

تأثير تدريبات الأنسانتي (INSANTY) على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى**أداء الهجوم الخاطف للاعب كرة اليد****د/ أحمد فتحي عبد الحفيظ حافظ****مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية علوم الرياضة جامعة بني سويف****مقدمة ومشكلة البحث :**

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرق عديدة ، حيث تختلف كل رياضة في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقا لطبيعة الأداء ، والذي في ضوءها يعمل المدرب على تطويرها والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه ولقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطورا هائلا خلال السنوات السابقة بحيث أصبحت ملائمة للاعبين ، وأصبح المدرب يتابع كل ما هو جديد في مجال التدريب بشكل مستمر لكي يستطيع أن يقدم الشيء الأفضل والأحسن في هذا المجال ويرفع من مستوى وأداء لاعبيه . ومما لا شك فيه أن أساليب التدريب الرياضي قد تقدمت لتحقيق طفرة في المجالات الرياضية المختلفة بمسابقاتها الفردية والجماعية بشكل يثير الدهشة مستفيدة في ذلك بمبدأ التكامل بين العلوم والمعارف التي تهدف إلى الوصول باللاعب لتحقيق أفضل المستويات الرياضية في المواقف التنافسية في مجال تخصصه وفي حدود تخصصه وفي حدود ما تسمح به قدراته البدنية والمهارية ، والنفسية ، والعقلية ، والاجتماعية. (٧ : ٢٣)

ويشير كل من " كمال عبد الحميد و صبحي حسانين " (٢٠٠٢ م) بان هناك تطور في مفهوم التعليم والتدريب في مجال رياضة كرة اليد من مفهوم عام وشامل ، إلي مفهوم خاص ودقيق ، في ظل الترابط بين علم القياس وعلم التربية الرياضية بصفة عامة ، ورياضة كرة اليد بصفة خاصة عن طريق البحث العلمي كأحدي العلوم التي حددت قدرات الأفراد في هذا المجال الرياضي كمؤشر للحالة الراهنة للمبتدئين والممارسين لرياضة كرة اليد ، بل تعدي الأمر إلي استخدام هذه القيم في توجيه نظريات التدريب وطرقها واستغلالها كنقاط يرتكز عليها من أجل رسم منحنيات التقدم الفردي والجماعي.

(٨ : ٩)

وتشير "ميلينداراتيني" Milinda Ratini "وجانا شيرتوف" Jana Chertoff (٢٠١٩ م) أن تدريبات الانساني يتم من خلالها تدريب الجسم كله ويمكن عملها في أي مكان بدون أجهزة رياضية او صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة، والتدريب الانساني مهم جدا وفعال حيث أنه يعمل علي رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة جدا من الدهون أي أنه يساعد علي إنقاص الوزن والحصول علي كتلة عضلية تقوي بالتدريب (١٤٥٢٢).

ويضيف "ستيفاني واتسون" Stephanie Watson (٢٠١٩ م) أن هذا النوع من التدريب يصل فيه معدل النبض لضربات القلب الي الحد الأقصى له ويعتمد هذا النوع من التدريب علي شدة تتراوح ما بين ٧٠ الي ٨٠ في المائة من الشدة القصوي للتدريب ونجد أن في هذا النوع من التدريب أنك لو أستطعت الحديث أثناء التدريب فإن ذلك يدل علي أنه لم يتم تطبيق التدريب الانساني بطريقة المعهودة وأن هناك خلل يحدث أثناء عملية التدريب كما أن تدريبات الانساني ترتبط بمبدأ (خصوصية التدريب)، الذي يعتبر من المبادئ الأساسية لعلم التدريب الرياضي ، لأنه يعتمد في المقام الأول على شكل وطريقة الأداء والعضلات العاملة أيضا. (١٧٦:٢١).

سميت هذه الطريقة (insanity) ومؤسسها يسمي شون تي بدأ انتشارها في عام ٢٠١٤ مفهي طريقة من طرق التدريب الحديثة التي لا تحتاج إلى أجهزة أو معدات ويمكنك ممارستها على البساط أو في أي صالة أو ملعب رياضي وذلك باستخدام وزن الجسم، ويعتمد البرنامج على استخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مجهودا عاليا من اللياقة البدنية، وتستند تلك الطريقة على تحسين اللياقة البدنية حتى يصل اللاعب إلى الحد الأقصى من الأداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية ممتعة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة، يتبعها فترات راحة بينية (٢٣)

وقد أوضح مصمم التدريبات الخاصة (Insanity) انه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والإطالة، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الأداء وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة على تكيف الأداء (٢٤) .

ويذكر "منير جرجس" (٢٠٠٤) أن الهجوم الفريق منذ حيازته على الكرة (عقب تصويب من المنافسين، لقف او قطع الكرة، مخالفة قانونية على أحد المنافسين)، ويرى أن من اهم الخطط الهجومية هي الهجوم الخاطف والهجوم الموسع، لأن هذا النوع من الهجوم يكون فيه تفوق عددي للمهاجمين، كما إنه يتميز بالسرعة الخاطفة لحظة إنتقال الفريق من الدفاع الي الهجوم

نحو مرمي الفريق المنافس لمحاولة إصابة المرمي قبل أن ينظم الفريق المدافع خطوطه الدفاعية، وأشار إلى أن الهجوم الخاطف يشكل من ٦٠ - ٨٠ % من هجمات المباراة قبل تعديلات القانون بالنسبة لرمية الإرسال، ويضيف أن فرص الهجوم الجماعي والذي يطلق عليه الهجوم الخاطف الموسع تكون أفضل من الهجوم الخاطف الفردي الذي غالباً ما يكون نادراً، وأن الهجوم الخاطف الموسع يتم بانطلاق عدد مناسب من اللاعبين الأماميين نحو مرمي المنافس مع بقاء من ٢ إلى ٣ لاعبين خلفيين لتأمين ظهر اللاعبين المنفذين للهجوم الخاطف الموسع. (١١: ٢٦٢، ٢٦٣)

ويذكر "خالد حمودة، جلال سالم" (٢٠٠٧) أن من مراحل الهجوم في كرة اليد هي مرحلة الهجوم الخاطف السريع، وتبدأ بمجرد تحول الفريق المدافع إلى فريق مهاجم من خلال نجاح حارس مرمي الفريق في صد الكرة أو خروج الكرة خارج المرمي أو اصطدامها بالعارضة أو أحد القائمين، أو لنجاح الفريق في قطع الكرة خلال أدائه للعمليات الدفاعية أو لوقوع الفريق المهاجم في خطأ قانوني يفقد بسببه الكرة، وهنا يعمل الفريق الذي إستحوذ علي الكرة بالهجوم بأسرع وسيلة ممكنة وبأقل جهد ممكن عن طريق وصول أحد المهاجمين، وغالباً ما يكون أحد الجناحين والذي يكون اقرب لمرمي المنافس وقبل إرتداد المدافعين لاحتلال مراكزهم الدفاعية، وباستلام هذا المهاجم الكرة دون أي رقابة ويقوم بتصويبها، وتلي هذه المرحلة مرحلة التوقع والبدء - مرحلة التقدم بالكرة - مرحلة التصويب والانهاء، يضيف أن مرحلة الهجوم الخاطف الموسع تحدث نتيجة ارتداد مدافعي الفريق المنافس خلفاً وتساوي عدد المهاجمين والمدافعين، مما يجعل الفريق المهاجم يعتمد على توسيع نطاق عملياته الهجومية وإشراك عدد اكبر من اللاعبين بنفس الإيقاع في التمريرات وسرعة التقدم فيزداد عدد التمريرات ويزداد عدد اللاعبين وبالتالي تزداد زمن الهجمة ولكن يستمر معدل الهجوم الخاطف للوصول إلي مكان خالي من الدفاع قبل إرتداد جميع اللاعبين خلفاً واحتلالهم لمراكزهم الدفاعية وغلق المسافات الدفاعية أمام المنافس لتؤدي منها التصويبة وتنتهي

ويشير أيضاً إلى أن الهجوم الخاطف يعتبر افضل المراحل الهجومية في كرة اليد الحديثة، وقد دلت الشواهد علي تفوق الفرق التي تجيد الهجوم الخاطف، وتزداد فرص الهجوم الخاطف كلما زادت سرعة اللاعبين في الانتقال من الدفاع إلي الهجوم، وأن الهجوم من أفضل الطرق التي تستخدم للفوز علي الفريق المنافس، لما يؤديه من ضغوط نفسية وبدنية علي الفريق الخصم، حيث يعد الهجوم الخاطف من أفضل أنواع الهجوم في كرة اليد ونظراً لتطور كرة اليد وقانونها بصورة كبيرة وسريعة أدى الي تميز الهجوم الخاطف، إذا انه من خلاله يتم التمرير السريع للاعب المهاجم علي الفريق الخصم الذي يقوم بدوره بالتصويب علي المرمي المنافس بسهولة وسرعة حيث أنه يمكن من خلاله إحراز عدد كبير من الأهداف. (١٢: ٢٣، ١٩١، ١٩٤)

ويشير **عصام عبد الخالق (٢٠٠٣ م)** أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للنشاط الرياضي التخصصي يساهم في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى الأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصي ، والتي يسعى اللاعب إلى تحقيقها للوصول إلى مواقف البطولة في ذلك النشاط التخصصي. (٢٧ : ٦٣)

ويرى الباحث أن الغرض الأساسي من تدريبات (Insanity) هو التطوير الجيد لكفاءة اللياقة البدنية العامة والخاصة حيث يشتمل برنامج تدريبات (Insanity) على مجموعة من التمرينات التي تنبها الباحث شاملة لتنمية معظم اجزاء الجسم وخاصة الاجزاء التي تؤثر بشكل ايجابي وفعال على أداء اللاعب في كرة اليد والتمثلة في تمرينات للرجلين والذراعين والجذع والركبتين ومنطقة الحوض (منطقة اسفل الظهر) والتي تعتبر تلك الاجزاء المهمة والضرورية من الجسم والمطلوبة للتنمية بالنسبة للاعب وذلك متماشيا مع اختبارات الأداء والتي تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من اللياقة البدنية التي تساعده على القيام بكافة المهارات فهو في تحرك مستمر في الملعب ولذا يعتبر التطوير الجيد لتلك المتطلبات البدنية والمهارية أساساً للارتقاء بلاعب كرة اليد للوصول بهم بمستويات متقدمة من خلال التنوع في اساليب التدريب الحديثة التي تتميز بالتنوع في طريقة التطبيق.

واتفق **كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين (٢٠٠٢)** بأن التدريب على المهارات الأساسية ومهارات كرة اليد بالأساليب التدريبية والتنوع فيها يؤدي الى الوصول بالأداء المثالي للمتطلبات البدنية والمهارية والخطية بما يؤثر على نتائج المباريات بالشكل الايجابي (٨:٣١٢)

وجاء ذلك بالاتفاق مع دراسة **احمد حسين (٢٠١٤) (١)** في كرة اليد **محمد همام (٢٠١٨ م)** (١٦) ، **شيماء فرج (٢٠١٩ م) (٦)** بأن تدريبات الانساني تؤدي الى تحسن أداء المهارات الهجومية وتحسين وتطوير تنمية الصفات البدنية للاعب كرة اليد اذا ما وضعت في اطار علمي على شكل برامج تدريبية

ومن خلال العرض السابق ومن اجل الوصول باللاعبين الى افضل مستوى للأداء الحركي الناجح والعمل على الكشف عن المتطلبات الواجب التركيز عليها والتدريب عليها يحتاج الى تعدد أساليب التدريب وتنوعها وهنا تأتي فكرة اعداد البرامج التدريبية باستخدام الأساليب المختلفة لتنمية تلك المتطلبات ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية كونه يقوم بتدريس مادة كرة اليد، ومدرّباً لمختلف المراحل السنية ،ومتابعته لكثير من المدربين والعديد من المباريات والبطولات المختلفة المحلية والعالمية ومن خلال الاطلاع على احدث الدراسات ومن خلال المسح المرجعي للعديد من الدراسات السابقة، فقد تلاحظ للباحث ان الهجوم الخاطف له تأثير ايجابي على نتائج المباريات لذا

يتطلب من اللاعب الذى يؤدى الهجوم الخاطف ان يتميز بالسرعة وتحمل السرعة لتكرار نفس الأداء طوال المباراة والقدرة العضلية للوصول الى المسافة المطلوبة لأستلام الكرة من خلال اقصى سرعة ممكنة وانهاء التصويب بالشكل الأمثل وبداية يجب ان تكون هناك انطلاقة قوية لأستلام الكرة او عمل تمريرة طويلة او بالتنطيط المستمر والسريع بطول الملعب او قيامة بتمريرة قصيرة للزميل وسرعة تغيير اتجاه الجرى اثناء التنطيط والتصويب فالهجوم الخاطف يحتاج الى عدة مهارات وهذا ما دعا الباحث لأجراء هذه الدراسة واستخدام تدريبات الانسانتى حيث انها تدريبات تعتمد على الشدة العالية مع فترات راحة طويلة وقصيرة وقد تكون معدومة والتي تعمل على تنمية السرعة والرشاقة القدرة العضلية والتحمل اللاهوائى وذلك بخلاف المعروف عن تدريبات الانسانتى وهو تدريب عضلات الجزع فقط ولكن يغفل البعض عن أهميته لتنمية باقى الصفات البدنية وهذا ما دعا الباحث للقيام بتصميم برنامج تدريبات الانسانتى للتعرف على تأثيرها بشكل علمى على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد

هدف البحث:

يهدف البحث الي اعداد برنامج تدريبات الانسانتى ومعرفة تأثيره على

١- بعض المتغيرات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد (قيد البحث)

٢- مستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد (قيد البحث)

فروض البحث :

١- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد البحث

في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

٢- توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة قيد البحث

في مستوى أداء الهجوم الخاطف في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

المصطلحات الواردة في البحث:

التدريب الأنسانتى: Insanity Exercises

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة وتعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائى والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا. (٥٤:٢٠)

إجراءات البحث :

مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من لاعبي الدوري الممتاز محافظة المنيا لكرة اليد موسم ٢٠٢٢-٢٠٢١

وعددهم ٣٢ لاعب

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، من بين لاعبي نادى ملوى الرياضى للدورى

الممتاز موسم ٢٠٢٢-٢٠٢١ وعددهم (٢٨) لاعب منهم ١٦ لاعب عينة أساسية و ١٢ لاعب عينة

استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية

شروط اختيار العينة:

١- توافر العينة .

٢- انتظام العينة في التدريب.

٣- موافقة المدرب وإدارة النادي

اعتدالية توزيع عينة البحث:

جدول (١)

النسب المئوية لتوصيف مجتمع وعينة البحث

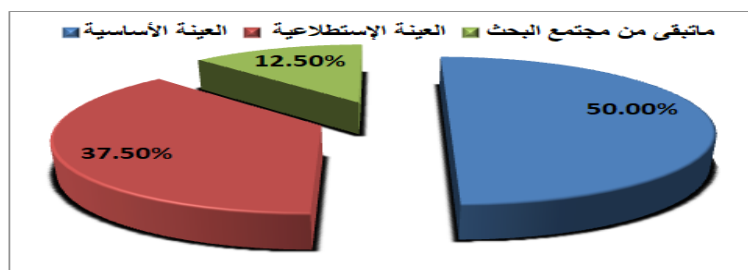
الأساسية والإستطلاعية

مجتمع البحث		العينة الأساسية		العينة الاستطلاعية	
عدد	%	عدد	%	عدد	%
٣٢	١٠٠%	١٦	٥٠.٠%	١٢	٣٧.٥%

يتضح من جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة

الأساسية للبحث (٥٠.٠%) ، كما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية للبحث (٣٧.٥%) ،

ويتضح توصيف عينة البحث ، من الشكل التالي.



شكل (١)

النسب المئوية لتوصيف عينة البحث الأساسية
والإستطلاعية داخل مجتمع البحث

جدول (٢)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في بعض متغيرات النمو
والعمر التدريبي قيد البحث

ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	عام	٢٨.٦٢	٢٩.٠٠	٣.٠٥	-٠.٣٧٤
الطول	سم	١٨١.٧	١٨٢.٠٠	٢.١٣	-٠.٤٢٣
الوزن	كجم	٨٢.٥	٨٣.٠٠	٢.٧١	-٠.٥٥٤
العمر التدريبي	عام	١٦.٨٤	١٧.٠٠	٣.١٢	-٠.٢٢

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في بعض متغيرات معدلات النمو والعمر التدريبي قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين $(٣-، ٣+)$ وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في بعض متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) والعمر التدريبي قيد البحث.

جدول (٣)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في نتائج إختبارات
بعض المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث

ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوثب العريض (القدرة العضلية)	متر	٢.٥٥	٥.٥٠	٣.٠٦	-٢.٨٩
رمى الكرة (قدرة عضلية)	متر	٣٢.٥٤	٣٢.٠	٢.٥٤	٠.٦٣٧
عدو ٢٠ متر (سرعة إنتقالية)	ثانية	٥.٤٨	٥.٤٠	١.٨٤	٠.١٣٠
السرعة الحركية	ثانية	٢٥.٤٨	٢٥.٠	٤.٢٥	٠.٣٣٨
الجري ٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٥١	٢٧.٠٠	٣.١٧	٠.٤٨٢

يتضح من جدول (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في نتائج إختبارات بعض المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث ، حيث تراوحت معاملات الالتواء لدى عينة البحث ما بين (-٣،+٣) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في المتغيرات البدنية المختارة قيد البحث.

جدول (٤)

التوصيف الاحصائي لعينة البحث في نتائج إختبار
الهجوم الخاطف في كرة اليد قيد البحث

ن=٢٨

إختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الهجوم الخاطف في كرة اليد	درجة	٤.٨٩	٤.٣٣	٢.٦٥	٠.٦٣٤

يتضح من جدول (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري في نتائج إختبارات الهجوم الخاطف في رياضة كرة اليد قيد البحث ، حيث تراوح معامل الالتواء لدى عينة البحث ما بين (-٣،+٣) وبذلك فهي تقع داخل المنحنى الإعتدالي أن العينة موزعة توزيعاً إعتدالياً، وتخلو من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية ، مما يشير إلى تجانس أفراد العينة في إختبار الهجوم الخاطف في رياضة كرة اليد قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

استند الباحث على عدة أدوات ووسائل لجمع البيانات وهي كما يلي:

قام الباحث بالمسح المرجعي من خلال الاطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة اليد بصفة خاصة وكذلك الدراسات السابقة والمرتبطة بالبحث للاستفادة من تلك المراجع والدراسات عند تصميم البرنامج التدريبي وتحديد أهم المتغيرات البدنية والمهارية واختيار التدريبات المناسبة وكذلك الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات المحددة .

١- الاستمارات:

قام الباحث بتصميم عدد من الاستمارات (استمارات تسجيل البيانات-استماراتالقبلوالبعدي)

٢- الادوات والاجهزة المستخدمة:

١- جهاز الريميتا ميتر لقياس الطول بالسنتيمتر ٨- مقاعدسويدية

٢- ميزانالالكتروني لقياسالوزن بالكيلوجرام ٩- أقماع

٣- ملعب كرة يد قانوني ١٠- حواجز

٤- مرمى كرة يد

٥- ساعة ايقاف لتسجيل الزمن

٦- صفاره

٧- كرات يد

٣- الأختبارات المستخدمة

الاستمارات :

- إستمارة تسجيل بيانات اللاعبين قيد البحث ملحق رقم (١) .

- إستمارة تسجيل نتائج القياسات القبلية، البعدية. ملحق رقم (٢) (

- الاختبارات البدنية والمهارية ملحق رقم (٣)

- البرنامج التدريبي المقترح ملحق رقم (٤) .

القياسات:

القياسات الأنثروبومترية(قياس الطول، قياس طول الاطراف، قياس الوزن) .

قياس المستوى المهاري .

الاختبارات البدنية المستخدمة :

- الوثب العريض من الثبات (القدرة العضلية)

- رمى الكرة يد لأقصى مسافة من الثبات(قدرة عضلية زراع)

- عدو ٢٠ م من البدء العالي (سرعة انتقالية)

- (سرعة حركية) سرعة الاستجابة الحركية
- الجرى ٢٠٠ م في اقل زمن (تحمل سرعة)

الاختبارات المهارية المستخدمة :

- اختبار الهجوم الخاطف لكرة اليد

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية :

قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية للبرنامج، قام الباحث بعمل (المسح المرجعي) واقع اختيار الباحث على مجموعة من الاختبارات البدنية من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية في مجال كرة اليد لكل من **صباحي حسانين** (٢٠٠٤م) (١٩) ، **محمد علاوى ومحمد نصرالدين** (٢٠٠١م) (١٨) ، **كمال عبد الحميد ، صباحي حسانين** (٢٠٠١) (١٠) ، **كمال درويش وفردى مرسى وعماد عباس** (٢٠٠٢ م) (٩) وتم استخدام هذه الاختبارات في دراسات سابقة لكل من **شيماء فرج صالح** (٢٠١٤) (٦) ، **وليد محمد حسن** (٢٠٢٠) (٢٠) ، **سامية اسماعيل** (٢٠١٩ م) (٥) والتي أشارت جميعها الى أن هذه الاختبارات لها معامل صدق وثبات عاليين تتراوح ما بين (٦٨.٢٣ - ٩٥.٤١) مما دعا الباحث للاعتماد على نتائج المعاملات العلمية لهذه الاختبارات تم تطبيقها على نفس المرحلة السنية .

- تم تنفيذ عدد عدد (٢) دراسة إستطلاعية وكانت الدراسة الأولى اختيار الاختبارات البدنية والدراسة إستطلاعية الثانية لأختبار الهجوم الخاطف

- الدراسة الاستطلاعية الأولى : للاختبارات البدنية

أولا صدق الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق أحد أساليب صدق التكوين الفرضي وهو ما يعرف بصدق المقارنة الطرفية بين الربيعين (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) نادى ملوى الرياضى للدورى الممتاز وبلغ عددهم (١٢) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبار قيد البحث.

ثانيا ثبات الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنية للاعبين قيد البحث عن طريق تطبيقه على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول والثاني) .

الدراسة الاستطلاعية الثانية : اختبار الهجوم الخاطف

أولا صدق الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق أحد أساليب صدق التكوين الفرضي وهو ما يعرف بصدق المقارنة الطرفية بين الربيعين (الربيع الأعلى ، الربيع الأدنى) نادى ملوى الرياضى للدورى الممتاز وبلغ عددهم (١٢) لاعبين من نفس مجتمع البحث ومن خارج العينة الاساسية وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبار قيد البحث.

ثانيا ثبات الاختبارات :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لإختبارات المتغيرات البدنية للاعبين قيد البحث عن طريق تطبيقه على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيقه مرة أخرى بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول والثاني)

المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث :-

صدق الإختبار Validity :

قام الباحث بتطبيق أحد أساليب صدق التكوين الفرضي وهو ما يعرف بصدق التمايز بين مجموعتين (مميزة ، وغير مميزة) تم إختيارهم عمدياً من العينة الإستطلاعية والتي هي من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبار قيد البحث ، كما يتضح من الجدول التالي .

جدول رقم (٥)

دلالة للفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في

الإختبارات البدنية والهجوم الخاطف قيد البحث

ن=١٢

إختبار	وحدة القياس	المجموعة المميزة				المجموعة غير المميزة	قيمة T
		١٢	١٤	٢٢	٢٤		
الوثب العريض (القدرة العضلية)	متر	٢.٧٧	٠.١٩	٢.٤١	٠.٣٧	*١.٩٤	
رمى الكرة (قدرة عضلية)	متر	٣٧.٢٢	١.٢٤	٣١.٢٢	٢.١٤	*٥.٤٢	
عدو ٢٠ متر (سرعة إنتقالية)	ثانية	٤.٩٧	٠.٥١	٦.٠١	٠.٦٢	*٢.٩	
السرعة الحركية	ثانية	٢٣.٤٧	٢.٠٦	٢٦.٨٧	٢.٧٥	*٢.٢١	
الجري ٢٠٠ متر	ثانية	٢٥.١٨	٢.٤٣	٢٩.٢١	٣.١٩	*٢.٢٥	
الهجوم الخاطف في كرة اليد	درجة	٦.١٨	٠.٢٤	٤.٣١	٠.٦٥	*٦.٠٣	

قيمة (T) لدلالة الطرفين عند مستوي (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠) = ١.٨١

يتضح من جدول (٥) وب تطبيق اختبار "T" لحساب دلالة الفروق بين (المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة) أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة ولصالح المجموعة المميزة ، وبذلك يؤكد على صدق الاختبارات البدنية واختبار الهجوم الخاطف في رياضة كرة اليد قيد البحث وصلاحيتهما للتطبيق على العينة الأساسية للبحث .

ثبات الاختبار Reliability :

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات البدنية واختبار الهجوم الخاطف قيد البحث عن طريق تطبيقهما على العينة الإستطلاعية ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى بعد أسبوع كفاصل زمني بين التطبيقين ، ومن ثم حساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين التطبيقين (الأول والثاني) ، والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية والهجوم الخاطف في كرة اليد قيد البحث

ن=١٢

إختبار	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		قيمة (ر)
		١٤	١٦	٢٤	٢٦	
الوثب العريض (القدرة العضلية)	متر	٢.٥٩	٠.٢٨	٢.٥٥	٠.٣١	*٠.٨٧
رمى الكرة (قدرة عضلية)	متر	٣٤.٢٢	١.٦٩	٣٤.٣٠	١.٨٦	*٠.٧٩
عدو ٢٠ متر (سرعة إنتقالية)	ثانية	٥.٤٩	٠.٥٦٥	٥.٥١	٠.٥٥	*٠.٨١
السرعة الحركية	ثانية	٢٥.١٧	٢.٤٠٥	٢٥.٥٤	٢.٤٢	*٠.٩٧
الجري ٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٢	٢.٨١	٢٧.٦٩	٢.٩	*٠.٩٢
الهجوم الخاطف في كرة اليد	درجة	٥.٢٤	٠.٤٤	٥.٣٠	٠.٥١	*٠.٨٢

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (٦) = ٠.٥٧

يتضح من جدول (٦) انه يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني في نتائج الاختبارات البدنية والهجوم الخاطف في كرة اليد قيد البحث ، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، مما يعطى دلالة إحصائية تؤكد على ثبات نتائج الاختبارات البدنية والهجوم الخاطف في كرة اليد قيد البحث .

الخطوات التطبيقية للبحث:

إجراء الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء الدراسات الاستطلاعية على عينة قوامها (١٢) لاعبين من نفس المرحلة العمرية ومن داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وذلك في الفترة من ٢٠٢١/٥/٢٣ إلى ٢٠٢١/٦/١ للوصول الي أفضل الاجراءات التي يمكن أن تحقق أفضل تنفيذ ممكن للبحث

أهداف الدراسات :

تهدف الدراسة إلي تجربة الاختبارات البدنية واختبار الهجوم الخاطف قيد البحث وذلك للتعرف على :

- ملائمة هذه الاختبارات لعينة البحث.
- المساعدة في اختيار المساعدين لتنفيذ البحث
- صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.
- صلاحية المكان المخصص لإجراء الاختبارات.
- معرفة الأخطاء التي قد تحدث أثناء اجراء الاختبارات.

نتائج الدراسة :

- تم التأكد من ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- تم التأكد من صلاحية المكان المخصص لا جراء الاختبارات.
- تلافي الأخطاء أثناء إجراء الدراسة.
- تم اختيار المساعدين لتنفيذ هذا البحث

- المجال الزمني :

أولا : القياس القبلي :

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية ذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وذلك في الفترة من ٢٠٢١ / ٦ / ٢٩ م إلى ٢٠٢١ / ٦ / ٣٠ ، واشتملت هذه القياسات على (الطول ، الوزن) ، والاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح :

قام الباحث باعداد البرنامج التدريبي المقترح وفقاً لأسس علم التدريب الرياضي والمبادئ التي إتفقت عليها الدراسات والمراجع العلمية، وقبل وضع البرنامج التدريبي كان لابد من تحديد الهدف منه والتعرف على الأسس التي يتم إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي :-

الهدف من البرنامج :

يهدف برنامج تدريبات الانسانتى إلى التعرف على تأثيره علالمغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد.

أسس وضع البرنامج التدريبي :

عند وضع البرنامج التدريبي المقترح قام الباحث بمراعاة الأسس التالية :

- مراعاة الهدف من البرنامج.
- ملائمة محتوى البرنامج للخصائص البدنية والفسولوجية للاعبين.
- توفير الإمكانيات والأدوات المستخدمة في البرنامج.
- مراعاة التشكيل المناسب لحمل التدريب من حيث الحجم والشدة والراحة.
- مراعاة خصوصية التدريب

خطوات وضع البرنامج التدريبي:**- تحديد محتوى الوحدات التدريبية:**

قام الباحث بتحديد التدريبات المستخدمة في الهزك الخاطف وتدريبات الانسانتى بشدة عالية وراحات قصيرة لتحسين القدة العضلية وتحمل السرعة والرشاقة والتوافق وبعد الاطلاع على المؤلفات العلمية والدراسات المرجعية العربية والأجنبية وذلك بهدف التعرف على أنسب التدريبات التي يمكن إستخدامها، ومن خلال المسح المرجعي تم التوصل الى مجموعه مناسبة من التدريبات

- تحديد وسائل تنفيذ المحتوى :

ولتنفيذ البرنامج التدريبي قام الباحث بتحديد ما يلي :

- تحديد زمن وعدد الوحدات التدريبية الأسبوعية بواقع (٣) وحدات في الأسبوع.
- تم تحديد زمن الوحدات التدريبية اليومية وحدة الحمل الأقصى ١٢٠ ق العالى ٩٠ ق المتوسط ٦٠ ق.
- تحديد (درجه، حجم، دورة) الحمل للبرنامج التدريبي. بدورة حمل (٢-١)
- فترة الاعداد العام ٣ أسابيع
- فترة الاعداد الخاص ٥ أسابيع
- فترة اعداد ما قبل المنافسات ٤ أسابيع

تطبيق البرنامج :

قام الباحث بتطبيق البرنامج على العينة قيد البحث في الفترة من ١/٧ / ٢٠٢١ م إلى ٢٨/٩ / ٢٠٢١.

القياس البعدى:

قام الباحث بإجراء القياس البعدى للعينة قيد البحث فى المتغيرات البدنية والمهارية وذلك فى الفترة من ٢٩ / ٩ / ٢٠٢١ م إلى ٣٠ / ٩ / ٢٠٢١ م

المجال المكانى :

تم تطبيق البرنامج على ملعب نادى ملوى الرياضى

المعالجات الإحصائية :

فى ضوء أهداف وفروض البحث استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

" الوسط الحسابى . الوسيط . الانحراف المعيارى . معامل الالتواء . اختبار (ت) . اختبار ولكسون . معامل الارتباط . النسبة المئوية لمعدل التغير " .

عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج :

جدول رقم (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في الإختبارات البدنية قيد البحث

ن=١٦

إختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الوثب العريض (القدرة العضلية)	متر	٢.٤٣	٠.٣٩	٢.٨٨	٠.٤١	*٣.٠٨
رمي الكرة (قدرة عضلية)	متر	٣٤.١٧	١.٨٨	٣٩.٨٤	١.٢٣	*٩.٧٧
عدو ٢٠ متر (سرعة إنتقالية)	ثانية	٥.٦٧	٠.٦٥	٥.٢٠	٠.٥٥	*٢.١٤
السرعة الحركية	ثانية	٢٥.٣٩	١.٢٢	٢٣.٥٤	١.٨٧	٣.٢١
الجري ٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٤٢	١.٦٨	٢٥.٢٢	٢.٢٧	٣.٠٢

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٥) = ١.٧٥

يتضح من جدول (٧) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في نتائج الإختبارات البدنية للاعبين كرة اليد (عينة البحث) .

جدول رقم (٨)

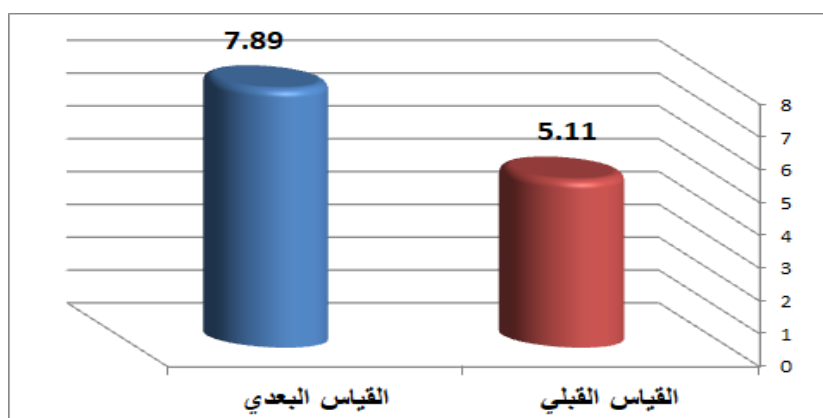
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث
في إختبار الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد قيد البحث

ن=١٦

إختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)
		١م	١ع	٢م	٢ع	
الهجوم الخاطف في كرة اليد	درجة	٥.١١	٠.٧٢	٧.٨٩	١.٠٦	*٨.٤

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجة حرية (١٥) = ١.٧٥

يتضح من جدول (٨) وبتطبيق اختبار (T) لحساب دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي أن قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في نتائج اختبار الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد (عينة البحث)، ويتضح من الشكل التالي.



شكل رقم (٣)

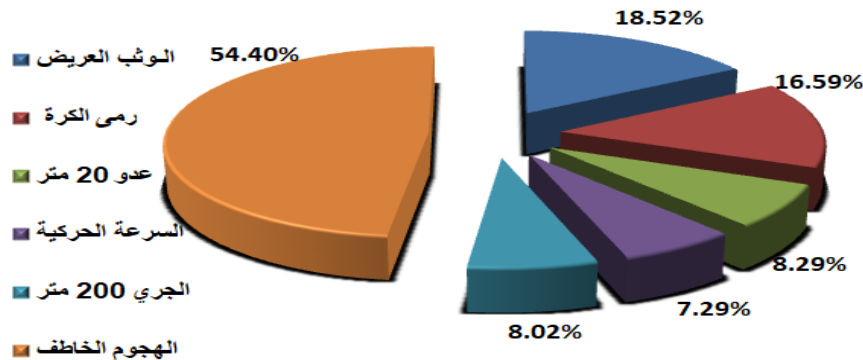
الفروق بين متوسطي درجات القياس القبلي والقياس البعدي
لدى عينة البحث في اختبار الهجوم الخاطف

جدول رقم (٩)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لعينة البحث
في الاختبارات البدنية والهجوم الخاطف قيد البحث

الإختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	الفروق بين القياسين	نسبة التحسن المئوية
الوثب العريض (القدرة العضلية)	متر	٢.٤٣	٢.٨٨	٠.٤٥	٪١٨.٥٢
رمى الكرة (قدرة عضلية)	متر	٣٤.١٧	٣٩.٨٤	٥.٦٧	٪١٦.٥٩
عدو ٢٠ متر (سرعة إنتقالية)	ثانية	٥.٦٧	٥.٢٠	-٠.٤٧	٪٨.٢٨٩
السرعة الحركية	ثانية	٢٥.٣٩	٢٣.٥٤	-١.٨٥	٪٧.٢٨٦
الجري ٢٠٠ متر	ثانية	٢٧.٤٢	٢٥.٢٢	-٢.٢	٪٨.٠٢٣
الهجوم الخاطف في كرة اليد	درجة	٥.١١	٧.٨٩	٢.٨٧	٪٥٤.٤

يتضح من جدول (٩) نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات المتغيرات البدنية والهجوم الخاطف قيد البحث والتي إنحصرت ما بين (٧.٢٨% : ١٨.٥٢%) في الإختبارات البدنية و(٤٥.٤%) للهجوم الخاطف ويتضح ذلك بالشكل البياني التالي.



شكل رقم (٤)

نسب التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث في إختبارات المتغيرات البدنية والهجوم الخاطف قيد البحث

مناقشة النتائج :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث إستطاع الباحث مناقشة النتائج في ضوء فروض البحث والذي ينص على :

الفرض الأول :

" توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي لأفراد العينة قيد البحث في مستوى المتغيرات البدنية الخاصة في اتجاه متوسطات القياسات البعدية.

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض القدرات البدنية لناشئي كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥) ، كما أن قيمة (P Value) أقل من ٠.٠٥ مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث مما يدل على تحسن القدرات البدنية للاعبين في عينة البحث ، حيث إنحصرت نسبة التحسن المئوية بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة البحث ما بين (٧.٢٨% : ١٨.٥٢%)، مما يشير الى التأثير الايجابي للتدريبات المستخدمة قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن في نتائج القدرات البدنية الخاصة لبرنامج تدريبات الانسانية والتي اعتمدت بشكل اساسى على التدريب بشدة عالية بفترات راحة قصيرة وهذا يتناسب إيجابيا مع هدف هذه الدراسة وقد ظهر هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية للذراعين ونتيجة ربط هذه الصفات البدنية للتدرب على الهجوم الخاطف مما أدى الى تحسنها وقد تم ذلك عن طريق تقنين هذه التدريبات وفق مبادئ التدريب الرياضى حيث ان تديبات الانسانية تحتوى على تدريبات القدرة العضلية الذى هو صفة بدنية مهمه للاعب كرة اليد وخاصة الأداء الحركى والربط بين القوة والسرعة لأخراج نمط حركى توافقى وتأثير تدريبات الانسانية على الرشاقة والتي تجعل اللاعب قادرا على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل او بأجزاء المختلفة فيه وساعدت أيضا في تحسن السرعة الانتقالية وتحمل السرعة لأنها تؤدي الى زيادة سرعة حركة الجسم وسرعة زمن الرجوع وتكرار السرعة والسرعة بمفهومها العام وهى عنصر هام في كرة اليد والذي يؤدي الى أداء الجهد المطلوب وتطوير الهجوم الخاطف في كرة اليد

كما أشارت دراسة **وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (٢٠)** إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية للاعبين، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة **سامية إسماعيل (٢٠١٩ م) (٥)** أن تدريبات (Insanity) أثرت إيجابيا في مستوى المتغيرات البدنية ، ما يؤكد فعالية هذه التدريبات على تطوير المستوى للعناصر البدنية والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهارى.

وهذا ما أشار اليه **أيمن السويفى (٢٠١٧) (٤)**، **مازن عبد السلام (٢٠١٠) (١٧)** ان برنامج التدريب الإنساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية ، وأن التدريب الإنساني أدى تنمية عضلات الطرفين العلوى والسفلى

ويتفق ذلك مع **”احمد خميس ومحمد محمود” (٢٠١٦)** إن من اسس نجاح الهجوم السريع هو تمتع لاعبي الفريق بلياقة بدنية عالية ومتكاملة وسرعة إنتقالية في الانتقال من الدفاع الي الهجوم وسرعة إنتقال الي ملعب الفريق المنافس. (١٧٣ : ٢)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج
فقد تحقق الفرض الاول للبحث.

الفرض الثاني :

"توجد فروق داله احصائيا بين متوسطات القياسات القبلية والبعديّة لأفراد العينة قيد البحث في مستوى أداء الهجوم الخاطف في اتجاه متوسطات القياسات البعديّة"

يوضح جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد عينة البحث ولصالح القياس البعدي حيث أن قيمة (Z) المحسوبة أقل من قيمة (Z) الجدولية عند مستوى معنوية (٠.٠٥)، كما أن قيمة (P Value) أقل من ٠.٠٥ مما يعطى دلالة إحصائية على وجود فروق بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي في اختبارات المتغيرات المهارية قيد البحث مما يدل على تحسن الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد عينة البحث ، وكانت نسبة التحسن (٤٥.٤%) للهجوم الخاطف مما يشير الى التأثير الايجابي للتدريبات المستخدمة قيد البحث

ويعزو الباحث هذا التحسن الى التأثير الايجابي لبرنامج تدريبات الانسانتي والتي اعتمدت على ربط التدريبات البدنية بالهجوم الخاطف مما كان له الأثر الواضح لنتائج الدراسة لتحسن القدرات البدنية وهى من العوامل المؤثرة لتطوير مراحل ومكونات الهجوم الخاطف بغض النظر عن باقى المهارات المرتبطة بالأداء مثل التمرير والتصويب والتنطيط ورد فعل الزميل والحالة النفسية للاعب و الجانب الخطئى فكانت فكرة هذه الدراسة لتحسين وتطوير وتنمية الجانب البدني والمهارى المرتبط بالهجوم الخاطف لتقليل الفجوة بين باقى الجوانب والمتطلبات فساعد برنامج تدريبات الانسانتي بشكل واضح وايجابي بشكل واضح

ويتفق ذلك مع ما توصل اليه كلا احمد حسين (٢٠١٤) (١)، شيماء فرج (٢٠١٩) (٦)، محمد همام (٢٠١٨) (١٦) والتي توصلت الى التأثيرات الإيجابية لتدريبات الانسانتي في تحسين مستوى الأداء المهاري و الهجوم الخاطف للاعبين كرة اليد

ويتفق ذلك مع دراسة "احمد حجازي" (٢٠٢٠) (٣)، مروان مصطفى (٢٠٠٩) (١٣) أن الهجوم الخاطف يعد افضل انواع الهجوم هو الهجوم السريع المفاجئ الذي يفوق فيه عدد المهاجمين عدد المدافعين الموجودين لحظة الهجوم وأن التطور في فاعلية الهجوم الخاطف في المباريات يرجع الي نتيجة التحسن في مستوى اللاعبين في القدرات التوافقية المرتبطة بالهجوم الخاطف كالقدرة علي

بذل الجهد المناسب والقدرة علي تغيير الوضع ،والقدرة علي الربط الحركي ممايزيد من فاعلية الهجوم الخاطف خلال المباراة.

وهذا مأكدة " محمد سعيد" (٢٠١٣) (١٥) انه يمثل الهجوم الخاطف مساعدة اللاعبين للعب الدفاع بقوة وعنف وكفاح ، كما ان الهجوم الخاطف من شأنه يعمل علي تقليل نسبة فقد الكرة وتقليل الأخطاء ،ويساعد إحراز الاهداف من الهجوم الخاطف علي زيادة دافعية اللاعبين من أجل تركيز أفضل مع الاستعداد لإداء الدفاع الفردي والجماعي ، كما يساعد نجاح الهجوم الخاطف أيضا علي زيادة الكفاح للإستحواز علي الكرات المرتدة.

كما يؤكد "جلال سالم" (٢٠٠٤) أن الهجوم الخاطف يعد من أهم مراحل الهجوم الناجح في كرة اليد فهو أسرع طريقة هجومية لتسجيل الاهداف وهو أحد أنواع خطط الهجوم الهامة التي تميز الفرق وتعمل علي إحراز الفارق في النتائج. (١٤ : ٢٠٤)

ومن خلال العرض السابق وفي ضوء اهداف وفروض البحث ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني للبحث.

الاستنتاجات و التوصيات :

أولا الاستنتاجات:

استنادا على ما اظهرته نتائج الدراسة و في ضوء هدف البحث وفروضة وفي حدود عينة البحث واجراءاته واستنادا الى المعالجات الإحصائية توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

- ١- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية الخاصة والمشملة على تحسين القدرة العضلية للقدمين ما بين (٢.٤٣ كأصغر قيمة و٢.٨٨ كأكبر قيمة للاعبى كرة اليد عينة البحث
- ٢- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية الخاصة والمشملة على تحسين القدرة العضلية للزراعين ما بين (٣٤.١٧ كأصغر قيمة و٣٩.٨٤ كأكبر قيمة للاعبى كرة اليد عينة البحث
- ٣- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية الخاصة والمشملة على تحسين تحمل السرعة ما بين (٢٧.٤٢ كأصغر قيمة و٢٥.٢٢ كأكبر قيمة للاعبى كرة اليد عينة البحث
- ٤- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية الخاصة والمشملة على تحسين السرعة الانتقالية ما بين (٥.٦٧ كأصغر قيمة و٥.٢٠ كأكبر قيمة للاعبى كرة اليد عينة البحث
- ٥- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في المتغيرات البدنية الخاصة والمشملة على تحسين السرعة حركية ما بين (٢٥.٣٩ كأصغر قيمة و٢٥.٢٢ كأكبر قيمة للاعبى كرة اليد عينة البحث
- ٦- برنامج تدريبات الانسانتى أدى الى إيجاد فروق بين القياس القبلى والبعدى في مستوى الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد عينة البحث

ثانيا التوصيات :

- في ضوء نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالتالي:
- ١- استخدام تدريبات الانسانية للاعبى كرة اليد التي تؤدي بشدة عالية وراحة قليلة تساعد في تطوير الصفات البدنية الخاصة للاعبى كرة اليد
 - ٢- الاهتمام بربط المهارات الأساسية بصفة عامة والهجوم الخاطف بصفة خاصة بأسلوب تدريبات الانسانية التي تساعد على تحسين الأداء الحركى للاعبى كرة اليد
 - ٣- اجراء بحوث تجريبية باستخدام تدريبات الانسانية في مختلف المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد
 - ٤- استخدام أساليب تدريبية أخرى في تنمية وتطوير رياضة كرة اليد بصفة خاصة والرياضات الأخرى بصفة عامة

المراجع

أولا المراجع العربية :

١. احمد حسين محمد (٢٠١٤م): تأثير برنامج تدريب بالستي على الهجوم الخاطف والروح المعنوية لدى لاعبي كرة اليد ،المجلة العلمية للتربية الرياضية وعلوم الرياضة .جامعة حلوان
٢. احمد خميس السودانو محمد محمود كاظم (٢٠١٦): كرة اليد الحديثة المبادئ المهارية والخطية، مطبعة الميزان ،بغداد
٣. احمد عبدالرازق حجازي (٢٠٢٠): تنمية بعض القدرات التوافقية وأثرها علي فاعلية الهجوم الخاطف لناشئ كرة اليد ،بحث منشور ، جامعة أسيوط
٤. أيمن محمد السوفي (٢٠١٧ م): تأثير تدريبات الإنساني مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبي الاسكواش، بحث منشور مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط
٥. سامية إسماعيل احمد (٢٠١٩ م): تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة، بحث منشور المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان
٦. شيماء فرج صالح (٢٠١٩): فاعلية استخدام تدريبات الإنسانتي على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد بحث علمي منشور المجلة العلمية لعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا.
٧. عصام عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات)، ط ١، الإسكندرية، دار منشأة المعارف.
٨. كمال عبد الحميد أحمد، محمد رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية-

- صبحى حسانين (٢٠٠٢م):
أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة
٩. كمال الدين درويش ، قدرى مرسى
، عماد الدين أبوزيد (٢٠٠٢م):
القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة
١٠. كمال عبد الحميد أحمد، محمد
صبحى حسانين (٢٠٠١م):
رباعية كرة اليد الحديثة الماهية والأبعاد التربوية -
أسس القياس والتقييم - اللياقة البدنية، مركز الكتاب
للنشر، القاهرة
١١. منير جرجس إبراهيم (٢٠٠٤):
كرة اليد للجميع. دار الفكر العربي. القاهرة
١٢. محمد خالد حمودة، جلال كمال
سالم (٢٠٠٧):
الهجوم والدفاع في كرة اليد. مطبعة دار النشر .
القاهرة.
١٣. مروان مصطفى رجب (٢٠٠٩م):
سرعة الاداءات الدفاعية في كرة اليد ،رسالة دكتوراة
، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية
١٤. جلال كمال سالم (٢٠٠٤م):
: كرة اليد الحديثة (أسس - تطبيقات) ، الفضائية
للنشر والتوزيع
١٥. محمد سعيد سليم (٢٠١٣):
الهجوم الخاطف والارسال السريع وعلاقته بنتائج
مباريات بطولة العالم لكرة اليد، رسالة ماجستير، غير
منشوره ،كلية التربية الرياضية ، جامعة
حلوان، (٢٠١٣)
١٦. محمد أحمد همام (٢٠١٨م) :
تأثير تدريبات الإنسانتي "Insanity" على بعض
المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري
الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد
١٧. مازن عبد السلام (٢٠١٠):
أثر البرامج القائمة على المقاومة الديوية وبالأوزان
في تطوير القوة العضلية والمستوى المهاري لدى
لاعبات كرة السلة للناشئين، رسالة دكتوراة، كلية
الدراسات العليا، الجامعة الأردنية
١٨. محمد حسن علاوى ومحمد نصر
الدين رضوان (٢٠٠١)
اختبارات الأداء الحركى ، دار الفكر العربى ،
القاهرة .

١٩ محمد صبحي حسانين (٢٠٠٤م):

٢٠ وليد محمد حسن (٢٠٢٠ م):

القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، الجزء الأول ، ط٦ ، دار الفكر العربي للنشر ، القاهرة .
تأثير برنامج للتدريب الأنسانتي على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة ، بحث منشورة ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

ثانيا المراجع الاجنبية:

- ٢١- **Stephanie Watson**" (٢٠١٩م): Field Hockey
Techniques & Tactics,
Human Kinetics, Canada
- ٢٢- **Milinda Ratini, Jana Chertoff**" (٢٠١٩م): Morphological,
Functional, and Fitness-
Related Characteristics
of Young Female Field
Hockey Players" Sport
and Physical Activity
Volume ١٠: Issue, -١٤٥
١٦٨

ثالثا: الشبكات الدولية للمعلومات (الانترنت) :

- ٢٣- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-8> -
insanity workout RETREVED AT ١٣/٤/٢٠١٦.

"تأثير تدريبات الأنسانتي (INSANTY) على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد"

أحمد فتحى عبد الحفيظ حافظ^١

هدف البحث الى تطبيق برنامج تدريبات الانسانتى ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأستخدام مجموعة تجريبية واحدة بطريقة القياس القبلى والبعدى نظرا لمناسبته لطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الدورى الممتاز محافظة المنيا لكرة اليد موسم ٢٠٢٢-٢٠٢١ وعددهم ٣٢ لاعب، والمسجلين بالاتحاد المصرى لكرة اليد للموسم الرياضى، من بين لاعبي نادى ملوى الرياضى للدورى الممتاز موسم ٢٠٢٢-٢٠٢١ وعددهم (٢٨) لاعب منهم ١٦ لاعب عينة أساسية و ١٢ لاعب عينة استطلاعية من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية واشتملت أدوات جمع البيانات على البرنامج التدريبي المقترح والاختبارات والقياسات القبلىة والبعدية، وكانت من أهم النتائج ان البرنامج التدريبى قد اثر ايجابيا فى المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى أداء الهجوم الخاطف للاعبى كرة اليد

^١ مدرس بقسم نظريات وتطبيقات الرياضات الجماعية والالعاب المضرب كلية علوم الرياضة جامعة بني سويف

ENGLISH ABSTRACT**The effect of INSANTY training on some special physical variables "
"and the level of blitz performance of handball players****^١Ahmed Fathy Abdel Hafeez Hafez**

The research aimed to apply the human training program and find out its impact on some special physical variables and the level of performance of the blitz of handball players, and the researcher used the experimental approach using one experimental group in the pre- and post-measurement method due to its suitability to the nature of the research, and the research community was selected in a deliberate way from the Premier League players in Minya Governorate for handball season ٢٠٢٢-٢٠٢١, and their number is ٣٢ players, And registered in the Egyptian Handball Federation for the sports season, among the players of the Mallawi Sports Club for the Premier League season ٢٠٢١-٢٠٢٢, and their number is (٢٨) players, including ١٦ players A basic sample and ١٢ players An exploratory sample from within the research community and outside the basic sample The data collection tools included the proposed training program, tests and measurements before and after, and one of the most important results was that the training program had a positive impact on the special physical variables and the level of performance level of the blitz of handball players

^١ Lecturer, Department of Theories and Applications of Team Sports and Racket Games, Faculty of Sports Sciences, Beni Suf University