

تأثير التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي

لمتسابقين ٢٠٠م عدو

*د/ عبد المؤمن عويس بدري

مقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة ظهور العديد من طرق وأساليب التدريب الحديثة المبنية على أسس علمية والتي يقصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة حيث أن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للاعبين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

ويشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعده على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. (٢١: ٣٩)

ويؤكد "سايرولنيزا أبدول جاميل" وآخرون. Syarulniza Abdul Jamil et al. (٢٠١٥) أن الأداء الرياضي يتقدم يوما بعد يوم، ويبحث الرياضيين باستمرار عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الفعلية، فالعديد من الرياضات باختلاف أماكن ممارستها تتطلب قدر كبير من السرعة لكل حركات الجسم سواء بالاستجابة لحركة الكرة أو اللاعبين المنافسين أو حتى لزملائهم في الفريق. (٢٣: ١٧)

ويذكر "وليد حسن" (٢٠٢٠م) أنه في الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) يُعرف بتدريب الإنساني والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم شهرين بهدف تحسين القدرات البدنية والوظيفية ويعتبر هذا الأسلوب من أقوى الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهرين. (٢٠: ١٠٢)

—مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

وقد سمية تدريبات "INSANITY" بهذا الاسم والذي يعني اصطلاحاً "الجنون" كونها مجموعة من التمرينات ذات الكثافة العالية والتي تؤدي بطريقة شبه مستمرة وراحة بسيطة وأداء يتميز والذي يقود الرياضي في مقاومة التعب، أو ما يعرف بالجنون في الضغط على الجسم لإخراج أكثر ما يمكن أن يتحمله الرياضي ويخرجه من طاقة. (٢٥)

كما أن تدريبات الإنساني "INSANITY" تشمل جميع أجزاء الجسم ويمكن تطبيقها بدون أدوات ولا يقتصر تنفيذها في الصالات الرياضية فقط، وقد أشار إلى فاعليتها في رفع مستوى اللياقة البدنية، فهي تعتبر من أنف التدريبات الحديثة والتي تم تصميمها على مدار سنوات عدة من الدراسة الأكاديمية وتشمل على العديد من تمرينات الإطالة والرشاقة والقوة التناوبية والتي تعمل على تحسن مستوى القدرات البدنية بنتائج مذهلة خلال فترة تدريبية قد تصل إلى ثمانية أسابيع خلال فترات الإعداد (٢٣: ٣٠٧)

ويعد التدريب الإنساني تدريب للجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة، والتدريب الإنساني مهم جدا وفعال حيث أنه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون أي أنه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب. (٢٥)

وتشير "**Julius kasa**" (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنية تساهم في سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني. (٢٢: ١٣)

ويعد سباق ٢٠٠م/عدو هو سباق أولمبي من سباقات ألعاب القوى القصيرة التي تجري على نصف الملعب الدائري ويعتمد على البداية السريعة وسرعة الانطلاق القوية ، وتمكن العداء الجمايكي يوسين بولت بتسجيل الرقم الأسطوري لسباق ٢٠٠م/عدو للرجال بزمن 19.20 ث في دورة بيجين للألعاب الأولمبية ٢٠٠٨م وبمعدل سرعة ١٠.٣٦م/ث و٣٧كم/س.

ويوضح "**مؤمن عبد الجواد**" (٢٠١٦م) أن سباق ٢٠٠متر/عدو فريد من نوعه حيث يجمع بين مجموعة مختلفة من العناصر مثل السرعة القصوى وتحمل السرعة قصير المدى بالإضافة إلى توافر قدر عال من مستوى الأداء المهاري. (١٤: ٣٣)

ويضيف "**سعد العالم**" (٢٠١٥م) بضرورة الاهتمام بمتسابقين ٢٠٠متر/عدو في سن مبكر فاللاعب الجمايكي يوسين بولت في سن ٢١ سنة حطم الرقم العالمي والأولمبي للسباقين ١٠٠متر/عدو بزمن ٩.٦٩ ث وسباق ٢٠٠متر/عدو بزمن ١٩.٢٠ ث. (٦: ١١)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب التدريب الإنساني مثل دراسة "نورا (٢٠٢٣م) (١٨) ، دراسة "هاني ممدوح، أيمن محمد" (٢٠٢١م) (١٩)، ودراسة "تدا عبدالوهاب" (٢٠٢١م) (١٧)، دراسة مؤمن عبدالجواد (٢٠٢٠) (١٥)، "وليد حسن" (٢٠٢٠م) (٢٠)، ودراسة "علي نورالدين" (٢٠١٩م) (٣١)، ودراسة "أحمد الكندري" (٢٠١٨م) (٢)، ودراسة "فتحي عبدالله" (٢٠١٧م) (١٢)، دراسة أيمن السويدي (٢٠١٧) (٣)، ودراسة لاحظ الباحث فاعلية برنامج التدريب الإنساني على

بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وفي حدود علم الباحث وبعد الاطلاع على الدراسات المرجعية لم يجد الباحث دراسات تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب التدريب الإنساني كأحد الأساليب الحديثة في تدريب عدو ٢٠٠م ، وهذا ما دفع الباحث إلى معرفه تأثير برنامج باستخدام التدريب الإنساني مرتفع الشدة وتأثيره على بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل السرعة - قوة قصوى) والمستوى الرقمي، ومن خلال العرض السابق، فقد استرعي انتباه الباحث من خلال خبرته الميدانية كلاعب بمنتخب الجامعة وكمدرب من الاتحاد المصري لألعاب القوى، وعضو لمنطقة قنا لألعاب القوى سابقاً، وكباحث من خلال الاطلاع على العديد من الدراسات بصفة عامة وألعاب القوى بصفة خاصة فقد تبين للباحث أن هناك مشكلة تتجلى في كيفية اختيار التدريبات الفعالة والمؤثرة في تحقيق السرعة العالية بأقل وقت وجهد ممكن مما استرعي تفكير الباحث لتناول هذا الأسلوب الحديث في عملية التدريب كونه محاولة علمية موجهه نحو دراسة تأثير التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية وتأثيرها على مستوى الإنجاز الرقمي لمتسابقى ٢٠٠م عدو لعلها تسهم في تطوير الرقم المصري عربياً وعالمياً ويأمل أن يتوصل إلى صيغه قد تضي على البحث صبغة جديدة قد تقيد في المجال العلمي للتدريب الرياضي من خلال أسلوب يعمل على رفع فاعلية التدريب واستمرار الارتقاء وتطوير القدرات البدنية والمستويات الرقمية لمتسابقى ٢٠٠م عدو .

أهمية البحث والحاجة إليه:

- تتمثل أهمية البحث في كونه محاولة من الباحث لإضافة علمية لبرامج التدريب باستخدام تأثير التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية ومنحني السرعة لمتسابقى العدو في مسابقات المضمار وخاصة مسابقة ٢٠٠م عدو والتي تقتقر لمثل هذا النوع من الدراسات على حد علم الباحث وفي حدود قراءاته.
- توفير الكثير من الوقت والجهد للمدرب في تنمية بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي بأفضل الأساليب التدريبية.
- وقاية اللاعب من الإرهاق الزائد الناتج عن استخدام طرق غير صحيحة وغير ملائمة لتنمية بعض القدرات البدنية لتطوير المستوى الرقمي.
- زيادة دافعية اللاعبين نحو التدريب وتجنب سير التدريب على وتيرة واحدة من خلال التنوع في محتوى الوحدة التدريبية.

هدف البحث :

استهدف هذا البحث تقنين برنامج تأثير التدريب الإنساني ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل السرعة - قوة قصوى) لدى العينة قيد البحث، والمستوى الرقمي لدى العينة قيد البحث .

فروض البحث :

لتوجيه العمل في إجراءات البحث وسعياً لتحقيق أهدافه فقد افترض الباحث ما يلي :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية - البعدية) في بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل سرعة - القوة القصوى) لمتسابقين ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في المستوى الرقمي لمتسابقين ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي .

المصطلحات المستخدمة في البحث :

التدريب الإنساني:

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جداً تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جداً. (٢٥)

الدراسات المرتبطة :

الدراسات المرتبطة باللغة العربية:

١ - دراسة قامت بها " تورا عامر" (٢٠٢٣م) (١٨) بعنوان تأثير تدريبات إنسانتي (INSANITY) على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهاره التصويبة السلمية لدى ناشئ كره السلة، واستعانت الباحثة بعينة قوامها (١٢) لاعب باستخدام المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج أن تدريبات إنسانتي تعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويبة السلمية.

٢ - دراسة قام بها "أحمد محمد" (٢٠٢٢م) (١) بعنوان تأثير تدريبات Insanity والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث. " يهدف البحث إلى استخدام تدريبات الإنسانتي Insanity كأحد تدريبات اللياقة البدنية ذات الكثافة العالية، والتنفس بطريقة "QIGONG" بين الجولات كأحد تمارين التنفس العميق للاستشفاء والصفاء الذهني والتعرف على تأثيرها في بعض المتغيرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث لدى عينة البحث، واستعان الباحث بعدد ١٢ملاكم باستخدام المنهج التجريبي وكانت اهم النتائج أثرت تدريبات الإنسانتي Insanity والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" إيجابيا في تحسن بعض المتغيرات التنفسية قيد البحث وكذلك تحسن متوسطات معدلات اللكم للجولات الثلاث قيد البحث.

٣ - دراسة قام بها "حمدي جبر" (٢٠٢٢م) (٤) بعنوان تأثير تدريبات الإنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقين قذف القرص، وهدفت الدراسة إلى التعرف على " تأثير تدريبات الإنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض

المتغيرات البيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابق كذف القرص، واستخدم الباحث ٥ طلاب كعينة باستخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أدت تدريبات إنساني Insanity إلى تحسين العديد القدرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية للرجلين والذراعين - القوة العضلية القصوى - المرونة) وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية مثل (سرعة التخلص - زاوية التخلص - ارتفاع نقطة التخلص - زمن مرحلة التخلص - زاوية الهجوم) والمستوى الرقمي لعينة الدراسة.

٤-دراسة قام بها "مؤمن عبدالجواد" (٢٠٢٠م)(١٥) بعنوان تأثير التدريب الأيزومتري والبليومتري على بعض المتغيرات البدنية ومنحني السرعة لمتسابق ٢٠٠م عدو، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير الدمج بين التدريب الأيزومتري والبليومتري على بعض المتغيرات البدنية ومنحني السرعة لمتسابق ٢٠٠م عدو بجمهورية مصر العربية واستخدام الباحث ٨ متسابقين باستخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج تحسين في المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي للمتسابقين.

الدراسات المرتبطة باللغة الإنجليزية :

١- Virgil, Tudor, et al (2020) (٢٤) بعنوان تأثير تدريبات إنساني Insanity على المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى طلاب المدارس العسكرية، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات إنساني Insanity على المتغيرات البدنية والفسولوجية لدى تلاميذ المدارس الرياضية وكانت الدراسة على عدد ٣٠ طالب باستخدام المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج وجود تحسن ملحوظ لدى المجموعة التجريبية التي طبقت تدريبات إنساني insanity في المتغيرات البدنية القوة والرشاقة والتوازن وأيضا المتغيرات الفسيولوجية حيث أدى إلى زيادة متوسط السعة الهوائية القصوى وانخفاض معدل ضربات القلب في نهاية فترة التدريب.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

سوف يستخدم الباحث المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وعن طريق القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في متسابق ٢٠٠م عدو بمحافظة قنا والبالغ عددهم (١٦) متسابق.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب مدينة ونادي الألمنيوم المسجلين ضمن منتخب محافظة قنا تحت (٢١) سنة والبالغ عددهم (١٠) متسابقين للموسم الرياضي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م.

جدول (١) تصنيف أفراد المجتمع والعينة قيد البحث (ن=١٦)

النسبة %	عينة البحث الاصلية (العينة التجريبية)	المجتمع الأصلي
٦٢.٥%	١٠	١٦

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية للبحث بلغت نسبة ٢٥% من المجتمع الكلي للبحث وقد بلغت (١٠) متسابقين

أ- تجانس عينة البحث.

قام الباحث بتصميم استمارة تسجيل بيانات اللاعبين عينة البحث مرفق (٢)، بهدف إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث قبل تطبيق البرنامج، وقد تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول - الوزن) حتى يتحقق التجانس بين أفراد العينة، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات (السن ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٨.٤٠	١٨.٥٠	٠.٦٩٩	٠.٧٨٠-
٢	الطول	سم	١٧٦.٤٠	١٧٦.٠٠	٣.٧١	٠.٢٩٧-
٣	الوزن	كجم	٧٧.٤٠	٧٦.٥٠	٣.٩٧	٠.٦٩٠
٤	العمر التدريبي	سنة	٥.٦٠	٥.٥٠	٠.٩٦	٠.١١

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٧٨٠: ٠.٦٩٠) وهي وهي قيمة تتراوح ما بين (٣+) (٣-)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأنثروبومترية.

أسباب اختيار عينة البحث:

- جميع أفراد العينة مسجلين بالاتحاد المصري لألعاب القوى في سباق ٢٠٠م عدو.
- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث العدد .
- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
- جميع أفراد العينة من أكثر الناشئين التزاما بالتدريب.

مجالات البحث:

المجال المكاني : مركز شباب مدينة قنا

المجال الزمني : سوف يتم تطبيق البرنامج خلال فترة الإعداد الخاص والمنافسات للموسم التدريبي

٢٠٢٤م/٢٠٢٥م.

قام الباحث بالتأكد من مدى اعتداليه توزيع أفراد عينة البحث في ضوء الطول والوزن والعمر الزمني والعمر التدريبي والمتغيرات البدنية قيد البحث والمستوى الرقمي، والجداول التالية توضح ذلك.

ومن خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء تمكن الباحث من تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بمسابقة ٢٠٠م عدو وهي كالتالي:

- السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل السرعة - قوة قصوى

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في المتغيرات قيد

البحث (ن=١٠)

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	اختبار عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ثانية	٣.٣١	٣.٢٣	٠.٢٩٩	١.٢٧
2	اختبار العدو ٣٠ متر من البدء	ثانية	٤.٣٦	٤.٢٩	٠.١٨٤	١.٦٥
3	اختبار عدو ٦٠ متر من البدء	ثانية	٧.٤٥	٧.٥٠	٠.٠٩١	٠.٤٤٠-
4	اختبار العدو ٢٥٠ متر	ثانية	٣١.١٢	٣١.٠٩	٠.٦٩٠	٠.١٢٣
5	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٤٢	٢.٣٩	٠.١٦٠	١.١٠
6	اختبار ١٠ وثبات متتالية	متر	٢٥.٤٠	٢٥.٥٠	٠.٧٨٧	٠.١٦٨-
٧	اختبار ثني الركبتين نصفًا بالبار	كجم	١٦٩.٢٠	١٦٩.٠٠	٢.٤٨	٠.٢٣٠-

يتضح من نتائج جدول (٣) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (٠.٤٤٠- : ١.٦٥) وهي قيمة تتراوح ما بين (٣+) (٣-)، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعاملات الالتواء في المستوى الرقمي لعينة البحث.

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	الاختبارات	
					المتغيرات	والمستوى الرقمي
٠.٦٣٠	٠.٧٥٨	٢٣.٤٠	٢٣.٥٠	ثانية	زمن سباق ٢٠٠ متر	

انحصار معاملات الالتواء للمستوى الرقمي ما بين (-٣، +٣) مما يشير إلى أنها تقع داخل المنحنى الاعتدالي وبذلك تكون العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً.

الأجهزة والأدوات المستخدمة في تطبيق البرنامج:

من خلال ما أطلع عليه الباحث من مراجع ودراسات سابقة في هذا المجال مثل (٢)(٨)(١٠)(١١)(١٥)(١٩)(٢٠) حصر الباحث أدوات جمع البيانات في الآتي:

- تحليل المحتوى.
- المسح المرجعي.
- الاختبارات البدنية المستخدمة قيد البحث
- مضمار ألعاب قوي.
- دامبلز بأوزان مختلفة، كرات طبية.
- ساعة إيقاف تمت معايرتها علمياً.
- البرنامج التدريبي (إعداد الباحث)

القياسات القبلية:

أجريت القياسات القبلية في متغيرات البحث لمجموعة البحث في الفترة من يوم (الجمعة) الموافق ٢٩/٣/٢٠٢٤ م إلى يوم (الأحد) الموافق ٣١/٣/٢٠٢٤ م، حيث شمل القياس القبلي القياسات والاختبارات الآتية:

أ- متغيرات النمو: (السن، الطول، الوزن)

ب- اختبارات القدرات البدنية:

- السرعة القصوى
- القوة المميزة بالسرعة
- تحمل السرعة
- المرونة
- القوة القصوى

ج- المستوى الرقمي.

البرنامج التدريبي المقترح:

يعد برنامج تدريبات إنسانتي "INSANITY" من التدريبات الشاقة، وذلك لجعل الجسم لائق أكثر لمدة (٦٠) يوم، ويحتوي البرنامج على وحدات تدريبية متنوعة بين أشكال تدريبات اللياقة القلبية التنفسية وتدريب القوة والمقاومة وتدريبات البليومتريك وتدريبات التوازن، ويستخدم "Shaun T" في برنامج "INSANITY" التدريبي فترات تدريبية هوائية ولا هوائية لبناء جسم لائق.

يتكون الشهر الأول من برنامج "INSANITY" التدريبي من (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة على (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية من ٣٠ - ٤٠ دقيقة كل يوم. ويتكون الشهر الثاني من برنامج "INSANITY" التدريبي من (٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية تتعدى ٥٠ دقيقة.

وهناك أسبوع يفصل الشهر الأول عن الشهر الثاني يعطي فيه وحدة تدريبية واحدة تكرر على مدار (٦) أيام تعتمد على تهدئة العضلات وتمارين التوازن.

جدول (٥) توزيع تدريبات الإنسانتي "INSANITY" على مدار أسابيع البرنامج

التدريبي المقترح

اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية
الاثنين	٢٠٢٤/٤/١	Fit Test	الاثنين	٢٠٢٤/٤/٢٩	Core cardio & Balance
الثلاثاء	٢٠٢٤/١/٢	Plyo cardio circuit	الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٣٠	Core cardio & Balance
الأربعاء	٢٠٢٤/٤/٣	Cardio power & resistance	الأربعاء	٢٠٢٤/٥/١	Core cardio & Balance
الخميس	٢٠٢٤/٤/٤	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٤/٥/٢	Core cardio & Balance
الجمعة	٢٠٢٤/٤/٥	Pure cardio	الجمعة	٢٠٢٤/٥/٣	Rest
السبت	٢٠٢٤/٤/٦	Plyo cardio circuit	السبت	٢٠٢٤/٥/٤	Fit Test & Max Interval Circuit
الأحد	٢٠٢٤/٤/٧	Rest	الأحد	٢٠٢٤/٥/٥	Max Interval Plyo
الاثنين	٢٠٢٤/٤/٨	Cardio power & resistance	الاثنين	٢٠٢٤/٥/٦	Max Cardio Conditioning
الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٩	Plyo cardio	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/٧	Max Recovery
الأربعاء	٢٠٢٤/٤/١٠	Plyo cardio circuit	الأربعاء	٢٠٢٤/٥/٨	Max Interval Circuit
الخميس	٢٠٢٤/٤/١١	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٤/٥/٩	Max Interval Plyo

تابع جدول (٥) توزيع تدريبات الإنساني "INSANITY" على مدار أسابيع البرنامج

التدريبي المقترح

اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية
الجمعة	٢٠٢٤/٤/١٢	Cardio power & resistance	الجمعة	٢٠٢٤/٥/١٠	Rest
السبت	٢٠٢٤/٤/١٣	Pure cardio & Cardio ABS	السبت	٢٠٢٤/٥/١١	Max Cardio Conditioning
الأحد	٢٠٢٤/٤/١٤	Rest	الأحد	٢٠٢٤/٥/١٢	Max Interval Circuit
الاثنين	٢٠٢٤/٤/١٥	Fit Test	الاثنين	٢٠٢٤/٥/١٣	Max Interval Plyo
الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/١٦	Plyo cardio circuit	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/١٤	Max Recovery
الأربعاء	٢٠٢٤/٤/١٧	Pure cardio & Cardio ABS	الأربعاء	٢٠٢٤/٥/١٥	Max Conditioning & Cardio ABS
الخميس	٢٠٢٤/٤/١٨	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٤/٥/١٦	Core cardio & Balance
الجمعة	٢٠٢٤/٤/١٩	Cardio power & resistance	الجمعة	٢٠٢٤/٥/١٧	Rest
السبت	٢٠٢٤/٤/٢٠	Plyo cardio circuit	السبت	٢٠٢٤/٥/١٨	Fit Test & Max Interval Circuit
الأحد	٢٠٢٤/٤/٢١	Rest	الأحد	٢٠٢٤/٥/١٩	Max Interval Plyo
الاثنين	٢٠٢٤/٤/٢٢	Pure cardio & Cardio ABS	الاثنين	٢٠٢٤/٥/٢٠	Max Conditioning & Cardio ABS
الثلاثاء	٢٠٢٤/٤/٢٣	Cardio power & resistance	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/٢١	Max Recovery
الأربعاء	٢٠٢٤/٤/٢٤	Plyo cardio circuit	الأربعاء	٢٠٢٤/٥/٢٢	Max Interval Circuit
الخميس	٢٠٢٤/٤/٢٥	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٤/٥/٢٣	Core cardio & Balance
الجمعة	٢٠٢٤/٤/٢٦	Pure cardio & Cardio ABS	الجمعة	٢٠٢٤/٥/٢٤	Rest
السبت	٢٠٢٤/٤/٢٧	Plyo cardio circuit	السبت	٢٠٢٤/٥/٢٥	Max Interval Plyo
الأحد	٢٠٢٤/٤/٢٨	Rest	الأحد	٢٠٢٤/٥/٢٦	Max Conditioning & Cardio ABS

تابع جدول (٥) توزيع تدريبات الإنسانتي "INSANITY" على مدار أسابيع البرنامج

التدريبي المقترح

اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية
		Core cardio & Balance	الاثنين	٢٠٢٤/٥/٢٧	Max Interval Circuit
		Core cardio & Balance	الثلاثاء	٢٠٢٤/٥/٢٨	Core cardio & Balance
			الأربعاء	٢٠٢٤/٥/٢٩	Rest
			الخميس	٢٠٢٤/٥/٣٠	Fit Test

أهداف البرنامج:

التعرف على تأثير تدريبات الإنسانتي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبالتالي مما يحسن المستوى الرقمي لدى العينة قيد البحث خلال فترة الإعداد الخاص.

خطوات تصميم البرنامج التدريبي المقترح:

في ضوء المسح المرجعي للمراجع العلمية والمصادر المتخصصة واستطلاع رأي الخبراء قد تمكن الباحث من التوصل إلى:

تحديد عدد الوحدات التدريبية في البرنامج التدريبي المقترح:

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٤/١م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٤/٥/٣٠م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة على (٤) أسابيع، و(٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، وقد راعى الباحث أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
 - أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمارين التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
 - إشراف الباحث بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث.
 - الاستعانة بمساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.
- الأسس التي راعاها الباحث عن وضع برنامج التدريبي المقترح :
- أن يتناسب البرنامج مع الأهداف الموضوع.

- مرونة البرنامج وقابليته للتعديل.
- الاستمرارية والانتظام في ممارسة البرنامج التدريبي حتى يعود بالفائدة المرجوة.
- ملائمة لعينة البحث من حيث المرحلة السنية والمستوى البدني.
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة في التنفيذ.
- التقييم المستمر في النواحي الحركية والوظيفية للتعرف على مدى فاعلية التدريب.
- مراعاة ترتيب التمرينات بطريقة تساعد على الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تمرين لآخر.
- الاهتمام بالإحماء لضمان تهيئة العضلات وتلاقي حدوث الإصابات.
- مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

القياسات البعدية

قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق البرامج بإجراء القياسات البعدية لعينة البحث في الفترة من ٢٠٢٤/٥/٣١م وحتى ٢٠٢٤/٦/١م وبنفس الشروط التي اتبعت في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحث الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة البحث باستخدام برنامج SPSS.

عرض النتائج وتفسيرها:

أولاً: عرض النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث سيتم عرض نتائج البحث في عدد من الجداول التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للأساليب الإحصائية المناسبة في محاولة للتحقق من فروض البحث.

- ١- **وللتحقق من الفرض الأول:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) في بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل سرعة - القوة القصوى) لمتسابقين ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي ، يوضح ذلك جدول (٦) وشكل (١).

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للاختبارات

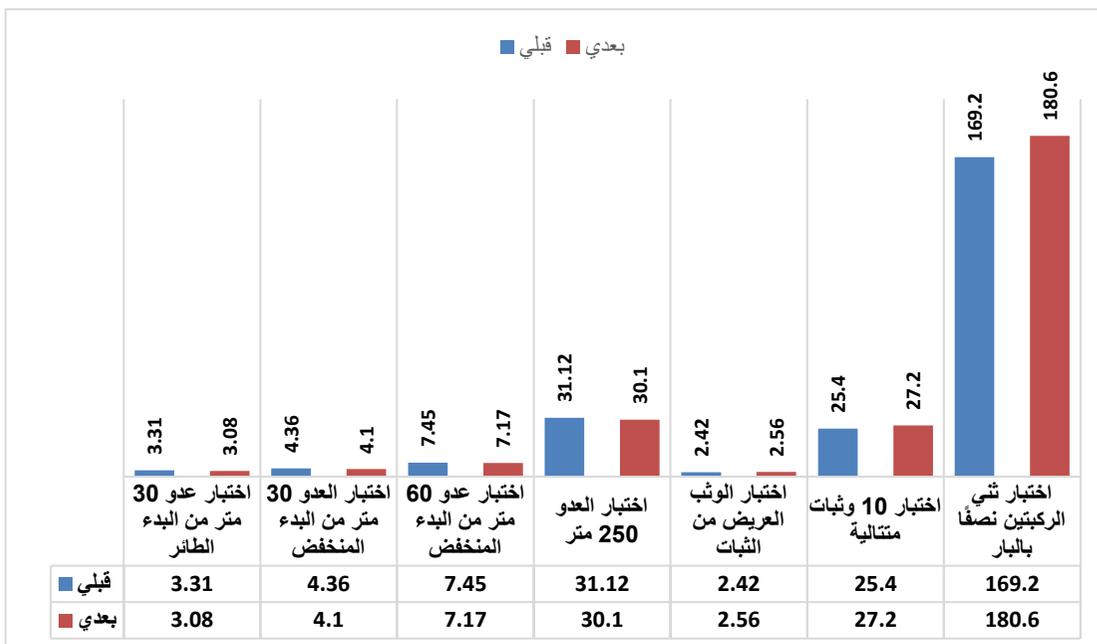
البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي ن=١٠		القياس البعدي		نسبة التحسن %	قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	اختبار عدو ٣٠ متر من البدء الطائر	ثانية	٣.٣١	٠.٢٩٩	٣.٠٨	٠.٢٩٥	٦.٩٠%	*٤.٣٧
٢	اختبار العدو ٣٠ متر من البدء المنخفض	ثانية	٤.٣٦	٠.١٨٤	٤.١٠	٠.١٧١	٦.٠٢%	*١٢.٩٠
٣	اختبار عدو ٦٠ متر من البدء المنخفض	ثانية	٧.٤٥	٠.٠٩١	٧.١٧	٠.٠٩١	٣.٨١%	*١٠.٢٣
٤	اختبار العدو ٢٥٠ متر	ثانية	٣١.١٢	٠.٦٩٠	٣٠.١٠	٠.٧٠٩	٣.٢٧%	*٩.٣٨
٥	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٢.٤٢	٠.١٦٠	٢.٥٦	٠.١٥٣	٥.٩٨%	*٥.٤٤
٦	اختبار ١٠ وثبات متتالية	متر	٢٥.٤٠	٠.٧٨٧	٢٧.٢٠	٠.٥٣٧	٧.٠٨%	*٥.٠٦
٧	اختبار ثني الركبتين نصفاً بالبار	كجم	١٦٩.٢٠	٢.٤٨	١٨٠.٦٠	٤.٢٩	٦.٧٣%	*١١.٥٠

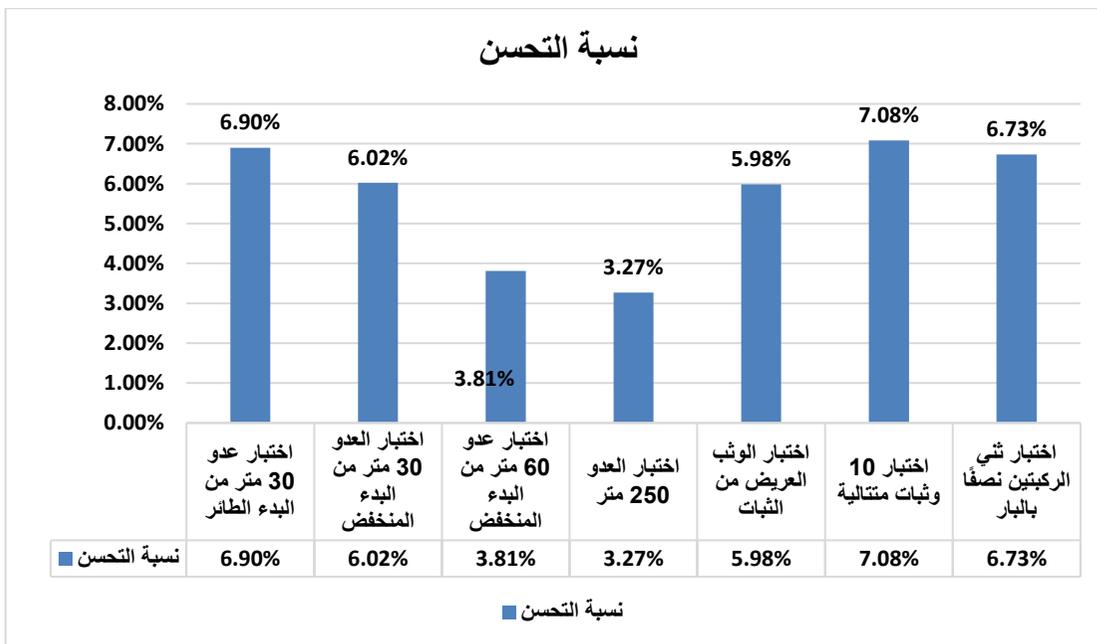
قيمته (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢.٢٥ * دال

يتضح من نتائج جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في مستوى القدرات البدنية قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٤.٣٧ : ١٢.٩٠)، وينسب تحسن تراوحت ما بين (٣.٢٧% : ٧.٠٨%).

شكل (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث



شكل (٢) نسبة التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدى للمتغيرات البدنية قيد البحث



التحقق من صحة الفرض الثاني ومناقشته والذي ينص على:

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في المستوى الرقمي لمتسابقين ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي .

جدول (٧) دلالة الفروق بين نتائج القياسات القبلية - البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المستوى الرقمي قيد البحث (ن = ١٠)

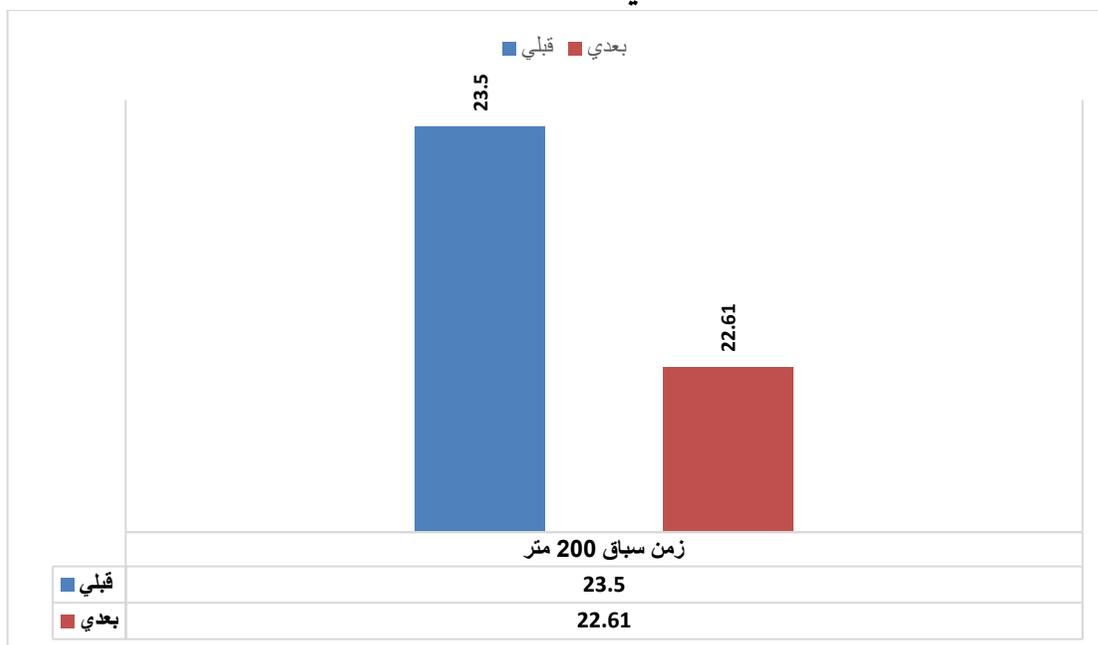
المتغيرات	المجموعة الضابطة					المجموعة التجريبية				
	القبلي		البعدي		قيمة ت	القبلي		البعدي		قيمة ت
	ع	م	ع	م		ع	م			
المستوى الرقمي	٠,١١	١١,٣٠	٠,١١	١١,٧٦	١٥,٧٧	٠,١٥	١١,٨٨	٠,١٥	١١,٨٨	٢٤,٨٦

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٢٦

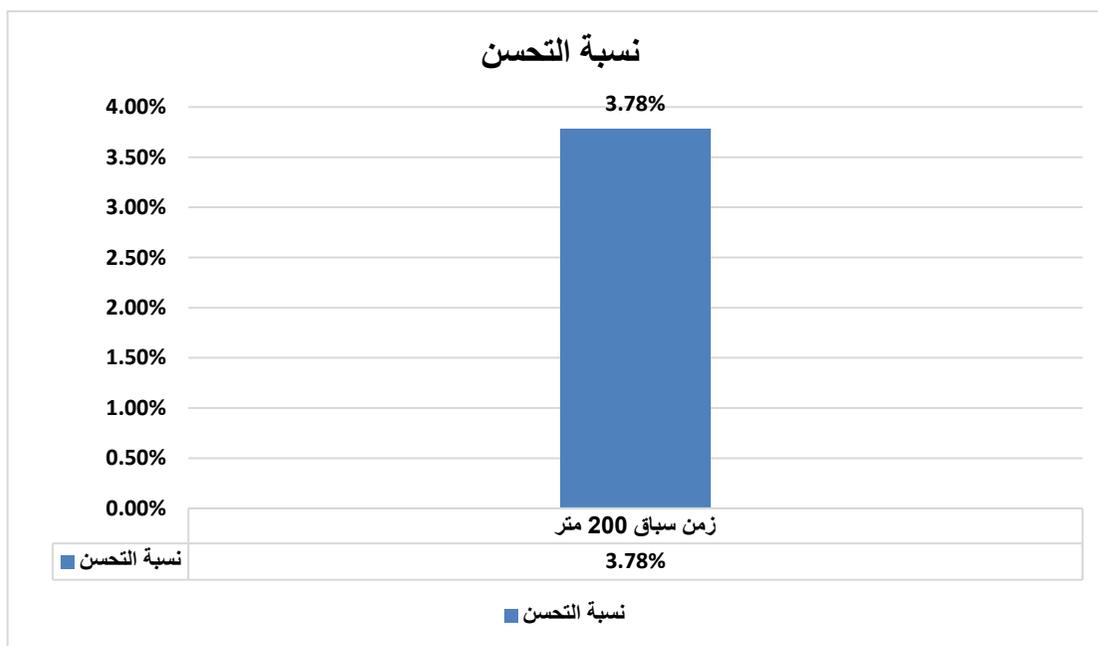
يتضح من جدول (٧) وشكل (٣) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لعينة البحث في جميع المتغيرات، وكان اتجاه دلالات الفروق لصالح نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

شكل (٣) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمستوى

الرقمي قيد البحث



شكل (٤) نسبة التحسن بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمستوى الرقمي قيد البحث



١. مناقشة نتائج الفرض الأول :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على انه:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبليّة - البعدية) في بعض القدرات البدنية (السرعة القصوى) - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل سرعة - (القوة القصوى) لمتسابقين ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي .

حيث يتضح من جدول (٦) والشكل (١) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض الصفات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل سرعة - (القوة القصوى) لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤.٣٧)، (١٢.٩٠)، (١٠.٢٣)، (٥.٤٤)، (٥.٠٦)، (١١.٥٠) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي قيمتها (٢.٢٥)

كما يتبين من نتائج الجدول (٦) والشكل (٢)، نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في بعض الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) ما بين (١٦.٧٦٪ : ٤٢.٩٩٪)

وهذا يعنى أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبارات (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة-تحمل سرعة - القوة القصوى) مقارنة بنتائج القياس القبلي.

ويعزو الباحث هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الإنسانتي والتي تعتبر من التدريبات الحديثة والتي تهتم بالتدريب وفقا لحمل تدريبي عالي الشدة بمقاومة الجاذبية وثقل الجسم في أوضاع تدريبية متنوعة ومستمرة بفترات راحة قصيرة نسبيا.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من " Virgil Tudor (٢٠٢٠م) (24)، ودراسة "حمدي النواصري، محمد الجبري" (٢٠٢٢م) (5) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الإنسانتي في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعات تدريبية عالية الشدة وفترات راحة قصيرة تجعل ممارستها تحت تأثير التعب مما يساهم في زيادة قدراتهم البدنية من خلال أداء يتصف بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي لتدريبات الإنسانتي.

حيث أنه أثناء ممارسة تدريبات الإنسانتي يصل معدل التنفس وضربات القلب للرياضي إلى الحدود القصوى، وبالاستمرار لفترات تدريبية طويلة وراحة قصيرة تشكل عبء بدني وفسولوجي على الرياضي، وبالاستمرار في ممارسة تلك التدريبات يصل الرياضي إلى مستويات بدنية وفسولوجية عالية تساهم في تطوير مستوى الأداء وصولا للمستويات العالية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "تجلاء حسني" (٢٠٢٢م) (١٦)، ودراسة "ندا عبدالوهاب" (٢٠٢١م) (١٧) ودراسة "أحمد الكندري" (٢٠١٨م) (٢) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الإنسانتي، وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الإنسانتي له تأثير إيجابي وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٣.٢٧٪ : ٧.٠٨٪) في بعض المتغيرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة-تحمل سرعة - القوة القصوى)

ويتفق ذلك أيضا مع ما توصلت إليه دراسة "وليد حسن" (٢٠٢٠م) (٢٠)، ودراسة "غانم عبدالرازق" (٢٠١٥م) (١١)، ودراسة "مؤمن عبدالجواد" (٢٠١٦م) (١٤) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الإنسانتي، حيث أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الإنسانتي له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية (السرعة القصوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة-تحمل سرعة - القوة القصوى)

ومن خلال العرض السابق يظهر تحسن مستوى القدرات البدنية نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه

ومن خلال العرض السابق تتحقق صحة الفرض الأول الذي ينص على " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية (السرعة

القوى - القوة المميزة بالسرعة - المرونة - تحمل سرعة - القوة القصوى (الخاصة لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

٢- مناقشة نتائج الفرض الثاني:

ففي ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال أهداف البحث قام الباحث بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الثاني أو الذي ينص على أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في المستوى الرقمي لمتسابقى ٢٠٠م عدو ولصالح القياس

يتضح من نتائج جدول (٧) والشكل (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المتغيرات البدنية للعينة قيد البحث لصالح متوسط درجات القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٢٤.٨٦)، كما تراوحت نسبة التحسن ما بين (٣.٧٨٪).

ومن هنا أشارت نتائج الجدول (٧) والشكل (٤) إلى حدوث تحسن في المستوى الرقمي قيد البحث لصالح القياس البعدي ويرجع الباحث ذلك إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي استخدم فيه الباحث مجموعة منتقاة من التدريبات لتنمية المستوى الرقمي لمتسابقى ٢٠٠م عدو .

ويرجع الباحث ذلك التحسن في المتغيرات (المهارية، والمستوى الرقمي) قيد البحث نتيجة التأثير بالبرنامج التدريبي (باستخدام تدريبات الإنسانتي) وما احتوى عليه من تدريبات موجهة بصورة مباشرة للهدف التدريبي للبرنامج ضمن أجزاء الوحدة التدريبية أدى إلى تنمية المستوى الرقمي للعينة قيد البحث، ويتفق ذلك مع ما توصل اليههم كلا من عبدالله الأنصاري (٢٠٢٢م) (٧) ، مؤمن عبدالجواد (٢٠٢٠م) (١٥)، علي نوالدين (٢٠١٩م) (١٠)، احمد الكندري (٢٠١٨م) (٢)، عبدالمؤمن عويس (٢٠١٦) (٨) ، غانم عبدالرازق (٢٠١٥) (١١) حيث تشير هذه الدراسات إلى ان تنمية القدرات البدنية تؤدي إلى تنمية مستوى الانجاز الرقمي.

ومن خلال العرض السابق يكون قد تم التحقيق من صحة الفرض الثاني من البحث والذي ينص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات (القبلية- البعدية) في المستوى الرقمي

لمتسابقى ٢٠٠م عدو ولصالح القياس البعدي

إستخلاصات البحث

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستخلاصات التالية:

- تؤثر تدريبات الإنسانتي تأثيراً إيجابياً على تنمية القدرات البدنية لمتسابقى (٢٠٠ م) عدو جري ويوضح ذلك الفروق بين نتائج القياسات القبلي والبيني والبعدي لاختبارات .

تؤثر تدريبات الإنسانتي تأثيراً إيجابياً على تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى (٢٠٠ م) عدو.

- توصيات البحث:

- في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصى الباحث بما يلي:
- استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإنسانتي للتطبيق على متسابقين ٢٠٠م عدو جري.
 - التخطيط لبرامج تدريبية باستخدام تدريبات الإنسانتي مع تمارين أخرى.
 - ضرورة الأخذ في الاعتبار بتدريبات الإنسانتي عند وضع البرامج التدريبية في مسابقات العدو خاصة في مرحلة الاعداد الخاص.
 - إجراء دراسات مشابهة على مراحل سنوية مختلفة ورياضات مختلفة.

قائمة المراجع:

أولاً : المراجع العربية :

- ١- أحمد محمد محمد كامل (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢- أحمد وليد الكندري (٢٠١٨م): أثر برنامج تدريبي بالأثقال والبليومترك على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين ٢٠٠ متر عدو بدولة الكويت، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ٣- أيمن ناصر السويفي (٢٠١٧م): تأثير برنامج للتدريب الإنسانتي على مجموعته عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رساله دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعته المنيا.
- ٤- حمدي احمد صالح جبر (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الإنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقين قذف القرص، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥- حمدي السيد النواصري، محمد عبدالعظيم الجبري (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الإنسانتي INSANITY وتناول البيتا الانين كمكمل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٥٠٠ متر/ جري، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط.
- ٦- سعد فتح الله سالم (٢٠١٥م) : الجينات وانتقاء الناشئين في العاب القوي ، دار الوفاء لنديا للطباعة، الإسكندرية.

- ٧- عبدالله محمد سعد حسين الأنصاري (٢٠٢٢م): تأثير استخدام تدريبات الإنسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٨- عبدالمؤمن عويس بدري (٢٠١٦م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام التمرينات النوعية والبالستية على تحسين القدرات البدنية لمتسابقى ٤٠٠ مترعدو، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية بقنا ،جامعة جنوب الوادي.
- ٩- علي فهمي البيك (٢٠٠٩م): الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي، الجزء الثاني، طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٠- علي نور الدين علي (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١١- غانم عبدالرازق ناصر(٢٠١٥): تأثير تدريبات الأثقال على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقى ١٠٠ متر عدو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا، جامعة جنوب الوادي.
- ١٢- فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م): تأثير برنامج insanity التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والانثروبومترية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة الزرقاء، الأردن.
- ١٣- محمد حسن علاوى ، محمد نصر الدين رضوان (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي القاهرة
- ١٤- مؤمن محمد عبدالجواد (٢٠١٦م): معامل مقاومة الطرف السفلي وسباقات العدو بين النظرية والتطبيق ، دار الوفاء لنديا الطباعة ، الإسكندرية.
- ١٥- مؤمن محمد عبدالجواد (٢٠٢٠م):تأثير التدريب الأيزومتري والبليومتري على بعض المتغيرات البدنية ومنحني السرعة لمتسابقى ٢٠٠م عدو، بحث منشور مجلة كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان.
- ١٦- نجلاء حسني عوض الله سويلي (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "الإنسانتي" INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
- ١٧- ندا عبدالوهاب عبدالرحيم أحمد (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات الإنسانتي Insanity على بعض القدرات البدنية ومستوى الأداء الفني للحبل في الجمباز الايقاعي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

١٨- نورا عامر ابراهيم(٢٠٢٣م): "تأثير تدريبات الإنساني على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويبة السلمية لدى ناشئي كرة السلة ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بقنا ، جامعة جنوب الوادي .

١٩- هاني ممدوح، أيمن محمد (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الإنساني مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري لاعبي الإسكواش، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه أسيوط.

٢٠- وليد محمد حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الأرسال الساحق لاعبي الكره الطائرة، المجلة العلمية جامعه حلوان.

٢١- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.

-ثانيا : المراجع الأجنبية:

22- **Julius Kasa (2005):** Relationship of motor abilities and motor skills In sport Games "The Factors Detemining Effectivenessbin Eeam "Faculty of physical Education and sport Comenius University Brat.Slava, Slovakia.

23- **Syarulniza Abdul Jamil,Nurhani Aziz, &Lim Boon Hooi (2015):** Effects Of Ladder Drills Training On Agility Performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports,Volume No.17, No.1.pp17-25

24- **Virgil Tudor, Daunt Smidu, Ion Fratlla, Neluța Smidu (2020):** Influence of the insanity workout on the exercise capacity of military students, – Physical Education, Sport and Kineto therapy Journal,2020. Volume 59, Issue 4, 447-459.

ثالثا مراجع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت):

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

ملخص البحث باللغة العربية

" تأثير التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمي

لمتسابقين ٢٠٠م عدو "

*د/ عبد المؤمن عويس بدري

يهدف البحث إلى إلقاء الضوء على أهمية تدريبات الإنسان وتأثيرها على بعض القدرات البدنية الخاصة لمتسابقين ٢٠٠م عدو والمستوى الرقمي لمتسابقين ٢٠٠م عدو عن طريق تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسان واستخدام الباحث في هذا البحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

وتمثل مجتمع البحث في متسابقين ٢٠٠م عدو بمنطقة قنا لألعاب القوى واختار الباحث عينة البحث من متسابقين ألعاب القوى بأندية ومراكز الشباب بمنطقة قنا لألعاب القوى وعددهم ١٦ متسابق تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مركز شباب مدينة ونادي الألمنيوم المسجلين ضمن منتخب محافظة قنا تحت (٢١) سنة والبالغ عددهم (١٠) متسابق للموسم الرياضي ٢٠٢٤م - ٢٠٢٥م. وبلغت المدة الزمنية للبرنامج التدريبي شهرين (٨ أسابيع).

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث أن تدريبات الإنسان تؤثر إيجابياً على مستوى القدرات البدنية والمستوى الرقمي لمتسابقين ٢٠٠م عدو.

Summary

"The effect of human training on some physical abilities and the digital level of 200m runners"

*Dr. Abdul-Mumin Awis Badri

The research aims to shed light on the importance of human training and its impact on some special physical abilities of 200m runners and the digital level of 200m runners by designing a training program using human training. The researcher used the experimental method in this research to suit the nature of the research. The research community was represented by 200m runners in the Qena region for athletics. The researcher chose the research sample from athletics competitors in clubs and youth centers in the Qena region for athletics, numbering 16 competitors. The research sample was chosen intentionally from the Youth Center of the City and Aluminum Club registered within the Qena Governorate team under (21) years old, numbering (10) competitors for the sports season 2024-2025.

The duration of the training program was two months (8 weeks).

The most important results reached by the researcher were that human training positively affects the level of physical abilities and the digital level of 200m runners.

- Lecturer in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.