

تأثير تدريبات الأنسانتي "شدة مرتفعة" على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز

م.د/ محمد عبده على رسلان

مدرس بقسم أصول التربية الرياضية

كلية التربية الرياضية – جامعة مدينة السادات

المقدمة ومشكلة البحث:

لقد أصبح التقدم العلمى السمة المميزة للعصر الحالى لما يساهم به فى إيجاد الكثير من الحلول العلمية للعديد من المشكلات فى جميع مجالات الحياة بصفة عامة ، ومجال التربية البدنية والرياضة بصفة خاصة ، وعليه فقد تقدمت أساليب التدريب الرياضى مستفيدة فى ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف المختلفة ، والتي تؤدى بدورها إلى تحقيق إنجازات رياضية هائلة ، ومتواصلة على المستوى العالمى ، ولكى نواكب هذا التطور فلا بد من الكشف عن القدرات الكامنة لدى البراعم والناشئين ، والتي لم تتل قسطاً وافراً من التدريب ، والتي لم يستفاد منها فى العملية التدريبية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء ، وتمثل هذه القدرات فى القوة الثابتة والمتحركة الخاصة بناشئى الجمباز .

ويشير عصام الدين عبد الخالق (2005) أن القدرات البدنية هى التى تمكن الفرد من أداء المهارات الحركية الأساسية ، فهى قدرات ضرورية لكل نشاط رياضى ، وأن لكل نشاط متطلباته العديدة ، وتحدد أهمية القدرة البدنية وأكثر عن غيرها من القدرات البدنية الأخرى تبعاً لطبيعة النشاط الرياضى الممارس مع مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية بين مختلف القدرات البدنية ، وقد أصبح من الضرورى تحديد القدرات البدنية للتفوق فى النشاط الرياضى التخصصى.(12: 47)

ويتفق كل من : وجدي الفاتح ومحمد السيد (2002)، مفتي إبراهيم (2010) على أهمية الاعداد البدني حيث يعمل على تنمية القدرات البدنية من سرعة وقوة وتحمل ومرونة ورشاقة ، وتنمية الكفاءة الفسيولوجية ، وتحسين المستوى المهاري لدى الفرد الرياضي ، وتطوير وزيادة الدقة الوظيفية للجسم من خلال رفع كفاءة الجسم وأجهزته للقيام بوظائفه.(25 : 86)(24: 13)

ويعرف علي البيك وآخرون (2008) القوة بأنها "قدرة المجموعات العضلية في التغلب علي المقاومات الخارجية أو الوقوف ضدها أو القدرة علي قهر المقاومات الخارجية".(13 : 98)

ويضيف عادل عبد البصير (1998) أن القوة العضلية أهم صفة بدنية للاعب الجمباز ، فلقد أثبتت الدراسات وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ، ومستوي القوة العضلية لدي لاعب الجمباز ، حيث أن حركات الجمباز تقتضي انتقالات وتحركات مختلفة مع المحافظة على وزن جسم اللاعب كمقاومة ،

الأمر الذي يحتم ضرورة اكتساب اللاعب حركات القوة والثبات. (8 : 98) ويذكر أفري وويستكوت Avery & Westcott (2005) أن لاعبي الجمباز يحتاجون إلى مقادير عالية من مكون القوة العضلية ، وذلك على جميع أجهزة الجمباز. (27 : 175) وفي هذا الصدد يشير محمد إبراهيم شحاتة (1992) أن أى حركة هادفة لابد أن تعتمد على القوة سواء حركية أو ثابتة ، وعلى ذلك فإن تقسيم أركان لحركات الجمباز على أساس المرجحات والقوة قد يعطى انطباعاً بأن حركات المرجحات لا تحتاج للقوة عند أدائها ، وهذا الأمر غير صحيح وغير منطقي ، لأن هذا التقسيم لحركات الجمباز يعتمد على تصنيف الحركات المتشابهة في الأداء. (15:313) ويشير عادل عبد البصير (1998) أن حركات القوة تنقسم إلى ثلاث مجموعات كما يلي :

حركات الثبات :

ويتطلب هذا النوع من الحركات إلى ثبات الجسم إما فى وضع عمودي أو وضع أفقي لفترة زمنية محددة ، وتتسم هذه الحركات بالعمل العضلي الثابت، ومثال ذلك الثبات فى وضع الارتكاز على شكل حرف "L" أو على شكل حرف "V" أو الوقوف على اليدين على جهاز المتوازيين أو التعلق الصليبي على جهاز الحلق.

حركات الرفع :

وفيها يعمل الجسم ضد قوة الجاذبية الأرضية ، ويتطلب ذلك قوة إضافية للتغلب على هذه المقاومة مثال الوقوف على اليدين من وضع الارتكاز على شكل حرف "V" على جهاز المتوازيين أو الدفع من وضع الارتكاز الأفقي للوصول لوضع الوقوف على اليدين على جهاز الحلق .

حركات الخفض:

وفيها يصبح الوضع النهائى للجسم منخفض عن الوضع الابتدائى ، ويتم ذلك بدون ترك الجهاز ، وفيها يعمل الجسم فى اتجاه قوة الجاذبية الأرضية حيث تعمل قوة الجاذبية الأرضية خلال خفض الجسم لأسفل على زيادة سرعة نزوله ، وفى هذه الحالة يتطلب البطء فى الأداء لمقاومة قوة شد الجاذبية الأرضية لتقليل السرعة ، مثل حركات الهبوط ببطيء من الارتكاز إلى التعلق الصليبي على جهاز الحلق ، والهبوط من وضع الوقوف على اليدين لوضع الارتكاز الأفقي المواجه على جهاز الحلق. (8:67)

ويذكر لونت وآخرون Lunt,et.,al (2014) أن تدريبات الأنسانتى Insanity يعد من الأساليب التدريبية الحديثة ، والتي نالت قبول معظم مدربي الأنشطة الرياضية ، والرياضة للجميع فهى تستخدم على نطاق واسع ، ولها العديد من الفوائد التطبيقية فى المجال التنافسي حيث تؤدي إلى تطوير القوة العضلية والسرعة والرشاقة والتحمل بشقيه العضلي والدورى التنفسي كما أنها تسهم فى تحسين النواحي المزاجية والنفسية

للممارسين لها. (454:32)

ويتفق كل من : بارتليت وآخرون (Bartlett,et.,al (2011)، كلونيساكيس وآخرون (Klonizakis, et.,al (2014) على أن تدريبات الأنسانتي تعتمد على نظام الفواصل ، وهي عبارة عن أن يقوم الرياضي بأداء التدريبات البدنية والفنية بأقصى طاقة لمدة (3) دقائق ، ومن ثم تأخذ راحة لمدة (45) ثانية كفترة راحة ما بين فترتي التمرين ، وتتم الإستمرار على ذلك المنوال (3 دقائق تمرين تليهم 45 ثانية راحة). (548:28)(1100:31)

ويعتبر جهاز الحلق من الأجهزة التي لها طبيعة أداء خاصة حيث يتضمن التمرين في جهاز الحلق على مهارات من الإرتكاز ، وكذلك من التعلق والمرجحة بالإضافة إلى أجزاء القوة والثبات ، والتي غالباً ما تكون في وضع الوقوف على اليدين أو الإرتكاز الزاوي أو الارتكاز الصليبي ثم النهايات الحركية الأمر الذي يظهر أهمية تطوير القوة الثابتة والمتحركة لإنجاز الأداء على جهاز الحلق حيث أن الاهتزاز في أوضاع الثبات ، وعدم إتمام الحركات من المرجحة يؤدي إلى خصم جزء من درجة اللاعب بالإضافة للتأثير السلبي للاهتزاز على الحركة التالية الأمر الذي قد يؤدي لفشل اللاعب في أدائها ، كذلك فان حركة النهاية على أجهزة الجمباز ذات درجة كبيرة من الأهمية كما أن احتفاظ اللاعب بتوازنه قبل وأثناء الهبوط يعتبر من الأمور الهامة حيث يؤثر تأثيراً ملحوظاً على الجزء الأخير من حركة النهاية والمتمثل في الوقوف بثبات على القدمين ، والذي يعطى انطباعاً ملحوظاً بنجاح الأداء. (104:16)

ويشير الباحث إلى الإجباريات المهارية لناشئي الجمباز تحت (11) سنة على جهاز الحلق تعد نقلة نوعية في مستوى الأداء المهارى لما تشتمل عليه من مهارات ذات صعوبة عالية بالنسبة للمرحلة السنية، حيث تتكون الجملة الإجبارية لمرحلة تحت (11) سنة على عناصر قوة مثل الطلوع بثني الذراعين من التعلق للإرتكاز، وعناصر ثبات مثل الارتكاز بإستقامة الجسم ، والإرتكاز الزاوي ، والوقوف على اليدين ، وعناصر مرجحات متمثلة في المرجحات الأمامية ، والخلفية حتى وصول القدمين أعلى من المستوى الأفقى عند الزاوية (45) درجة ، هذا بالإضافة إلى عنصر النهاية ، والمتمثل في أداء دورة هوائية خلفية مستقيمة ، وهذا الكم المهاري الهائل بالنسبة للمرحلة السنية قيد البحث يبرز أهمية تنمية القوة الثابتة والمتحركة الخاصة بالأداء المهارى حتى يستطيع الناشئ إنجاز الواجب المهاري بالشكل الفنى المطلوب. ومن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات المرتبطة بالتدريب الأنسانتي (Insanity مثل دراسة (3)(5)(7)(14)(26) أتضح للباحث عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث - تناولت التعرف على فاعلية التدريب الأنسانتي في تحسين المتغيرات البدنية والفنية على جهاز الحلق مما أسترعى إنتباه الباحث لتناول هذه الدراسة بطريقة علمية تطبيقية.

ومن خلال خبرة الباحث العلمية والتطبيقية في مجال تدريب ناشئى الجمباز لاحظ أن هناك إنخفاض في مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز تحت (11) سنة بأندية مدينة نصر ونادى طلائع الجيش ، وقد يرجع السبب وراء ذلك إلى قلة البرامج التدريبية باستخدام أساليب التدريب الحديثة لناشئى الجمباز تحت (11) سنة على جهاز الحلق ، وأن البرامج التدريبية المطبقة على ناشئى الجمباز تتعامل بأساليب تدريبية تقليدية مما أثر بالسلب على القوة الثابتة والمتحركة ، ومستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز تحت (11) سنة الأمر الذى جعل الباحث يفكر جدياً في إيجاد حل علمي لهذه المشكلة ، هذا بالإضافة إلى إغفال القائمين على العملية التدريبية عن استخدام الطرق والأساليب العلمية الحديثة المستخدمة في تطوير القدرات البدنية ، والتي قد تسهم بدرجة كبيرة في تحسين النواحي البدنية والفنية لناشئى الجمباز الأمر الذى دفع الباحث إلى إجراء دراسته الحالية للتعرف على تأثير استخدام تدريبات الأنسانتي Insanity على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز.

أهداف البحث:

يهدف هذا البحث إلى وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي Insanity ومعرفة تأثيره على :

- 1- القوة الثابتة والمتحركة (برس بالنس بثني الذراعين "متوازي" - برس بلانس فتحاً "متوازي" - زاوية " V "
- "متوازي" - فلانكات "عش الغراب") لدى ناشئى الجمباز تحت (11) سنة.
- 2- مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجمباز تحت (11) سنة.

فروض البحث :

- 1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة (برس بالنس بثني الذراعين "متوازي" - برس بلانس فتحاً "متوازي" - زاوية " V " "متوازي" - فلانكات "عش الغراب") لصالح القياس البعدي.
- 2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث:

تدريب الأنسانتي Insanity :

هو " أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ، ويعمل على تنمية عنصر القوة ، التوازن ، القدرة ، التوافق ، التحمل اللاهوائي ،

السرعة والرشاقة في زمن قصير جداً". (549:28)

القوة القصوى:

هي " قدرة العضلة أو مجموعة العضلات في التغلب على أكبر مقاومة خارجية ممكنة لمرة واحدة". (22 : 62)

القوة المميزة بالسرعة:

هي " أقصى قوة في أقل زمن ممكن ، لذلك تعتبر القوة المميزة بالسرعة مركب من صفتي القوة العضلية والسرعة". (19 : 98)

تحمل القوة :

هو " المقدرة على الإستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترات طويلة". (29 : 144)

الدراسات المرجعية :

أجرى أيمن ناصر (2017) (3) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب الأنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغت عينة الدراسة على عدد (20) ناشئ إسكواش، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث الأساسية (المجموعة الواحدة) في قوة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات الإسكواش لصالح القياس البعدي.

وقام على نور الدين (2019) (14) بدراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشيء رياضة التايكوندو ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على عدد (15) ناشيء تايكوندو ، وأسفرت النتائج عن : فاعلية البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الأنساني في تطوير المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشيء رياضة التايكوندو.

بينما أجرى وليد محمد (2020) (26) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير برنامج للتدريب الأنساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأشتملت عينة البحث على (20) لاعباً للكرة الطائرة ، وأشارت أهم النتائج إلى أن : برنامج التدريب الأنساني أظهر تطوراً واضحاً في القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة.

وأجرت شيما محمد (2021) (7) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير تدريبات (Insanity cardio) في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبى التايكوندو ، وأستخدمت

الباحثة المنهج التجريبي، وأشتملت عينة البحث على عدد(28) لاعبة تايكونديو ، ومن أهم النتائج : أن تدريبات الأنسانتي لها تأثير إيجابي على أداء المهارات الهجومية للاعبى التايكوندو.

أجرى حمدي أحمد صالح (2022) (5) دراسة أستهدفت التعرف على تأثير تدريبات الأنسانتي *Insanity* على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقوى لمتسابقى قذف القرص، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وتكونت عينة البحث من عدد(5) طلاب نو مستوى عال في قذف القرص بكلية التربية الرياضية - جامعة دمياط ، ومن أهم النتائج : تؤثر تدريبات الأنسانتي تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية الخاصة والمستوى الرقوى لمتسابقى قذف القرص.

الإستفادة من الدراسات المرجعية :

- 1- إختيار المنهج والعينة المناسبة والإختبارات المستخدمة فى إجراءات البحث.
- 2- تحديد متغيرات ومحتوى البرنامج التدريبي المقترح.
- 3- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لبيانات البحث الحالى.
- 4- أستفاد الباحث من نتائج الدراسات المرتبطة عند مناقشة ، وتفسير نتائج البحث الحالى.

إجراءات البحث:

منهج البحث :

أستخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبته لطبيعة إجراءات هذا البحث باستخدام التصميم التجريبي نو المجموعة التجريبية الواحدة باستخدام القياس القبلى البعدى.

عينة البحث :

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئى الجمبار تحت (11) سنة من نادى مدينة نصر ، ونادى طلّاع الجيش ، والمقيدين بالإتحاد المصرى للجمبار فى الموسم التدريبي 2022/2021 ، وكان حجم العينة (19) ناشئى ، وقد تم إختيار عدد (9) ناشئين كعينة إستطلاعية من نفس المجتمع الأسمى لعينة البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، لتصبح عينة البحث الأساسية (10) ناشين جمبار تحت (11) سنة بنسبة مئوية قدرها (52.63%)، وقام الباحث بإجراء عملية التجانس لعينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والقدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئى الجمبار تحت (11) سنة ، والجدولين (1)،(2) يوضحان ذلك.

جدول (1)

تجانس أفراد عينة البحث في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن

- العمر التدريبي) ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق ن = 19

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتخاف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
السن	سنة	10.30	0.64	10.10	0.94
الطول	سم	136.53	5.71	135.00	0.81
الوزن	كجم	32.79	4.55	31.50	0.85
العمر التدريبي	سنة	5.10	0.79	4.90	0.76
مستوى أداء الجملة الإجمالية على الحلق	درجة	7.95	1.11	7.75	0.54

يتضح من الجدول رقم (1) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في معدلات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول (2)

تجانس أفراد عينة البحث في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث ن = 19

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الإتخاف المعياري	الوسيط	معامل الإلتواء
القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)	عدد	4.53	2.01	4.00	0.79
برس بلانس فتحاً (متوازي)	عدد	7.79	2.94	7.00	0.81
زاوية V (متوازي)	ث	15.39	4.37	14.92	0.32
فلانكات (عش الغراب) المرونة:	عدد	24.21	5.11	23.00	0.71
ملخة عصا	سم	29.53	5.03	28.00	0.91
فتحة البرجل جانباً	سم	11.42	3.26	11.00	0.39
فتحة البرجل أماماً	سم	8.84	2.71	8.00	0.93
التوازن الثابت والحركي : الوثب على العلامات (باس المعدل)	درجة	71.21	6.19	70.00	0.59
المشي على اليدين	درجة	6.32	2.27	6.00	0.42

يتضح من الجدول رقم (2) أن جميع قيم معاملات الإلتواء في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث تتحصر ما بين (± 3) مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

أدوات جمع البيانات :

أولاً: استطلاع رأي الخبراء :

قام الباحث بمسح مرجعي للقدرات البدنية المرتبطة بمستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئي الجمناز تحت (11) سنة ، من خلال المراجع العلمية المتخصصة في الجمناز والقياس (2)،(4)،(6)،(8)،(9)،(11)،(17)،(20) ثم تم عرض ما توصل إليه الباحث من قدرات بدنية في استمارة لاستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب الجمناز لتحديد القدرات البدنية الخاصة ملحق (1) ، ويوضح الجدول رقم (3) النسبة المئوية للقدرات البدنية الخاصة وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء :

جدول (3)

النسبة المئوية للقدرات البدنية المرتبطة بمستوى الأداء

على جهاز الحلق وفقاً لاستطلاع رأي الخبراء ن = 5

م	القدرات البدنية	النسبة المئوية
1	القوة الثابتة والمتحركة	100%
2	الرشاقة	60%
3	التوازن الثابت	100%
4	التوازن الحركي	100%
5	المرونة	100%
6	التوافق	60%

يتضح من الجدول رقم (3) نسب الاتفاق على القدرات البدنية الخاصة ، المرتبطة بمستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئي الجمناز تحت (11) سنة ، وقد أرتضى الباحث بنسبة 80% فيما فوق لتحديد القدرات البدنية الخاصة.

ثانياً : الإختبارات البدنية قيد البحث : ملحق (2)

1- إختبار برس بالنس ضم بثتي الذراعين (متوازي).

2- إختبار برس بالنس فتحا للوقوف على اليدين (متوازي).

3- إختبار الثبات زاوية حادة V (متوازي).

4- إختبار دوائر الرجلين المزدوجة (عش غراب).

5- إختبار ملخة العصا.

6- إختبار فتحة البرجل جانباً.

7- إختبار فتحة البرجل أماماً.

8- إختبار الوثب على العلامات (باس المعدل).

9- إختبار المشى على اليدين.

ثالثاً: تقييم مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق:

تم تقييم مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق باستخدام طريقة المحلفين وفقاً لإرشادات قانون التحكيم الدولي عن طريق حكام معتمدين بالاتحاد المصري للجماز ملحق (3)، وذلك لأداء الناشئين للجملة الإجمالية المقررة على المرحلة السنوية تحت (11) سنة للبنين على جهاز الحلق.

رابعاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستامير لقياس الطول الكلي للجسم.

- ميزان طبي معايير لقياس الوزن.

- صالة جماز مجهزة بالأدوات التدريبية.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للاختبارات قيد البحث:

أولاً: معامل الصدق:

لحساب معامل الصدق قام الباحث بتطبيق الاختبارات البدنية قيد البحث على أفراد عينة البحث الإستطلاعية ، وعددهم (9) ناشئين جماز تحت (11) سنة من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية (مجموعة غير مميزة مهارياً) كما تم تطبيق نفس الاختبارات على عينة أخرى وعددهم (9) ناشئين جماز تحت (11) سنة (مجموعة مميزة مهارياً) من نادي الزهور الرياضي ، ثم تم حساب دلالة الفروق بين نتائج المجموعتين المميزة مهارياً وغير المميزة مهارياً ، والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

جدول (4)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة مهارياً وغير المميزة مهارياً في الاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة ن=9		المجموعة غير مميزة ن=9		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)	عدد	6.78	1.12	4.00	1.25	*4.69
برس بلانس فتحاً (متوازي)	عدد	11.89	1.47	7.21	1.61	*6.08
زاوية V (متوازي)	ث	21.02	2.51	15.61	3.19	*4.13
فلانكات (عش الغراب)	عدد	28.00	2.97	23.53	4.03	*2.53
المرونة: ملخة عصا	سم	25.00	3.36	30.00	3.15	*3.07
فتحة الرجل جانباً	سم	6.89	1.11	12.44	2.12	*6.53
فتحة الرجل أماماً	سم	4.00	1.03	9.53	2.36	*6.08
التوازن الثابت والحركي : الوثب على العلامات (باس المعدل)	درجة	73.78	3.91	66.44	4.25	*3.59
المشي على اليدين	درجة	7.67	1.03	5.89	1.17	*3.23

* دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.120$

عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين المجموعتين المميزة مهارياً وغير المميزة مهارياً المميزة في الإختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة بدنياً مما يشير إلى صدق الإختبارات قيد البحث.
ثانياً: معامل الثبات:

تم حساب معامل الثبات لإختبارات القدرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test - Retest) على عينة البحث الإستطلاعية بفواصل زمنية قدره (3) أيام من التطبيق الأول ، وحساب معامل الارتباط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني ، والجدول رقم (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

ن=9

معاملات الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث

قيمة "ر"	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الإختبارات
	ع	م	ع	م		
*0.825	1.19	4.21	1.25	4.00	عدد	القوة الثابتة والمتحركة : برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)
*0.817	1.47	7.53	1.61	7.21	عدد	برس بلانس فتحاً (متوازي)
*0.889	2.93	15.79	3.19	15.61	ث	زاوية V (متوازي)
*0.803	3.61	24.00	4.03	23.53	عدد	فلاتكات (عش الغراب)
*0.811	3.38	30.53	3.15	30.00	سم	المرونة: ملخة عصا
*0.827	1.94	12.00	2.12	12.44	سم	فتحة البرجل جانبياً
*0.804	2.25	9.00	2.36	9.53	سم	فتحة البرجل أماماً
*0.795	3.82	67.21	4.25	66.44	درجة	التوازن الثابت والحركي : الوثب على العلامات (باس المعدل)
*0.833	1.04	6.00	1.17	5.89	درجة	المشي على اليدين

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى 0.05 = 0.666 * دال عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول رقم (5) وجود إرتباط دال إحصائياً عند مستوى 0.05 بين التطبيقين الأول والثاني للإختبارات البدنية قيد البحث ، مما يشير إلى ثبات هذه الإختبارات.
برنامج تدريبات الأنسانتي Insanity:

الهدف من البرنامج :

1- تطوير القوة الثابتة والمتحركة لناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

2- تحسين مستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

- 1- مراعاة الهدف من البرنامج.
- 2- ملائمة محتوى البرنامج لخصائص النمو البدني والوظيفي للمرحلة السنوية تحت (11) سنة.
- 3- التدرج في زيادة شدة وحجم الحمل.
- 4- أن يكون شدة وحجم الحمل عالية جدا في حدود (1 - 3) دقائق.
- 5- أن تكون فترات الراحة بين المجموعات قليلة جدا في حدود (15 - 45) ثانية.
- 6- أن تكون فترات الراحة بين التكرارات قليلة جدا في حدود (15 - 30) ثانية.
- 7- التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الحجم والشدة لتجنب ظاهرة الحمل الزائد.
- 8- مراعاة عنصر التشويق للتمرينات وتدرجها من السهل للصعب.

محتوى الوحدات التدريبية :

تم تحديد محتوى تدريبات الأنسانتي Insanity من خلال إطلاع الباحث على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في الجمناز مثل كل من : عادل عبد البصير (1999) (9)، عادل عبد البصير (2004) (11)، أحمد الهادي يوسف (2010) (2)، محمد إبراهيم شحاتة (2010) (17)، وبناءً على ذلك تم تحديد مجموعة تدريبات الأنسانتي والتي تناسب طبيعة أفراد عينة البحث ناشئ الجمناز تحت (11) سنة ، وقد أتبع الباحث في تنفيذ تدريبات الأنسانتي أن تتراوح شدة التمرينات من (70% - 90%) ، وتتراوح حجم الحمل ما بين (60 ث - 180 ث) وتتراوح فترات الراحة ما بين المجموعات (15 ث - 45 ث) طوال فترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح.

تحديد طرق التدريب المستخدمة:

قام الباحث بإستطلاع رأى مجموعة من أساتذة تدريب الجمناز بكليات التربية الرياضية (ملحق 1) ، بهدف تحديد طرق التدريب المناسبة لتطوير القوة الثابتة والمتحركة ، وكذلك دورة الحمل المناسبة ، وأسفر ذلك عن ما يلي:

- إستخدام طريقة التدريب الفترتي بنوعيه منخفض الشدة ومرتفع الشدة وذلك لتطوير القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئ الجمناز تحت (11) سنة.
- تحديد دورة الحمل 1 : 1 أى أسبوع منخفض يعقبه آخر مرتفع.

الفترة الزمنية للبرنامج التدريبي :

قام الباحث بإستطلاع رأى أساتذة تدريب الجمناز بكليات التربية الرياضية ملحق (1)، بهدف تحديد مدة تطبيق البرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع وزمن الوحدة التدريبية اليومية ، وأسفر ذلك عن ما

يلى:

- تم تحديد الفترة الزمنية للبرنامج (8) أسابيع.
 - عدد الوحدات التدريبية المناسبة (3) وحدات في الأسبوع.
 - زمن الوحدات التدريبية اليومية يتراوح من (80 - 90) ق.
- الدراسة الاستطلاعية :

تم إجراء هذه الدراسة خلال الفترة من 2022/6/2 إلى 2022/6/5 على أفراد العينة الإستطلاعية وقوامها (9) ناشئين جبار تحت (11) سنة ، وأستهدفت تحديد جرعات البداية لتدريبات الأنسانتى ، ومعرفة مدى مناسبة الأحمال التدريبية (شدة الحمل - المجموعات - التكرارات - فترة الراحة البينية) لمستوى وقدرات أفراد عينة البحث ، ومن أهم نتائج الدراسة الإستطلاعية ما يلى :

- تحديد شدة الأحمال التدريبية عند البداية بـ 70% من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
- تحديد طريقة التدريب الفترى بشقيها مرتفع ومنخفض الشدة لمناسبتها لطبيعية أداء تدريبات الأنسانتى.
- استخدام الراحة السلبية القصيرة بين المجموعات التدريبية.

أجزاء وحدة التدريب اليومية:

يتفق كل من : عادل عبد البصير (1999)، أبو العلا عبد الفتاح (2008) على أن الوحدة التدريبية اليومية تنقسم إلى ثلاث أجزاء :

أولاً: التهيئة البدنية : (15) دقيقة

يشتمل على الجرى المتنوع وبعض العاب الصغيرة وتمارين الإطالة والمرونة لتهيئة ناشئ الجبار لأداء مجموعة التدريبات التى يتضمنها الجزء الرئيسى من الوحدة التدريبية اليومية.

ثانياً: الجزء الرئيسى : (60 - 70) دقيقة

ويشتمل على تدريبات الأنسانتى ، والتى تهدف إلى تطوير القوة الثابتة والمتحركة والمرتبطة بمستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئ الجبار تحت (11) سنة ، كما يتضمن هذا الجزء مجموعة من التدريبات الفنية على جهاز الحلق.

ثالثاً: الجزء الختامى : (5) دقائق

ويشتمل على تدريبات استرخاء تهدف إلى عودة الناشئ للحالة الطبيعية.

(248: 1) (268)

القياسات القبلية:

تم إجراء القياسات القبلية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى القوة الثابتة والمتحركة ومستوى

أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجميز فى الفترة من 2022/6/8 وحتى 2022/6/10. تطبيق البرنامج التدريبي المقترح :

تم تطبيق محتوى البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة الواحدة ملحق (4) فى الفترة من 2022/6/12 وحتى 2022/8/6 لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية فى الأسبوع الواحد. القياسات البعدية:

قام الباحث بإجراء القياسات البعدية لأفراد المجموعة التجريبية الواحدة فى القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإيجابية على جهاز الحلق لناشئى الجميز فى الفترة من 2022/8/8 وحتى 2022/8/10 بنفس ترتيب وشروط القياسات القبلية.

أساليب التحليل الإحصائى :

Mean	- المتوسط الحسابى
Standard Deviation	- الإنحراف المعياري
Mediain	- الوسيط
Skewness	- معامل الإلتواء
Correlation Coefficients	- معامل الارتباط البسيط
T.Test	- إختبار "ت"
Progress Ratios	- نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول :

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة

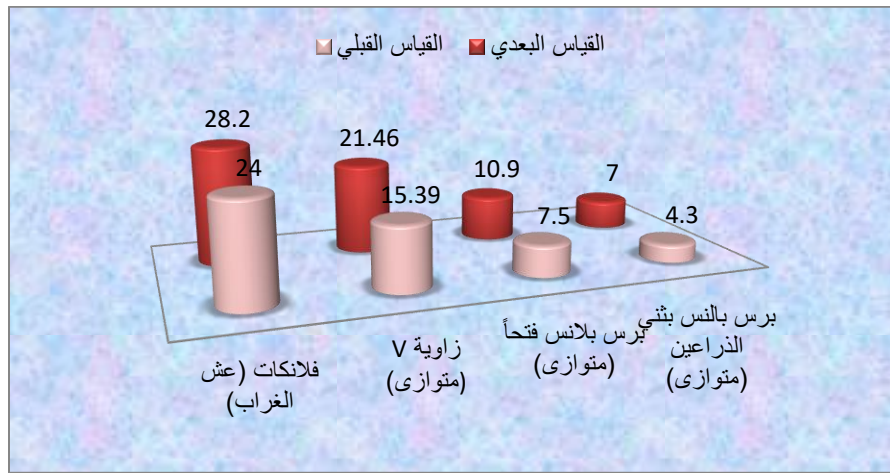
التجريبية الواحدة فى القوة الثابتة والمتحركة قيد البحث $n = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
برس بالنس بثنى الذراعين (متوازي)	عدد	1.72	4.30	1.14	7.00	*3.82
برس بلانس فتحاً (متوازي)	عدد	2.59	7.50	2.01	10.90	*2.96
زاوية V (متوازي)	ث	4.01	15.39	3.64	21.46	*3.11
فلانكات (عش الغراب)	عدد	4.36	24.00	3.29	28.20	*2.77

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (1)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

التجريبية الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة قيد البحث

ويرجع الباحث التحسن الحادث في القوة الثابتة والمتحركة قيد البحث لدى أفراد المجموعة التجريبية الواحدة إلى فاعلية محتوى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات الأنسانتي ، والذي تضمن مجموعة من التدريبات المقننة والمتنوعة ، والتي تتشابه مع أداء مهارات الجملة الحركية على جهاز الحلق ، والتي تأثرت بالشدات والأحجام العالية مصحوبة بفترات راحة قليلة داخل البرنامج مما أدى إلى تحسن القوة الثابتة والمتحركة قيد البحث ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه جاكوبس وآخرون Jacobs,et.,al (2015)(30) أن تدريبات الأنسانتي بشدتها العالية وفترات الراحة القليلة تؤدي إلى تطوير العديد من القدرات البدنية كالقوة العضلية والقدرة العضلية وتحمل القوة وهذه القدرات تمثل أساس القوة الثابتة والمتحركة ، والسرعة الحركية للرياضيين.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أيمن ناصر (2017)(3) ، على نور الدين (2019) (14) ، وليد محمد (2020) (26) ، شيماء محمد (2021)(7) ، حمدي أحمد صالح (2022) (5) على أن تدريبات الأنسانتي تؤثر إيجابياً على القدرات البدنية لدى الرياضيين.

جدول (7)

نسب تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الواحدة		ن = 10	نسب التحسن
		قبلي	بعدي		
برس بالنس بثني الذراعين (متوازي)	عدد	4.30	7.00		%62.79
برس بلانس فتحاً (متوازي)	عدد	7.50	10.90		%45.33
زاوية V (متوازي)	ث	15.39	21.46		%39.44
فلانكات (عش الغراب)	عدد	24.00	28.20		%17.50

يتضح من الجدول رقم (7) توجد نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة ، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (17.50% : 62.79%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : روكسبورج وآخرون (Roxburgh,et.,al (2014)(34)، شوينفيلد وآخرون (Schoenfeld,et.,al (2019)(35) أنه يمكن تطوير القدرات البدنية للأفراد من خلال البرامج التي تستخدم تدريبات الأنسانتي وتطبيقها في مختلف مراحل الإعداد البدني ، وفي مراحل الناشئين والكبار مع مراعاة تقنين الأحمال التدريبية والتي تناسب حالة الفرد.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الأول والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في القوة الثابتة والمتحركة (برس بالنس بثني الذراعين "متوازي" - برس بلانس فتحاً "متوازي" - زاوية V "متوازي" - فلانكات "عش الغراب") لصالح القياس البعدي".

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

جدول (8)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة

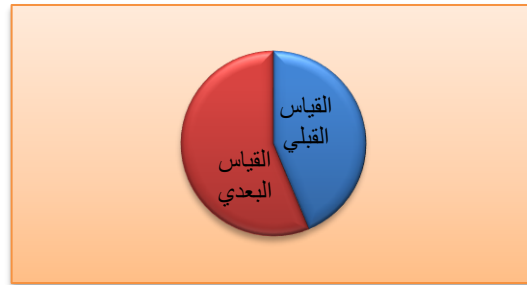
في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز ن = 10

المتغير	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت"
		ع	م	ع	م	
مستوى أداء الجملة الإجمالية على الحلق	درجة	7.80	1.02	10.04	0.91	*4.16

قيمة "ت" الجدولية عند مستوي 0.05 = 2.262 * دال عند مستوي 0.05

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوي 0.05 بين القياسين القبلي

والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة لصالح القياس البعدي.



الشكل رقم (2)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة

في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز

ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز تحت (11) سنة إلى فاعلية تطوير القوة الثابتة والمتحركة حيث أن مهارات جهاز الحلق تتأسس على استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم (اليدين - الرجلين - الجذع) في وقت واحد ، وهذا يتطلب درجة عالية من القوة العضلية الثابتة والمتحركة وتحمل القوة ، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : مسعد على ومحروس فنديل (2005)(23)، محمد لطفى السيد (2006)(21) أن القوة الثابتة والمتحركة من مكونات اللياقة البدنية الهامة التي ترتبط مباشرة بالأداء المهاري ، وتعلم إتقان المهارات الحركية للوصول بها إلى المرحلة الآلية ، وتعد أهم صفات الأداء الرياضى خاصة بالنسبة لرياضة الجمباز ، فكلما زادت الحركة المركبة تعقيداً زادت الحاجة إلى القوة الثابتة والمتحركة بدرجة عالية.

كما تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من: أيمن ناصر (2017)(3) ، على نور الدين (2019) (14) ، وليد محمد (2020) (26) ، شيماء محمد (2021)(7) ، حمدى أحمد (2022) (5) على أن التدريبات الأنسانية يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة وتحسين مستوى الأداء المهارى للرياضيين.

جدول (9)

نسبة تحسن القياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز

المتغير	وحدة القياس	المجموعة الواحدة	
		قبلي	بعدي
مستوى أداء الجملة الإجمالية على الحلق	درجة	7.80	10.04
			نسب التحسن
			28.72%

يتضح من الجدول رقم (9) توجد نسبة تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية

الواحدة في مستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئ الجمباز ، حيث بلغت نسبة التحسن

(28.72%).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه كل من : تاباتا وآخرون Tabata, et.,al (2010) (36)، بيرى وآخرون Perry, et.,al (2018) (33) أن التدريب الأنسانتي يعمل على امتلاك الأفراد للقدرات البدنية مما يساعد على إختزال زمن إكتساب المهارات الحركية ، وأن تطور مستوى الأداء الفني للاعبين يتوقف على مدى الإرتقاء بتطور مستوى القدرات البدنية لديهم ، كما أن القدرات البدنية تؤدي لتطوير مستوى الأداء الحركي.

وبذلك يتحقق صحة فرض البحث الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الواحدة في مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود العينة التي أجريت عليها الدراسة ومن واقع نتائج البحث توصل الباحث إلي الاستخلاصات التالية:

1- يؤثر استخدام تدريبات الأنسانتي Insanity تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 على القوة الثابتة والمتحركة (برس بالنس بثني الذراعين "متوازي" - برس بلانس فتحاً "متوازي" - زاوية "V" متوازي" - فلانكات "عش الغراب") لدى ناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

2- يؤثر استخدام تدريبات الأنسانتي Insanity تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 على مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

3- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القوة الثابتة والمتحركة تراوحت ما بين (17.50% : 62.79%).

4- وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة بنسبة مئوية قدرها (28.72%).

التوصيات:

في حدود عينة البحث ونتائج واستخلاصات البحث يوصي الباحث بما يلي:

1- إستخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي Insanity خلال فترة الإعداد الخاص لما له من تأثير فعال في تطوير القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

2- ضرورة إهتمام المدربين باستخدام تدريبات الأنسانتي لتطوير الحالة التدريبية البدنية والفنية لناشئي

- الجمباز تحت (11) سنة ووضع البرامج التدريبية الخاصة بذلك ضمن خطة التدريب السنوية.
- 3- أهمية تواجد مدرب لياقة بدنية ضمن الجهاز الفني لفرق الجمباز.
- 4- عقد دورات صقل لمدربي الجمباز لتعريفهم بأهمية تدريبات الأنسانتي لناشئي الجمباز.
- 5- إجراء دراسات مماثلة على بعض مكونات اللياقة البدنية الأخرى وكذا بعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية على بقية أجهزة الجمباز.

المراجع

أولاً : المراجع العربية:

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (2008): التدريب الرياضى - الأسس الفسيولوجية ، ط 2، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 2- أحمد الهادى يوسف (2010): أساليب متطورة فى تدريب الجمباز باستخدام العمل العضلى الأساسى ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 3- أيمن ناصر مصطفى (2017): "تأثير برنامج للتدريب الأنسانتى على مجموعة عضلات الطرفين العلوى والسفلى وبعض مهارات رياضة الإسكواش"، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 4- حسني سيد أحمد (2004): "أثر برنامج مقترح لتنمية تحمل الأداء في العناصر البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في حسان الحلق"، مجلة البحوث التربوية ، العدد (4)، كلية المعلمين فى الباحة، السعودية.
- 5- حمدى أحمد صالح (2022): "تأثير تدريبات الأنسانتى Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقوى لمتسابقى قذف القرص"، المجلة العلمية ، المجلد (35)، العدد (2)، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
- 6- سامى إبراهيم محمد (2008): "تأثير التدريبات النوعية للإتزان الديناميكي على مستوى أداء بعض مهارات حسان الحلق لناشئي الجمباز"، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا.
- 7- شيماء محمد أبوزيد (2021): "تأثير تدريبات (Insanity cardio) في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبى التايكوندو" ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، المجلد (6)، العدد (16)، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.
- 8- عادل عبد البصير على (1998): النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء الأول ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- 9- عادل عبد البصير على (1999): النظريات والأسس العلمية فى تدريب الجمباز الحديث ، الجزء

- الثاني ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 10- عادل عبد البصير علي (1999) : التدريب الرياضى - التكامل بين النظرية والتطبيق، المكتبة المتحدة للنشر ، بورسعيد.
- 11- عادل عبد البصير علي (2004): أسس ونظريات الجمباز الحديث، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 12- عصام الدين عبد الخالق (2005): التدريب الرياضي، (النظريات - التطبيقات)، ط12، دار المعارف، القاهرة.
- 13- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد ،محمد أحمد عبده (2008): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية .
- 14- على نور الدين على (2019) : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتى Insanity على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو " ، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة ،المجلد(50)،الجزء (3)، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط.
- 15- محمد إبراهيم شحاتة (1992): دليل الجمباز الحديث ، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- 16- محمد إبراهيم شحاته ، عبد المنعم برهم ، هاشم إبراهيم (1998): القياسات الجسمية والأداء الحركى ، ج1، البيان للدعاية والإعلان ، الإسكندرية.
- 17- محمد إبراهيم شحاتة (2010) : منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال ، مؤسسة حورس الدولية للطباعة ، الإسكندرية.
- 18- محمد السيد خليل (2010): الاختبارات والمقاييس فى التربية الرياضية ، مذكرات غير منشورة ، جامعة المنصورة.
- 19- محمد حسن علاوى (1994): علم التدريب الرياضى ، ط13، دار الفكر العربي القاهرة.
- 20- محمد صبحى حسانين (2005): القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة ، ط5، الجزء الأول ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 21- محمد لطفى السيد (2006): الإنجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- 22- مسعد على محمود (1997) : المدخل إلى علم التدريب الرياضى ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، المنصورة.
- 23- مسعد على محمود ، محروس قنديل (2005): التربية البدنية والرياضية للتعليم الأساسى ، دار الكتب القومي ، المنصورة .

- 24- مفتي إبراهيم حماد (2010): المرجع الشامل في التدريب الرياضي، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- 25- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد (2012) : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا.
- 26- وليد محمد حسن (2020) : " تأثير برنامج للتدريب الأنسانتى على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة" ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، العدد (90)، الجزء (4) ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
- ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 27-Avery, Faigenbaum, Wayne & Westcott (2005): *Strength and Power for Young Athletes*, Human Kinetics Publisher, Georgia, USA.
- 28-Bartlett, J., Close, G., MacLaren, D., Gregson, W., Drust, B., Morton, J., (2011): High-intensity interval running is perceived to be more enjoyable than moderate-intensity continuous exercise: implications for exercise adherence. *J Sports Sci.* 2011; 29 (6):p.,547–553.
- 29-Brian Sharkey (2002) : *Fitness and Health, Fifth Edition*, Humain Kinetics Publisher, USA.
- 30-Jacobs, R., Fluck, D., Bonne, T., et al., (2015): Improvements in exercise performance with high-intensity interval training coincide with an increase in skeletal muscle mitochondrial content and function. *J Appl Physiol.*;115(6):785–793.
- 31-Klonizakis, M., Moss, J., Gilbert, S., Broom, D., Foster, J., Tew, G., (2014): Low - volume high-intensity interval training rapidly improves cardiopulmonary function in postmenopausal women. *Menopause.*;21(10): p.,1099–1105.
- 32-Lunt, H., Draper, N., Marshall, H., et al., (2014) : High intensity interval training in a real world setting: a randomized controlled feasibility study in overweight inactive adults, measuring change in maximal oxygen uptake. *PLoS One.*;9(1):e83256.
- 33-Perry, C., Heigenhauser, G., Bonen, A., & Spriet, L., (2018): High-intensity aerobic interval training increases fat and carbohydrate metabolic capacities in human skeletal muscle. *Appl Physiol Nutr Metab.*;33(6): p.,1112–1123.
- 34-Roxburgh, B., Nolan, P., Weatherwax, R., Dalleck, L.,(2014): Is moderate intensity exercise training combined with high intensity interval training more effective at improving cardiorespiratory fitness than moderate intensity exercise training alone? *J Sports Sci Med.*;13(3):p., 702–707.
- 35-Schoenfeld, B., Dawes, J.,(2019): High-intensity interval training: applications for general fitness training. *Strength Cond J.*;31(6):p.,44–46.
- 36-Tabata, I., Nishimura, K., Kouzaki, M., (2010) : Effects of moderate-intensity endurance and high-intensity intermittent training on anaerobic capacity and VO₂max. *Med Sci Sports Exerc.*;28(10):p.,1327–1330.

ملخص البحث

تأثير تدريبات الأنسانتي "شدة مرتفعة" على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز

م.د/ محمد عبده على رسلان

أستهدف البحث وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي *Insanity* ومعرفة تأثيره على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة ، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قومها (10) ناشئين جمباز تحت (11) سنة كمجموعة تجريبية واحدة ، ومن أدوات جمع البيانات : إختبارات القوة الثابتة والمتحركة - تقييم مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق - البرنامج التدريبي المقترح ، وأستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية : المتوسط الحسابي - الوسيط - الإنحراف المعياري - معامل الإلتواء - معامل الارتباط البسيط - إختبار "ت" - نسب التحسن.

ومن أهم النتائج:

- 1- يؤثر البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى 0.05 على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز .
 - 2- وجود نسب تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في القوة الثابتة والمتحركة تراوحت ما بين (17.50% : 62.79%).
 - 3- وجود نسبة تحسن في القياس البعدي عن القبلي لأفراد عينة البحث الأساسية في مستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز بنسبة مئوية قدرها (28.72%).
- ومن أهم التوصيات :

- 1- إستخدام البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي *Insanity* خلال فترة الإعداد الخاص لما له من تأثير فعال في تطوير القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجبارية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (11) سنة.

Abstract**The effect of Insanity training on static and mobile strength and level Performing the compulsory sentence on the throat apparatus for junior gymnastics**

Dr. Mohammed Abdo Ali Raslan

The research aimed to develop a proposed training program using Insanity training and find out its impact on the fixed and mobile force and the level of performance of the compulsory sentence on the throat device for junior gymnastics under (11) years, and the researcher used the experimental approach on a sample of its people (10) junior gymnastics under (11) years as one experimental group, and data collection tools: fixed and mobile force tests - evaluation of the level of performance of the compulsory sentence on the throat device - the proposed training program, and the researcher used the following statistical methods: Arithmetic mean – median – standard deviation – torsion coefficient – simple correlation coefficient – "T" test – improvement ratios.

Among the most important findings:

- 1- The proposed program using humane training has a positive effect statistically at the level of 0.05 on the fixed and mobile strength and the level of performance of the compulsory sentence on the throat apparatus for junior gymnastics.
- 2- The existence of improvement rates in the dimensional measurement of the tribal members of the basic research sample in the fixed and moving force ranged between (17.50%: 62.79%).
- 3- The existence of an improvement rate in the dimensional measurement of the tribal members of the basic research sample in the level of performance of the compulsory sentence on the throat device for junior gymnastics by a percentage of (28.72%).

Among the most important recommendations:

- 1- Using the proposed program using Insanity training during the special preparation period because of its effective impact on the development of fixed and mobile force and the level of performance of the compulsory sentence on the throat device for junior gymnastics under (11) years.