

تأثير تدريبات الانسانية علي بعض القدرات البدنية للاعبين الكوميتيه

*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب ** الأستاذ الدكتور/ امل محمد فاروق

*** الدكتور/ رحاب عبدالمنعم الرشيدى **** الباحث/ محمد علي محمد عبد القادر

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية من أهم الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن الصالح وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات والكارائيه كنوع من أنواع الأنشطة الرياضية يعتبر من الوسائل التربوية الهامة التي تعمل علي خلق وإعداد المواطن لان الكارائيه نشاط بدني وذهني يحتوي علي حركات مرتبه تعمل علي تنمية اللاعب التنمية الشاملة المتزنة مما يؤدي علي رفع مستواه البدني ورفع كفايته للمساهمة في تقدم ورفي المجتمع.(٣ : ٤٣)

ويشير " يحيي الحاوي" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد علي العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلي إمداد المدرب الرياضي بالمعارف والمعلومات التي تساعده في تحقيق أفضل النتائج من لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي.(٣٣ : ٣٩)

كما يري "علي البيك" (٢٠٠٩م) أن الأسلوب العلمي السليم هو أساس الوصول إلي المستويات الرياضية المتقدمة ،كما أن أسلوب الارتجال والتخمين لا يجن من ورائه إلا تقدم محدود وقد يكون سريعاً في بادئ الأمر ولكنه سرعات ما يتوقف عند مستويات معينه ولكي يستمر المستوي الرياضي في التقدم وحتى مع المستويات العالية لأبد من التعرف علي الموصفات والقدرات التي يجب أن تتوافر لدي الفرد الذي يزاول نشاطا معيناً والتي يمكنه من تحقيقه.(١٧ : ١٣)

وتذكر "سامية مهرا" (٢٠٢١م) أنه في الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتنوعة والمبتكرة علي يد خبير اللياقة البدنية (شاون)، سميت بطريقة (Insanity) بدأ انتشارها في عام ٢٠١٤م وتعتمد هذه الطريقة علي استخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوي عالي من اللياقة البدنية، وتستند تلك الطريقة علي تحسين اللياقة البدنية، حيث يصل فيها اللاعب للحد الأقصى من الأداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننه ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة، يتبعها فترات راحة

-أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية ج ج الوادي.

-أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة ورئيس قسم المنازلات كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة
جامعة حلوان .

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

-باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

بينية وقد أوضح مصمم التدريبات الخاصة (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة علي تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والإطالة، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الأداء، وأيضاً زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة علي تكيف الأداء. (١٠ : ١٩١)

ويذكر "وليد حسن" (٢٠٢٠م) أن تدريب الانساني يعتمد علي تدريب بجميع أجزاء الجسم ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان للمقاومة ويعتبر هذا الأسلوب مهم جداً وفعال حيث أنه يعمل علي رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون إي أنه يساعد علي إنقاص الوزن والحصول علي كتلة عضلية تقوى بالتدريب فهو من أعنف وأشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه علي مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي علي العديد من التدريبات الشاقة وتمارين القوة التناوبية وتمارين المقاومة وتمارين الإطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل علي دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهران خلال البرنامج التدريبي. (٣١ : ٣٠٧)

وتعد رياضة الكاراتيه من الأنشطة التنافسية ذات المواقف المتغيرة والرياضات القتالية التي تتطلب قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية ونفسية وعقلية وسمات شخصية حتي يستطيع ممارستها من أداء حركاتها الفنية. (١٤ : ١٥٦)

ويشير "أحمد محمود" (٢٠٠٥م) أن تخصص نزال فعلي "كوميتيه" يعتبر من الرياضات الفردية التي تتميز بالتغير السريع المستمر لمواقف اللعب وهذا يتطلب من اللاعب سرعة برمجة المواقف المتغيرة لكل من الدفاع والهجوم والمضاد بعد دفاع إيجابي ، أي أن اللاعب هنا يجب أن يمتلك مقدرة عالية من الاختيار الدقيق الإيجابي لمختلف الأفعال الحركية من خلال رد فعل سريع وخصائص انتباه ذو مستوى عالي مع درجة فائقة للتحكم من خلال ترشيد استغلال القدرات الحركية الخاصة وتبعا لخصوصية المسابقات وفقا للوزن في رياضة الكاراتيه. (٢ : ٧٩، ٨٠)

ويشير "أحمد محمود" (٢٠٠٥م) إلي أن القدرات البدنية ترتبط بطبيعة الأداء المهارى في النشاط الرياضي التخصصي للاعب، كما أن الطابع المميز للمهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي هو الذي يحدد نوعية القدرات البدنية اللازمة والتي يجب تنميتها وتطويرها وتحتاج أساليب الكاراتيه الأساسية إلي قدرات بدنية خاصة (٢ : ٤٩)

ويشير "عبد العزيز الوصابي" (٢٠٢١م) أن رياضة الكاراتيه هي احدي أنماط الأنشطة الرياضية التنافسية التي تسعى إلي تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية وفيها ترتبط مصادر الإعداد البدني والإعداد المهارى للاعب بشكل واضح وفي هذا السياق يبين أن عنصر السرعة يلعب دور كبيرا في رياضة الكاراتيه فالسرعة هي الوقت المطلوب لتنفيذ ركله أو لكمة أو لكمة بأقصى قوه فالسرعة هي مفتاح النجاح وهي أهم الركائز لتوليد القوه ولكي نزيد من سرعة الأداء المهارى لابد من زيادة قوة

المقاومة والتغلب عليها بسرعة اكبر وهذا لا يأتي إلا عن طريق تنمية القوة المميزة بالسرعة والقوه الانفجارية التي تساعد في تنمية مهارة الكاراتيه وتطبيق المهارات بسلامه ويسر وتحقيق نتائج أفضل في المباريات. (٢ : ١٤)

يعد الإعداد البدني الركيزة الأساسية المعتمدة من قبل المدربين في تنفيذ خططهم التدريبية إذ يتوقف المستوى البدني والرياضي للاعب علي مدى ايجابية تحقيق المتغيرات البيو ميكانيكية الخاصة بالأداء المهاري، والتكيف الحاصل لأجهزة وأعضاء الجسم لكي تواجه متطلبات الأداء، وأن كل مدرب يهدف إلي تطوير القوة العضلية (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة) للاعبه يجب أن يتضمن برنامجها هذا النوع من التمرينات.

وقد أجريت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع التدريب الانساني (INSANTITY) في مجال التدريب وفي رياضة الكاراتيه، نذكر منها ودراسة "مني السيد" (٢٠٢٤)(٢٤)، "ساره كمال" (٢٠٢٣) (٩)، ودراسة "حمدي النواصري، محمد الجبري" (٢٠٢٢) (٧)، ودراسة "هاني الكيناني، أيمن شحاته" (٢٠٢١)(٢٩)، ودراسة وليد حسن (٢٠٢٠)(٣١)، دراسة "علي نور الدين" (٢٠١٩) (١٨)، ودراسة "كريمة مجدي" (٢٠١٩)(١٩)، ودراسة سجي احمد (٢٠١٤) (١١)، لا حظ الباحث فاعلية تدريبات الانساني علي بعض القدرات البنيه والمهاريه للاعبين ، وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسات تناولت تدريبات الانساني كأحد الاساليب الحديث في الكاراتيه وهذا ما دفع الباحث الي معرفة تأثير تدريبات الانساني علي بعض القدرات البنيه لدي لاعبي الكاراتيه في الكوميتيه.

ومن خلال مجال عمل الباحث العملية في مسابقات القتال الفعلي (كوميتيه) ومتابعته المستمرة لتدريب ومنافسات الكوميتيه ببطولات القطاعات والجمهوريه لاحظ تدني المستوى البدني للاعبين محافظة قنا للمرحلة السنيه فوق ١٨ سنه رجال وعدم تحقيق المراكز الاولى في البطولات التي يحددها الاتحاد لكل موسم رياضي مما حث الباحث علي البحث عي طرق حديثه لتنميه القدرات البدنيه لدي لاعبي الكوميتيه وخلال المسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسات عديدة تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب التدريب الانساني (Insanity) كأحد الأساليب الحديثه في تدريب القوة العضلية والعديد من العناصر البدنيه، فالتدريب الانساني (Insanity) يعد من أفضل الأساليب التدريبية الحديثه لتنمية عناصر اللياقة البدنيه بشكل سريع بشرط الاستمرار في التدريب ، لذا قرر الباحث أستخدم هذا الأسلوب الحديث خلال البحث.

أهمية البحث:

٢- الإسهام في زيادة سرعة اللاعب الهجومية وذلك عند زيادة القوه الانفجارية للاعب وزيادة القدرات البدنيه.

٣- التعرف علي مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح لتنمية وتطوير عنصر السرعة والقوه الانفجارية علي مستوى الأداء البدني في الكوميتيه (القتال الفعلي).

٤- يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بشكل عام وفي الكاراتيه بشكل خاص.
هدف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني (insanity) للاعب الكاراتيه ومعرفة تأثيره علي:

١ - بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة -التوازن - السرعة).
فروض البحث:

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة -التوازن - السرعة) للاعب الكاراتيه كوميتيه.

المصطلحات الواردة في البحث:

١ - تدريب الانساني (Insanity):

هو احد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد علي تدريبات الشدة العالية مع فترة راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل علي تنمية عنصر القوة والتوازن والقدرات التوافقية والتحمل الاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا". (٣١ : ٣٣)

٢ - الكوميتيه:

منازلة بين لاعبين متساويين في نفس الدرجة والوزن وتكون في جولة واحدة يحاول كل لاعب تنفيذ الخطط الهجومية أو الدفاعية علي المناطق المصرح بها بالهجوم للحصول علي أكبر عدد من النقاط في حدود زمن المباراة ". (٣ : ١٢)

٣ - الكاراتيه:

تعتبر رياضه الكاراتيه إحدى رياضات الدفاع عن النفس النزالية التي نشأت في شرق وسط آسيا كما جاء بالوثائق التاريخية وكلمة كاراتيه هي كلمة يابانية الأصل ومكونة من شقين هما (كارا. Kara) تعني الخالية أو الفارغة و(تية - Te) وتعني اليد أي أن كلمة كاراتيه تعني النزال باليد الخالية كما القول بأن الكاراتيه هو فن الدفاع عن النفس باليد الخالية (١٤ : ١٥)

إجراءات البحث

منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي، باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحده مستخدماً القياسات القبليّة والبعديّة لنفس المجموعة.

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث: يمثل مجتمع البحث علي لاعبي الكاراتيه فوق ١٨ سنة المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع قنا للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والبالغ عددهم ٦٠ لاعب.
عينه البحث: تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية، وهم لاعبي الكاراتيه بنادي الغزل والنسيج بمحافظة قنا فوق ١٨ سنة رجال والبالغ عددهم ٢٠ لاعب والجدول التالي رقم (١) يوضح عينة البحث.

جدول (١) توصيف عينة البحث الكلية

العينة	العدد	النسبة المئوية
الأساسية	١٥	%٧٥
الإستطلاعية	٥	%٢٥
الكلية	٢٠	%١٠٠

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

- ١- ضعف المستوى البدني لاعبي الكاراتيه بنادي الغزل والنسيج بمحافظة قنا فوق ١٨ سنة رجال.
 - ٢- جميع أفراد العينة من الناشئين المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع قنا للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م.
 - حرص ورغبة المسؤولين في المساهمة في تطوير أداء اللاعبين وتحقيق المراكز الأولى في البطولات.
 - استقرار وانتظام عمل الأجهزة الفنية والادارية بالنادي.
- تجانس عينة البحث:

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

المتغيرات الأساسية ن = ٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
السن	سنة	٢٣,١٢	١,٧٣	١,٧٤٤
الطول	سم	١٧١,٨٧	١٧٢,٠٠	٠,٠٣٦-
الوزن	كجم	٦٦,٢٥	٦٤,٠٠	٠,٤٤٨
العمر التدريبي	سنة	٤.٣٠	٠.٣	٠.٧٥

يتضح من الجدول (٢) تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات "السن - الطول - الوزن والعمر التدريبي"، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لعينة البحث في

المتغيرات البدنية ن = ٢٠

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
تحمل	اختبار التحمل الرباعي	الثانية	٢٣,٨٧	٢,٧٥	٠.٦٧١ -
قوة انفجارية	اختبار الوثب العريض	متر	١,١٤	٠,٠٥	٠.٠٢٨
توازن	اختبار الوقوف على كرة طبية	الثانية	٢٧,٠١	٣,٢٢	٠.٢٧٣
سرعة	اختبار الجري ١٠٠ متر	الثانية	١٦,٦٢	٢,١٣	٠.١٠٢
رشاقة	اختبار T	عدد	٢١,٥٠	٢,٨٢	٠.٦٩٣ -

يتضح من الجدول (٣) تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية، حيث أن قيم معاملات الالتواء لتلك المتغيرات تنحصر بين (± 3) مما يعني إعتدالية توزيع أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات والمعلومات وتحديد متغيرات الدراسة استخدم الباحث الوسائل التالية:

المراجع والبحوث والدراسات المرتبطة بالبحث:

قام الباحث بالإطلاع على المراجع والبحوث المرتبطة بموضوع البحث من حيث الجانب التدريبي في اعداد البرنامج وتقنين الاحمال للمرحلة السنيه قيد البحث وكذلك التدريب الانساني وللتعرف على المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الكاراتيه (كوميديه) وهي المتغيرات البدنية قيد البحث، كما قام بالاتصال بمركز المعلومات التابع للمركز القومي للبحوث الاجتماعية للحصول على بعض الدراسات والمقالات الأجنبية في موضوع البحث، وذلك للتعرف على كيفية تصميم البرنامج العام وأسس وضع تدريبات الانسنتي داخل البرنامج التدريبي كدراسة "مني السيد" (٢٠٢٤م) (٢٤)، إيهاب إبراهيم (٢٠٢٣م) (٥)، محمد همام (٢٠٢٣م) (٢٠)، مصطفى سيد (٢٠٢٣م) (٢٣)، نورا عامر (٢٠٢٣م) (٢٨)، وسام السملوي (٢٠٢٣م) (٣٠)، أحمد كامل (٢٠٢٢م) (١)، حمدي صالح (٢٠٢٢م) (٦)، عبدالله الأنصاري (٢٠٢٢م) (١٥)، نجلاء حسني (٢٠٢٢م) (٢٦)، سامية مهران (٢٠٢١م) (١٠)، شيري كامل (٢٠٢١م) (١٢)، ندا عبدالرحيم (٢٠٢١م) (٢٧)، ياسر سعد (٢٠٢١م) (٣٢)، شيماء أبوزيد (٢٠٢٠م) (١٣)، وليد حسن (٢٠٢٠م) (٣١)، علي نور الدين (٢٠١٩م) (١٨)، مني أحمد

(٢٠١٩م) (٢٥)، دراسة "محمود شفيق" (٢٠١٩م) (٢١)، دراسة "محمود عيد" (٢٠١٩م) (٢٢)،
أيمن السويقي (٢٠١٧م) (٤)، "رحاب الرشيدى" (٢٠١٤م) (٨)، "عصام صقر" (٢٠١٢م) (١٦)،
وحصر الباحث أدوات جمع البيانات في الآتي:

١- استمارات استطلاع رأي الخبراء حول تحديد اهم المتغيرات البدنية. مرفق (٣)

٢- الاختبارات البدنية الخاصة للاعبى الكوميتيه برياضة الكاراتيه. مرفق (٥)

٢/٤/٣ المقابلة الشخصية:

أجرى الباحث عدة مقابلات شخصية مع بعض الخبراء من أعضاء هيئة التدريس بكليات التربية الرياضية والمدربين ذوي الخبرة في رياضة الكاراتيه مرفق (١) وكان الهدف من هذه المقابلات هو تحديد المتطلبات البدنية والبدنية المهارية والمهارية الخاصة برياضة الكاراتيه وكذلك تحديد الاختبارات الخاصة بها.

وهدفت المقابلة أيضاً سماع بعض التوجيهات عن اسس وضع البرنامج والاحمال التدريبية وفترات الراحة البنية وكيفية تنفيذ البرنامج التدريبي على اللاعبين قيد البحث وكذلك عدد جرعات التدريب الأسبوعية وزمن كل وحده ودواعي الأمن والسلامة لتفادي الإصابة التي قد تحدث للاعبين.

٣/٤/٣ الأجهزة والأدوات:

- جهاز رستاميتير لقياس الطول الكلي (بالسنتمتر)، والوزن (بالكيلو جرام).

- جهاز الديناموميتر لقياس القوة العضلية للرجلين والظهر بالكيلو جرام.

- ساعات إيقاف لقياس الأزمنة بالثانية مقرب زمنها إلى ١/١٠٠ ثانية.

- كاميرا فيديو - الاقمام - صناديق مقسمة - ساعة إيقاف - بساط كاراتية - لاب توب.

٤/٤/٣ استمارات وكشوف تسجيل البيانات (مرفق رقم ٢)

قام الباحث بتصميم استمارة فردية خاصة بكل لاعب من أفراد عينة البحث لتسجيل كافة بياناته الشخصية ونتائج القياسات والاختبارات الفردية والمجمعه للاختبارات البدنية والبدنية المهارية والمهارية التي طبقت عليهم تمهيداً لمعالجتها إحصائياً

تحديد الاختبارات البحث وطرق قياسها:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة والدراسات والبحوث السابقة كدراسة "مني السيد" (٢٠٢٤م) (٢٤)، ياسر سعد (٢٠٢١م) (٣٢)، دراسة "محمود شفيق" (٢٠١٩م) (٢١)، دراسة "محمود عيد" (٢٠١٩م) (٢٢)، "عصام صقر" (٢٠١٢م) (١٦)، ومن خلال المقابلة الشخصية والدراسات الاستطلاعية التي قام بها الباحث تمكن بعدها من تحديد المتغيرات البنية وهي كما يلي:

الاختبارات البدنية المتمثلة في:

- اختبار التحمل الرباعي لقياس التحمل.

- اختبار الوثب العريض لقياس القدرة.
- اختبار الوقوف على كرة طبية لقياس التوازن.
- اختبار الجري ١٠٠ متر لقياس السرعة.
- اختبار T لقياس الرشاقة.

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر مايو في الفترة من ١٧ الي ٢٥ ٢٠٢٣ م على لاعبي الكاراتيه لنفس المرحلة السنيه وخارج عينة البحث وبلغ عددهم ٥ لاعبين وقام بتطبيق الاختبارات البدنية والمتمثلة في:

- اختبار التحمل الرباعي لقياس التحمل.
- اختبار الوثب العريض لقياس القوة الانفجارية.
- اختبار الوقوف على كرة طبية لقياس التوازن.
- اختبار الجري ١٠٠ متر لقياس السرعة.
- اختبار T لقياس الرشاقة.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من اللاعبين قوام كل منهما (٥) خمسة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين ذو المستوى العالي والأخرى أقل تميزاً ذو المستوى الأقل، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٢=٥)

المتغيرات	الاختبارات	م	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل	اختبار التحمل الرباعي	الثانية	٢٥,٢٥	١,٥٦	٢٢,٦٣	٢,٨٩	٢,٦٢	* ٤,٥١٢
قوة انفجارية	اختبار الوثب العريض	متر	١,١٦	٠,٠٥	١,١٢	٠,٠٨	٠,٠٤	* ٤,٣٢٧
توازن	اختبار الوقوف على كرة طبية	الثانية	٢٧,٩٣	٢,٧٧	٢٥,٤٦	٢,٩٣	٢,٤٧	* ٤,٨٠٦
سرعة	اختبار الجري ١٠٠ متر	الثانية	١٢,٨٦	٢,٤١	١٧,٥٧	٢,٥٦	٤,٧١	* ٥,٢٥٥
رشاقة	اختبار T	عدد	٢٣,٨٠	٢,٦٩	٢٠,٦٠	٣,١١	٣,٢٠	* ٦,٦٢٤

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي ٠,٠٥ ٢,٧٧٢

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة ٠,٠٥ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.

النتائج:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٧) سبعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية
 قيد البحث (ن=١ ن=٢=٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ر"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل	اختبار التحمل الرباعي	الثانية	٢٤,٣٩	١,٨٣	٢٤,٨٨	٢,٠٧	٠,٤٦	* ٠,٩٢٦
قوة انفجارية	اختبار الوثب العريض	متر	١,١٣	٠,٠٧	١,١٥	٠,٠٦	٠,٠٢	* ٠,٩٨١
توازن	اختبار الوقوف على كرة طبية	الثانية	٢٦,٨٥	٢,٩١	٢٦,٧١	٢,٨٣	٠,١٤	* ٠,٩٧٥
سرعة	اختبار الجري ١٠٠ متر	الثانية	١٣,٢٤	٢,٦٢	١٣,٢١	٢,٦٠	٠,٠٣	* ٠,٩٨٤
رشاقة	اختبار T	عدد	٢٢,٤٠	٢,٥٧	٢٢,٦٠	٢,٧١	٠,٢٠	* ٠,٩٦٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) معنوية = ٠,٨١١

يتضح من جدول (٥) أن قيم معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٠,٩٨٤ - ٠,٩٢٦) مما يدل على أن الاختبارات المختارة ذات معاملات ثبات عالية.

تدريبات الانساني:

تعد تدريبات انساني "INSANITY" من التدريبات الشاقة، وذلك لجعل الجسم لائق أكثر لمدة (٦٠) يوم، وتحتوي علي وحدات تدريبية متنوعة بين أشكال تدريبات اللياقة القلبية التنفسية وتدريبات القوة والمقاومة وتدريبات البليومترک وتدريبات التوازن، ويستخدم "Shaun T" في تدريبات "INSANITY" فترات تدريبية هوائية ولا هوائية لبناء جسم لائق.

يتكون الشهر الأول من تدريبات "INSANITY" من (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة علي (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية من ٣٠ - ٤٠ دقيقة كل يوم.

ويتكون الشهر الثاني من تدريبات "INSANITY" من (٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة علي (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية تتعدى ٥٠ دقيقة.

قام الباحث بتصميم البرنامج التدريبي وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي التي تتناسب مع تدريب الناشئين والمبادئ التي اتفقت عليها الدراسات السابقة والمراجع العلمية وآراء الخبراء.

الهدف من البرنامج التدريبي:

- تحسين مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - التوازن - السرعة).

معايير البرنامج التدريبي:

من خلال تحليل الإطار المرجعي والدراسات السابقة التي تمكن الباحث من الحصول عليها في هذا المجال كدراسة ، وما أشارت اليه من ضرورة توجيه اهتمام المدربين لأهمية استخدام تدريبات الانساني من بداية الأعداد ويكون التركيز علي الجوانب البدنية من خلال الأداء المهاري، وضرورة تكوين مستوي عالي من القدرات الخاصة والمهارات والارتقاء بمستوي هذه التدريبات، ومراعاة الارتقاء بمستوي اللاعب وصقله بالتدريبات وذلك للقدرة لتقييم مستوي اللاعب.

- اختيار التدريبات التي تعتمد على المشاركة جميع أجزاء الجسم.

- تنفيذ التدريبات المختارة بأساليب متنوعة ومتغيرة.

- مناسبة المحتويات التدريبية المختارة للمرحلة السنوية ولقدرات الناشئين عينة البحث.

- تؤدي تدريبات الانساني في فترة الإعداد العام.

- تعرض جميع اللاعبين إلى تدريبات إحماء وإطالة ومرونة لمدة ٥ دقائق قبل التنفيذ.

- تعرض جميع اللاعبين لتدريبات الانساني لمدة ٣٠ - ٥٠ دقيقة.

- تعرض جميع اللاعبين إلى تدريبات تهدئة لمدة ٥ دقائق قبل التنفيذ.

أسس وضع البرنامج:

- فترة تطبيق البرنامج ثمانية أسابيع متصلة خلال فترة الإعداد العام للموسم الرياضي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م.

- عدد وحدات التدريب ثلاث وحدات أسبوعية إجمالي (٢٤) وحدة تدريبية بهدف تحقيق النتائج التي يسعى إليها الباحث من خلال تطبيق البرنامج.

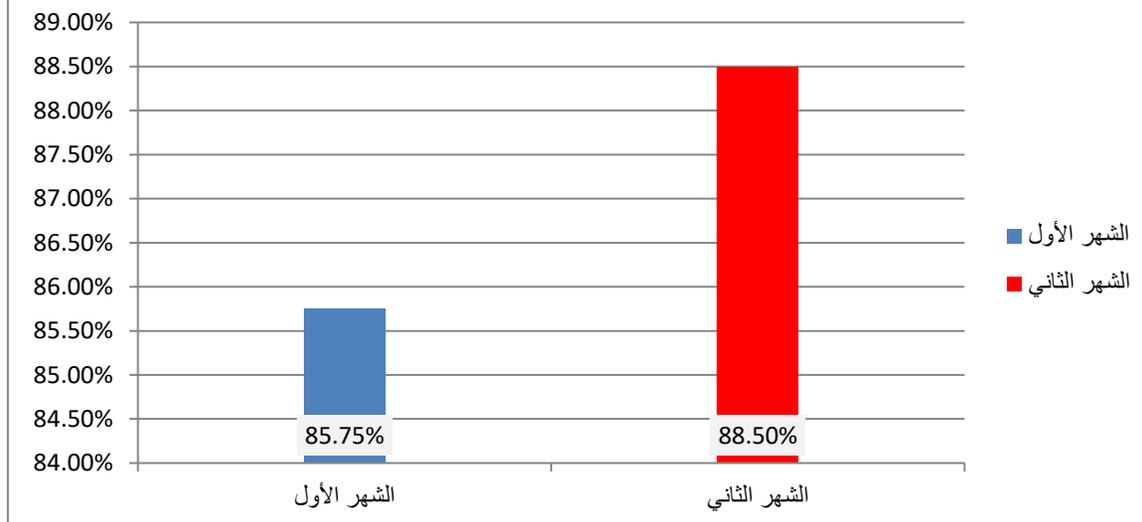
- زمن تدريبات الانساني داخل الوحدة التدريبية (٣٠-٥٠) دقيقة من إجمالي زمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية ويوضح ذلك مرفق (٨).

- تم تحديد أيام (السبت والثلاثاء والخميس) للتدريب وتطبيق البرنامج التدريبي.

جدول (٦) المحتوي العام للبرنامج التدريبي المقترح

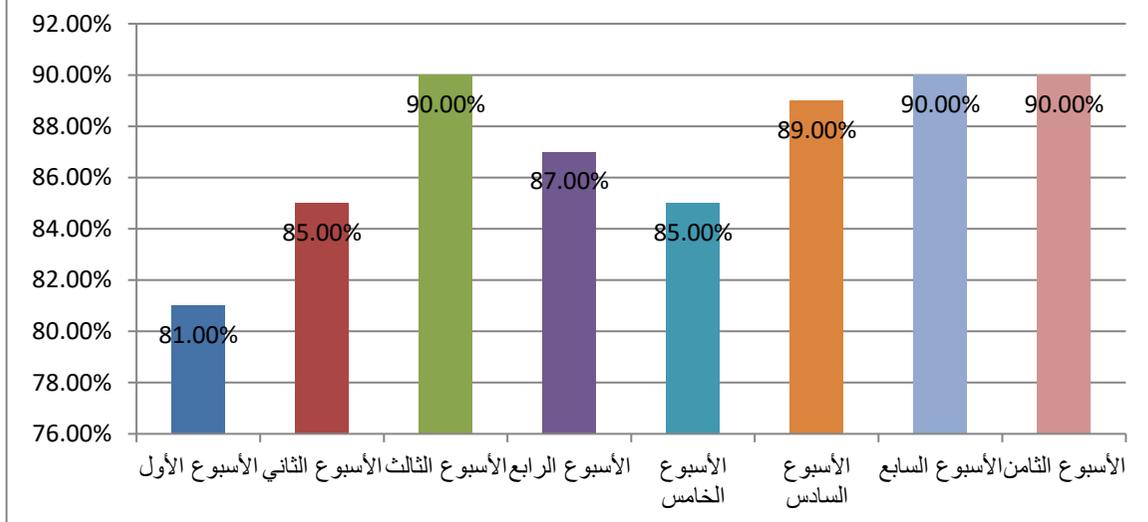
م	المتغيرات	التوزيع الزمني
١	مراحل البرنامج	ما قبل المنافسة
٢	عدد الأسابيع	٨ أسابيع
٣	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	٣ وحدات
٤	إجمالي الوحدات التدريبية	٢٤ وحدة
٥	إجمالي زمن التطبيق في الوحدة الواحدة	٥٥ - ٧٥ دقيقة
٦	إجمالي زمن التطبيق في الأسبوع	١٦٥ - ٢٢٥ دقيقة
٧	الزمن الكلي لتطبيق البرنامج	١٣٢٠ - ١٨٠٠ دقيقة (٢٢-٣٠ ساعة)

مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي علي شهري البرنامج التدريبي



شكل (١) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي على شهري البرنامج التدريبي.

مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي علي أسابيع البرنامج التدريبي



شكل (٢) مخطط بياني لتوزيع شدة الحمل التدريبي على أسابيع البرنامج التدريبي

نموذج وحدة تدريبية:

(Max Interval Circuit)

المدة	وصف التمارين	زمن التمرين	المجموعات	راحة بين المجموعات	ملاحظات
الجزء الرئيسي	أداء تمارين اطالة للعضلات الكبيرة	٣٠ ث	٣	-	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه
		٥ ق	-	٣٠ ث	
		١ ق	٣	٣٠ ث	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه
		١ ق	٣	٣٠ ث	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه
تدريبات الانساني	٤ لكمات جانبية من وضع مرتفع ثم ٤ لكمات من وضع منخفض. - جري في المكان مع لف الجذع اثناء الجري. - لكمات جانبية بشكل قطري لأعلي واسفل مع القفز. - توجيه ركلات من القدمين من خلال الاستناد علي الارض بالذراعين.	١ ق	٣	٣٠ ث	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه
		١ ق	٣	٣٠ ث	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه
		١ ق	٣	٣٠ ث	راحة (٥٠ ث) لشرب المياه
ختام	اداء تمارين اطالة وتهدئة	٣ ق	-	-	

الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية:

إجراء القياسات القبلية

تمت القياسات القبلية خلال الفترة من ١٧ الي ٢٥/٥/٢٠٢٣م على عينة البحث من لاعبي الكاراتيه والبالغ عددهم ١٥ لاعب للاختبارات قيد البحث البدنية والبدنية المهارية والمهارية.

تطبيق تدريبات الانساني:

قام الباحث بتطبيق تجربة بحثه الأساسية على أفراد مجموعة البحث التجريبية خلال الفترة من الاحد ١٧/٥/٢٠٢٣م إلى الجمعة الموافق ١٤/٧/٢٠٢٣م وذلك بملاعب نادي الغزل والنسيج الرياضية ومجمع بمحافظة قنا.

إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة البحث (التجريبية) تم إجراء القياسات البعدية لمتغيرات البحث في الفترة من الجمعة الموافق ١٤/٧/٢٠٢٣م حتي الاحد الموافق ١٦/٧/٢٠٢٣م حيث تم تطبيق نفس الاختبارات التي تم إجراؤها في القياس القبلي وبنفس الترتيب وفي نفس الأماكن والظروف.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالي:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط بيرسون. - نسبة التحسن.
- اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

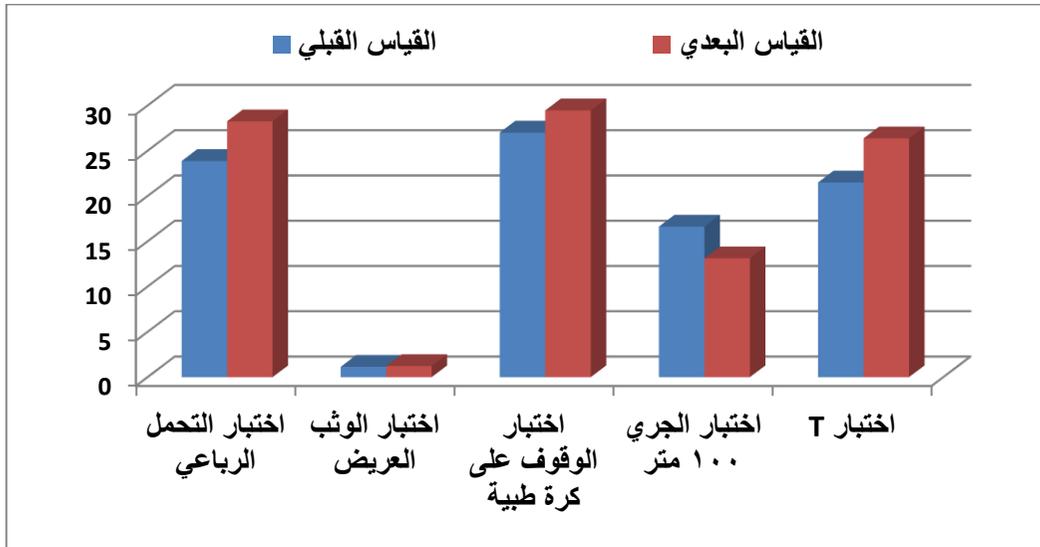
عرض نتائج الفرض والذي ينص على " توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي / البعدي في المتغيرات البدنية (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - التوازن - السرعة) للاعبين الكاراتيه كوميته"

جدول (٩) دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث (ن = ١٥)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	قيمة "ت"
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
تحمل	اختبار التحمل الرباعي	الثانية	٢٣,٨٧	٢,٧٥	٢٨,٢٥	١,٠٣	٤,٣٨	* ٤,٦٣٦
قوة انفجارية	اختبار الوثب العريض	متر	١,١٤	٠,٠٥	١,٢٢	٠,٠٤	٠,٠٨	* ٤,٥٢٤
توازن	اختبار الوقوف على كرة طبية	الثانية	٢٧,٠١	٣,٢٢	٢٩,٤٦	٢,٤٦	٢,٤٥	* ٥,٤٤٩
سرعة	اختبار الجري ١٠٠ متر	الثانية	١٦,٦٢	٢,١٣	١٣,١٢	٢,٥٢	٣,٥٠	* ٥,١٣٧
رشاقة	اختبار T	عدد	٢١,٥٠	٢,٨٢	٢٦,٣٧	٢,٧٢	٤,٨٧	* ١٢,٢٤٦

قيمة "ت" الجدولية عند دلالة معنوي $٢,١٤٦=٠,٠٥$

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث عند مستوى دلالة $٠,٠٥$ معنوية حيث قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية.



شكل (٣) الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية قيد البحث

أظهرت نتائج الدراسة في جدول (٩) الخاصة بمقارنة القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) في المتغيرات القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - التوازن - السرعة لصالح القياس البعدي عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ويرى الباحث ان هذه الفروق تدل على تحسن المتغيرات البدنية لعينة البحث التجريبية وذلك لتطبيق تدريبات الانساني من خلال البرنامج المقترح والذي اشتمل فترة الاعداد على زمن ٤٥٠ دقيقة اجمالي لفترة الاعداد العام. وهذا ادى الي ظهور تأثير ايجابي لصالح القياس البعدي وقد اوضح شون تي (١٩٨٧م) "Shoan T" مصمم التدريبات الخاصة بالانساني (INSANITY) انه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة على تحمل الاداء والتحمل العضلي والرشاقة , كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي وايضا زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد القدرة على التكيف الاداء .

ويرجع الباحث ذلك الي استخدام تدريبات الانساني INSANTY المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الاداء المهارى في الكاراتيه وتنوع التنبيهات والاشارات كذلك تأدية المهارات بعد القيام بأعمال متعبة بدنيا وبالتالي تزداد المتغيرات البدنية من جهة اخري وهو ما تم مراعاته اثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية المهارات المطلوبة.

وفي هذا الصدد يذكر كلا من "حمدي صالح" (٢٠٢٢) (٧), "علي نور الدين" (٢٠١٩م) (١٨) ان ارتفاع نسبة التحسن للمتغيرات البدنية الي التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت ترمينات متنوعة الامر الذي ادى الي استثارة اهتمام لاعبي الكوميتيه ودفعهم الي المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الاعصاب الحسية التي تأثرت بالمثيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الاعصاب الحركية مما ادى الي تطور وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويعزى الباحث هذا التحسن الي تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني قيد البحث التي ادت الي تحسين الكفاءة الوظيفية عن طريق تنمية عناصر اللياقة البدنية واختباراتها. ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من "ايمان السويقي" (٢٠١٧م) (٤) حيث اشار الي ان رفع مستوى المتغيرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة الي هذا الغرض وهذا ما حققه التدريب الانساني.

ويعزى الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مكونات البدنية لصالح القياس البعدي إلى أن البرنامج التدريبي المقترح قد ساعد على رفع مستوى اللياقة البدنية مما يعمل على التحسن المستمر في الأداءات البدنية المركبة والمتغيرات.

ويعزى الباحث هذا التقدم إلى البرنامج التدريبي المقترح والذي اشتملت محتوياته على تدريبات نوعيه مقننة لتنمية مكونات اللياقة البدنية في فترة الاعداد الأمر الذي ساهم في تطوير الأداءات البدنية المركبة للمرحلة السنوية (قيد البحث) بما يمكن الناشئ من التوجيه الهادف لحركاته، حيث انعكس ذلك إلى ارتفاع مستوى المتغيرات البدنية

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "مني أحمد" (٢٠١٩م) (٢٥) والتي أكدت علي التأثير الايجابي لتدريبات الانساني، وقد أظهرت النتائج أن استخدام تدريبات الانساني له تأثير ايجابي في بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - التحمل العضلي).

ويتفق ما سبق مع نتائج دراسة "ساره كمال" (٢٠٢٣) (٩) ، ودراسة "مني السيد" (٢٠٢٤)(٢٤)، ودراسة "كريمة مجدي" (٢٠١٩)(١٩) حيث تزداد العناصر البدنية (السرعة- تحمل السرعة - التحمل العام) وبفروق ذات دلالة معنوية، حيث اتفقت نتائج دراستهم على أن البرنامج التدريبي له تأثير ايجابي علي تحسن القدرات البدنية

ومن خلال العرض السابق يظهر تحسن في المتغيرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات الانساني وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه:

" توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة - التوازن - السرعة) للاعبين الكاراتيه كوميتيه".

الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث على الاستنتاجات التالية:

١. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية المتمثلة في السرعة التوازن الرشاقه القدرة التحمل ولصالح القياس البعدي
٢. أظهر البرنامج التدريبي المقترح تأثيراً إيجابياً على المتغيرات البدنية المهارية المتمثلة في القدرة وتحمل السرعة وتحمل القوة للمهارات الكيزامي زوكي والكيزامي كياجي والمواشي جيري والاورا مواشي ولصالح القياس البعدي.

٣. البرنامج التدريبي المقترح يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوي المهاري والبدني ومن ثم اختصار زمن أداء المهارات المركبة.

٤. أظهر البرنامج تحسن في أزمنة المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية

٥. أظهر البرنامج تحسن في دقة المتغيرات المهارية المركبة للمجموعة التجريبية

٦. أظهر البرنامج تحسن في مستوي القدرات البدنية والبدنية المهارية والمهارية ولصالح القياس البعدي

التوصيات:

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

١. تطبيق البرنامج البدني المقترح باستخدام تدريبات الانساني علي مراحل سنية اخري
٢. تطبيق الاختبارات الخاصة بالبحث لتحديد المستويات البدنية المهارية والمهارية للاعبين الكاراتيه.

٣. مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين وذلك حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم البدنية، الجسمية، الحركية، العقلية، والاجتماعية.
٤. الاسترشاد بالأسس العلمية المتبعة في تصميم البرنامج المقترح من قبل الباحث بأستخدام تدريبات الانساني في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه
٥. الاهتمام بالناشئين في المراحل السنوية المبكرة من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد قدر الإمكان عن الأسلوب التقليدي في طريقة التعليم والاستعانة بالطرق التدريبية الحديثة المناظرة لاسلوب الانساني.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- (١) أحمد محمد كامل (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" علي بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- (٢) أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب الرياضي النظرية التطبيقية لتخطيط البرامج التدريبية برياضه الكاراتيه، منشأه المعارف، الإسكندرية
- (٣) أمل فاروق علي (٢٠١٩م): "مبادئ تعلم رياضة الكاراتيه"، دار غريب للنشر، القاهرة.
- (٤) أيمن ناصر السويقي (٢٠١٧م): تأثير برنامج للتدريب الانساني علي مجموعه عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رساله دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- (٥) إيهاب عبدالرحمن إبراهيم (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الانساني Insanity على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء اللكمات للملاكمين الشباب بمحافظة الشرقية، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ٦٧ع، ج٤، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- (٦) حمدي احمد صالح (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الأنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- (٧) حمدي السيد النواصري، محمد عبدالعليم الجبري (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الانساني INSANITY وتناول البيتا الانين كمثل غذائي علي اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوي الرقمي لمتسابقى ١٥٠٠ متر/ جري، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ٨) رحاب عبدالمنعم الرشيدي (٢٠١٤م): "أثر استخدام التدريب المركب المتوازي علي تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهاري للاعبين الجملة الحركية (الكاتا) برياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٩) ساره محمد كمال (٢٠٢٣): تأثير تدريبات الانستي **Insanity** على الكفاءة القلبية التنفسية وفعالية المباريات للاعبين الكوميتيه. مجلة نظريات وتطبيقات التربية البدنية وعلوم الرياضة، مج (٤١)، ع (٢)، كلية التربية الرياضية، جامعة مدينة السادات.
- ١٠) سامية إسماعيل مهران (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريب **Insanity** علي تطوير مستوي بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
- ١١) سجي محمود احمد (٢٠١٤م): اثر برنامج تدريبي مقترح منحني التغير في القوه المميزه بالسرعة في مهارتي الجياكو زوكي والورا مواشي جيرى لدي لاعبات الكاراتيه، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين
- ١٢) شيرى عماد كامل (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات "**Insanity**" على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ١٣) شيماء محمد أبو زيد عبدالفتاح (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات **INSANTTY CARDIO** في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوي أداء المهارات الهجومية للاعبين التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ١٤) عبد العزيز أحمد الوصابي (٢٠٢١م): القوة الانفجارية وعلاقتها بتطوير مهارة اللكمة المستقيمة (اوتسوكي - جياكو تسوكي) في اختصاص الكاتا لرياضي المستوى العالي في الكاراتيه، المجلد ٠٤، العدد ٠٧، مجلة الباحث للعلوم الرياضية والاجتماعية، جامعة الجلفة، الجزائر.
- ١٥) عبدالله محمد الأنصاري (٢٠٢٢م): تأثير استخدام تدريبات الانسانتي "**Insanity**" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية على طاولة القفز، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٦) عصام محمد صقر (٢٠٠٨م): "تأثير برنامج تدريبي بالأسلوب الموزع والمكثف علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.
- ١٧) علي فهمي البيك ، عماد الدين عباس ، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب والتنمية لتطوير القدرات اللاهوائية، منشأه المعارف، الإسكندرية.

- ١٨) علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني علي بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٩) كريمة مجدي حنفي (٢٠١٩م): تأثير تدريبات الانسينتي على القدرات البدنية والمهارة للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.
- ٢٠) محمد احمد همام (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الانساني "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد، مجلة علوم الرياضة وتطبيقات التربية البدنية، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٢١) محمود صابر شفيق (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات المنافسة على مستوى بعض الأداءات البدنية والمهارة وفاعلية الأداء الخطي للاعبين الكوميتيه"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
- ٢٢) محمود عيد علي (٢٠١٩م): "تأثير تدريبات مركبة بدنية - مهارة في تطوير بعض القدرات التوافقية ومستوى أداء ناشئ الكوميتيه في رياضة الكاراتيه"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٢٣) مصطفى عرفات سيد (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢٤) مني السيد عبد الفتاح (٢٠٢٤م): "تأثير تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهاري لدى ناشئات الكوميتة". مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، مج (٧)، ع (١٣)، كلية التربية الرياضية، جامعة بني سويف.
- ٢٥) مني علاء أحمد (٢٠١٩م): تأثير استخدام برنامج تدريب الانساني "INSANITY" علي بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ٢٦) نجلاء حسني عوض الله (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "الأنساني" INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان.
- ٢٧) ندا عبدالوهاب عبدالرحيم (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء الفني للحبل في الجمباز الايقاعي، المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان.

- ٢٨) نورا عامر إبراهيم (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات انساني (INSANITY) علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهاره التصويبه السلمية لدي ناشئ كره السلة، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي
- ٢٩) هاني ممدوح الكيناني، أيمن محمد شحاته (٢٠٢١): تأثير تدريبات الانساني مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الإسكواش. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، ع٥٧، ج٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٣٠) وسام سامي السملاوي (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الانساني INSANITY علي بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية والمستوي الرقمي لسباحي ١٠٠ حرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- ٣١) وليد محمد حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الانساني علي بعض القدرات البدنية ومستوي أداء الأرسال الساحق لاعبي الكره الطائره، المجلة العلمية جامعہ حلوان، كلية التربية الرياضية، جامعہ حلوان.
- ٣٢) ياسر سعد محمود (٢٠٢١م): تأثير التدريبات الباليستي علي بعض القدرات البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للاعبين الكاراتيه، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة جنوب الوادي.
- ٣٣) يحيي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الانساني علي بعض القدرات البدنية للاعبي الكوميتيه

*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب * * الأستاذ الدكتور/ امل محمد

فاروق

* * * الدكتور/ رحاب عبدالمنعم الرشيدى * * * * الباحث/ محمد علي محمد عبد

القادر

أستهدف البحث تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني للاعبي الكاراتيه ومعرفة تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة -التوازن - السرعة)، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحده، وشمل مجتمع البحث لاعبي الكاراتيه فوق ١٨ سنة المسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه فرع قنا للموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م والبالغ عددهم ٦٠ لاعب، وتم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم ٢٠ لاعب بنادي الغزل والنسيج ، وأظهرت النتائج تأثيراً إيجابياً لتدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة (القدرة - قوة عضلات الرجلين - الرشاقة -التوازن - السرعة)، ويوصي البحث بضرورة تطبيق البرنامج البدني المقترح باستخدام تدريبات الانساني علي مراحل سنية اخري.

-أستاذ التدريب الرياضي ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

-أستاذ التدريب الرياضي وعلوم الحركة ورئيس قسم المنازلات كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان .

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

-باحث بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية بقنا جامعة جنوب الوادي.

Summary

The effect of human training on some physical abilities of kumite players

*** Professor Dr. Mahmoud Mohamed Labib**

**** Professor Dr. Amal Mohamed Farouk**

***** Dr. Rehab Abdel Moneim Al-Rashidi**

****** Researcher/ Mohamed Ali Mohamed Abdel Qader**

The research aims to design a training program using insanity exercises for karate players and to know its effect on some special physical variables (ability - leg muscle strength - agility - balance - speed), The researcher used the experimental method for one experimental group, and the researchers community included karate players over 18 years old registered with the Egyptian Karate Federation, Qena branch for the 2022/2023 sports season, numbering 60 players. The research sample was tested intentionally, numbering 20 players at the Spinning and Weaving Club. The results showed a positive effect of insanity exercises on some special physical variables (ability - leg muscle strength - agility - balance - speed), The research recommends the necessity of applying the proposed physical program using insanity exercises at other age groups.

-Professor of Sports Training and Vice Dean for Education and Student Affairs at the Faculty of Physical Education in Qena, South Valley University.

-Professor of Sports Training and Movement Sciences and Head of the Combat Department, Faculty of Physical Education for Girls in Gezira, Helwan University.

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

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