

"تأثير تدريبات "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية والمهارية**لناشئ الجمباز"****د / أحمد محمود حسن**

استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعته المنيا

مقدمه ومشكلة البحث :

مما لا شك فيه أن دول العالم لا تتوانى فى طرق باب العلم والمعرفة والسعى الدؤوب فى طريق التكنولوجيا من خلال استحداث كل ما هو جديد ومبتكر على كافة الأصعدة وفى جميع المجالات وقد نالت الرياضة قسطاً كبيراً جداً من هذا التقدم والازدهار ، فأصبحت دورات العالم والألعاب الأولمبية مسرحاً لعرض كل ما هو جديد ومبتكر فى كافة الأنشطة سواء كانت فردية أو جماعية، ولاسيما رياضة الجمباز التى أخذت يوماً بعض يوم فى التطور حتى وصلت إلى صور إعجازية فى الأداء المهارى والتركيبات المهارية للجمل على جميع أجهزة الجمباز الفنى .

ويشير كلاً من يحيى الحاوى (٢٠٠٢) وأحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) أن تحقيق الفوز فى الأنشطة الرياضية ليس قاصراً على الفهم والإدراك لمهارات النشاط المارس ولا إتقان كل المواقف الخطئية والعقبات النفسية للاعب بل يجب أن يكون هناك قدراً كبيراً جداً من الإعداد البدنى الخاص الذى يلعب دوراً هاماً فى استيعاب باقى واجبات التدريب الرياضى . ويشير عصام عبد الخالق (١٩٩٤) إلى أن أى نشاط رياضى يمارسه الفرد ويرجو به تحقيق أعلى المستويات المطلوبة من الكفاءة البدنية والمهارية يجب أن يكون متناسق مع العمل الفعلى فى مهارات هذا النشاط حيث يثنى له التقدم فى المستوى من خلال رفع الصفات البدنية *استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعته المنيا

ولا سيما الخاصة التى تساهم بشكل كبير فى إتقان المهارات المختلفة والمركبة (٢٤ :

(٤) (٢ : ٤٨) (١٢ : ١٦٧)

وتعتبر رياضة الجمباز من الرياضات الهامة في إعداد كافة الرياضات فنجد أن أجهزة الجمباز يتباين عليها من حركات تؤدي بالاعتماد على الذراعين وعلى جهاز آخر يكون الاعتماد على الرجلين بشكل أكبر ويتنوع الأداء ما بين الجرى والوثب والقفز والدفع والمرحجه وتلك المهارات تتطلب قدراً عالياً من العناصر البدنية الهامة لأداء هذه المهارات ويجب أن يتوافر قدراً لا بأس به من التوافق العضلي العصبي ويختلف اللاعبين في تلك المتطلبات البدنية الخاصة مما يؤثر على نتائج المسابقات وعلى الدرجة الكلية للجمل الحركية على الأجهزة (٢٢ : ٨)

ويشير بومبا Bomba (٢٠٠٦) أن الأداء المهارى على أجهزة الجمباز يتطلب توافر قدرات فنية وبدنية خاصة، هذا إلى جانب ضرورة فهم الأداء الفنى ومراحله فهماً جيداً، وخاصة تلك المهارات التى تعتمد على تغير الطاقات من طاقة وضع إلى طاقة حركة وما يتطلبه هذا من بذل مزيد من القوة والتحكم فى المسار الحركى (٢٨ : ٢٤) .

وانطلاقاً من الوسائل الحديثة والطرق التدريبية الجديدة ظهرت تدريبات (insanity) عاليه الشدة كونها تدريبات تعمل على تدريب وتقوية أجزاء الجسم المختلفة، ويحتوى هذا الأسلوب على العديد من التدريبات الشاقة وكذا تمرينات الرشاقة والتوافق والتوازن والقدرة العضلية والتحمل وسرعة الاستجابة الحركية والعديد من تمرينات المقاومة والإطالة التى تعمل على رفع المستوى والإمكانات البدنية ، ويمكن أداء تلك التدريبات فى أى مكان حيث لا تتطلب إمكانيات كبيرة عند ممارستها (٩ : ٢) .

وقد لاحظ الباحث خلال ترده علي مركز البرجايه المطور ومشاهده لاعبي الجمباز تحت (١٠)سنوات اثناء تدريباتهم ومزامله مدربي الجمباز هناك ان هناك انخفاض في مستوي بعض المهارات الحركيه علي بعض الاجهزه (كالثقلبة الأمامية على الحصان و فلنكات علي عيش الغراب بالحلقين روند أف شقلبه دورة هوائية خلفية وعلي جهاز الحركات الارضيه)

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث دراسات عديدة تناولت أسلوب (insanity) كأحد الأساليب التدريبية الحديثة فى تدريب وتنمية القوة والقدرة والرشاقة والعديد من العناصر البدنية، مما دفع الباحث لإجراء تلك الدراسة فى محاولة علمية جادة لإظهار أهميتها وتوجيهها وإرشاد مدربي الجمباز بها. وكذا رفع مستوي اللياقه البدنيه ورفع مستوي المهارات الحركيه سالفه الذكر للاعبى الجمباز تحت(١٠) سنوات.

أهمية البحث :

- (١) لا توجد دراسات سابقة استخدمت تدريبات (insanity) في رفع الكفاءة البدنية للاعبى الجمباز علي حد علم الباحث.
- (٢) الإسهام في تنمية بعض القدرات البدنية للاعبى الجمباز مما سهل عليهم رفع مستواهم المهارى فى الجمباز .

هدف البحث :

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات (insanity) عالية الشدة والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية(المرونة القدرة الرجلين القوة الرشاقة توافق الرجلين والعينين الجلد الدورى التنفسى توازن ثابت وبعض المتغيرات المهارية(الشقلبه الاماميه علي الحصان،فلنكات علي عش الغراب بالحلقتين وروند اوف دوره هوائيه خلفيه علي جهاز الارضي)

فروض البحث :

فى ضوء أهداف البحث يضع الباحث الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية قيد البحث للمتغيرات البدنية لناشئ الجمباز لصالح القياس البعدى.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين متوسط القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات المهارية . لناشئ الجمباز لصالح القياس البعدى.

المصطلحات الواردة فى البحث :

الإنسانتى (insanity):

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التى تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جداً تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عناصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائى والسرعة والرشاقة فى زمن قصير (٢٩)

الدراسات السابقة :

١-دراسة أيمن ناصر مصطفى السوفى (٢٠١٧) (٦): بعنوان تأثير برنامج التدريب الإنسانى على مجموعة عضلات الطرفين العلوى والسفلى وبعض مهارات الإسكواش، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج الإنسانى على مجموعة عضلات الطرفين السفلى والعلوى برياضة الإسكواش، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، واستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بنظام القياسين القبلى والبعدى، وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى والمتغيرات البدنية قيد البحث ، كما أدى البرنامج إلى تنمية عضلات الطرفين السفلى والعلوى لعينة البحث.

٢-دراسة بن شهرة ياسين، ديوان أحمد(٢٠١٨)(٧) بعنوان تأثير برنامج التدريب الفترى مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز حركات البساط الأرضى .

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج المرتفع على القدرة البدنية والمتمثلة فى القوة لبعض مجموعات العضلية المساهمة فى أداء الحركات الأرضية لطلبة تخصص الجمباز، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية بالقياسين القبلى والبعدى واختيرت العينة بشكل عمدى من تخصص الجمباز بالكلية وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث التجريبية فى المتغيرات قيد البحث.

٣-دراسة عادل جلال وآخرون (٢٠١٩)(٩) بعنوان تأثير تدريبات (insanity) عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسىولوجية للاعبى الكرة الطائرة، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبات باستخدام أسلوب (insanity) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسىولوجية للاعبى الكرة الطائرة هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبات باستخدام أسلوب (insanity) ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسىولوجية للاعبى الكرة الطائرة- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بالقياس البعدى والقبلى اختيرت العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة بالدورى الممتاز وكان عدد العينة الأساسية عددها (١٠) لاعبين وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى لمجموعة البحث أن تدريبات (insanity) قد أثرت إيجابياً على المتغيرات البدنية والمهارية والفسىولوجية .

٤-دراسة على نور الدين مصطفى (٢٠١٩) (١٣) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانى (insanity) على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكندو، هدفت الدراسة إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (insanity)

للاعب التايكندو ومعرفة تأثيره على الرشاقة، التوازن، التوافق، السرعة الحركية ، وعلى المهارات (بيك تشاجى، أبتوليو شاجى، تى تشاجى ٣٦٠) واستخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعة واحدة بنظام القياسين القبلى والبعدى، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي رياضة التايكندو للناشئين (١٢) سنة والمسجلين بالاتحاد المصرى للتايكندو بمحافظة أسيوط بنادى المؤسسة العسكرية بأسيوط لعام ٢٠١٩، وجاءت النتائج لصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى المتغيرات قيد البحث .

الاستفادة من الدراسات السابقة :

- تحديد المنهج المستخدم والعينة المناسبة والإجراءات المناسبة للبحث .
- استخدام احدث الاساليب الحديثه في رفع المستوي البدني والمهاري في الجمباز .
- تحديد أدوات جمع البيانات .
- التعرف على معايير تصميم البرنامج التدريبى .
- دعم نتائج البحث من خلال نتائج البحوث والدراسات السابقة .

خطة وإجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعة تجريبية واحدة بإجراء القياس القبلى والبعدى نظراً لملائمته طبيعة البحث .

مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث علي ناشئى رياضة الجمباز تحت (١٠) سنوات بنادى البرجاية بمحافظة المنيا لعام ٢٠٢٠ والبالغ عددهم (١٨) لاعب وتم اختيار (١٠) لاعبين كعينة أساسية و(٨) لاعبين كعينة استطلاعية.

جدول (١)

توصيف مجتمع البحث

النسبة المئوية	العدد	نوع العينة
١٠٠ %	١٨	مجتمع البحث الكلي
٥٦ %	١٠	العينة الأساسية
٤٤ %	٨	العينة الاستطلاعية

اعتداليه توزيع عينه البحث

- قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من مدى اعتدالية توزيع عينة البحث في المتغيرات قيد البحث وجدول (٢) يوضح ذلك .

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في معدلات النمو والمتغيرات

البدنية والمهارية ن = ١٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدل النمو	السن	١١٤.٠	١١٣	٥.٤٠	١.٢٦
	الوزن	٢٥.٨	٢٥	٤.٨١	١.١٢
	الطول	١٢٨	١٢٦	١.٠٠	٠.٨٤
المتغيرات البدنية	المرونة	٣.٤	٣	١.٥	٠.٨
	القدرة الرجلين	٤٨.٦	٥٧	٣.١٣	٠.٢٣
	القوة	٢٨.٥	٣٠.٣	٤.٧٩	٠.٩٤
	الرشاقة	٨.٨٠	٥.٦٠	٠.٦٣	١.٧٥
	توافق الرجلين والعينين	٥.٣٠	٥.٣٤	٠.٢٧	٠.٤٧

٠.٤٦	٠,٣	٠.٣٢	٠.٣١	دقيقة	الجلد الدورى التنفسى	المتغيرات المهارية
١.١٥	٢.٦	٢.٨٥	٢.٧٥	ث	توازن ثابت	
١.٧٢	١.٤	١.٩٠	٢.٤٤	درجة	الشقلبة الأمامية على الحصان	
١.٥٣	١.٤	١.٩٠	٢.٦٥	درجة	فانكات عيش الغراب بالحلقين	
١.١٣	٠.٤	٢.٣٠	٢.٥٨	درجة	روند أف شقلبه دورة هوائية خلفية	

ويتضح من جدول (٢) أن جميع قيم الالتواء فى معدلات النمو والقدرات البدنية والمهارية قيد البحث انحصرت بين (3^{-+}) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث فى تلك المتغيرات

وسائل جمع البيانات :

أولاً : الأدوات والأجهزة العلمية :

- قطع طباشير
- مقعد ارتفاعه ٥٠ سم ،
- شريط قياس
- ساعة إيقاف رقميه لقياس الزمن لأقرب ١/ ١٠٠ ث .
- الرستاميز لقياس الطول بالسم .
- ميزان طبى لقياس الوزن .

خطوات تنفيذ البحث :

أولاً : الدراسة الاستطلاعية :

- وهى محك الأداء لتجربة البحث الأساسية ، وقام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة قوامها (٨) للاعبين لاختبار مدى صحة الأدوات والأجهزة المستخدمة ومدى تفهم المساعدين لآليات البرنامج وذلك فى يومى السبت والأحد ١٦ / ٥ / ٢٠٢٠ ، ١٧ / ٥ / ٢٠٢٠ وتم الحساب المعاملات العلمية .

المعاملات العلمية المستخدمة في البحث :

الصدق : لحساب الصدق قام الباحث بحساب صدق الذاتي للمتغيرات قيد البحث عن طريق إيجاد الجزر التربيعي لمعاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني .

الثبات :

استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختيار وإعادة مرة أخرى على عينة قوامها (٨) لاعبين من خارج عينة البحث وبفارق زمني (٣) ثلاثة أيام بين التطبيقين وجدول (٣) يوضح ذلك

جدول (٣)

معامل ثبات للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث $n = 8$

معامل الصدق الذاتي	معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحده القياس	المتغيرات	
		ع	م	ع	م			
٠.٨٦	٠.٧٤	٠.٧٣	٣.١	٠.٩١	٣	درجة	المرونة	المتغيرات البدنية
٠.٩٢	٠.٨٥	٣.١٤	٤٤.٩	٣.٦٦	٤٥.٣	سم	القدرة الرجلين	
٠.٨٥	٠.٧٣	٤.٨١	٢٨.٠	٤.٧٩	٢٧.٩	عدد	القوة	
٠.٨٤	٠.٧٠	٠.٧٥	٨.٨٨	٠.٦٨	٨.٠٠	ث	الرشاقة	
٠.٩٥	٠.٩٠	٠.٠٥	٠.١٥	٠.٨	٠.٣١	دقيقه	الجلد الدورى التنفسى	
٠.٨٣	٠.٦٩	٠.٢٩	٢.٦٥	٠.٣٠	٢.٩٠	ث	التوازن	
٠.٩٥	٠.٩١	٠.٥٤	٥.٠١	٠.٢٧	٥.٣٦	ث	توافق الرجلين والعينين	
٠.٧٦	٠.٥٨	١.٧٧	٢.٦٥	١.٤٨	٢.٨٠	درجة	الشقلبة الأمامية على الحصان	المتغيرات المهارية
٠.٩٧	٠.٩٥	١.٤٧	٢.٤٤	١.٤٠	٢.٤٠	درجة	فلنكات عيش الغراب بالحلقين	
٠.٨٩	٠.٨٠	٠.٧٤	٢.٥٨	٠.٧٤	٢.٥٠	درجة	روند أف شقلبه دورة هوائية خلفية	

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) = ٠.٥١٤

ويتضح من جدول (٣) أن معاملات الارتباط التطبيق وإعادة تطبيقه في المتغيرات قيد البحث تراوحت بين (٠.٥٨ : ٠.٩٥) وهى معدلات دالة إحصائياً وقد تراوحت معاملات الصدق الذاتى ما بين (٠.٧٦ : ٠.٩٧) مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث .

القياس القبلي :

أجري الباحث القياسات القبليّة على مجموعة البحث للمتغيرات البدنية والمهارية أيام السبت والأحد الموافق ٢٤,٢٣ / ٥ / ٢٠٢٠ داخل مركز شباب البرجاوية المطور .

تنفيذ البرنامج التدريبي :

البرنامج التدريبي المقترح (Insanity) استغرق شهرين بواقع (٨) أسابيع بواقع (٣) ثلاثة وحدات تدريبية في الأسبوع قد راعى الباحث الأسس العلمية التي تتناسب مع طبيعة حمل (Insanity) ذلك بالرجوع إلى العديد من المواقع الرياضية المتخصصة (٣١)(٣٣)(٣٤) والمراجع والدراسات المرتبطة دراسته علي نور (١٣)٢٠١٩ وعادل جلال (٩)٢٠١٩ وهي :-

- يجب مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين مع تناوب وضع أهداف الوحدات التدريبية.
- مراعاة تقليل فترات الراحة داخل الوحدة التدريبية بحيث لا تزيد عن (٣٠) ثانية.
- تحديد شدة تدريبات (Insanity) ما بين ٢٥ دقيقة إلى ٤٥ دقيقة للشدة القصوى .
- يجب الأخذ في الاعتبار الزيادة المتدرجة في حمل التدريب .
- يجب أن تكون تدريبات الجسم بكامل أجزاء وعضلات الجسم وفي جميع الاتجاهات .
- فتره احماء لا تقل عن (١٠) دقائق وفتره اطاله ومرونة لا تقل عن (٥) دقائق.
- خلال تدريبات البليومتر ك يكون العمل متواصل لمدته (٣) دقائق يليه فتره راحه (٣٠) ثانية ويزاد الحمل تدريجيا في الاربع اسابيع الاخير من البرنامج (٣٠)، (٣٤).

هذا وقد تم تنفيذ البرنامج في الفترة من يوم الثلاثاء الموافق ١٩ / ٥ / ٢٠٢٠ إلى يوم الأحد الموافق ١٩ / ٧ / ٢٠٢٠

وجداول (٤)، (٥) يوضحا المخطط الهيكلي للبرنامج وتوزيع تدريبات (Insanity) داخل الوحدات التدريبية خلال اسابيع البرنامج.

جدول (٤) يوضح المخطط الهيكلي للبرنامج

التدريبي باستخدام تدريبات (Insanity)

الإجمالي	المنافسة		الإعداد الخاص			الإعداد البدني العام			المرحلة
	الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول	الأسابيع
		*		*	*				أقصى
	*		*				*	*	عالي
						*			متوسط
	%٧٥	%٩٥	%٧٥	%٩٠	%٩٠	%٦٠	%٧٥	%٧٥	شده الاسبوع
٢٨٨٠	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	٣٦٠ ق	الزمن الأسابيع
١٧٢٨	٢٢٠ ق	٢٢٠ ق	٢١٠ ق	٢١٣ ق	٢٠٥ ق	٢٢٠ ق	٢٢٠ ق	٢٢٠ ق	زمن الإعداد البدني
١١٥٢	١٤٠ ق	١٤٠ ق	١٥٠ ق	١٤٧ ق	١٥٥ ق	١٤٠ ق	١٤٠ ق	١٤٠ ق	زمن الإعداد المهاري
٩٠٠	١٠٥ ق	١٣٥ ق	١٠٥ ق	١٣٥ ق	١٣٥ ق	٧٥ ق	١٠٥ ق	١٠٥ ق	زمن Insanity

القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى للجمله الحركية المقترح فى يومى الاثنين ٢٠/٧/٢٠٢٠ م و الثلاثاء ٢١/٧/٢٠٢٠ م ، وقد روعى أن تتم القياسات فى نفس الظروف واجراءات ترتيب القياس القبلي.

عرض النتائج

المتوسط الحسابى والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين القياسين القبلي والبعدي فى جدول (٦)

المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث ن = ١٠

إيتا c	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	م . ف	القياس البعدي		القياس القبلي		وحده القياس	المتغيرات
				ع	م	ع	م		
٠.٦٦	دال	٤.٨	١.٤٥	٠.٢	٤.٥٥	٠.١٨	٣.١٠	درجه	المرونة
٠.٠٦	دال	٤.٩	٩.٦٣	٩.٣	٥٧.٣	٣.١٣	٤٧.٠	سم	القدرة الرجلين
٠.٨٧	دال	٨.٧	٣.٣٩	٣.٩	٣١.٤	٤.٧٩	٢٨.١	عدد	القوة
٠.٨٩	دال	٧.٠	٠.٠٤	٠.٣	٠.٣٥	٠.٠٣	٠.٣١	ث	الرشاقة
٠.٩١	دال	١١.	١.١٨	٠.٩	٤.١٥	٠.٣٤	٢.٩٧	دقيقه	الجلد الدورى التنفسى
٠.٧٣	دال	٦.٦	١.٦٧	١.١	٦.٩٩	٠.٢٩	٨.٦٦	ث	التوازن
٠.٦٨	دال	٤.١	١.٧٥	٠.٩	٤.٣٥	٠.٦٧	٦.١	ث	توافق الرجلين والعينين
٠.٦٧	دال	٤.٨	١.١٥	٠.٣	٤.٠٠	١.٤٨	٢.٨٥	درجه	الشقلبة الأمامية على الحصان
٠.٦١	دال	٣.٨٠	١.٣١	٠.٩	٣.٩١	١.٤٠	٢.٦٠	درجه	فلنكات عيش الغراب بالحلقين
٠.٦٣	دال	٣.٥	١.٣١	٠.٥	٣.٨١	٠.٧٤	٢.٥٠	درجه	روند أف شقلبه دورة هوائية خلفية

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

ويتضح من جدول (٥) أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لصالح القياس البعدي وبقوة تأثير تراوحت بين (٠.٦١ : ٠.٩١)

مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطى درجات القياسات القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية (المرونة ، قدرة عضلات الرجلين ، القوة ، الجلد الدوري التنفسي، التوازن، التوافق، الرشاقة) لصالح القياس البعدي .. ويعزو الباحث تلك الفروق الإيجابية إلى التأثير الإيجابي للتدريبات (insanity) ذات الشدة العالية المقننة بشكل علمي وفقاً لمعايير التدريب الرياضى الحديث وفقاً لطبيعة حمل تدريب (insanity) والتي قام الباحث بتوجيه تلك التدريبات صوب الحركات المراد بها تحسين مستوى اللياقة البدنية ، تواجد التدريبات القوة والقدرة بشكل كبير ضمن تدريبات الإنسانتي أدى إلى تطور كلاً من القوة والقوة المميزة بالسرعة لدى عينة البحث وهذا يتفق مع ما أشار إليه كلاً من محمد حسن علاوى ١٩٩٤ (١٦) وعادل عبد البصير ١٩٩٩ (١٠) فى أن التدريبات الممزوجة بعناصر القوة والسرعة والقدرة تعمل على رفع كفاءة اللاعب البدنية وتحسين مستوى العمل العضلى لديه . كما يعزو الباحث ازدياد وتحسن عنصر المرونة والرشاقة لدى عينة البحث لتدريبات (insanity) التى كانت تشمل تدريبات إطالة وتقشير plyometric وتدريبات السرعة منطقة الجذع والتدريبات السويدية وتدريبات الموجهة لكامل أجزاء الجسم . وذلك يتفق مع دراسة رضات محمد ٢٠٠٩ (٨) ، أن التدريبات المركبة التى تعطى فى أكثر من اتجاه وتحتوى بداخلها على أكثر من هدف تدريبي أو تستهدف المناطق الكبيرة فى الجسم مثل منطقة الجذع ذات العضلات الكبيرة تقدم تعداد لمستويات الطاقة المبذولة فى العمل العضلى مما يؤدي إلى ازدياد عمل العضلات بشكل متفجر ضد مقاومات مختلفة مما يؤدي إلى تطور العناصر البدنية بشكل أسرع. يعزو الباحث الزيادة التى طرأت فى عنصر التوازن إلى مجموعة تدريبات (insanity) داخل الوحدة التدريبية التى عملت على تدريب اللاعبين على أوضاع مختلفة فى أداء التمارين سواء كانت التدريبات من الحركة او من الثبات الامر الذي ادى الي الحفاظ على وضع الجسم وهذا الذي يتسم به تدريب (insanity) وهو تدريب المراكز العصبية لدى اللاعب من خلال الوضعيات المتنوعة للتدريبات مما أدى إلى تحسين المسارات والمنبهات الخاصة بعملية التوازن وهذا يتفق مع ما توصل إليه أحمد حسن ٢٠١٤ (٥) و مهاب عبد الرزاق (٢٠٠٢) (٢٣) أن عنصر التوازن يتحسن من خلال التدريبات التى تعمل على الحفاظ على وضع الجسم سواء

كانت من الثبات أو الحركة والذي بدوره يحسن عملية الحفاظ على وضع اللاعب وإعادة الوضع في حالة الانحراف من خلال المستقبلات كما لاحظ الباحث التطور الملحوظ في عنصر الرشاقة لدى عينة البحث ويعزو ذلك لتدريبات (insanity) التي تهتم بكل عضلات الجسم وتعمل في كل الاتجاهات، كما يتميز تدريب الإنسانى بتدريباته المتنوعة من حيث تغيير شكل الجسم سواء كان في أوضاع ثابتة أو في وضع متحرك وأيضاً يتميز بسرعة التدريبات مما يؤدي إلى تحسن مستوى الرشاقة تتيح تلك التدريبات.

وهذا يتفق مع ما توصل إليه عادل جلال (٢٠١٩) (٩)، وأيمن ناصر (٢٠١٧) (٦) أن تدريبات (insanity) تعمل على رفع كفاءة الرشاقة عند اللاعبين نظراً لتنوع التدريبي في تلك التدريبات وغزارة أهدافها الحركية مما ينعكس على اللاعب بصورة إيجابية. ويعزو الباحث التحسن في مستوى قدرة التوافق إلى تنوع التدريبات في أسلوب (insanity) حيث تم فيها تغيير كل المواقف التدريبية وتنويع مسار الحركات وكيفية تنفيذها مما يؤدي إلى رفع كفاءة التوافق لدى اللاعبين وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من أحمد محمود حسن (٢٠٠٩) (٤) ومحمد لطفى (٢٠٠٦) (٢١) وعصام عبد الخالق (٢٠٠٣) (١٢)، أن التدريب على قدرة التوافق من خلال تطوير وتسريع الأداءات الرياضية وتنويع المحتوى التدريبي للوحدة التدريبية وتغيير مسار الحركات ويؤدي إلى تنمية عنصر التوافق بدرجة كبيرة. كما أنه يعمل على تحسين مستوى الجهازين العضلي والعصبي، هذا ويعزو الباحث التحسن في مستوى القدرات البدنية لعينة البحث إلى برنامج تدريبات (insanity) المتبع في هذه الدراسة بطبيعته الاحمال عاليه الشده التي تقوي اجزاء الجسم المختلفه وبذلك قد تحقق الفرض الأول من الدراسة والذي ينص (توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية لعينة البحث لصالح القياس البعدي).

ويتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في المتغيرات المهارية لصالح القياس البعدي، ويرجع الباحث التطور في تلك المهارات إلى أسلوب (insanity) المتبع في البرنامج التدريبي حيث أدى إلى رفع كفاءة القدرات البدنية للاعبين مما أنعكس إيجابياً على المستوى المهاري للجمل المهارية وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً من Hoeger ١٩٩٢ (٢٥) و Juluiskasa ٢٠٠٥ (٢٦) أن امتلاك الفرد الرياضى قدراً عالياً من القدرات البدنية المتنوعة يساهم في توفير الوقف والجهد المبذولين في التعليم والتدريب على المهارات كما يساهم في تحسن أداء تلك المهارات.

ويذكر أحمد الهادي (٢٠١٧) (١) في هذا الصدد أن مهارات الجمباز يلزم عن أدائها وجود قدرًا كبيراً من القدرات البدنية حتى تعين اللاعب على الأداء لما في مهارات الجمباز من صعوبه وكما يتوقف مستوى أداء اللاعب للمهارة على امتلاكه قدرات حركية خاصة، ويجب على المدربين ربط أداء اللاعب المهاري بالاعداد البدني الخاص الذي هو حجر الزاوية في الجمباز.

كما يشير ستاروستا Starosta (١٩٩٨) (٢٧) على أنه ينبغي على اللاعب عندما يحاول تحسين مستواه المهاري أن يقوم بدمج كلاً من المتغيرات والصفات البدنية مع تأدية المهارات المختلفة مما يشكل نسق متكامل يعمل على رفع أداء المهارات الحركية من خلال تحسين المستوى البدني ويعزو الباحث التحسن الحادث في المستوى المهاري للاعب الجمباز إلى ازدياد وتطور الحالة البدنية للاعب مما أدى إلى ارتفاع الحصيلة مهارية والحركية للاعب وأدى بدوره إلى تحسين المستوى المهاري للجمل الحركية وهذا يتفق مع ما ذكره عادل جلال (٢٠١٩) (٩) و على نور الدين (٢٠١٩) (١٣) ومحمد عبد الرؤوف محمود (١٩٩٨) (٢٠) نقلاً عن أسامة كامل راتب (١٩٩٠) أن هناك علاقة طردية بين التقدم في المستوى البدني والتحصيل المهاري والمستوى الحركي فكلما ارتفع منسوب القدرات البدنية زادت معه القدرات الحركية والمهارية وأدى ذلك إلى سرعة وسهولة التعليم والتدريب على كافة المهارات وبذلك يتحقق الفرض الثاني الذي ينص ووجود فروق دالة إحصائية من متوسطات القياسات القبلية والبعديّة في المستوى المهاري في الجمباز لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات :

في ضوء أهداف البحث وفروضه والمعالجات الإحصائية توصل الباحث إلى الاستنتاجات:

- ١- تدريبات (insanity) ذات الشدة العالية تعمل على رفع كفاءة ناشئ الجمباز بدنياً و مهارياً
- ٢- البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب (insanity) أدى إلى تطوير وتحسن الصفات البدنية (المرونة، القدرة، الرشاقة، التوافق، التوازن) لعينة البحث .
- ٣- أدى استخدام التدريبات (insanity) داخل البرنامج التدريبي إلى رفع المستوى المهاري للمهارات الحركية قيد البحث لعينة البحث .

التوصيات :

- ١- تطبيق برنامج (insanity) التدريبي في رياضات أخرى وأعمار مختلفة .
- ٢- يجب تطبيق أسلوب (insanity) على مستوى قطاع الناشئين في رياضة الجمناز
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات من (insanity) على جميع أنواع الجمناز .

المراجع العربية

١. أحمد الهادى يوسف(٢٠١٧).:قراءات موجهة فى تدريب الجمباز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة
٢. أحمد سعيد زهران (٢٠٠٤) :القواعد العلمية الرياضية التايكندو، دار الكتب ،القاهرة.
٣. أحمد فؤاد الشاذلى١٩٩٥ م : قواعد الاتزان فى المجال الرياضى، دار المعارف
٤. أحمد محمود حسن(٢٠٠٩): تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مستوى الأداء المهارى للجملة الإيجابية فى الجمباز تحت ١٠ سنوات، رسالة دكتوراة منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٥-أحمد محمود حسن(٢٠١٤): تأثير برنامج تعليمى باستخدام تدريبات التوازن على بعض مهارات الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ،
- ٦ -أيمن ناصر مصطفى السوفى(٢٠١٧) : تأثير برنامج التدريب الإنسانى على مجموعة عضلات الطرفين العلوى والسفلى وبعض مهارات الإسكواش، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٧ -بن شهرة ياسين، ديوان أحمد(٢٠١٨): تأثير برنامج التدريب الفترى مرتفع الشدة على تنمية القوة لدى طلبة تخصص الجمباز حركات البساط الأرضى، بحث منشور مجلة المنظومة الرياضية، جامعة الجلفة ، الجزائر ، مجلد(٥) عدد ١٤
- ٨ -رضا محمد إبراهيم سالم(٢٠٠٩) فاعلية تدريبات القوة الوظيفية على قوة عضلات المركز والقوة المحركة وعلاقتها بمستوى الأداء المهارى فى سباحة الزحف على الظهر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق.
- ٩ -عادل جلال وآخرون (٢٠١٩) : تأثير تدريبات (insanity) عالية الشدة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبى الطائرة، بحث منشور المجلة العلمية لفنون الرياضة - كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة- جامعة حلون
- ١٠-عادل عبد البصر (١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر .
- ١١-عصام عبد الخالق (٢٠٠٩): التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات، دار المعارف، الإسكندرية.

- ١٢- عصام عبد الخالق (١٩٩٤): التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، القاهرة دار الكتب الجامعية .
- ١٣- على نور الدين مصطفى (٢٠١٩) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانى (insanity) على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكندو، بحث منشور مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية .
- ١٤- ليلي السيد فرحات ١٩٩٥: القياس والتقويم فى التربية الرياضية مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- ١٥- محمد إبراهيم شحاتة(٢٠٠٣) : أسس تعليم الجمباز، دار الفكر العربى بالقاهرة .
- ١٦- محمد حسن علاوى (١٩٩٤) : علم التدريب الرياضى، القاهرة، دار المعارف .
- ١٧- محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان(٢٠٠١): اختبارات الأداء الحركى، ط٣ دار الفكر العربى، القاهرة .
- ١٨- محمد صبحى حسانين (١٩٩٧) : القياس والتقويم فى التربية البدنية والرياضة الجزء الأول دار الفكر العربى .
- ١٩- محمد صبحى حسانين، حمدى عبد المنعم(١٩٩٧) الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم(بدنى - مهارى - معرفى) خططى ، مركز الكتاب والنشر .
- ٢٠- محمد عبد الرؤوف محمود (١٩٩٨): دراسة مقارنة لمعرفة تأثير أسلوب التدريب ذوى الهدف الواحد والأهداف المتعددة على الحالة البدنية بألعاب القوى لدى أطفال المرحلة السنية من (١٠ : ١١) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، القاهرة، جامعة حلوان.
- ٢١- محمد لطفى السيد (٢٠٠١): الانجاز الرياضى وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر .
- ٢٢- منى يحيى عبد الحميد محمد (٢٠١٩) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على مستوى الأداء المهارى وبعض الصفات البدنية لناشئات الجمباز الفنى تحت ٧ سنوات فى ضوء متطلبات الحمل الإجبارية، بحث منشور المجلة العلمية لعلوم وفنون الرياضة ، جامعة حلوان .
- ٢٣- مهاب عبد الرازق أحمد(٢٠٠٢): تأخير التمرينات النوعية لإدراك الحسى حركى لتحسين الأداء الفنى للدورة الأمامية المكورة على عارضه التوازن، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

٢٤- يحيى السيد الحاوى (٢٠٠٢) : المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، القاهرة، المركز العربى للنشر .

المراجع الأجنبية

- ٢٥-Hoger , K , w, Hoger : A ,S ١٩٩٢ Principles and jobs for physical fitness marten publishers l . T . D London .
- ٢٦-Julius kasa ٢٠٠٥: Belationship of motor abilities. And motor . skill in sport games (the factors Determination effectiveness in team) faculty of physical . Education and sport, Comenius university . brat. Slava .
- ٢٧-Starosta ١٩٩٨: Movement coordination as dement in sport selection system biology of sport, journal, Article Warsaw
- ٢٨-Tudoro Bompa : periodzattion training for sport,programs for peak strength in ٣٥ sport,human kinstics ٢٠٠٦
- ٢٩-https: www.beachbody.com Lprduct fitness- programs insanity . do reterved at ٦/١/٢٠١٥ .
- ٣٠-http: //www . webmd. com /fitness. Exercises / a.z/beach – insanity workout reteved at ٣١١٤/٢٠١٦ .
- ٣١-http: //www . yallaforms . com /com . – insanity cardio .
- ٢٣- http: //www . amazon ,com / zonew insanity – minutes exercise
- ٣٣-http: //www . insanity , ٦٠ day base kit + bonus – ١٤ DVD – complete workout .
- ٣٤- http: //www . insanity , ٦٠ day with workout

ملخص البحث باللغة العربية**تأثير تدريبات (insanity) على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجمباز**

أ . م . د أحمد محمود حسن

يهدف البحث إلى تصميم تدريبات (insanity) عالية الشدة والتعرف على تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئ الجمباز . استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بإجراء القياس القبلي والبعدي كتصميم تجريبي نظراً لملائمته طبيعة البحث، اختار الباحث العينيه بالطريقه العمديه من ناشئ الجمباز تحت ١٠ سنوات من مركز البرجايه المطور في محافظه المنيا ٠٢٠٢٠ . واستمر البرنامج (٨) اسابيع وجاءت النتائج تدريبات (insanity) ذات الشدة العالية تعمل على رفع كفاءة ناشئ الجمباز بدنياً أو مهارياً و البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب (insanity) أدى إلى تطوير وتحسن الصفات البدنية (المرونة، القدرة، الرشاقة، التوافق، التوازن) والمستوى المهاري لعينة البحث

*استاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعه المنيا

Research Summary

The effect of insanity exercises) on some physical and skill variables for junior gymnasts

*DR 'ahmad mahmud hasan

The research aims to design high intensity (insanity) exercises and to identify their effect on some physical and skill variables for gymnasts. The researcher used the experimental method by using one experimental group by conducting tribal and remote measurements as an experimental design due to its suitability to the nature of the research. Al-Bargaia developed in Minya ٢٠٢٠ and Aster, the program is (٨) weeks and the results were high intensity exercises (insanity) that work to raise the efficiency of gymnastics youth physically or skillfully. compatibility, balance) and the skill level of the research sample

*Assistant Professor, Department of Exercise, Gymnastics and Kinetic Expression. Faculty of Physical Education, Minia Universit