

”تأثير تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئات الكوميتة”

م.د/ منى السيد عبد الفتاح

مدرس بقسم تدريب المنازلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

المقدمة ومشكلة البحث :

إن الارتقاء بالجوانب العلمية والتربوية للعملية التدريبية لا يمكن لها أن تتحقق إلا من خلال مدى فهمنا للعلوم المختلفة المرتبطة بالعملية التدريبية ومنها علم الفسيولوجيا والكيمياء والتي توضح لنا مدى الاستجابات والتكيفات والتغيرات التي يحدثها التدريب بمختلف أنواعه على الأجهزة الوظيفية للرياضي ومدى استجابة الرياضي لهذه التدريبات، والمدرّب الناجح هو الذي يمتلك المعلومات في فهم ما يحدث داخل الأجهزة الوظيفية للرياضي عند تنفيذ لاعبيه التدريبات الهوائية واللاهوائية.

ويتفق كلا من "ابو العلا عبد الفتاح" (2012م) ، بسطويسى احمد " (2014م) أن الدراسات العلمية دلت على أن تشكيل حمل التدريب دون دراسة تأثيراته الفسيولوجية على الجسم يؤدي في كثير من الأحيان إلى الإصابات التي تظهر خلال الموسم التدريبي وأن مجرد التعرف على ميكانيكية استجابات الجسم الفسيولوجية يساعد على تحسين استجابات الجسم والتحكم فيها بما يعمل على فاعلية تحسينها. (12:1) (61:7)

ولكي تؤدي الأجهزة الوظيفية عملها أثناء النشاط البدني بكفاءة عالية لابد أن تتمتع بقدر عالي من اللياقة البدنية حتى تتحمل العمل البدني ولذلك نجد الأنشطة الرياضية تختلف في متطلباتها من الطاقة بعضها يحتاج إلى كمية كبيرة من الطاقة في فترة زمنية قصيرة جداً بينما يحتاج البعض الآخر إلى الطاقة لفترة زمنية طويلة. (8) : (236-234)(32:11)

ومن خلال ذلك يذكر " عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب (2005م) أن هناك صعوبة في اختيار طرق التدريب التي ينبغي أن تسعى إلى تحقيق الهدف وليس كل طرق التدريب ذات أهداف واحدة ، فكل طريقة تدريب تحقق أهداف معينة ، فتنوع طرق التدريب

يعمل على زيادة الإثارة لدى اللاعبين ، ومن خلال ذلك ظهرت طرق تدريبية حديثة لتلافي عيوب بعض طرق الإعداد البدني إلا وهي طريقة التدريب المكثف (75:12) ويشير "عصام عبد الخالق" (2005) ، إلى أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الخاصة ارتباطاً وثيقاً ويعتمد ألقان الأداء المهاري على مدي تطوير متطلبات الأداء من قدرات بدنية وحركية خاصة (13: 171).

وفي هذا الصدد يذكر ابو العلا عبد الفتاح (2012م) على ان تحسين القدرات البدنية يسهم بشكل أساسي في تحسين الأداء المهاري وأفضل التدريبات التي يمكن ان تنمي القدرات البدنية هي التدريبات التي تتم من خلال العمل العضلي المشابه للأداء المهاري. (18:1)

ويعتبر التدريب الانساني أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم لمدة ستون يوماً ويعتبر هذت الأسلوب من أعنف واشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الاسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعدد من التمرينات الجوهرية التي تعمل علي دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال ستون وما. (15:19)(34:23)

وهو أيضا تدريب للجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية او صالات اللياقة البدنية ويمكن استخدام أوازن مختلفة للمقاومة والتدريب الانساني مهم جدا وفعال حيث انه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون أي انه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب وفي هذا النوع من التدريب نجد ان معدل النبض لضربات القلب يصل الى الحد الأقصى له ويعتمد هذا النوع من التدريب على شدة تتراوح ما بين 70 الى 80 % من الشدة القصوى للتدريب ونجد ان في هذا النوع من التدريب أنك لو استطعت الحديث اثناء التدريب فان ذلك يدل على انه لم يتم تطبيق التدريب الانساني بطريقته المعهودة وان هناك خلل اثناء عملية التدريب. (4:24)

لذا اتخذت البرامج التدريبية شكلا وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الإعداد البدني والمهاري والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في التدريب يؤدي إلى الوصول الأمثل للفورمة الرياضية فكان من الضروري تطبيق برنامج تدريبي مقترح بأسلوب تدريبي حديث يساعد على الارتقاء بمستوي الاداء البدني ومستوي الاداء الدفاعي ومستوي التدفق النفسي لناشئ كرة اليد حتى يحققوا نتائج متقدمة. (98:4)

ويذكر دينم Dentmon (1998م) انه التدريبات الانسانية من التدريبات التي تعتمد على الاداء بصورة سريعة وتهدف تطوير عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالرياضات التنافسية المختلف وتسمح الى تحسين مستوى اللياقة البدنية لعنصر القوة العضلية والقدرة والسرعة العضلية لتحسين مستوى الاداء المهاري (102:20)

كما يتطلب الوصول إلى مستويات متقدمة من الضروري أن يتمتع الرياضي بمستوى عال من عناصر اللياقة البدنية وخصوصا عنصر التحمل اللاهوائي والقدرة على الاستمرار في العمل العضلي ذا الشدة المرتفعة لفترة طويلة نسبيا هي زمن السباق ويتركز تدريب هذه الفئة من المتسابقين في تطوير القوة المميزة بالسرعة بطرق تدريبات التحمل اللاهوائي التي تنحصر في التدريبات الفترية والتي تساعد على تنمية القدرة اللاهوائية أي القدرة على العمل العضلي في ظروف نقص الأوكسجين. (52:25)

ويؤكد على ذلك كل من " أحمد ابو الفضل" (2006م) أن زيادة الأحمال تؤدي إلى حدوث تغيرات تهدف إلى مساعدة الجسم في التغلب على الأعباء المتزايدة على العضلات والأجهزة الأخرى في الجسم والتي تشمل الجهاز العصبي والذي يقوم بدوره في توظيف الألياف العضلية بطريقة أكثر فعالية، كما تشمل الجهاز الدوري والذي بدوره يكون أكثر قدرة على دفع كمية أكبر من الدم للعضلات العاملة اثناء الاداء المهاري(3: 63).

ويرى " خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل " (2010م) أن فلسفة مسابقة القتال الفعلي(الكوميتيه) تمكن اللاعب في الدفاع عن نفسه ضد هجمات المنافس أو إحباطها

والإعداد الجيد للهجوم واختراق مجال المنافس لتسديد الأداءات الصحيحة للفوز بالمباريات
(5 : 6).

وتكمن مشكلة البحث من خلال عمل الباحثة في مجال التدريب حيث لاحظت أن هناك قصور في مستوى الأداء المهارى فى الكاراتية وخاصة في نهاية الاداءات المهارية لدى الناشئات فى رياضة الكوميتة وهى تكون أحيانا العامل الحاسم في تحقيق الفوز وبالتدقيق تبين أن العديد من الناشئات يخفقوا في أداء المهارات المختلفة مما يتسبب في عدم تحقيق المستوى وخسارة النقاط الحاسمة فى الكوميتة ومن هنا رأَت الباحثة تطوير المتغيرات البدنية لناشئات رياضة الكاراتية بنادى طنطا الرياضى لتلافي اثر ضعف المتغيرات البدنية وهذا ما دعي الباحثة للقيام بهذا البحث واقترحت استخدام تدريبات الإنساني لتحسين مستوى المتغيرات البدنية والتعرف على اثرها في تحسين مستوى الأداء المهارى فى الكوميتة وتنمية العناصر البدنية الخاصة ومراعاة خصائص واحتياجات الناشئات وكذلك الاهتمام بتحسين مستوى الاداء المهارى حيث اشارت دراسات أيمن ناصر السويفي (2017م)(2) بعنوان تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، ودراسة احمد محمد كامل جودة (2022م)(6) بعنوان تاثير تدريبات INSANITY والتنفس العميق بطريقة QIGONG على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث، ودراسة حمدي احمد صالح جابر (2022م)(9) بعنوان تاثير تدريبات الانساني Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقوى لمتسابقى قذف القرص، والتي اشارت جميع نتائجها الى تاثير تدريبات Insanity فى تحسين المستوى البدنى وهذا ما دفع الباحثة الى اجراء هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئات الكوميتة.

هدف البحث

استهدفت الدراسة التعرف على تأثير تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى ناشئات الكوميتة

فرض البحث

-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئات الكوميتة ولصالح القياس البعدي.
-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى الاداء المهارى فى الكوميتة لدى ناشئات الكوميتة ولصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

تدريب الإنسانتي "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 والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا. (51:21)

اجراءات البحث:

خطة وإجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وذلك باستخدام التصميم التجريبي الذي يعتمد على المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية، وذلك لمناسبته وطبيعة البحث.

مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على ناشئات الكوميتة بنادي طنطا الرياضى تحت (14) سنة والبالغ عددهم (20) ناشئة لعام (2022 - 2023) م.

عينة البحث:

واختارت الباحثة عينة عمدية قوامها (15) ناشئ، كما تم اختيار (8) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، لإجراء الدراسات الإستطلاعية عليهم ولقد اختارت الباحثة هذه العينة للأسباب الآتية: -

- الحصول على موافقة المدرب لتطبيق البحث على الناشئين
- توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث العدد.

- توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
- لم يسبق لناشئي بنادي اليرموك الرياضي التدريب ببرنامج انساني الحديث
- استعداد الناشئين للخضوع والانتظام اثناء تطبيق البرنامج المقترح.

جدول (1)

تجانس عينة البحث في معدلات النمو ن = 18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	السن	سنة	13.15	0.65	13.00	0.692
2	الطول	سم	132.52	3.65	130.00	2.123
3	الوزن	كجم	35.68	4.25	35.00	0.480
4	العمر التدريبي	سنة	2.77	1.01	2.50	0.801

يتضح من الجدول (1) أن قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو قيد البحث لعينة البحث تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

جدول (2)

تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية ن = 18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	1.680	0.25	1.60	0.960
2	اختبار دفع كرة طبية (3) كجم	متر	7.21	0.91	7.00	0.692
3	اختبار الجلوس من الرقود	عدد	15.21	0.66	15.00	0.954
4	اختبار ثبات من الانبطاح (بلاتك)	ث	24.32	1.69	24.00	0.568
5	اختبار قوة عضلات الظهر	كجم	41.62	3.52	41.00	0.528
6	اختبار الثبات (60) ث ظهر	عدد	14.32	1.05	14.00	0.914
7	اختبار التوازن للقدم	اليمنى اليسرى	82.65 77.65	4.62 7.32	82.00 77.00	0.422 0.229
8	اختبار رمى واستقبال كرة تنس	عدد	7.69	1.08	7.50	0.527

يتضح من الجدول (2) أن قيم معاملات الالتواء المتغيرات البدنية قيد البحث لعينة البحث تنحصر ما بين $(3 \pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

جدول (3)

تجانس عينة البحث في المتغيرات المهارية

ن = 18

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المتغيرات المهارية	درجة	8.65	4.85	8.00	0.402

يتضح من الجدول (3) أن قيم معاملات الالتواء المتغيرات الاداء المهارى فى الكوميتة قيد البحث لعينة البحث تنحصر ما بين $(3\pm)$ مما يشير إلى اعتدالية توزيع اللاعبين في تلك المتغيرات.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

لجمع البيانات الخاصة بالبحث استخدمت الباحثة ما يلي:

أولاً: تحليل الوثائق (سجلات النادي كأحد الوثائق الرسمية)

تم الأستعانة بالسجلات المتوفرة بإدارة النادي للحصول على البيانات المتعلقة بأفراد العينة والمتمثلة في عدد ناشئي اليد المسجلين بالنادي، العمر الزمني للناشئين عينة البحث (تاريخ الميلاد).

ثانياً: المراجع العربية والأجنبية

قامت الباحثة بالاطلاع على المراجع العلمية المتخصصة وكذلك الدراسات السابقة

المرتبطة بمجال البحث لاستفادة منها عند إجراء البحث.

ثالثاً: استمارات استطلاع آراء الخبراء: مرفق (2)

بعد الحصر المرجعي قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء على

النحو التالي:

1- الاختبارات التي تقيس عناصر اللياقة البدنية الخاصة بناشئي الكاراتية.

2- الاختبارات التي تقيس مستوى الاداء المهارى للكوميتة

3- الإطار العام لتنفيذ البرنامج

رابعاً: الاختبارات المستخدمة في البحث:

-الاختبارات البدنية.مرفق (2)

- اختبار الوثب العريض من الثبات
- اختبار دفع كرة طبية (3) كجم
- اختبار الجلوس من الرقود
- اختبار ثبات من الانبطاح (بلانك)
- اختبار قوة عضلات الظهر
- اختبار الثبات (60) ث ظهر
- اختبار التوازن للقدم

-الاختبارات البدنية.مرفق (2)

-اختبار مستوى الكوميتة لدى ناشئات الكاراتية عن طريق مباريات نزال مع حساب متوسط النقاط في ثلاث مباريات مختلفة بين عينة البحث وحساب متوسط الدرجة لكل مباراة.

خامساً: أدوات وأجهزة القياس المستخدمة

- لجمع البيانات الخاصة بالاختبارات تم استخدام الأدوات التالية:
مقاعد سويدية - ساعات إيقاف - كرات طبية - صناديق مقسمة - طباشير - شرائط قياس - صفارة - مسطرة - حائط مقسم - مانزيا - إعلام - كرات يد - ملاعب كرة يد قانونية- مستطيلات متداخله.
- جهاز رستاميتر **Resta Meter Pe3000** لقياس الطول والوزن.
- استمارة تسجيل بيانات من تصميم الباحثة تتضمن:
 - بيانات شخصية (الاسم - السن - الطول - الوزن)
 - القياسات موضوع الدراسة (المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية)

الدراسة الاستطلاعية

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية في الفترة من 2022/12/10 حتى 2022/12/14م وذلك على عينة قوامها (8) ناشئات من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية

- التعرف على صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة.
- تجربة بعض التدريبات المقترحة ومعرفة مدى مناسبة حمل التدريب لقدرات الناشئات.
- مناسبة الاختبارات وملائمتها للعينة والبحث.
- المعاملات العلمية للاختبارات (البدنية- المهارية) قيد البحث:
أولاً: الصدق

جدول (4)

معاملات الصدق للاختبارات المتغيرات البدنية والمهارية ن=1 ن=2=4

مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
دال	4.62	0.64	1.52	0.24	1.75	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	4.28	0.27	5.32	0.33	7.65	متر	اختبار دفع كرة طبية (3) كجم
دال	3.62	0.41	13.54	0.18	17.32	عدد	اختبار الجلوس من الرقود
دال	4.28	0.35	21.29	0.62	26.35	ث	اختبار ثبات من الانبطاح (بلاك)
دال	3.64	0.84	36.54	0.45	44.39	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
دال	3.48	0.036	12.20	0.33	16.52	عدد	اختبار الثبات (60) ث ظهر
دال	3.66	0.42	71.62	0.48	91.65	سم	اختبار التوازن للقدم
دال	3.51	0.27	68.32	0.62	85.36	سم	
دال	3.85	0.33	7.11	0.22	8.94	عدد	اختبار رمى واستقبال كرة تنس
دال	4.26	0.74	4.32	0.91	5.65	درجة	مستوى الاداء المهارى فى الكوميته

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.860

يتضح من الجدول (4) وجود فروق دالة بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات فيما وضعت من أجله.

ثانيا: الثبات:

جدول (5)

معاملات الثبات بين التطبيق الأول والثاني لاختبارات المتغيرات البدنية

والاداء المهارى لدى ناشئات الكوميته ن = 8

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات
		±ع	س	±ع	س		
دال	0.958	0.64	1.71	0.41	1.64	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	0.947	0.72	7.69	0.52	7.33	متر	اختبار دفع كرة طبية (3) كجم
دال	0.964	0.33	16.52	0.33	15.74	عدد	اختبار الجلوس من الرقود
دال	0.910	0.81	26.32	0.71	24.62	ث	اختبار ثبات من الانبطاح (بلانك)
دال	0.961	0.33	44.98	0.26	42.69	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
دال	0.948	0.24	16.32	0.41	14.62	عدد	اختبار الثبات (60) ث ظهر
دال	0.961	0.81	86.32	0.22	83.65	سم اليمنى	اختبار التوازن للقدم
دال	0.925	0.36	81.20	0.32	77.62	سم اليسرى	
دال	0.958	0.31	8.10	0.47	7.88	عدد	اختبار رمى واستقبال كرة تنس
دال	0.974	0.34	5.32	0.16	4.32	درجة	مستوى الاداء المهارى فى الكوميته

*قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (0.05) = 0.576

ينضح من الجدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة بين تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه مرة

ثانية عند مستوى معنوية (0.05) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.910 الى

0.961) مما يشير إلى أن الاختبار المستخدم على درجة عالية من الثبات

البرنامج التدريبي المقترح: - (برنامج تدريبات الانسانتى)

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة والاخذ برأي الخبراء في المجال تم

وضع البرنامج طبقا لآراء الخبراء فقد تم عمل برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحثة

لتنمية الاداء فى الكوميته واثرة على القدرات البدنية فى المتغيرات الكوميته.

أسس وضع البرنامج

أ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير وتحسين الاداءات الهجومية المركبة وأثرها على القدرات البدنية

الكوميته لدى من خلال تصميم برنامج مقترح بتدريبات insanity لتطوير اللياقة البدنية

باستخدام تدريبات بوزن الجسم المتمثلة ووفق طبيعة الاداء البدني وذلك للتعرف على: -

أ- تأثير البرنامج المقترح على تنمية المتغيرات البدنية في الكاراتية.

ب- تأثير تدريبات البرنامج المقترح على مستوى الكوميتة.

2-الاعداد للبرنامج

الشروط التي يجب مراعتها قبل البدء في البرنامج.

1. الا يعاني الناشئين من مشاكل صحية.

2. استبعاد الناشئات الذين يعانون من اضرابات في التنفس.

3. التأكد من ان الناشئات لا يعانين من مشاكل في الركبة أو الكتف او المفاصل.

4. التأكيد على أهمية الأحماء والإعداد البدني قبل البدء في التدريب.

5. التأكد من اداء التدريب بصورة صحيحة لتجنب الإصابات .

6. التأكيد على أهمية شرب الماء بكثرة، تحقيق السلامة والامن للناشئات.

كما يجب أيضا مراعاة الاتي:-

- تحديد أهداف مرحلة الإعداد الخاص والخاصة بفترة تطبيق البرنامج التدريبي المقترح بوضوح.
 - التأكد من توافر الأدوات والأجهزة الخاصة المستخدمة في تطبيق البرنامج.
 - الإحماء في بداية الوحدة التدريبية.
 - مراعاة عامل الأمن والسلامة.
 - مكونات البرنامج يجب أن تتفق مع الهدف منه.
 - مرونة البرنامج التدريبي المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق.
 - مراعاة عنصر التشويق.
 - دراسة مفهوم وخصائص وأسس تدريبات الإنسانتي.
 - ترتيب التدريبات بطريقه تساعد على تتابع العمل العضلي وتساعد أيضا في الاقتصاد في الوقت أثناء الانتقال من تدريب إلى تدريب.
 - اتباع مبادئ التدريب (الفروق الفردية - التدرج - التكافؤ - التكامل - الخصوصية) في وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفي أسلوب التنفيذ والتطبيق.
- (27:25)(31)(32)

1 - التقسيم الزمني للبرنامج:

بعد الإطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث وبعد أخذ آراء الخبراء، قامت الباحثة بوضع تصور مبدئي للبرنامج في شكل إستبيان وقد تم توزيعه على السادة الخبراء في مجال تدريب الكاراتية، ثم تم تجميع آراء الخبراء وأسفرت على ما يلي:

الزمن الكلي للبرنامج (8) أسابيع، قسم البرنامج إلى أربع مراحل للتدرج بشدة الحمل على النحو التالي: -

1- المرحلة الأولى: (الأسبوع الأول، الثاني) حمل بدني بسيط (70 %- 75 %) من أقصى ما تستطيع الناشئ تحمله.

2- المرحلة الثانية: (الأسبوع الثالث، الرابع)، حمل بدني متوسط الشدة (من 75% - 80 %) من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.

3- المرحلة الثالثة: (الأسبوع الخامس، السادس) الحمل البدني عال الشدة (من 80% - 85 %) من أقصى ما يستطيع الناشئات تحمله.

4 المرحلة الرابعة (الأسبوع السابع، الثامن) الحمل البدني أقل من الأقصى (من 85% - 90 %)

تتدرج النسب مع مدة التدريب من وحدات تسمح بحدوث التكيف.

4 - الاسس العلمية لطريقة تدريب insanity :

1 - الاستجابة الفردية للتدريب وهي التي تعتمد على قدرة الناشئ علي الاستجابة لتمرينات insanity فتدريبات insanity تعتمد على عدد من التدريبات التي يتم استخدامها خلال تنفيذ البرنامج والتي تم اختيار اثني عشر تدريباً مختلفاً للجزء الرئيسي لكل وحدة تدريبية، موزعين على ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من أربعة تدريبات مختلفة.

2 - مدة العمل لكل تدريب هو ثلاثون ثانية مصحوب بدقيقة فترة راحة بين المجموعات.

3 - الوقت الاجمالي للمجموعة الواحدة هو ثلاث دقائق (دقيقتين عمل ودقيقة راحة) وتعاد تكرار المجموعة الواحدة ثلاث مرات، بينهم دقيقة راحة ايضا بين كل مجموعه.

- 4 - التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدم للناشئات وذلك من خلال التدريب المنتظم للوصول بالناشئات لمرحلة التكيف مع المتطلبات الزائدة على الجسم تدريجياً بالتدريب ويظهر أثر التدرج في التدريب على الناشئات في شكل تحسن في كفاءة الاعضاء والأجهزة المختلفة والذي يكون له الأثر الإيجابي على الاداء البدني والمهاري.
- 5 - تتراوح شدة الاداء ما بين 70 أو 75 % الي 90 % من أقصى شدة للاعبين يمكن تحملها تستخدم تلك الشدة في تدريبات رياضة الكاراتية التي تتمثل في المهارات الكوميتة.
- 6- التقدم المناسب بدرجات الحمل التدريبي للناشئين في الكوميتة.
- 5- محتويات الوحدة التدريبية :-
- أ- الإحماء (10 ق) : بعض التدريبات الهوائية والإطالات والوثبات لتهيئة جميع المفاصل وعضلات الجسم لممارسة الانشطة التي ستضمونها الوحدة التدريبية.
- ب- الجزء الرئيسي(70 ق):-
- ينقسم الي(تدريبات insanity) (40 ق) : تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات insanity لتهيئة العضلات المشتركة في العمل العضلي بدرجة كبيرة الخاصة بالوحدة التدريبية، قيد البحث (30 ق)
- ج- الجزء الختامي (10 ق): استخدام بعض تدريبات الإطالة لتهيئة عضلات جسم الناشئات وعودته لحالته الطبيعية.
- ومرفق رقم (7) يوضح البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ومرفق (6) يوضح محتوى التدريبات داخل البرنامج التدريبي
- 6 - مدة تطبيق البرنامج :
- تم تطبيق برنامج insanity للتدريبات اللياقة البدنية باستخدام تدريبات بوزن الجسم على مدى (8) أسابيع بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان (90 ق) للوحدة التدريبية الواحدة وذلك بواقع $3 \times 8 = 24$ وحدة وذلك تناسباً مع توافر العينة في هذه المواعيد
- اجراءات تطبيق البحث

- تطبيق البرنامج المقترح

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قامت الباحثة بإجراء القياسات البدنية في ضوء الإجراءات الآتية.

أولاً- القياس القبلي

- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات البدنية 2022/12/26 م.
- إجراء القياسات القبليّة للاختبارات المهارية وذلك 2022/12/ 28 م.
- بدء تنفيذ برنامج التدريبات insanity (31 / 12 / 2022 م) إلى (22 / 2 / 2023 م) وذلك لمدة (8) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً وزمن الوحدة (90 ق) حيث تم التطبيق يوم الاحد والثلاثاء والخميس من الساعة الرابعة مساءً حتى الساعة الخامسة مساءً ، وذلك خلال الفترة (الاعداد العام وبداية الثلاث اسابيع من الاعداد الخاص)

ثانياً: القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي بنفس الأسلوب الذي تم في القياس القبلي وكان ذلك على النحو التالي:

- إجراء القياسات البعديّة للاختبارات البدنية وذلك يوم 2023/2/27 م
- إجراء القياسات البعديّة للاداءات المهارية المركبة وذلك 2023/2/28 م
- المعالجات الإحصائية المستخدمة:

- استخدمت الباحثة برنامج (SPSS 15.0) الإحصائي للحصول على النتائج

الإحصائية، وتم الاستعانة بالأساليب الإحصائية التالية: (14)

- المتوسط الحسابي. Arithmetic Mean

- الانحراف المعياري. Standard Deviation

- الوسيط. Median

- معامل الالتواء. Skewnes

- دلالة الفروق اختبار " ت ". T – test

- معامل الارتباط. Correlation Coefficient

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (6)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض

المتغيرات البدنية لدى ناشئى الكوميتة ن = 8

مستوى الدلالة	قيمة (ت)	نسبة التحسن	الفرق بين المتوسطين	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
				س	±ع	س	±ع		
دال	4.95	%13.89	0.271	0.68	1.951	0.25	1.680	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات
دال	5.26	%22.72	2.12	0.74	9.33	0.91	7.21	متر	اختبار دفع كرة طبية (3) كجم
دال	3.98	%29.46	6.41	0.36	21.62	0.66	15.21	عدد	اختبار الجلوس من الرقود
دال	4.29	%17.16	5.04	0.32	29.36	1.69	24.32	ث	اختبار ثبات من الانبطاح (بلاك)
دال	4.33	%20.45	10.70	0.85	52.32	3.52	41.62	كجم	اختبار قوة عضلات الظهر
دال	3.69	%25.87	5.00	0.11	19.32	1.05	14.32	عدد	اختبار الثبات (60) ث ظهر
دال	4.85	%12.65	11.97	0.74	94.62	4.62	82.65	سم	اختبار التوازن للأقدام
دال	4.85	%16.19	15.01	0.36	92.66	7.32	77.65	سم	
دال	4.69	%33.82	3.93	0.51	11.62	1.08	7.69	عدد	اليمنى
								عدد	اختبار رمى واستقبال كرة تنس

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.764

يتضح من الجدول (6) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات البدنية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى ناشئى الكوميتة عينة البحث.

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في مستوى بعض

المتغيرات المهارية لدى ناشئات الكوميتة ن = 8

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
		س	ع±	س	ع±				
مستوى الاداء المهارى	درجة	8.65	4.85	13.52	1.02	4.87	%36.02	4.65	دال

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) = 1.764

يتضح من الجدول (7) وجود فروق دالة بين القياس القبلي والقياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية قيد البحث حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى الدلالة (0.05) مما يشير إلى تحسن المتغيرات البدنية لدى ناشئات الكاراتية عينة البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج جدول (6) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في جميع الاختبارات التي تقيس القدرات البدنية في الكاراتية قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (2.33 : 3.91)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05. وترجع الباحثة تلك النتيجة إلى استخدام الناشئين لتدريبات الانساني والتي ساهمت في تحسين القدرات البدنية في الكاراتية.

وترجع الباحثة ذلك إلى استخدام تدريبات الأنساني "Insanity" المقننة المتنوعة والموجهة بصورة مباشرة نحو تنفيذ طريقة الأداء المهارى في الكاراتية وتنوع التنبيهات والإشارات كذلك تأدية المهارات بعد القيام بأعمال متعبة بدنيا وبالتالي تزداد المتغيرات البدنية من جهة أخرى وهو ما تم مراعاته أثناء تأدية التدريبات والحركات في وقت ضيق كذلك تأدية المهارات المطلوبة.

وفى هذا الصدد يذكر كلا من حمدى احمد صالح (2022م) ، على نور الدين على (2019م) ان ارتفاع نسب التحسن للمتغيرات البدنية إلى التأثير الإيجابي لمجموعة

التدريبات التي تضمنت تمرينات متنوعة الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئات ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث (9:45)(14:6).

وتعزى الباحثة هذا التحسن إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانسانتي قيد البحث التي أدت إلى تحسين القدرات البدنية عن طريق تنمية عناصر اللياقة البدنية واختباراتها.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من أيمن ناصر (2017م) (42) حيث اشار إلى أن رفع مستوى المتغيرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض وهذا ما حققه تدريب الانسانتي.

وارتفاع نسب التحسن للقدرات البدنية يرجع إلى التأثير الايجابي لمجموعة التدريبات التي تضمنت تدريبات فردية وزوجية الأمر الذي أدى إلى استثارة اهتمام الناشئين ودفعهم إلى المزيد من بذل الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي وزيادة الترابط بين الأعصاب الحسية التي تأثرت بالمشيرات الموجودة داخل البرنامج وترابطها مع الأعصاب الحركية مما أدى إلى تطور وتحسين المتغيرات البدنية قيد البحث وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه Michal Lehnert (2010م) (22) إلى أن ارتفاع المستوى البدني يتم من خلال أحساس اللاعبين بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة.

وبذلك يكون قد تحقق فرض البحث الأول والذي ينص على انه توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة في الكوميتة لدى العينة قيد البحث.

ويتضح من نتائج جدول (7) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى (0.05) بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح متوسط القياس البعدي في جميع الإختبارات التي تقيس الأداء المهاري في الكوميتة قيد البحث، حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.56) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى 0.05.

وترى الباحثة أن التحسن في مستوى الأداء المهارى فى الكوميتة قد يرجع إلى فعالية محتوى البرنامج التدريبي، وذلك لإحتوائه على مجموعة من التدريبات المهارية المتنوعة والمركبة والمتدرجة من البسيط إلى المركب المشابهة لمواقف اللعب المتعددة، والتي تحدث خلال المباراة، مما أدى إلى الارتقاء بمستوى الأداء المهارى لناشئات الكاراتية.

ويتفق ذلك مع ما ذكره " وليد محمد حسن " (2020م) أنه لكي يتم تطوير الأداءات المهارية يجب التدريب عليها كمنظومة حركية واحدة تتسم بالألية وبسرعة ودقة الأداء بحيث يرفع من الإنتاجية لهذا النوع من الأداءات المركبة (18:19). وتعزى الباحثة تلك النتائج لعينة البحث إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح وما اشتمله على وحدات تدريبية متعددة ومتنوعة مما ساعد على تثبيت المسار الحركي للمهارات الهجومية الأساسية والمركبة قيد البحث داخل الممرات العصبية للتلميذات وانعكس ذلك على وضوح التصور الحركي للمهارات بشكل أفضل ، وخاصة التي تتميز بصعوبة الأداء مما أدى إلى تطوير مستوى الأداء الفني للتلميذات كنتيجة لدمج المهارات الهجومية في إطار حركي واحد.

الى أن الجملة الحركية التي يؤديها الناشئ في كرة اليد عبارة عن عدد من الحركات أو الأداءات الحركية المستقلة، غير المتماثلة المتباينة من حيث تكوينها أو أهدافها، والتي يعمل على ربطها ودمجها ببعض بكيفية تجعل أداؤها داخل الجملة الحركية انسيابياً واقتصادياً وعلى درجة عالية من التوافق وتحسين مستوى النزال. (5: 94).

وترى الباحثة أيضاً أن تنفيذ الأداءات المهارية فى الكوميتة فى شكل تدريبات فردية وزوجية مع التكرار وتطبيقها فى الوحدات، أدى إلى الوصول بالناشئات إلى مرحلة الأداء الجيد.

وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص على انه " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي فى اختبارات الأداء المهارى فى الكوميتة لدى العينة قيد البحث.

الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث وكذلك المعالجات الإحصائية المستخدمة توصلت الباحثة إلى ما يلي:

1- البرنامج المقترح (الانسانتي) له تأثير إيجابي على مستوى القدرات البدنية على ناشئات الكوميتة وهذا ما أظهرته نتائج القياسات البعدية.

2- البرنامج التدريبي المقترح (الانسانتي) قد أثر تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء المهاري في الكوميتة لعينة البحث

التوصيات:

في ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض النتائج وفي حدود عينة البحث توصي الباحثة إلى ما يلي:

- تطبيق تدريبات الانسانتي في الكاراتية على المهارات في الكوميتة.
- التنوع في تدريبات الانسانتي بين الطرف العلوي والسفلي مع مراعاة التدرج في الشدة ومراعاة الفروق الفردية والدافعية لكل فرد على حده.
- إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات الانسانتي في تحسين المتغيرات البدنية والاداء المهاري في الرياضات المختلفة.

المراجع

1- ابو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي المعاصر الاسس الفسيولوجية - الخطط التدريبية - تدريب الناشئين - التدريب طويل المدى - أخطاء حمل التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة، 2012م.

2- أيمن ناصر مصطفى السويفي : تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا، 2017م

3- أحمد أبو الفضل حجازي : الكاراتية (الأسس النظرية والتطبيقية) ، عامر للطباعة والنشر ، المنصورة، 2006م.

4- ألكس بوتشر : الكاراتية "دليلك لاحتراف فن الكاراتية" ، ترجمة "دار الفاروق" ، القاهرة، 2004م.

- 5- خلف محمود الدسوقي، هالة نبيل: بعض الأسس النظرية والتطبيقية في رياضة الكاراتية، مكتبة الجلاء الجامعية برفوفا، السويس، 2010م.
- 6- احمد محمد كامل جودة:تأثير تدريبات INSANITY والتنفس العميق بطريقة QIGONG على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث ، بحث علمي منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- 7- بسطويسى أحمد بسطويسى: أسس تنمية القوة العضلية في مجال الفاعليات والألعاب الرياضية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة، 2014 م.
- 8- جبار رحيمة الكعبي: " الأسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي"، مطبعة قطر الدولية ، قطر 2007م.
- 9- حمدى احمد صالح جابر: تأثير تدريبات الانسانتى Insanity على القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقعى لمتسابقى قذف القرص ، بحث علمى منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2022م.
- 10- سامية اسماعيل رضوان : تأثير استخدام تدريبات INSANITY علي تطوير مستوي بعض القدرات البدنية والاداء الدفاعي والتدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة، بحث علمى منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2021م
- 11- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: " موسوعة فسيولوجيا الرياضة" مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2011م.
- 12 - عبد العزيز النمر، ناريمان الخطيب: التدريب الرياضي (القوة الرياضية) تصميم برامج القوى وتخطيط الموسم التدريبي، الاساتذة للكتاب الرياضي، القاهرة، 2005 م.
- 13- عصام الدين عبد الخالق: التدريب الرياضي (نظرياته - تطبيقاته)، ط15، دار المعارف، القاهرة، 2005م.

14- على نور الدين على مصطفى : تأثير برنامج تدريبي بأستخدام تدريبات الإنسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضه التايكوندو، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2019م.

15- مروه مدحت حسن : تدريبات الإنسانتي وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات الجمباز بكلية التربية الرياضييه جامعة بني سويف، بحث علمى منشور ، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2017م.

16- نجلاء حسنى عوض الله : تأثير تدريبات الانسانتي INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى اداء بعض المهارات المركبة لناشئات لناشئات هوكى الميدان، لناشئات هوكى الميدان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، 2022م.

17- وسام سامى السملوى: تاثير تدريبات الانسانتي INSANITY على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية والمستوى الرقى لسباحى 100 متر حرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها، 2022م

18- وليد محمد حسن : تأثير برنامج لتدريب الانسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى اداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، للبنين، جامعة حلوان، 2020م.

19-Averyd, Faigenbaum, waybell, Weistcott . strength and power for young athlets , human kinetics publisher Georgia , USA , 2010

20-Dentmon, G. vetal; "Sports speed, 2nd .ed Human kinetics pul champing U.S.A 1998

- 21-Faigenbaum,Avery D.et all : the effects of a school-based .
plyometric training program (i.e.,Plyo Play)on
children fitness performance , 2019
- 22- Michal Lehnert¹, Karel Hůlka¹, Tomáš Malý², Jaroslav
Fohler¹, František Zahálka²: The effects of a 6 week
plyometric training programme on explosive strength
and agility in professional basketball players, Acta
Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica,
(vol. 43), issue 4, 2013
- 23- Micheal A.Clark , Scoottc.Lucett ; Nasm’s Essentials of
sports performance training ., Williams &wilkins ,
2010
- 24- Ozbar , N ; Effects of Plyometric training on Explosive strengt
speed ,and Kicking speed in Female Soccer Players ,
Anthropologist ,19 (2)pp.333-339 ,2015
- 25- Ramírez-Campillo, Rodrigo; Andrade, David C.; Effects of
Plyometric Training Volume and Training Surface
on Explosive Strength Izquierdo, MikelJournal of
Strength & Conditioning Research.
27(10):2714-2722, 2013