تمارين الأنسانتي بشكل رئيسي من تمارين مركبة؛ تعمل على رفع اللياقة البدنية وكذلك قوة عضلات البطن والذراعين والرجلين والجذع. (٢٠)

ويتضح للباحث أن تدريبات الأنسانتي تتميز بقدرتها على أن يكتسب المتدرب صفة التحدي ولا يحتاج إلى أدوات ويعتمد على مقاومة وزن الجسم ولأنه يعتبر أفضل من برنامج اللياقة البدنية، كما انه لا يحتاج إلى أدوات كثيرة، مما يجعل هذه التمرينات جاذبه للرياضيين كثر، نظراً لشدة وكثافة التمرين ويعتبر مناسب جداً للراغبين في التدريب بجد وروية نتائج سريعة من التدريبات.

كما تعتمد تدريبات (Insanity) على نظام الفواصل، وفيها يقوم الرياضي بأداء التمرينات الرياضية بأقصى طاقة لديه لمدة ثلاث دقائق، ثم يتبعها راحة قصيرة ثلاثون ثانية ويتم الإستمرار على هذا النحو (٣ دقائق تمرين يليهم ٣٠ ثانية راحة) لفترة تدريبية مستمرة لستون دقيقة وهي فترة إجمالي التدريب، كما تستهدف تدريبات الأنسانتي مناطق متعددة من الجسم فهي تشمل على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم،

تستهدف منطقة البطن كمنتصف للجسم للربط بين الطرفين العلوي والسفلي معاً وكذلك الذراعين والظهر والجزء السفلي للجسم، حيث تشمل على تمارين حجل ووثب ودفع تستهدف الجسم ككل. (١٩)

ويرى سامي محب (٢٠٠٦م) أن رياضة الملاكمة واحدة من الرياضات التي تتميز بالتغير السريع في الأداء الحركي من خلال الحركات الفنية المختلفة للذراعين والرجلين والجذع، والتي تتميز بالتوافق الديناميكي المميز بالسرعة والدقة والقوة مع الاحتفاظ بالتوازن الحركي، لكي يتمكن الملاكم من تسديد أكبر عدد من اللكمات، والعمل علي ربطها بوسائل الدفاع المختلفة. (٤ : ١٢٧)

كما يرى الباحث ان قدرة الملاكم على تسديد اللكمات المختلفة خلال جولات المباراة الثلاثة بنفس الكفاءة على مدار النزال ككل من الجولة الأولى حتى الجولة الأخيرة يساهم بشكل مباشر في الفوز بالمباراة، وهو ما يضع على كاهل المدرب البحث عن أساليب تدريبية حديثة تساهم في رفع الكفاءة البدنية واكساب الملاكمين للقدرات البدنية المختلفة والتي تساهم في نجاح الملاكم في الحفاظ على المستوى المهارى خلال جولات المباراة الثلاث.

ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات العلمية المرتبطة في حدود علم الباحث بموضوع البحث لاحظ الباحث عدم تناول دراسة عربية أو أجنبية تناولت أستخدم التدريب الإنساني "Insanity" كأحد الأساليب الحديثة في تدريب رياضة الملاكمة وعلى الرغم من أن تدريب الإنساني "Insanity" يعد من أفضل الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية مكونات اللياقة البدنية بشكل سريع ؛ مما يضيفي صفة الحداثة للبحث. الأمر الذي استدعى الباحث إلى محاولة إجراء دراسة تطبيقية عملية بهدف تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني "Insanity" وتأثيره على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية.

#### هدف البحث:

يهدف البحث إلى التعرف على : تأثير تدريبات الإنساني Insanity على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية.

#### فروض البحث:

#### لتحقيق أهداف البحث يفترض الباحث ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) ونسب تحسن في نتائج اختبارات القدرات البدنية قيد البحث للملاكمين الشباب ولصالح القياس البعدي.
- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين (القبلي والبعدي) ونسب تحسن في نتائج اختبارات ومستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب قيد البحث ولصالح القياس البعدي.

#### المصطلحات الواردة في البحث:

#### - تدريبات الإنساني:

هي أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جداً تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عنصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جداً (٢٠).

## - مستوى أداء اللكمات:

قدرة الملاكم على تسديد اللكمات الناجحة خلال جولات المباراة الثلاث من أجل الفوز بالمباراة<sup>(\*)</sup>.

## الدراسات المرتبطة:

- أجرى "هانى الكنانى وايمن شحاته" (٢٠٢١م) (١٦) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات الانسانتى مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الاسكواش"، بهدف تأثير تدريبات الانسانتى مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الاسكواش، باستخدام المنهج التجريبي للمجموعة واحدة تجريبية، وكانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ١٠ ناشئين للاسكواش، أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى باستخدام تدريبات الانسانتى مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الاسكواش لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- أجرى "على نور الدين على" (٢٠١٩م) (١٠) دراسة بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانسانتى على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو"، بهدف التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانسانتى على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو، باستخدام المنهج التجريبي مجموعة واحدة تجريبية، وكانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ١٥ ناشئى، أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلى والبعدى باستخدام تدريبات الانسانتى على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث.
- أجرى "أحمد محمد جوده" (٢٠١٨م) (١) دراسة بعنوان "تأثير تدريبات تحركات القدمين بنظام تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للملاكمين"، بهدف التعرف على تأثير تأثير تدريبات تحركات القدمين بنظام تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للملاكمين، باستخدام المنهج التجريبي للمجموعتين واحدة تجريبية

<sup>(\*)</sup>تعريف إجرائى.

والأخرى ضابطة، وكانت العينة بالطريقة العمدية مكونة من ١٠ ملاكمين للتجريبية و ١٠ للضابطة، أهم النتائج: أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق فردية ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي باستخدام تدريبات تحركات القدمين بنظام تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للملاكمين لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية قيد البحث.

- أجرت "سارة مكجlinchy Sarah McGlinchy" (٢٠١٢م) (٢٠) بإجراء دراسة بعنوان "تأثير بروتوكولي تدريب الانسانية عالية الكثافة على معدل ضربات القلب، السرعات الحرارية، واستخدام الركيزة أثناء التمرين والاستشفاء"، هدفت الدراسة الى التعرف على تحديد آثار نوعين مختلفين من بروتوكولات التمارين عالية الكثافة فيما يتعلق بمعدل ضربات القلب (HR) أثناء التمرين والاستشفاء، وحساب السرعات الحرارية، والآثار النفسية للتمارين على الأفراد المدربين، وقد بلغ عدد عينة البحث (١١) لاعباً، وقد جاءت النتائج استجابة HR أثناء التمرين تشير إلى أن *Insanity* كان تمريناً عالي الشدة وأدى إلى ارتفاع نبض القلب.

#### إجراءات البحث :

#### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية نظراً لملائمة لطبيعة الدراسة.

#### عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين الشباب بنادى هيبا الرياضى بمحافظة الشرقية، وقد بلغ عددهم (١٩) ملاكم، حيث بلغ عدد عينة البحث الأساسية (١٠) ملاكمين، كما أستعان الباحث بعدد (٩) ملاكمين كعينة أستطلاعية من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث لحساب المعاملات العلمية للاختبارات قيد البحث، وتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بأنشطة برنامج التدريبى الانسانية المقترح، وقد قام الباحث بحساب التجانس لأفراد عينة البحث فى متغيرات النمو والعمر التدريبى والمتغيرات البدنية ومستوى أداء اللكمات خلال جولات المباراة الثلاث لدى الملاكمين الشباب.

## جدول (١)

توصيف وتجانس عينة البحث في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية والمهارية ن=١٩

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
متغيرات النمو	الطول	١٧٦,٨٧	٥,٥٥	١٧٦	٠,٣٤٩
	الوزن	٦٩,٩٥	٥,٣٤	٦٩	٠,٦٢
	العمر التدريبي	٤,٧٦	٠,٥٣٥	٤,٨	٠,١٠١
	السن	١٨,١	٠,٥٠٦	١٨,٢	٠,١٧٦-
القدرة العضلية للذراعين	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى	٤,٨١	٠,٢٣١	٤,٨	٠,٣٦٩-
	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى	٤,٢٦	٠,١٤٨	٤,٢	٠,٠٧١-
	الوثب العريض من الثبات.	١,٧٣	٠,٠٤٩	١,٧٥	٠,٧٢-
	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث	٣,٦٨	٠,٤٨	٤	٠,٨٦٢-
	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	٢٦,٢٦	١,٢٨	٢٦	٠,١٩٩-
	قياس تسديد المجموعات للكمية على أجهزة اللكم اق.	٣٦,٨٤	١,٨٣	٣٧	٠,٢٨٥-
	متغيرات أداء اللكمات خلال ٣ جولات	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى	٦,٧٤	٠,٨٧	٧
اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الأولى		١٥,٦٣	١,٠١	١٦	٠,٥٨١-
عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية		٧,٢١	٠,٧١٣	٧	٠,٣٣٥-
اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثانية		١٥,٩٥	٠,٩٧	١٦	٠,٩٣
عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة		٧,٤٧	٠,٦١١	٨	٠,٧٠٣-
اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثالثة		١٦,٢١	٠,٩١٧	١٦	٠,٥٠٢

يتضح من الجدول رقم (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لمتغيرات النمو تراوحت ما بين (-٠,٨٦٢ : ٠,٩٣) أي أنها أنحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات النمو والقدرات البدنية الخاصة قيد البحث ومستوى أداء اللكمات.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

المسح المرجعي:

قام الباحث بالاطلاع على العديد من المراجع العلمية الحديثة العربية والأجنبية والتي لها علاقة وثيقة بمتغيرات البحث وكذلك الدراسات المرتبطة واستعان الباحث بشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت)، وتمكن الباحث من الإسترشاد بهذه الدراسات ونتائجها في عرض متغيرات الدراسة الحالية وكذلك الإختبارات المتداولة والمناسبة لقياس هذه المتغيرات وكذلك تحديد القدرات البدنية الخاصة للملاكمين الشباب.

**المقابلة الشخصية :**

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض المدربين وأعضاء هيئة التدريس من المتخصصين، ومع بعض الباحثين التي تتشابه دراستهم مع دراسة الباحث في بعض المتغيرات واستفاد الباحث من هذه المقابلات فيما يلي :

- اختيار أفضل الإختبارات التي تقيس متغيرات البحث.  
- التعرف على بعض العقبات التي يمكن أن يواجهها الباحث خلال إجراء وتطبيق هذه الدراسة وكيفية التغلب عليها.

- الدقة في إعداد البرنامج التدريبي المقترح وتطبيقه وتقنين الأحمال.

- كيفية عمل المساعدين.

- قياس الطول باستخدام (الرسناميتر)

- قياس الوزن باستخدام (الميزان الطبى). مرفق (٢)

- قياس المتغيرات البدنية باستخدام الإختبارات البدنية. مرفق (٣)

- قياس مستوى أداء اللكمات باستخدام (معادلة نيكيفورت، وفيكنتوروف). مرفق (4)

**الأجهزة والأدوات :**

ميزان طبى لقياس الوزن (كجم)، رسناميتر، لقياس الطول الكلى (سم)، ساعة إيقاف الزمن لقياس الزمن ٠,٠١ (ثانية)، مسجل مرئى (فيديو) متعدد السرعات، كاميرا فيديو، شريط قياس، كاميرا تصوير فوتوغرافى، جهاز كمبيوتر، أقتال، مقاعد، كفوف مدرب، وسائل لكم، أحبال وثب، كرات طبية (٢: ٦) كجم، أحبال مطاطية (استيك مطاط)، كرات راقصة، كرات مرتدة، كرات معلقة، وسائل حائط، كرات تنس، أقماع، قفازات لكم، دميلز.

**الدراسة الاستطلاعية :**

قام الباحث الدراسة الاستطلاعية فى الفترة من يوم الاحد ٢٤/٧/٢٠٢٢م إلى الثلاثاء ٢٦/٧/٢٠٢٢م على عينة قوامها (٩) لاعبين من المجتمع الأسمى للبحث وخارج عينة البحث الأساسية وذلك بهدف:

- تحديد الصعوبات التي تواجه عند تنفيذ القياسات والإختبارات.
- التأكد من سلامة وصلاحيه الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تحديد الزمن اللازم لتنفيذ الإختبارات وترتيبها.
- تدريب المساعدين على كيفية إجراء الإختبارات والقياسات.
- تقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي. - إجراء المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات.

## المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

## أولاً : صدق الإختبارات

قام الباحث بإيجاد صدق التمايز للاختبارات من خلال تطبيق الإختبارات قيد البحث على مجموعتين إحداهما مميزة وعددها ٩ لاعبين والمجموعة الثانية غير مميزة وهي في نفس المرحلة السنوية ومن خارج عينة البحث الأساسية وبنفس عدد العينة الأولى، وهي نفس العينة المستخدمة في إيجاد ثبات الإختبارات عن طريق استخدام نفس بيانات التطبيق الأول لها، وتم حساب قيمة "ت" بين المجموعتين المميزة والأقل تميزاً في المتغيرات قيد البحث، ويتضح ذلك من خلال الجدول (٢).

## جدول (٢)

## معامل الصدق للاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث ن=١ ن=٢=٩

قيمة "ت"	المجموعة الغير مميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات البدنية الخاصة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٩,١٠٥	٠,٢١	٣,٩	٠,٢٠٩	٤,٨١	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى
*٨,٩٠١	٠,٢١٣	٣,٤٣	٠,١٥٨	٤,٢٢	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى
*٩,٥٩٤	٠,٠٧٤	١,٤٤	٠,٠٤٦	١,٧١	متر	الوثب العريض من الثبات.
*٤,٤٧٢	٠,٦٧	٢,٧٧	٠,٣٣	٣,٨٩	عدد	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث
*٥,٠١	١,٥٤	٢٢,٨٩	١,١٦٧	٢٦,١١	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق
*٤,٧٨٤	١,٣٦	٣٤,١١	١,٣٩	٣٧,٢٢	عدد	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق.

\* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية  $0,05 = 2,120$

يتضح من جدول (٢) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق اختبار "ت" T-Test للاختبارات البدنية الخاصة قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة عند مستوى  $0,05$  قد انحصرت ما بين (٤,٤٧٢ : ٩,٥٩٤) وهي أكبر من قيمة "ت" الجدولية مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين العينة المميزة والغير مميزة ولصالح المجموعة المميزة مما يؤكد صدق الإختبارات قيد البحث وقدرتها على التمييز بين المجموعتين المميزة وغير المميزة.

## ثبات الإختبارات :

قام الباحث بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق بفارق زمني ثلاثة ايام، وذلك على عينة الدراسة الإستطلاعية وعددها ٩ لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة



البحث الأساسية، حيث تم تطبيق هذه الإختبارات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (٣).

### جدول (٣)

معامل ثبات الإختبارات البدنية المقترحة قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي ن = ٩

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
*٠,٩٧٣	٠,٢٤	٤,٧٤	٠,٢٠٩	٤,٨١	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى
*٠,٩٣٢	٠,١٩	٤,١٧	٠,١٥٨	٤,٢٢	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى
*٠,٨٥١	٠,٠٩٣	١,٦٨	٠,٠٤٦	١,٧١	متر	الوثب العريض من الثبات.
*٠,٨٠٣	٠,٧٢٦	٣,٥٦	٠,٣٣	٣,٨٩	عدد	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث
*٠,٩٠٦	٠,٩٧	٢٥,٧٨	١,١٦٧	٢٦,١١	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق
*٠,٩٣٩	١,٤٥	٣٦,٨٩	١,٣٩	٣٧,٢٢	عدد	قياس تسديد المجموعات للكمية على أجهزة اللكم اق.
*٠,٩١٢	١,٠١	١٠,٤٤	١,٢٠	١٠,٧٨	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى
*١٠,٩٢	١,٠٩	١٨,٧٨	١,٢٧	١٩,١١	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الاولى
*٠,٨٤٥	٠,٩٣	٩,١١	٠,٧٣	٩,٤٤	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية
*٠,٨٤٩	٠,٨٨	١٧,٥٦	٠,٩٣	١٧,٨٩	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثانية
*٠,٨٩٨	١,٠٥	٨,١١	١,١٣	٨,٤٤	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة
*٠,٨٩٢	١,٠٥	١٥,٨٩	١,٠٩	١٦,٢٢	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثالثة

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٦٦٦

يتضح من جدول (٣) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ بين قياسات التطبيق الأول والتطبيق الثاني للاختبارات البدنية قيد البحث وفاعلية الأداء الهجومي حيث تراوحت قيمة (ر) ما بين (٠,٩٣، ٠,٩٩) مما يدل على أن هذه الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية

ثالثاً: الإختبارات المستخدمة في البحث: مرفق (٣)

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة والبحوث المرتبطة بموضوع البحث توصل الباحث إلى عدد من الإختبارات لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث واجراء لهم معاملات الصدق والثبات للتأكد من مدى صلاحيتهم للقياس.

المتغيرات البدنية :

\* القدرة العضلية للذراع اليمنى

دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى

**\* القدرة العضلية للذراع اليسرى**

دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى

**\* القدرة العضلية للرجلين**

الوثب العريض من الثبات

**\* الرشاقة**

- الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث.

**\* تحمل القوة**

- الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق

**\* تحمل الأداء**

- قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق.

**\* مستوى أداء اللكمات**

باستخدام معادلة نيكيفورت، وفيكتوروف

**البرنامج التدريبي المقترح:**

**الهدف من البرنامج :**

يهدف إلي تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة ومدى تأثيرها على مستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب باستخدام برنامج تدريب الإنسانتي.

**أسس وضع البرنامج:**

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية التي مكنت الباحث أن يستخلص الأسس التي سوف تبنى عليها البرنامج وهي :

- ملائمة البرنامج للعينة قيد البحث.

- توافر عوامل الأمن والسلامة.

- الشمول والتنوع بما يتناسب مع الفروق الفردية

- التدرج من السهل إلي الصعب ومن البسيط الي المركب.

- تحديد الأغراض الفرعية و اختيار التدريبات المناسبة للبرنامج

- بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.

**التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:**

- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (٨) أسبوع.

- عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية.



جدول (٥)  
تدريبات الاسانتى المستخدمة في البرنامج

اسم التمرين	٥
(وقفه الاستعداد في الملاكمة) الجرى الجانبى.	المجموعة الأولى
(وقفه الاستعداد. مواجه للأفماع) الجرى الزجراجى بين الأفماع.	
(وقفه الاستعداد) الجرى مع تغيير الاتجاه عند سماع الصفارة.	
(وقفه الاستعداد) الجرى مع تغيير السرعة.	المجموعة الثانية
(وقوف) الجرى أماما مع عمل دوائر بالذراعين.	
(الجلوس على أربع) تبادل قذف الرجلين خلفا ثم أماما.	
(جلوس طويل. الظهر مستقيم. الذراعين في مستوى الأكتاف وممسك بالدمبلز) مد الذراعين أماما وعليا.	المجموعة الثالثة
(تعليق) ثنى الركبتين على الصدر.	
(وقوف) تبادل طعن الرجلين جانبى.	
(انبطاح مائل) الوقف مع الوثب عاليا.	المجموعة الرابعة
(وقفه الاستعداد) تبادل قذف الرجلين لأعلى.	
(وقوف) تبادل الصعود على الصندوق.	
(وقفه الاستعداد) الجرى خطوات جانبية مع تسديد لكمات مستقيمة بسرى للرأس.	المجموعة الخامسة
(وقوف) الوثب على جانبى مقعد سويدى.	
(وقوف) الوثب بالقدمين أماما وخلفا.	
(وقوف) الوثب على قدم واحدة بالتبادل.	المجموعة السادسة
(وقوف) الوثب مع ضم الركبتين على الصدر.	
(وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليا.	
(وقوف) الوثب لأعلى.	المجموعة السابعة
(وقوف) الوثب لأعلى ثم للأمام.	
(وقوف ثبات الوسط) الوثب بالقدمين معا للخلف والأمام وللجانبيين.	
(وقوف) تبادل طعن الرجلين للأمام.	المجموعة الثامنة
(وقوف. مواجه لمقعد سويدى) الصعود فوق المقعد.	
(وقفه الاستعداد الظهر مواجه للملعب) الجرى بأقصى سرعة ٢٠م.	
(انبطاح مائل) الوقوف والعدو بأقصى سرعة لمسافة ٢٠م.	المجموعة التاسعة
(وقوف) الجرى فى المكان ثم الجرى بسرعة لمسافة ٢٠م.	
(وقوف) الوثب لأعلى بالقدمين ثم العدو بسرعة عند سماع الصافرة لمسافة ٢٠م.	
(انبطاح مائل) ثنى الذراعين.	المجموعة العاشرة
(التعلق. الظهر مواجه عقل الحائط) رفع الرجلين زاوية ٩٠ درجة.	
(تعلق) ثنى الذراعين.	
(جلوس طويل. أستناد على الكوعين) رفع الرجلين وعمل مرجحات لأعلى.	المجموعة العاشرة
(رقود) ضم الركبتين على الصدر بالتبادل.	
(وقوف) الوثب على الصندوق بالتبادل.	
(رقود) رفع الوسط من على الأرض بالتبادل.	المجموعة العاشرة
(رقود) تبادل رفع الرجلين.	
(وقوف) الوثب أماما بالقدمين معا لمسافة (٣٠م)	

### تابع جدول (٥) تدريبات الاسانتي المستخدمة في البرنامج

اسم التمرين	٥
(وقوف فتحا) ثنى الركبتين والثبات.	المجموعة العاشرة
(وقوف فتحا تشبيك اليدين خلف الرأس) الطعن جانبا بالتبادل.	
(رقود) ثنى الجذع لملامسة اليدين للرجلين.	
(وقوف) الجرى مع رفع الركبتين عاليا والتصفيق أسفل الرجل اليسرى ثم اليمنى بالتبادل.	المجموعة الحادية عشر
(وقوف - مسك الحبل) نط الحبل بالرجلين بالتبادل.	
(رقود القرفصاء. تشبيك الكفين خلف الرقبة) ثنى الجذع اماما للمس الركبتين.	
(وقوف. تثبيت العضدين بجوار الرأس. حمل الدمبلز فوق الرأس) مد المرفقين.	المجموعة الثانية عشر
(وقوف. حمل الدمبلز بجانب الفخذ) ثنى المرفقين معا.	
(جلوس عالى. حمل الدمبلز أمام الصدر. تثبيت العضد. المسك من أسفل) ثنى المرفقين	
(جثو. الذراعان عاليا. مسك الدمبلز) خفض الذراعين اماما أسفل.	المجموعة الثانية عشر
(وقوف فتحا. الذراعان اماما. ميل. حمل النقل) ثنى الذراعين.	
(رقود) رفع الجذع عاليا مع ثنى الركبتين على الصدر والذراعين اماما.	

#### الدراسة الأساسية :

#### القياسات القبلية:

قام الباحث بإجراء القياسات القبلية لأفراد عينة البحث الأساسية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب قيد البحث، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٧/٣١م وحتى ٢٠٢٢/٨/١م.

#### تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج التدريبي علي عينة البحث الأساسية ولمدة (٨) أسابيع، وبواقع (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع وذلك خلال الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢م وحتى ٢٠٢٢/٩/٢٥م.

#### القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد عينة البحث الأساسية لاختبارات القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب قيد البحث وبنفس الشروط والظروف التي إتبع في القياسات القبلية، وذلك في الفترة من ٢٠٢٢/٩/٢٧م وحتى ٢٠٢٢ /٩/٢٨م.

#### المعالجات الإحصائية:

قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- نسب التحسن %.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- اختبار " ت".

عرض ومناقشة النتائج :

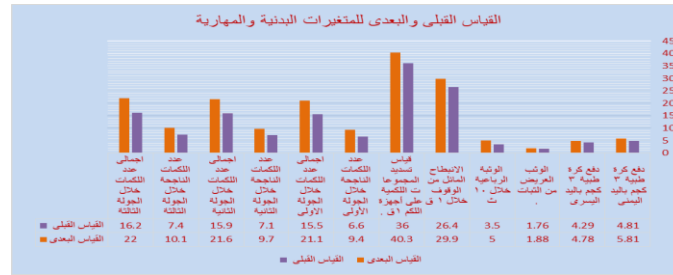
أولاً: عرض النتائج

## جدول (٦)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب قيد البحث  $n = 10$ 

نسب التحسن	قيمة (ت)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات البدنية والمهارية	
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٪ ٢٠,٧٩	*٧,٥٣٤	٠,٤٢	٥,٨١	٠,٢٦	٤,٨١	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى	القدرة العضلية للذراعين
٪ ١١,٤٢	*١٢,٢٨٦	٠,٢٠	٤,٧٨	٠,١٤	٤,٢٩	متر	دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى	
٪ ٦,٨١	*١٢,٤٢٩	٠,٠٧	١,٨٨	٠,٠٤	١,٧٦	متر	الوثب العريض من الثبات.	القدرة العضلية للرجلين
٪ ٤٢,٨٥	* ٩,٠٠	٠,٨٢	٥	٠,٥٢	٣,٥	عدد	الوثبة الرباعية خلال ١٠ ث	الرشاقة
٪ ١٣,٢٦	* ١٣,٠٢٤	١,٦	٢٩,٩	١,٤٣	٢٦,٤	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف خلال ١ ق	تحمل القوة
٪ ١٢,١١	* ١٠,٥٨٥	١,٧٧	٤٠,٣	٢,١٧	٣٦	عدد	قياس تسديد المجموعات اللكمية على أجهزة اللكم اق.	تحمل الأداء
٪ ٤٢,٤٢	* ١١,٢٢	٠,٩٧	٩,٤	٠,٨٣	٦,٦	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى	مستوى أداء اللكمات خلال ٣ جولات
٪ ٣٦,١٣	* ١٥,٠٩	١,٦٦	٢١,١	١,١٨	١٥,٥	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الأولى	
٪ ٣٦,٦٢	* ٨,٥١	٠,٩٥	٩,٧	٠,٧٤	٧,١	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية	
٪ ٣٥,٨٥	* ١٤,٤	١,٥٨	٢١,٦	٠,٩٩	١٥,٩	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثانية	
٪ ٤٢,٤٢	* ١٢,٦٥	٠,٧٤	١٠,١	٠,٧	٧,٤	عدد	عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة	
٪ ٣٥,٨	* ١٦,١٦	١,٣٣	٢٢	٠,٩٢	١٦,٢	عدد	اجمالي عدد اللكمات خلال الجولة الثالثة	

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى  $0,05 = 2,262$



شكل (١)

دلالة الفروق ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب قيد البحث

يوضح جدول (٦) وشكل رقم (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في الاختبارات البدنية الخاصة والمهارية قيد البحث، حيث يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧,٥٣٤ - ١٣,٠٢٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٦,٨١ - ٤٢,٨٥%) لصالح القياس البعدي، كما يتضح وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٨,٥١ - ١٦,١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٣٥,٨٥ - ٤٢,٤٢%) لصالح القياس البعدي.

#### ثانياً: مناقشة النتائج

#### مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح جدول (٦) و شكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين (القدرة العضلية للذراعين والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة وتحمل القوة وتحمل الأداء) قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٧,٥٣٤ - ١٣,٠٢٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٦,٨١% - ٤٢,٨٥%) لصالح القياس البعدي.

ويعزي الباحث هذه الفروق في نتائج قياسات المتغيرات البدنية قيد البحث الى البرنامج التدريبي المقترح واتباع الاسس العلمية لوضع وتصميم البرامج التدريبية وتقنين حمل التدريب، بالإضافة الى اختيار التمرينات الخاصة بتدريب الانسانتي بعناية شديدة لتحسين المتغيرات (القدرة العضلية للذراعين والقدرة العضلية للرجلين والرشاقة وتحمل القوة وتحمل الأداء) بشكل يلائم الأداء لمرحلة الشباب في رياضة الملاكمة، كما ان اتسام هذه التمرينات بالتنوع وانها غير تقليدية يزيد من الدافعية للأداء باقصى جهد للاعبين خلال مراحل تنفيذ البرنامج التدريبي.

ويشير الباحث الى التحسن في المتغيرات البدنية لعينة البحث الأساسية وذلك عن طريق دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي حيث جاءت النتائج كالتالي (القدرة العضلية للذراع اليمنى) بلغت قيمة "ت" (٧,٥٣٤) بنسبة تحسن (٢٠,٧٩%)، (القدرة العضلية للذراع اليسرى) بلغت قيمة "ت" (١٢,٢٨٦) بنسبة تحسن (١١,٤٢%)، (القدرة العضلية للرجلين) بلغت قيمة "ت" (١٢,٤٢٩) بنسبة تحسن (٦,٨١%)، و(الرشاقة) بلغت قيمة "ت" (٩) بنسبة تحسن (٤٣,٨٥%)، (تحمل القوة) بلغت قيمة "ت" (١٣,٠٢٤) بنسبة تحسن (١٣,٢٦%)، (تحمل الأداء) بلغت قيمة "ت" (١٠,٥٨٥) بنسبة تحسن (١٢,١١%).

ويتضح مما سبق حدوث تطور وتحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة بالملاكمين الشباب، ويرى الباحث الى ان تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة بمنح الملاكمين خلال المباراة أو النزال المقدر على أداء المهارات الهجومية والدفاعية بقدرة عالية تعمل على تحسن مسنوي أداء اللكمات خلال الجولات الثلاث للمباراة.

ويؤكد محمد حسن علاوي (١٩٩٤م) على أن برامج التدريب التي تهدف إلى تنمية اللياقة البدنية وتستخدم طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة تؤدي إلى تطوير صفة السرعة، كما تؤدي طريقة التدريب التكراري إلى تطوير السرعة الانتقالية والحركية، ويضيف بأن السرعة تلعب دوراً هاماً في الألعاب الرياضية المختلفة. (١١ : ٨٣)

ويؤكد الباحث على أهمية ان تحتوى البرامج التدريبية على تدريبات خاصه للملاكمين تتمثل فيها المهارات الهجومية والدفاعية المستخدمة في المباريات.

ويرجع الباحث التطور في المتغيرات البدنية الخاصة استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنويع التنبهات والإشارات وتنفيذ



التدريبات البدنية الخاصه بشدة عالية تراوحت بين ٧٠: ١٠٠% وبالتالي يزيد معدل القدرة العضلية للذراعين والرجلين وتحمل القوة وتحمل الأداء وهو ما تم مراعاته أثناء أداء التدريبات المختارة في الجزء البدني للبرنامج التدريبي تتوافق مع المسار الحركي لمهارات الدفاعية والهجومية في رياضة الملاكمة.

كما يرى الباحث أن التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث نتج عن تنوع التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنوع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية هذه المتغيرات.

كما يضيف الباحث أن ارتفاع نسب التحسن للمتغيرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة تدريبات الانسانية التي تضمنت مجموعات من التمرينات الفردية والجماعية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام اللاعبين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب والعضلات التي تأثرت بالتدريبات الموجودة داخل البرنامج مما أدى إلى تطور وتحسين المتغيرات البدنية الخاصه قيد البحث.

وهذا يتفق مع دراسة "على نور الدين" (٢٠١٩) (١٠) على ان استخدام تدريبات الانسانية أدت الى تحسن المتغيرات البدنية الخاصة بناشئى التايكوندو قيد البحث.

كما ان تدريبات الانسانية تستهدف مناطق متعددة من الجسم شاملة لجميع أجزاء الجسم حيث تستهدف منطقة البطن كمنتصف للجسم للربط بين الطرفين العلوي والسفلي معاً وكذلك الذراعين والظهر والجزء السفلي للجسم، حيث تشمل على تمارين حجل ووثب ودفع تستهدف الجسم ككل مما يؤدي إلى تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة. (٢٠)

كما تشير "سامية إسماعيل مروان" (٢٠٢١م) (٥) ان تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية تؤدي إلى تحسن مستوى اللياقة البدنية حتى يصل اللاعب للحد الأقصى من الأداء وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جداً مما يؤدي إلى تحسن مستوى القدرة العامة والخاصة وتحمل الأداء وتحمل العضلي والرشاقة.

كما راعى الباحث التدرج الاحمال التدريبية المستخدمة من حيث الشدة والحجم أثناء استخدام تدريبات الانسانية مما أر بالإيجاب على تحسن وتطور مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بالمالكمين الشباب حيث يذكر محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) (١١) أن الزيادة في مستوى القدرات البدنية الخاصة باللاعب لا تحدث إلا تدريجياً.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من عصام حلمي (١٩٩٨م) (٧)، تريزا زيوركو Teresa zwierko (٢٠٠٥م) (٢١) حيث أشاروا إلى ان تطوير مستوى المتغيرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة لهذا الغرض.

ومن هنا يرجع الباحث نسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي إلى ما احتوى عليه البرنامج من تدريبات متنوعة إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة. ومن خلال اتفاق الباحث مع الآراء التي استندت إليها من الدراسات المرجعية وبعض المراجع العلمية ببحثه يشير إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانية أدى إلى تطوير واضح في المتغيرات البدنية الخاصة ويعزى الباحث تطور مستوى الأداء البدني إلى البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه مستخدماً تدريبات الانسانية والى انتظام أفراد عينة البحث في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

وبذلك يتحقق فرض البحث الأول والذي ينص على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي ونسب تحسن) في المتغيرات البدنية قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

#### مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح جدول (٦) وشكل رقم (١) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٨,٥١ - ١٦,١٦) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

كما يتضح وجود نسب تحسن بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في نتائج الاختبارات المهارية قيد البحث تراوحت ما بين (٣٥,٨٥% - ٤٢,٤٢%) لصالح القياس البعدي، حيث بلغت قيمة (ت) لعدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى (١١,٢٢) بنسبة تحسن ٤٢,٤٢%، كما بلغت قيمة (ت) لعدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية (٨,٥١) بنسبة تحسن ٣٦,٦٢%، كما بلغت قيمة (ت) لعدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة (١٢,٦٥) بنسبة تحسن ٤٢,٤٢%، كما كان قيمة (ت) خلال اجمالي عدد اللكمات في الجولة الأولى (١٥,٠٩) بنسبة تحسن ٣٥,٨٥%، كما كان قيمة (ت) خلال اجمالي عدد اللكمات في الجولة الثانية (١٤,٤) بنسبة تحسن ٣٦,١٣%، كما كان قيمة (ت) خلال اجمالي عدد اللكمات في الجولة الثالثة (١٦,٦) بنسبة تحسن ٣٥,٨%.

كما يرجع الباحث تحسن مستوى أداء اللكمات لدى الملاكمين الشباب إلى استخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنويع التنبهات والإشارات وتنفيذ التدريبات البدنية الخاصة بشدة عالية تراوحت بين ٧٠:١٠٠% وبالتالي يؤدي إلى تحسن مستوى أداء اللكمات وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات الخاصة في وقت ضيق كذلك تأدية المهارات المركبة داخل التدريبات.

إضافة إلى أن التحسن في مستوى أداء اللكمات نتاجا إلى التحسن في المتغيرات البدنية قيد البحث والذي نتج عن تنوع التدريبات المستخدمة في البرنامج من تغيير وتنويع ظروف التنفيذ وهو ما ظهر من خلال تمارين مناسبة لتنمية هذه المتغيرات.

وهذا ما يؤكد **محمد لطفي** (٢٠٠٦م) أن تنمية المتغيرات البدنية تؤدي إلى فاعلية وتحسن مستوى الأداء الحركي وفاعليته. (١٥ : ١٢٤)

كما يشير **جولياس كاسا Juluis Kasa** (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنية يساهم في سرعة واكتساب وإتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على تحسن وكفاءة مستوى الأداء الفني للرياضي. (١٨ : ١٣)

وهذا ما يؤكد **ويليام William** (٢٠٠٣م) إلى أنه يمكن تحسين مستوى الأداء المهاري أثناء فترات التدريب من خلال تنمية القدرات البدنية في نفس مسار اتجاه الأداء للحركي، مما يساعد على تحسين مستوى الاداء المهاري بطبيعة النشاط الرياضي للاعبين. (٢٢ : ٣٢١)

ويرى الباحث استنادا على الدراسات المرجعية وبعض المراجع العلمية ببحثه تشير إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانتي أدى إلى تطوير واضح في مستوى الأداء قيد البحث.

ويعزى الباحث تطور مستوى أداء اللكمات خلال جولات النزال الثلاثة إلى استخدام البرنامج التدريبي الذي تم تطبيقه مستخدماً تدريبات الانسانتي الذي أدى إلى تحسن القدرات البدنية الخاصة مما أدى إلى تحسن مستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب وكذلك انتظام أفراد عينة البحث في تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

وبذلك يتحقق فرض البحث الثاني والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي والبعدي ونسب تحسن) في مستوى أداء اللكمات قيد البحث ولصالح القياس البعدي".

**الاستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه ونتائجه، وفي حدود عينة البحث تمكن الباحث التوصل الى الإستنتاجات التالية :

- ١- أدى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الإنساني "Insanity" إلى تطوير المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب قيد البحث لدى عينة البحث.
- ٢- بلغت قيم نسب تحسن المتغيرات البدنية في متغير (القدرة العضلية للذراع اليمنى) نسبة تحسن (٢٠,٧٩%)، ومتغير (القدرة العضلية للذراع اليسرى) نسبة تحسن (١١,٤٢%)،
- ٣- متغير (القدرة العضلية للرجلين) نسبة تحسن (٦,٨١%)، و (الرشاقة) نسبة تحسن (٤٣,٨٥%)، (تحمل القوة) نسبة تحسن (١٣,٢٦%)، (تحمل الأداء) نسبة تحسن (١٢,١١%).
- ٤- بلغت قيم نسب تحسن في مستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب حيث بلغت نسبة تحسن عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الأولى ٤٢,٤٢%، كما بلغت نسبة التحسن لعدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثانية ٣٦,٦٢%، كما بلغت نسبة تحسن عدد اللكمات الناجحة خلال الجولة الثالثة ٤٢,٤٢%، كما بلغت نسبة التحسن لعدد اللكمات في الجولة الأولى ٣٥,٨٥%، كما بلغت نسبة التحسن خلال اجمالي لعدد اللكمات في الجولة الثانية ٣٦,١٣%، كما بلغت نسبة التحسن خلال اجمالي عدد اللكمات في الجولة الثالثة ٣٥,٨%.

**التوصيات :**

في حدود عينة البحث وما توصل اليه من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- ١- استخدام تدريبات الإنساني "Insanity" في رياضة الملاكمة لما له من أثر كبير في تطوير اللياقة البدنية بشكل عام والمساهمة بشكل كبير في تطوير العديد من القدرات البدنية الخاصة للاعبين الملاكمة.
- ٢- استخدام تدريبات الأنساني "Insanity" داخل البرامج التدريبية الخاصة للمراحل السنوية المختلفة وذلك لما لها تأثير على رفع مستوى اللياقة البدنية.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات التي تشتمل على برامج تدريب باستخدام تدريبات الإنساني "Insanity" للتعرف على تأثيرها على الأداء المهارى.

**(( المراجع ))****أولاً: المراجع العربية**

- ١- أحمد محمد جوده: تأثير تدريبات تحركات القدمين بنظام تحمل اللاكتيك على بعض المتغيرات البدنية والوظيفية للملاكمين، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق، ٢٠١٨.
- ٢- إسماعيل حامد وآخرون: مشروع التحمل، الإتحاد المصرى للملاكمة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٧م.
- ٣- بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسولوجيا الرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ٤- سامى محب حافظ : المدخل إلى الملاكمة الحديثة، ط٢، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، ٢٠٠٦م
- ٥- سامية إسماعيل مروان: تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية الأداء الدفاعى في كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ٦- عبد الفتاح فتحى خضر: المرجع فى الملاكمة، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- ٧- عصام احمد حلمى: أثر تنمية بعض القدرات التوافقية على مظاهر الانتباه والانجاز الرقى لسباحة ٢٠٠ متر فردى متنوع للسباحين الناشئين، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة قناة السويس، ١٩٩٨م.
- ٨- عصام الدين عبد الخالق مصطفى: "التدريب الرياضى نظريات وتطبيقات" ط١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق مصطفى : المرحلة الاعدادية للملاكمة الحديثة، دار الكتب الجامعية، القاهرة، ١٩٨٨م.
- ١٠- على نور الدين على: تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانسانتى على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ع ٢٠ ج ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة اسيوط، ٢٠١٩م.
- ١١- محمد حسن علاوى: علم التدريب الرياضى، مطبعة دار المعارف، القاهرة، ١٩٩٤م.

- ١٢- محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان: اختبارات الأداء الحركى، ط ٣، دار الفكر العربى، القاهرة، ١٩٩٤ م.
- ١٣- محمد صبحى حسنين: القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠١ م.
- ١٤- محمد عبد الرحمن محمد: تأثير تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين على تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئى الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٩ م،
- ١٥- محمد لطفى السيد: الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٦ م.
- ١٦- هانى ممدوح الكنانى، أيمن محمد شحاته: تأثير تدريبات الانسانتى مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهارى للاعبى الاسكواش، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع ٥٧، ج ٣، ٢٠٢١ م.
- ١٧- وليد محمد حسن: تأثير برنامج التدريب الانسانتى على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعبى كرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين، ٢٠٢١ م.

### ثانياً: المراجع الأجنبية

- 18- Julius kasa : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games "the Factors Determining Effectiveness in team ".Faculty of Physical Education and sport, Comenius University, Brat. Slava, Slovakia, 2005.
- 19- Mohamed,s,abuoElnoor : Impact of Vo2 max development with high intensity on respiratory system and vital Endurance for kumite Players in Karate Sport. journal of amirecan science,vol 8,number12, desember25, p212-21,2012.
- 20- Sarah McGlinchy, A.:the Effect of Two High Intensity Interval Training Protocols on Heart Rate, Caloric Expenditure, and Substrate Utilization During Exercise and Recovery,

Master of Science in Exercise Science, University of Toledo, College of Health Sciences, 2012.

21- **Teresa zwierko pitor lesiakowski ,beata florkiewicz:** motor coordination level of yong playmakers in basketball ,team games physical education and sport ,Poland, 2005 .

22- **William.p. ebben :** Kinetic analysis of complex traning rest effect on vertical jump performance. Journal of strength and conditioning, 2002.

### ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

23- <https://ar.mevolv.com/insanity>.

24- [https://www.beachbody.com/product/fitness\\_programs/insanity](https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity).