

## تأثير تدريبات (Insanity) في القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل

أ.د/ على محمود عبيد(\*)

ايمان محمد جمال الجزار(\*\*)

أ.م.د/ محمد حلمي الجنائني(\*\*\*)

يهدف البحث الى التعرف على تأثير تدريبات الانسانتي في القدره العضليه للرجلين ، وتأثيره فى المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل ، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلي والقياس البعدي لمناسبتها لطبيعة البحث الحالي ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٥) لاعبين من منتخب جامعة المنوفية لمسابقة الوثب الطويل للموسم التدريبي(٢٠٢٢/٢٠٢٣) ، ومن أهم النتائج أن تدريبات الانسانتي محل الدراسة ساهمت فى تطوير القدرة العضلية للرجلين ، وساهمت فى تحسين المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.

### The effect of insanity training on the muscular ability of the legs and the digital level of long jump competitors

The research aims to identify the impact of human training on the muscle capacity of the two legs, and its impact on the digital level of the long jump racers. The researcher used the experimental approach in the experimental design of one group by the method of tribal measurement and dimensional measurement to suit the nature of the current research. The sample of the research was selected in the intentional way and number of (5) players from the team of Menoufia University for the long jump competition for the training season (2022/2023). One of the most important results is that the human training in question contributed to the development of the muscular ability of the two legs, and contributed to .improving the digital level of the long jump racers

(\*) استاذ مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

(\*\*) معيدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

(\*\*\*) استاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار - كلية التربية الرياضية - جامعة المنوفية

## مقدمة ومشكلة البحث :

التدريب الرياضي يهدف الى محاولة الوصول بالرياضي لأعلى المستويات الرياضية وذلك من خلال إعداده من جميع الجوانب البدنية والمهارية والنفسية وباستخدام بعض أساليب التدريب ، ومن أساليب التدريب الحديثه تدريبات الانساني .

إن التدريب الرياضي عمليه تربوية هادفه وموجهه ذا تخطيط علمي ، لأعداد الاعبين بمختلف مستوياتهم وحسب قدراتهم أعداد متعدد الجوانب ،بدنيا ومهاري وفنيا ونفسيا للوصول ألي أعلى مستوى ممكن .(٩:١٧) يذكر "أيمن محمد غنيم (٢٠١٩)" أن الاعداد البدني عملية إعداد الالعاب من جميع النواحي البدنية (عناصر اللياقة البدنية) والتي تشمل) القوه ، السرعة ، التحمل، الرشاقة، المرونة، التوافق العضلي العصبي... ) أو أنه مجموع القدرات البدنية كالتحمل، القوه، السرعة، المرونة وأثرها علي تحقيق الانجازات الرياضية من خلال المهارات الحركية أي فن الاداء الحركي ( التكنيك ) والصفات الشخصية كالرغبة والاراده والتحفيز.(٤:١٨)

وتشير "جولياس كاسا (2005) Juluis Kasa " الي ان امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنيه يساهم في سرعه واكتساب واتقان المهارات الحركيه وينعكس ذلك بالتالي علي رفع جوده مستوي الاداء الفني .(١٤:١٣)

تعتبر مسابقات الميدان والمضمار من اهم الانشطة البدنيه والحركات الطبيعيه التي مارسها الانسان منذ بدء الخليقه،والتي كانت تتمثل حركاتها في الجري والوثب والرمي، كما انها تمارس نظرا لقيمتها التربويه ودورها الهام في تحسين الحاله البدنيه، بالاضافه الي انها تشكل القاعده الاساسيه المثلي للتفوق في اداء الكثير من الرياضات الاخرى.(١:٣)

نظرا لأن مسابقه الوثب الطويل ضمن مسابقات الميدان و المضمار الفرديه التنافسيه التي تهدف إلي اكتساب مسافه في الاتجاه الأفقي والتي تعتمد علي وسائل القياس الموضوعيه ، وتتطلب مستوي معين من عناصر اللياقه البدنيه حيث تتحكم هذه العناصر في مستوي الاداء الفني وبالتالي المستوي الرقمي.(١١:١٣٩) ويذكر عبد الرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠١م) أن مسابقه الوثب الطويل تعد من أهم مسابقات الميدان والمضمار التي تتميز بالسرعه والقوه وعند تحليل هذه المهارة يمكن تصنيف إلى أربع مراحل هي ( الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط ) وكل مرحله من هذه المراحل تهدف إلى السرعه أو القوه او الاثنين معاً ، في مرحله الاقتراب تنشأ السرعه الأفقيه ، أما في مرحله الارتقاء تنشأ السرعه الرأسية وأثناء مرحله الطيران يتم المحافظه على ثبوتيه وضع الجسم العمودي ، أما مرحله الهبوط فيجب أن تكون في أبعد مكان ممكن وذلك بدفع الرجلين الي الأمام مع المحافظه على التوازن إلا أن كل مرحله من هذه المراحل تحتاج الي إعداد ملائم وذلك من أجل تحسين المراحل التي تليها.(٨:١٤)

وانطلاقاً من الوسائل والاساليب والطرق التدريبيه المستحدثه انتشرت في الأونة الاخيره بعض التدريبات التي تساعد على تنمية عناصر اللياقة البدنية لدى ممارسيها ومن أشهرها انتشارا تدريبات الانساني "insanity" التي تعتبر من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية شاون تي Shaun T" الذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم لمدة ستون يوماً ويعتبر هذا الأسلوب من اعنف واشد الأساليب التدريبيه الحديثه والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية، ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقه وتمرينات القوه التناوبية و تمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال شهرين.(١٥)

يري كلاً من "Gibala, M. J.; Little, J. P.; MacDonald, M. J.; Hawley.J"

(٢٠١٢)" أن تدريب الانساني هو نظام رياضي مشابه ل P90X في المقدره علي تحسين اللياقة في ٦٠ يوماً عن طريق تمارين التحمل الشاقه، ويركز علي التمارين الشديده التي يتخللها فترات من الراحة وهي طريقة يقوم فيها الشخص بالتمارين الشاقه لمدته ٣-٤ دقائق ثم يرتاح لما يقارب ال ٣٠ ثانية وبعد ذلك يعاود

الكرة ، وهذه الطريقة تعتبر أشد من التمارين المعتاده فمن خلالها يقوم الشخص بالتبديل بين التمارين المعتادة والشاقة في فترات زمنية متساوية وهذا البرنامج يؤدي إلي نتائج ملحوظه عن طريق تمارين للعضلات الاساسيه في الجسم.(١٣:٥٠٩)

وذكر "وليد محمد حسن(٢٠٢٠م)" ان تدريب الانساني يعتمد علي تدريب بجميع اجزاء الجسم ويمكن عمله في اي مكان بدون اجهزه رياضيه او صالات اللياقه البدنيه ،ويمكن استخدام اوزان مختلفه للمقاومه ويعتبر هذا الاسلوب مهم جدا وفعال حيث انه يعمل علي رفع اللياقه البدنيه للفرد وحرق كميته كبيره من الدهون اي انه يساعد علي إنقاص الوزن والحصول علي كتله عضليه تقوي بالتدريب فهو من اعنف واشد الاساليب التدريبيه الحديثه والذي تم تصميمه علي مدار عده سنوات من دراسه الاكاديميه ويحتوي هذا الاسلوب التدريبي علي العديد من التمرينات الشاقه وتمرينات القوه التناوبيه وتمرينات المقاومه وتمرينات الاطاله والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل علي دفع الامكانيات المحدوده لإبراز نتائج مذهله خلال فتره زمنية مدتها شهران خلال البرنامج التدريبي.(١٢:٣٠٧)

من خلال عمل الباحثة كمعيدة بقسم نظريات وتطبيقات مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية جامعة المنوفية واشتراتها في تدريب منتخب الجامعة كمساعد للمدير الفني لاحظت انخفاض المستوي الرقمي للاعبين في مسابقة الوثب الطويل مقارنة بنظرائهم في الجامعات الأخرى وذلك بعد الأطلاع على سجلات النتائج وبالبحث في المراجع العلمية والدراسات السابقة التي تناولت مسابقة الوثب الطويل وعند تحليل هذه المهارة يتم تصنيفها إلى أربع مراحل هي ( الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط ) مما تبين للباحثة ان من اهم اسباب انخفاض مستوي الأداء والذي ينعكس بدوره على المستوي الرقمي هو انخفاض مستوي عنصر القدرة العضلية للرجلين في مرحلة الارتقاء لدى اللاعبين مما ادى بالباحثة إلى التفكير عن حلول لهذه المشكلة في المراجع العلمية والتي اشارت إلى أهمية تدريبات الانساني وهو أسلوب من أساليب التدريب الحديثه التي تعتمد علي التدريب بالشدة العاليه والذي سيساهم في رفع مستوى عنصر القدرة العضلية للرجلين الخاص بمسابقة الوثب الطويل وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني والتعرف على تأثيره في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل ويتفق ذلك مع دراسة حمدي أحمد صالح (٢٠٢٢)(١٣) حيث أدت تدريبات الانساني الي تحسين القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوي الرقمي لمتسابق قذف القرص.

#### أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في الاسهام في تنمية القدرات البدنية الخاصة ،وتحسين المستوي الرقمي بمسابقة الوثب الطويل.

#### هدف البحث :

يهدف البحث الحالي الى التعرف على تأثير تدريبات الانساني على تطوير القدرة العضلية للرجلين وتحسين المستوى الرقمي للوثب الطويل .

#### فروض البحث :

١- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لافراد عينه البحث في القدرة العضلية للرجلين الخاصة بمسابقه الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

٢- توجد فروق داله احصائيا بين القياسين القبلي و البعدي لافراد عينه البحث في المستوي الرقمي بمسابقه الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي .

#### المصطلحات المستخدمة في البحث :

#### تدريبات الإنساني **Insanity Training** :

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثه التي تعتمد على تدريبات الشدة العاليه مع فترات راحة قصيرة جداً تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عناصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير.(١٢:٣٠٨)

## الدراسات المرجعية :

١- **حمدي احمد (٢٠٢٢م) (٥)** بعنوان "تأثير تدريبات الانساني Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص" واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الأنسانتي Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية والمستوى الرقمي لمتسابقى قذف القرص واستخدم الباحثة المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة كتصميم تجريبي والذي يعتمد على (القياس القبلي والبعدي) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (٥) من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط ذوى المستوى المميز في متسابقى قذف القرص والمسجلين في منطقة الدقهلية لألعاب القوى وكانت من اهم النتائج ان تدريبات الأنسانتي Insanity ادت 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 في مسابقة الوثب الطويل.

٢- **وليد محمد (٢٠٢٠) (١٢)** بعنوان " تأثير برنامج لتدريبات الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى كرة الطائرة" استهدفت الدراسة التعرف على تأثير برنامج الانساني على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى كرة الطائرة واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة على عينة بلغ قوامها (١٢) لاعب من لاعبي نادي قارون الرياضي تم إختيارهم بالطريقة العمدية بالاضافة الى (٨) لاعبين كعينة إستطلاعية وكانت من اهم النتائج ان تدريبات الانساني له تأثير إيجابي دال على بعض المتغيرات البدنية قيد البحث (القوة ، السرعة ، المرونة ، القدرة العضلية ) ، وله تأثير إيجابي على مستوى أداء مهارة الارسال الساحق.

٣- **الأء عبد العاطى عبد الرحمن (٢٠٢٢م) (٣)** بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية فى تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل واستهدفت الدراسة التعرف على تأثير التدريبات النوعية على تحسين بعض القدرات البدنية وتطوير المستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بطريقة القياس القبلى والبعدي وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وعددهم (٦) ناشئين بنادى مدينة نصر الرياضى وكانت اهم النتائج ان التدريبات النوعية اثرت بشكل ايجابى على تحسين بعض القدرات البدنية (السرعة- الرشاقة- التوافق- المرونة- القدرة ) وتطوير المستوى الرقمى لناشئى الوثب الطويل.

## خطة واجراءات البحث :

## منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذو القياس القبلي و البعدي نظرا لملائمته لطبيعة البحث .

## مجتمع وعينة البحث:

اشتمل مجتمع البحث على (٩) لاعبين من منتخب جامعة المنوفية لمسابقة الوثب الطويل للموسم التدريبي ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣ م ، وتم تقسيمهم الى (٤) لاعبين للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات (صدق - ثبات)، و(٥) لاعبين للتجربة الاساسية .

## اعتدالية البيانات وضبط المتغيرات :

قامت الباحثة بأجراء اعتدالية البيانات وضبط المتغيرات لمتسابقى الوثب الطويل فى بعض المتغيرات وهى معدلات النمو (السن ، الطول ، الوزن) ، وجدول (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١)  
توصيف عينة البحث

ن = ٩

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الالتواء
السن	سنة	١٩.٧٦	٠.٩٢١	٢.٤٩٩
الطول	سم	١٧٩.٠٠	٦.٣٢٥	٠.٦٤٤
الوزن	كجم	٦٩.١١	٧.٥٩٠	٠.٨٦١
العمر التدريبي	سنة	٣.٧٩	٠.٥٠٤	٠.٢٢٩

يتضح من جدول رقم (١) أن معامل الالتواء لعينة البحث في الطول والسن والوزن والعمر التدريبي قد انحصرت ما بين  $(\pm 3)$  مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز الرستاميتير لقياس الطول والوزن.

ساعات إيقاف.

كرات طبية.

طباشير .

شريط قياس.

أقماع.

مسطرة غير مرنة.

صناديق وثب متنوعة الارتفاع.

الاختبار المستخدم في البحث :

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع المتخصصة في الاختبارات مثل "محمد صبحي" (٢٠٠٤) (١٠)، وكذلك الدراسات السابقة كدراسة الاء عبد العاطي (٢٠٢٢) (٣) ، واستطلاع آراء الخبراء مرفق (٦) حول تحديد اختبار القدرة البدنية الملائم للمهارة قيد البحث، وتمثلت تلك الاختبار في الآتي:  
اختبار " الوثب العريض من الثبات " : لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة قياسه السننيمتر.

المعاملات العلمية للاختبار البدني قيد البحث :

قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات للاختبار البدني قيد البحث في الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/٨م الى الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٢م وذلك على النحو التالي :

الصدق

استخدمت الباحثة صدق التمايز على عينة مميزه من لاعبي منتخب جامعه المنوفيه وهم عينه الدراسة الاستطلاعيه وعددهم (٤) لاعبين، والعينة الغير مميزه تتكون من (٤) طلاب درسو مسابقة الوثب الطويل، والجدول (٢) يوضح النتيجة .

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة  
في الاختبارات البدنية قيد البحث

المتغيرات	المجموعة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "z"	احتمال الخطأ
الوثب العريض من الثبات	غير المميزة	٤	٦.٥٠	٢٦.٠٠	*٢.٣٠٩	٠.٠٢١
	المميزة	٤	٢.٥٠	١٠.٠٠		
	المجموع	٨				

قيمة "z" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = (1,96)$  يتضح من جدول رقم (٢) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الاختبار البدني قيد البحث حيث أن قيم "Z" المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05)$  مما يشير إلى صدق هذا الاختبار وقدرته على التمييز بين المجموعات.

### الثبات

لحساب ثبات الاختبار التي تقيس المتغير البدني قيد البحث استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار واعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٤) اربعة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم مواصفات العينة الاساسية وبفاصل زمني مدته (٤) أيام بين التطبيق واعادة التطبيق ، والجدول (٣) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين .

### جدول رقم (٣)

#### دلالة الفروق بين التطبيقين (الأول والثاني) للاختبارات البدنية قيد البحث

ن = ٤

قيمة "r" المحسوبة	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	س	ع	س		
٠.٩٦٣	١.٦٧	١.٥٧	١.٥٥	١.٥٨	سم	الوثب العريض من الثبات

قيمة "r" لجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05) = (0,632)$  يتضح من جدول رقم (٣) وجود ارتباط دال إحصائياً بين التطبيقين (الأول والثاني) حيث أن قيمة "r" المحسوبة أكبر من قيمة "r" الجدولية عند مستوى معنوية  $(0,05)$  وهو ارتباط عالي مما يدل على ثبات المقياس.

### البرنامج التدريبي

تم تطبيق البرنامج التدريبي في فترة الاعداد الخاص وما قبل المنافسات وقد تم تطبيق البرنامج التدريبي لمدة شهرين ب(٨) اسابيع بواقع (٣ وحدات) تدريبية في الاسبوع.

- عدد وحدات البرنامج التدريبي (٢٤ وحدة).

- زمن الوحدة (٩٠ق).

- استغرق الزمن الكلي للبرنامج (٢١٦٠ق) اي (٣٦ ساعة).

- طرق التدريب المستخدمة

(التدريب الفترى مرتفع الشدة-التدريب الفترى المنخفض الشدة-التدريب التكرارى)

-تشكيل حمل التدريب

دورة الحمل الاسبوعية (٢-١).

-تحديد شدة الحمل :

تم تحديد شدة الحمل التدريبية المستخدمة في البرنامج حيث بلغت الشدة القصوى (٩٠-١٠٠%)، الشدة العالية (٧٥-٩٠%)، الشدة المتوسطة (٦٠-٧٥%).

الخطوات التنفيذية للبحث :

## الدراسة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة استطلاعية في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/١٠/٨م الى الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٢م على عينة قوامها (٤) من لاعبي منتخب جامعة المنوفية لمسابقة الوثب الطويل من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج التدريبي قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على مدى سلامة الادوات والاختبارات المستخدمة وتنفيذ بعض تمارين البرنامج واسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن صحتها وملائمة الاختبارات المستخدمة وكذلك سلامة الأدوات.

## القياس القبلي:

اجريت القياسات القبليّة في يومى الاحد الموافق ٢٠٢٣/١٠/١٥م ويوم الاثنين ٢٠٢٣/١٠/١٦م.

## تطبيق البرنامج :

تم تطبيق البرنامج في الفترة من الاحد ٢٠٢٣/١٠/٢٢م إلى الخميس ٢٠٢٣/١٢/١٤م القياس البعدي

اجريت القياسات البعديّة في يومى الاحد ٢٠٢٣/١٢/١٧م و الاثنين ٢٠٢٣/١٢/١٨م.

الأسلوب الاحصائي المستخدم:

في ضوء اهداف وفروض البحث استخدم الباحث الاساليب الاحصائية التالية : " المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار مان ويتنى اللابارومتري - معامل الارتباط - نسبة التحسن " وقد ارتضيت الباحثة مستوى دلالة عند (٠,٠٥)، كما استخدم الباحث البرنامج الإحصائي SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية.

## عرض ومناقشة النتائج

اولاً عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول

## جدول (٤)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/ البعدي) لأفراد عينة البحث في قدرة الرجلين

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " z "	احتمال الخطأ
الوثب العريض من الثبات	البعدي	٥	٣.٠٠	١٥.٠٠	*٢.٦١١	٠.٠٠٩
	القبلي	٥	٨.٠٠	٤٠.٠٠		

قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦) يوضح جدول رقم (٤) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في المتغير البدني في قدرة الرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي حيث أن قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

## جدول رقم (٥)

نسب التحسن بين القياسين (القبلي/البعدي) لأفراد عينة البحث في قدرة الرجلين

المتغير	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبه
			ن=٥

التحسن	ع	س	ع	س	
٪٣٣.٣٣	٠.٢٨٠	٢.٥٦	٠.١٨٢	١.٩٢	قدرة رجلين

ويتضح من جدول رقم (٥) نسب التحسن بين القياسين (القبلي/البعدي) لأفراد عينة البحث في المتغيرات البدنية.

كما يوضح جدول (٥) نسبة التحسن في متغير القدرة العضلية للرجلين بنسبة (٣٣.٣٣%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانساني، ويتفق ذلك مع دراسة كلا من "احمد محمود (٢٠٢٠) (٢)، وليد محمد (٢٠٢٠) (١٢)، "شيماء السيد" (٢٠١٩) (٦)، شيماء فرج" (٢٠١٩) (٧)، والتي أوضحت أن استخدام تدريبات الإطالة والتقصير **Plyometric** بتقليل زمن الانقباض العضلي وزمن ملامسة القدمين للأرض يعطى نتائج إيجابية في اختبارات القدرة العضلية للرجلين ويظهر ذلك جلياً في تدريبات الانساني المستخدمة قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الأول من البحث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في القدرة العضلية للرجلين قيد البحث لصالح القياس البعدي.

ثانياً عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني

#### جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين (القبلي/البعدي) لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي

المتغيرات	القياسات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة " z "	احتمال الخطأ
المستوى الرقمي	البعدي	٥	٣.٤٠	١٧.٠٠	*٢.١٩٣	٠.٠٢٨
	القبلي	٥	٧.٦٠	٣٨.٠٠		

قيمة " z " الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = (١,٩٦)

يوضح جدول رقم (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين (القبلي/البعدي) في المستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل حيث أن قيمة " Z " المحسوبة أكبر من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥).

#### جدول رقم (٧)

نسب التحسن بين القياسين (القبلي/البعدي) لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي

ن = ٥

المتغير	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة
---------	---------------	---------------	------



التحسن	ع	س	ع	س	المستوى الرقمي
%١٦.٣٦	٠.١٤٥	٦.٣٣	٠.١٨٥	٥.٤٤	

يتضح من جدول رقم (٧) نسب التحسن بين القياسين (القبلي/البعدي) لأفراد عينة البحث في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل.

كما يوضح جدول رقم (٧) نسبة التحسن في المستوى الرقمي بنسبة (١٦,٣٦%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير الى التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي في المهارة قيد البحث، وترجع الباحثة التطور في مستوى الاداء للمهارة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانية حيث أدى إلى رفع كفاءة القدرة العضلية للرجلين لمسابقة الوثب الطويل، حيث ان القدرة العضلية للرجلين أثرت بشكل ملحوظ على مرحلة الارتقاء للمهارة قيد البحث.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني من البحث والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين (القبلي/البعدي) للمجموعة التجريبية في المستوى الرقمي بمسابقة الوثب الطويل لصالح القياس البعدي.

#### الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصلت الباحثة إلى الإستخلاصات التالية: وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في القدرة العضلية للرجلين (قيد البحث) لمتسابقى الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (قيد البحث) لمتسابقى الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي.

وجود معدلات تحسن بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية في مستوى بعض القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل (قيد البحث) لمتسابقى الوثب الطويل ولصالح القياس البعدي حيث جاءت معدلات التحسن على الترتيب، القدرة بمعدل تحسن (٣٣.٣٣%)، المستوى الرقمي لمسابقة الوثب الطويل بمعدل تحسن (١٦.٣٦%).

#### التوصيات

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث توصى الباحثة بما يلي:

استخدام تدريبات الانسانية كاسلوب تدريبي فعال في تطوير القدرة العضلية للرجلين والمستوى الرقمي لمتسابقى الوثب الطويل.

استخدام تدريبات الانسانية ضمن برامج الاعداد البدني في مرحلة الاعداد العام.

توجيه نظر المختصين والمدربين لأهمية تدريبات الانسانية على تنمية المتغيرات البدنية بصفة عامة.

اجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الانسانية على الانشطة الرياضية وعلى عينات ومتغيرات اخرى.

استخدام تدريبات الانسانية في رياضات ومسابقات التحمل.

#### المراجع العربية :

- ١- احمد لطفي السيد (٢٠٠٢م) : تأثير استخدام تدريبات البليومتر ك على تحسين بعض المتغيرات الكينماتيكية والمستوي الرقمي للوثب الطويل ، بحث منشور ضمن بحوث المجله العلميه للتربيه البدنيه والرياضه ، عدد ٢٣ كليه التربيه الرياضيه، جامعه الاسكندريه .
- ٢- احمد محمود حسن ( ٢٠٢٠ ) : تأثير تدريبات insanity على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجمباز ، بحث منشور ، مجله علوم الرياضة ،كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، اكتوبر.

- ٣- **ألاء عبد العاطى عبد الرحمن (٢٠٢٢م)** : تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات النوعية فى تحسين بعض القدرات البدنية والمستوى الرقمة لناشئ الوثب الطويل، بحث منشور، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية، مجلد ٢٧، عدد ٣١، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٤- **ايمن غنيم (٢٠١٩م)**: مبادئ وأساسيات الإعداد البدني، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، الطبعة الأولى.
- ٥- **حمدي احمد صالح (٢٠٢٢م)**: تأثير تدريبات الانساني **Insanity** علي القدرات البدنيه الخاصه وبعض المتغيرات البيوكيميائيه والمستوي الرقمة لمتسابقى قذف القرص، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣٥، عدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة دمياط.
- ٦- **شيماء السيد رضوان (٢٠١٩)**: فاعلية استخدام تدريبات الانساني على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب العضلى لدى لاعبات الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣٢، عدد ديسمبر، الجزء ١٣، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٧- **شيماء فرج صالح (٢٠١٩)**: فاعلية استخدام تدريبات الانساني على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهاري في كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣٢، عدد يونيه، الجزء ١٣، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٨- **عبدالرحمن عبد الحميد زاهر (٢٠٠١م)**: موسوعة فسيولوجيا مسابقات الرمي (١٠٠٠) تدريب الكفاءة الفسيولوجية والحركية والمهارية، ط ١١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٩- **علي فهمي البيك، محمد احمد عبده، عماد الدين عباس (٢٠١٠م)**: الاتجاهات الحديثه في التدريب الرياضي نظريات وتطبيق (الجزء الثالث)، دار النشر للمعارف، الاسكندريه.
- ١٠- **محمد صبحي حساتين (٢٠٠٤م)**: القياس والتقويم فى التربية الرياضية، ط ٤، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١١- **نبال احمد بدر ٢٠١٣م**: تأثير استخدام خرائط المفاهيم المبرمجة علي تعليم مسابقه الوثب الطويل، بحث منشور، مجله العلوم البدنية والرياضة، العدد ٢٣، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية.
- ١٢- **وليد محمد حسن (٢٠٢٠م)**: تأثير برنامج للتدريب الانساني علي بعض القدرات البدنيه ومستوي أداء الإرسال الساحق للاعبى الكره الطائره، بحث منشور المجله العلميه للتربيه البدنيه وعلوم الرياضه، كليه التربيه الرياضيه للبنين، جامعه حلوان.

المراجع الاجنبيه :

- 13- Gibala, M. J.; Little, J. P.; MacDonald, M. J.; Hawley, J. A. (2012) : Physiological adaptation to low-volume, high-intensity interval training in health and disease, . .The Journal of physiology
- 14-Julius Kasa( 2005) : Relationship of motor abilities and motor skills in sport Games The factors Determining Effectiveness, in Team Faculty of Physical Education and sport Comenius university Brat slava Slovakia

شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) :

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

6/9/2022