

تأثير تدريبات الانسانتى على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية

أ.د/ منال أحمد أمين

أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

أ.د/ ناصر عمر الوصف

أستاذ طرق تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا

أ.م.د/ أحمد محمود حسن

أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

م.م/ عبدالله محمد سعد الأنطاري

مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

مقدمة ومشكلة البحث :

من اهم السمات المميزة للعصر الحديث هو التقدم والتطور العلمى في جميع المجالات العلمية، الامر الذى جعل العديد من الباحثين الى اخضاع كافة الامكانيات للبحث العلمى ونظريات التدريب الرياضى الحديثة التى تقدمت سريعا بغرض الارتقاء بمستوى الانجاز الرياضى، وخاصة التطور الهائل في مستوى الصعوبات في مجال رياضة الجمباز .

وفى الآونة الاخيرة ظهر اسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية شاون تي "Shaun T" وهو التدريب الانسانتى insanity والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم لمدة شهرين ويعتبر هذا الأسلوب من اعنف واشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الاكاديمية، ويحتوى هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمارين القوة التناوبية وتمارين المقاومة وتمارين الاطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهرين (٢٥).

كما انه يعمل علي تدريب الجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية او صالات اللياقة البدنية ويمكن استخدام اوزان مختلفة للمقاومة، وتدريب الانسانتى مهم جدا وفعال حيث انه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون أي انه يساعد على انقاص الوزن و الحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب ، وفى هذا النوع من التدريب نجد ان معدل النبض لضربات القلب يصل الى الحد الأقصى له ويعتمد على شدة تتراوح ما بين ٧٠ : ٨٠٪ من الشدة القصوى للتدريب (٢٤).

وتدريبات الانسانتى " Insanity " هى أحد الأساليب التدريبية الحديثة التى تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جداً تكون معدومة وتعمل على تنمية عناصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائى والسرعة والرشاقة فى زمن قصير، حيث تعد من أفضل واسرع الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل سريع بشرط الاستمرار فى التدريب حتى تتمكن من استحداث برامج تدريبية تسهم فى نمو و تطوير اللياقة البدنية (٢٥).

ويذكر محمد شحاته (٢٠٠٣) ان المهارات تتميز بالتغير المستمر للمتطلبات الحركية الواقعة على اللاعب والتى ظهرت نتيجة التطور الحادث لرياضة الجمناز، مما يتطلب من اللاعب إعادة تشكيل المهارات التى تعلمها وتعلم مهارات حركية جديدة وبالتالي يتطلب اعداد بدنى خاص حتى يستطيع اللاعب إنجاز الواجبات الحركية الجديدة والذى يتناسب تماماً لتنمية الصفات البدنية الخاصة بهذه المهارات (١٣ : ٢٤٥).

وتشير ميرفت أحمد كمال (٢٠٠٣) على ان جهاز الحركات الأرضية من أكثر أجهزة الجمناز اثارة وتشويق لما تحويه جملة الحركات الأرضية من مهارات اكروباتية مثل الشقلبة الامامية والخلفية يتم تركيبها فى شكل متناسق يؤدى خلال فترة زمنية محددة، كما تعد المهارات المؤداة على هذا الجهاز من المهارات الأساسية التى يعتمد عليها المدرب فى تطوير مستوى الأداء على الأجهزة الأخرى. (١٨ : ١٣).

ومن خلال خبرة الباحثون فى تدريس مقررات الجمناز بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا ، فقد لاحظوا انخفاض فى مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة الفرقة الرابعة تخصص الجمناز، كما لاحظوا ايضا عزوف بعض الطلبة عن أداء المهارة وتعلمها نتيجة حدوث اصابات خلال التدريب على المهارة نتيجة ضعف المستوى البدنى، ولان التعليم والتدريب اصبح يعتمد على الاساليب الحديثة وغير التقليدية لضمان الوصول الى اعلى المستويات ووضع حلول للصعوبات التى يواجهها الطلبة اثناء التدريب فى تعلم واتقان المهارات الفنية لذا وجد الباحثون الربط بين النواحي البدنية والاداء المهارى من خلال استخدام تدريبات حديثة مثل تدريبات الانسانتى فى تطوير مستوى الاداء للمهارة قيد البحث لطلبة تخصص الجمناز، وفى حدود علم الباحثون وفى ضوء ما قام به من مسح العديد من المراجع و الدراسات التى تمكن من الحصول عليها لم يجد الباحثون دراسة تناولت تأثير تدريبات الانسانتى على تطوير مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على جهاز الحركات الأرضية لطلبة كلية التربية الرياضية مم دفع الباحثون الى القيام بهذا البحث.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث الى معرفة تأثير تدريبات الانسانتى على:

- ١- بعض المتغيرات البدنية (السرعة الانتقالية - القدرة العضلية - القوة الانفجارية - الرشاقة - المرونة) الخاصة بمهارة الشقلبة الامامية على جهاز الحركات الأرضية.
- ٢- مستوى اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين على جهاز الحركات الأرضية.

فروض البحث:

في ضوء هدف البحث يفترض الباحثون ما يلي:

- ١- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية.

مصطلحات البحث:**الإنسانتي Insanity :**

"هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي 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" (٢٦).

الإنسانتي Insanity (تعريف إجرائي):

"هى تدريبات عالية الشدة ومنخفضة الكثافة الى حد كبير تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وزيادة كفاءة القلب من خلال تمرينات سرعة وقوة ومقاومة التعب".

خطة وإجراءات البحث :**منهج البحث:**

وفقاً لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقاً لأهدافه واختباراً لفروضه استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبية عن طريق القياس القبلي والبعدي لها.

مجتمع البحث:

يتمثل مجتمع البحث في طلبة الفرقة الرابعة البنين بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى كلية التربية الرياضية جامعة المنيا للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢م والبالغ عددهم الاجمالي (٢٠) طالب.

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث اشتملت عينة البحث الاساسية على تخصص جمباز بنين وعددهم (١٢) طالب كمجموعة تجريبية، وعينة الدراسة الاستطلاعية من طلبة تخصص التمرينات وعددهم (٨) طلبة.

اعتدالية التوزيع التكرارى لعينة البحث:

قام الباحثون بإيجاد اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث فى ضوء المتغيرات التالية : معدلات النمو، المتغيرات البدنية، والمهارة قيد البحث، والجدولين (١ ، ٢) يوضحا ذلك:

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات

البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية (ن = ٢٠)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	سنة	٢١.٠٣	٢٠.٩٠	٠.٦٥
	الطول	سم	١٧٢.٨٥	١٧٣.٠٠	٠.١٤
	الوزن	كجم	٦٩.٤١	٦٨.٤٠	٠.٥٣
المتغيرات البدنية	٣٠ م عدو من البدء العالى	ثانية	٥.٠٨	٥.٠٨	٠.٣٢
	الوثب العريض من الثبات	سم	١٨٢.٥٥	١٨٤.٠٠	٠.٤٩
	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	عدد	١٥.٦٥	١٦.٠٠	٠.٤٠
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	عدد	٥.١٥	٥.٠٠	٠.٥٦
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	سم	٢٤.٤٣	٢٤.٥٠	٠.٠٦
المتغيرات المهارية	الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية	درجة	٥.٩٣	٥.٢٥	١.٥٣

يتضح من الجدول (١) ما يلى:

ان قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تراوحت ما بين (-٠.٤٩ : ١.٥٣)_وجميعها تنحصر ما بين ($3 \pm$) مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية والاستطلاعية فى تلك المتغيرات.

جدول (٢)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات

البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية (ن = ١٢)

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
معدلات النمو	السن	٢١.١٨	٢١.٢٥	٠.٦٣	٠.٣٣-
	الطول	١٧٣.٤٢	١٧٣.٠٠	٣.٤٠	٠.٣٧
	الوزن	٦٨.٨٩	٦٨.٤٠	٥.٨١	٠.٢٥
المتغيرات البدنية	٣٠ م عدو من البدء العالى	٥.١٤	٥.١٠	٠.٢٨	٠.٤٣
	الوثب العريض من الثبات	١٨٢.١٧	١٨٤.٠٠	٩.١٢	٠.٦٠-
	الدفع لأعلى على جهاز المتوازي	١٦.٠٠	١٦.٠٠	٢.٣٧	٠.٠٠
	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث)	٥.٢٥	٥.٠٠	٠.٧٥	١.٠٠
	ثنى الجذع للأمام من الوقوف	٢٤.٥٤	٢٤.٥٠	٣.٣٩	٠.٠٤
المتغيرات المهارية	الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية	٥.٦٣	٥.٠٠	١.٣٦	١.٣٩

يتضح من الجدول (٢) ما يلى:

ان قيم معاملات الالتواء لمعدلات النمو والمتغيرات البدنية والمهارة قيد البحث لعينة البحث الأساسية والاستطلاعية تراوحت ما بين (٠.٦٠- : ١.٣٩) وجميعها تنحصر ما بين ($\pm$) ٣ مما يشير الى اعتدالية توزيع عينة البحث الأساسية فى تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١-الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

✓ صندوق مرونة.	✓ جهاز الرستاميتير لقياس الطول.
✓ مراتب اسفنجية.	✓ ميزان طبي لقياس الوزن.
✓ جهاز حركات ارضية	✓ شريط قياس وشرائط لاصقة.
	✓ مقاعد سويدية.

٢-الاستمارات المستخدمة في البحث:

أ-استمارات جمع البيانات ملحق (٥)

- ✓ استمارة لتسجيل البيانات الشخصية للطلبة.
- ✓ استمارة لتسجيل نتائج القياسات البدنية.
- ✓ استمارة لتسجيل نتائج تقييم المستوى المهاري.

ب-استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء :

- ✓ استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أهم المتغيرات البدنية المرتبطة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية ملحق (٢).
 - ✓ استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد أهم الاختبارات البدنية ملحق (٣).
 - ✓ استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء لتحديد البيانات الخاصة بالبرنامج التدريبي ملحق (٤).
- الاختبارات المستخدمة في البحث: ملحق (٦)

من خلال اطلاع الباحثون على المراجع المتخصصة فى الاختبارات مثل "كمال عبد الحميد" (٢٠١٦) (١١)، "محمود اسماعيل" (٢٠١٥) (١٥)، "مصطفى حسين، أحمد كمال، مختار أمين" (٢٠١٣) (١٧)، "لبنى السيد" (٢٠١٢) (١٢)، "محمد صبحى" (٢٠٠٤) (١٤)، واستطلاع آراء الخبراء ملحق (٣) حول تحديد الاختبارات البدنية التى تقيس المتغيرات البدنية الخاصة بالمهارة قيد البحث، حيث أشارت المراجع المختلفة لأهميتها للمهارة قيد البحث، حيث تم تطبيق هذه الاختبارات على أفراد المجموعة الاستطلاعية للوقوف على مدى مناسبتها للتطبيق أثناء اجراء الدراسة الأساسية وتمثلت تلك الاختبارات فى الآتى:

- ✓ اختبار " ٣٠ م عدو من البدء العالى " : لقياس السرعة الانتقالية ووحدة قياسه الثانية.
- ✓ اختبار " الوثب العريض من الثبات " : لقياس القدرة العضلية للرجلين ووحدة قياسه السنتيمتر.
- ✓ اختبار " الدفع لأعلى على جهاز المتوازي " : لقياس القوة العضلية للذراعين ووحدة قياسه العدد.
- ✓ اختبار " الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ ث) " : لقياس الرشاقة ووحدة قياسه العدد.
- ✓ اختبار " ثنى الجذع للأمام من الوقوف " : لقياس المرونة ووحدة قياسه السنتيمتر.

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية قيد البحث:

قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات للاختبارات البدنية قيد البحث فى الفترة من الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٠م إلى الاربعاء الموافق ٢٠٢١/١٠/١٣م وذلك على النحو التالى:

الصدق:

تم حساب صدق الاختبارات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية مماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية حيث بلغ عددهم (٨) ثمانية طلبة بواقع (٤) اربعة طلبة مميزين، (٤) اربعة طلبة غير مميزين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى الاختبارات، والجدول (٣) يوضح النتيجة .

جدول (٣)

دلالة الفروق بين الطلبة المميزين وغير المميزين فى الاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٨)

احتمالية الخطأ	قيمة Z	W	U	المجموعة الغير مميزة (ن=٤)		المجموعة المميزة (ن=٤)		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
				مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب		
٠.٠٢	٢.٣١	١٠.٥٠	٠.٠٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	ثانية	٣٠م عدو من البدء العالى
٠.٠٢	٢.٣١	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٠٢	٢.٣٤	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	عدد	الدفع لأعلى على جهاز المتوازى
٠.٠٢	٢.٢٩	١٠.٥٠	٠.٥٠	١٠.٥٠	٢.٦٣	٢٥.٥٠	٦.٣٨	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)
٠.٠٢	٢.٣٢	١٠.٠٠	٠.٠٠	١٠.٠٠	٢.٥٠	٢٦.٠٠	٦.٥٠	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف

يتضح من جدول (٣) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين والطلبة الغير مميزين في الاختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث وفى اتجاه الطلبة المميزين، حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى صدق الاختبارات وقدرتها علي التميز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات الاختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأساسية وبفاصل زمنى مدته (٣) ثلاثة أيام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٤) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث (ن=٨)

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات البدنية
	ع	م	ع	م		
٠.٩٣	٠.٣٨	٤.٩٦	٠.٣٧	٥.٠٣	ثانية	٣٠م عدو من البدء العالى
٠.٩٩	١٢.١٤	١٧٩.٢٥	٩.١٦	١٨٣.١٣	سم	الوثب العريض من الثبات
٠.٩٩	٣.٥٢	١٥.٨٨	٣.٠٤	١٥.١٣	عدد	الدفع لأعلى على جهاز المتوازى
٠.٨٧	٠.٨٩	٤.٧٥	٠.٩٣	٥.٠٠	عدد	الانبطاح المائل من الوقوف (١٠ث)
٠.٩٩	٤.٢٢	٢٥.١٣	٣.٥٨	٢٤.٢٥	سم	ثنى الجذع للأمام من الوقوف

الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٨٣.

يتضح من جدول (٤) ما يلي :

تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٧ : ٠.٩٩) وهى معاملات ارتباط دالة احصائيا حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات .
تقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية :

حيث تم تقييم مستوى الاداء المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث لعينة البحث بواسطة لجنة مكونة من ثلاثة محكمين من الخبراء في مجال رياضة الجمباز ومن اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية ولديهم خبرة لا تقل عن (١٠) عشر سنوات ملحق (١) وقاموا بوضع الدرجات لكل طالب على حدة وتم احتساب الدرجة على اساس متوسط درجات المحكمين لكل طالب وتم تحديد الدرجة النهائية من (١٠) درجات.

المعاملات العلمية لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية:
قام الباحثون بحساب المعاملات العلمية من صدق وثبات لتقييم مستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث فى الفترة من الاحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى الاربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م وذلك على النحو التالى:
الصدق:

تم حساب صدق تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث عن طريق صدق التمايز، وذلك على عينة استطلاعية ماثلة لمجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الاساسية حيث بلغ عددهم (٨) ثمانية طلبة بواقع (٤) اربعة طلبة مميزين، (٤) اربعة طلبة غير مميزين، وتم حساب دلالة الفروق بينهما فى المهارة قيد البحث، والجدول (٥) يوضح النتيجة.

جدول (٥)

دلالة الفروق بين الطلبة المميزين والغير مميزين فى تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث (ن=٨)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	المجموعة المميزة (ن=٤)		المجموعة الغير مميزة (ن=٤)		U	W	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية	درجة	٦.٥٠	٢٦.٠٠	٢.٥٠	١٠.٠٠	٠.٠٠	١.٠٠٠	٢.٣٤	٠.٠٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة المميزين وغير المميزين في تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث وفي اتجاه الطلبة المميزين، حيث ان قيمة احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥) مما يشير الى صدق تقييم المستوى المهارى وقدرته علي التمييز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات تقييم المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث استخدم الباحثون طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الاساسية وبفاصل زمنى مدته (٣) ايام بين التطبيق وإعادة التطبيق، والجدول (٦) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق فى المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث (ن=٨)

قيمة ر	إعادة التطبيق		التطبيق		وحدة القياس	المتغيرات المهارية
	ع	م	ع	م		
٠.٩٩	١.٣٢	٦.٥٦	١.١٦	٦.٣٨	درجة	الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية

قيمة ر الجدولية عند درجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠.٠١) = ٠.٨٣.

يتضح من جدول (٦) ما يلي :

بلغ معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لتقييم مستوى الأداء لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الارضية قيد البحث (٠.٩٩) وهو معامل ارتباط دال احصائيا حيث ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠١) مما يشير إلى ثبات الاستمارة.

الخطوات التنفيذية للبحث:

الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء الدراسة استطلاعية في الفترة من الاحد الموافق ١٠/١٠/٢٠٢١م إلى الاربعاء الموافق ١٣/١٠/٢٠٢١م على عينة قوامها (٨) ثمانية طلبة من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، بغرض التعرف على مدى مناسبة البرنامج التدريبى قيد البحث لعينة البحث، والتعرف على مدى سلامة الادوات والاختبارات المستخدمة وتنفيذ بعض تمارين البرنامج واسفرت نتائج الدراسات الاستطلاعية عن صحتها وملائمة الاختبارات المستخدمة وكذلك سلامة الادوات.

القياس القبلي:

قام الباحثون بإجراء القياس القبلي للعينه قيد البحث في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على الحركات الارضية قيد البحث وذلك في يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/١٠/١٧ م.

تطبيق البرنامج:

قام الباحثون بتطبيق البرنامج التدريبي على العينه التجريبية قيد البحث، وذلك باستخدام تدريبات الانسانتى حيث استغرق مدة (٨) ثمانية أسابيع في الفترة من الثلاثاء ٢٠٢١/١٠/١٩ م إلى الأحد ٢٠٢١/١٢/١٢ م ويتكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات أسبوعيا ايام الاحد والثلاثاء والخميس حيث قام الباحثون فى تلك الفترة بتنفيذ البرنامج التدريبى قيد البحث ملحق (٨) على المجموعة التجريبية.

٤/٥/٣ القياس البعدي:

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج قام الباحثون بإجراء القياس البعدي للعينه قيد البحث في المتغيرات البدنية والمستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الارضية قيد البحث يوم الثلاثاء الموافق ٢٠٢١/١٢/١٤ م.

الأسلوب الاحصائى المستخدم:

فى ضوء اهداف وفروض البحث استخدم الباحثون الاساليب الاحصائية التالية :

" المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار مان ويتنى اللابارومتري - معامل الارتباط - اختبار ويلكسون اللابارومتري - النسبة المئوية لمعدل التغير "

وقد ارتضى الباحثون مستوى دلالة عند (٠.٠٠١) ، (٠.٠٠٥) كما استخدم الباحثون البرنامج الإحصائي SPSS لحساب بعض المعاملات الاحصائية وتم تنسيق كتابة الأرقام بعد العلامة العشرية برقمين.

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث بطريقة ويلكسون اللابارومتري (ن = ١٢)

المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة (Z)	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
السرعة الانتقالية	ثانية	٥.١٤	٠.٠٠	٠.٠٠	٤.١٩	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٣.٠٦	٠.٠٠
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٨٢.١٧	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٢٢٩.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٦	٠.٠٠
القوة العضلية للذراعين	عدد	١٦.٠٠	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٢٢.٠٠	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٨	٠.٠٠
الرشاقة	عدد	٥.٢٥	٥.٥٠	٥٥.٠٠	٧.١٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٢.٨٧	٠.٠٠
المرونة	سم	٢٤.٥٤	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٢٨.١٧	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٨	٠.٠٠

يتضح من جدول (٨) ما يلي:

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية بطريقة ويلكوكسون اللابارومترية (ن = ١٢)

المتغيرات المهارية	وحدة القياس	القياس القبلي			القياس البعدي			قيمة (Z)	احتمالية الخطأ
		المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب		
الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية	درجة	٥.٦٣	٦.٥٠	٧٨.٠٠	٨.٦٣	٠.٠٠	٠.٠٠	٣.٠٧	٠.٠٠

يتضح من جدول (٩) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان قيمة احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥).

جدول (١٠)

معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث (ن = ١٢)

المتغيرات البدنية والمهارية	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	م - ١م - ٢م	معدلات نسب التغير المئوية %
السرعة الانتقالية	ثانية	٥.١٤	٤.١٩	٠.٩٥	١٨.٤٨ %
القدرة العضلية للرجلين	سم	١٨٢.١٧	٢٢٩.٠٠	٤٦.٨٣	٢٥.٧٠ %
القوة العضلية للذراعين	عدد	١٦.٠٠	٢٢.٠٠	٦.٠٠	٣٧.٥ %
الرشاقة	عدد	٥.٢٥	٧.١٧	١.٩٢	٣٦.٥٧ %
المرونة	سم	٢٤.٥٤	٢٨.١٧	٣.٦٣	١٤.٧٩ %
الشقلبة الأمامية علي جهاز الحركات الأرضية	درجة	٥.٦٣	٨.٦٣	٣.٠٠	٥٣.٢٩ %

يتضح من جدول (١٠) ما يلي:

تراوحت معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث ما بين (٥٣.٢٩ % : ١٤.٧٩ %) وفي اتجاه القياسات البعدية مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في المتغيرات البدنية ومهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

يتضح من جدول (٨) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان جميع قيم احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥)، وهذه الفروق تدل على مستوى التطور في المتغيرات البدنية قيد البحث.

ويغزو الباحثون التغير والتحسين الحادث في المتغيرات البدنية إلى انتظام أفراد العينة في التدريب وكذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي الذي قام الباحثون بتصميمه وتنفيذه حيث اشتمل البرنامج احتوى على تدريبات الانساني عالية الشدة في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث التي ادى استخدامها الى تنمية تلك المتغيرات بصورة ايجابية .

ويرجع الباحثون التحسن في السرعة الانتقالية - القدرة العضلية- القوة الانفجارية - الرشاقة - المرونة إلى استخدام تدريبات الانساني قيد البحث التي احتوت على تدريبات " الإطالة والتقصير Plyometric " وهي تدريبات الانساني للبيومترك (Shaun T - Insanity Plyometric Cardio Circuit) وتدرجات الانساني لسرعة منطقة الجذع (Core Speed) وتدرجات الانساني الديناميكية الحركية لمنطقة الجذع (Dynamic Core) وتدرجات الانساني الهرمية بالمقاومات (insanity Pyramid) تدريبات الانساني القلبية السويدية السريعة (Cardio Speed) وتدرجات الانساني لكامل الجسم (Insanity Total Body Circuit) والموجهة للكفاءة الوظيفية للقلب والسرعة الحركية وردود الافعال وتدرجات منطقة الجذع (core) والتي تعتبر من أهم مناطق نقل القوة بين الطرف السفلي للعلوي والعكس والتي لها أهمية كبيرة في تقليل الفاقد من القوة في تلك المرحلة وتحقيق الهدف المطلوب .

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه " Schmitz " (٢٠٠٣) (٢١)، " Tim bacon et al " (٢٠٠٦) (٢٣)، "عبدالله محمد" ٢٠١٩ (٩) أن من أهم سمات تدريبات القوة الوظيفية التي شملت عليها تدريبات الانساني قيد البحث هو التركيز على مجموعة عضلات المركز (عضلات البطن والظهر) حيث تقوم عضلات المركز القوية بربط الطرف السفلي بالطرف العلوي بالإضافة إلى منع تسرب القوة مما يجعلها من أفضل التدريبات المستخدمة في تحسين قوة عضلات المركز والتوازن ، كما أنها تقدم تعدد للمستويات بمعنى أداء الحركات الرياضية في أكثر من إتجاه وعدم قصر التمرين على إتجاه واحد فقط فالجسم البشري مصمم ولديه القدرة على التحرك مباشرة للأمام وللخلف وللإسار ولليمين وأيضا التدوير والتقريب، فيجب أن يعمل على تحسين هذه القدرة من خلال التركيز على الأبعاد الثلاثة للحركة (الأفقي- السهمي- الرأسى) وتساعد على أداء متعدد للمفاصل كما أن اللاعب يقضى كثيرا من الوقت ضد تأثيرات الجاذبية الأرضية لذا يجب التركيز على عضلات التثبيت الرئيسية الموجودة في المركز ضد المقاومات والتي تؤثر على التوازن خاصة أثناء أداء المهارات والتي تحتاج لدرجة كبيرة من التوازن والثبات والسيطرة على التوازن المضاد حيث تتطلب الحركات متعددة الاتجاهات توازن وهنا لا يتطلب فقط عضلات قوية للمركز

بل مهارة كافية وتوافق للأداء ويتم ممارسة التدريبات الديناميكية للتوازن مع أو بدون حد أقصى للتوازن المضاد وهذا ما تم مراعاته من قبل الباحثون في إختيار تدريبات الانساني المصممة قيد البحث .

وكذلك التخطيط الجيد لتلك التدريبات وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للعينة قيد البحث والتدريب بأحمال متدرجة وذلك بالتدرج في زيادة الأحمال وتدريب المجموعات العضلية المختلفة وبخاصة عضلات الذراعين والرجلين والجذع وجميع عضلات الجسم وركزت أغلب التدريبات على المجموعات العضلية العاملة أثناء الأداء في مهارة الشقلبة الأمامية حيث أدى ذلك إلى زيادة القوة المتفجرة لأعلى ما يمكن والتي تعتبر الأساس وأحد القدرات البدنية الخاصة والرئيسية والأساسية التي يتطلبها الأداء في رياضة الجمباز وفي أغلب مهاراتها، ويرى الباحثون أن طبيعة رياضة الجمباز تتطلب بصفة رئيسية توفر صفة القوة المتفجرة سواء للرجلين أو للذراعين أو البطن أو الظهر أو الجذع حيث أنهما هاما وحاسمان في اداء مهارات الشقلبات الامامية والخلفية فكلها مهارات تعتمد على القوة المتفجرة للرجلين والذراعين والرشاقة والمرونة وسرعة الاداء والتي يتطلبها لحشد الطاقة لنقل ثقل الجسم لأعلى أو للأمام أو للخلف لأداء تلك المهارات .

ويرى الباحثون أن استخدام تدريبات الانساني " بالإطالة والتقصير " Plyometric بطريقة سليمة ومنظمة أدت إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة "شيماء السيد" ٢٠١٩ (٥) ، "عادل جلال وآخرون" ٢٠١٩ (٧) والتي أوضحت أن استخدام تدريبات الإطالة والتقصير Plyometric بتقليل زمن الانقباض العضلي وزمن ملامسة القدمين للأرض يعطى نتائج إيجابية في اختبارات القوة المتفجرة للذراعين والرجلين ويظهر ذلك جليا في تدريبات الانساني المستخدمة قيد البحث ويتفق ذلك مع ما ذكره "Henson" ١٩٩٦ () أن الانقباض اللامركزي يجب أن يكون متبوعا في الحال بانقباض مركزي للحصول من خلاله على إنتاجية قدرة انقباضية عالية .

كما يعزو الباحثون ذلك التحسن والتأثير القوي لتدريبات الانساني بأسلوب البليومترية وتدريبات الإطالة والتقصير إلى أن هذه التدريبات تعمل على حدوث الإطالة اللاإرادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لإراديا يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القدرة العضلية.

ويلاحظ من جدول (٨) أنه قد حدث تحسن ملحوظ وقوي في السرعة الانتقالية - القدرة العضلية- القوة الانفجارية - الرشاقة - المرونة وناتج ما سبق يتمشى مع دراسة " احمد محمود" ٢٠٢٠ (٣) ، "على نور" (٢٠١٩) (١٠) ، "مروة مدحت" ٢٠١٨ (١٦) "ايمن ناصر" (٢٠١٧) (٤) ، أن الرشاقة يمكن تمييزها من خلال تنمية القدرات البدنية المرتبطة بها خاصة القوة والقدرة العضلية و السرعة ، ويتفق ذلك مع "احمد سمير" ٢٠١٩ (٢).

و يتمشى هذا مع ما أشار إليه "وجدى مصطفى، محمد لطفى" (٢٠٠٢) (١٩) في أن الرشاقة هي قدرة الفرد على تغيير وضعه على الأرض أو في الهواء وأداء حركات في اتجاهات مختلفة بأقصى ما يستطيع الفرد من كفاءة وسرعة اللاعب في تغيير وضع جسمه وتغيير اتجاهه إلى جانب قدرة اللاعب على التصرف في إنجاز تكتيك المهارات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة وكل ما سبق يتفق مع ما هو موجود في البرنامج التدريبي وفي تدريبات الانسانية المتنوعة الأوضاع والأشكال المستخدمة سواء كانت الموجهة للقدرة للرجلين أو الذراعين أو السرعة أو الرشاقة لمنطقة الجذع أو لتوازن وتوافق كامل أجزاء الجسم أو كما يروا الباحثون أنها مناخ مناسب لتنمية أغلب القدرات البدنية الخاصة بالرياضة الجمباز ويتفق نتائج تلك الدراسة في فاعلية تدريبات الانسانية في تحسين معظم المتغيرات البدنية والفسولوجية مع نتائج كلا من ويتفق ذلك مع دراسات كل من (أيمن ناصر مصطفى ٢٠١٧)، (٢٠١٩) Brian Kliszczewicz et al .

كما يضيف Tim bacon et al " ٢٠٠٦ (٢٣) Schmitz، " ٢٠٠٣ (٢١) أن التدريب الوظيفي هو تدريب يقوم بمحاكاة الواقع ، فالتدريب الوظيفي يعطي توازن أفضل وتحكم عضلي أثناء الحركات المختلفة ، كما أنه يعمل على تحقيق التوازن والسيطرة عليها أثناء الحركة ، فهو تدريب يقوم فيه الفرد بممارسة الحركة ضد مقاومة مع هدف تحسين قدرة المشارك علي أداء نشاط رياضي معين وبالتالي يتحقق التوازن الديناميكي بشكل حيوي ، كما أنه يحفز الجهاز العصبي العضلي أي انه ينشط كل من الألياف العضلية والجهاز العصبي بحيث تتصرف الألياف البطيئة نفس تصرف الألياف السريعة ، وعلاوة على ذلك تعمل مقاومة التدريب علي استثارة الخلايا العصبية الحركية وبالتالي يؤدي إلي تحسن الاستجابة العضلية مما يؤدي إلى تحسن الأداء المهارى .

كما يتضح من جدول (١٠) ان معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (١٤.٧٩ % : ٣٧.٥ %) وفى اتجاه القياسات البعدية، والذي يعزوه الباحثون الى التأثير الإيجابى الواضح الذي حققه البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانية على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يؤكد على فاعلية البرنامج المقترح ونتائج المؤثرة جراء استخدام تلك التدريبات والتي تعمل على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث بصورة ايجابية حيث يتفق ذلك مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات مثل "احمد محمود" (٢٠٢٠) (٣)، "شيماء السيد" (٢٠١٩) (٥)، "شيماء فرج" (٢٠١٩) (٦)، "عادل جلال وآخرون" (٢٠١٩) (٧)، "على نور" (٢٠١٩) (١٠)، مروة مدحت (٢٠١٩) (١٦)، ايمن ناصر (٢٠١٧) (٤) والتي اسفرت نتائجهم عن وجود نسبة تحسن فى المتغيرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات الانسانية.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي يشير إلى أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى" .

ويتضح من جدول (٩) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى اداء مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية وفي اتجاه القياس البعدي حيث ان قيمة احتمالية الخطأ اصغر من مستوى الدلالة (٠.٠٥). ويرجع الباحثون التطور في مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث إلى البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانتي حيث أدى إلى رفع كفاءة القدرات البدنية للطلبة حيث ادت تدريبات الانسانتي الى زيادة قدرة الرجلين وقوة الذراعين وايضا زيادة مستوى الرشاقة والمرونة لدى عينة البحث مما انعكس إيجابياً على مستوى الاداء للمهارة قيد البحث وهذا يتفق مع ما ذكره كلاً "عادل عبد البصير" (١٩٩٩م) (٨)، "احمد الهادي" (٢٠١٦) (١)، أن الاعداد البدني يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد المهارى كما توجد بينهما علاقة طردية موجبة فكلما ارتفع المستوى البدني للاعبين وتحسن لديهم اللياقة البدنية كلما زادت قدرتهم علي تعلم واتقان الأداء الفني للمهارات الحركية (١٣ : ٢١١) (١ : ٢٥٧).

كما يذكر أحمد الهادي (٢٠١٦) (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 اداء اللاعب المهارى بالاعداد البدني الخاص الذي هو حجر الزاوية في الجمباز. كما يشير ستاروستا Starosta (١٩٩٨) (٢٢) على أنه ينبغي على اللاعب عندما يحاول تحسين مستواه المهارى 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 الباحثون التحسن الحادث في المستوى المهارى للاعب الجمباز إلى زيادة وتطور الحالة البدنية للاعب مما أدى إلى ارتفاع الحصيلة المهارية والحركية للاعب وأدى بدوره إلى تحسين المستوى المهارى للمهارة قيد البحث وهذا يتفق مع ما ذكره "احمد محمود" (٢٠٢٠) (٣)، "شيماء السيد" (٢٠١٩) (٥)، "شيماء فرج" (٢٠١٩) (٦)، "عادل جلال وآخرون" (٢٠١٩) (٧)، "على نور" (٢٠١٩) (١٠)، مروة مدحت (٢٠١٩) (١٦)، ايمن ناصر (٢٠١٧) (٤).

كما يتضح من جدول (١٠) انه بلغ معدل نسبة التغير المئوية للقياس البعدي عن القبلي للمجموعة التجريبية في مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية قيد البحث (٥٣.٢٩ %) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي في المهارة قيد البحث، ويرجع الباحثون هذه النتيجة إلى التأثير الايجابي الواضح الذي حققه البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانتي على تنمية مهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية. وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي يشير إلى أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي ضوء عينة البحث والمنهج المستخدم وعلى أساس الأسلوب الإحصائي المستخدم في معالجة البيانات وبعد عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثون إلى الإستخلاصات التالية:

- ١- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الإنسانى أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية المتمثلة فى (السرعة الانتقالية بنسبة ١٨.٤٨ % - القدرة للرجلين بنسبة ٢٥.٧٠ % - القوة العضلية للذراعين بنسبة ٣٧.٥ % - الرشاقة بنسبة ٣٦.٥٧ % - المرونة بنسبة ١٤.٧٩ %) الخاصة بمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية.
- ٢- البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الإنسانى أثر إيجابيا على المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية بنسبة ٥٣.٢٩ %.
- ٣- تعمل تدريبات الإنسانى ذات الشدة العالية على رفع كفاءة طلبة تخصص الجمناز بكلية التربية الرياضية بدنيا ومهاريا.

التوصيات:

- فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج البحث يوصى الباحثون بما يلى:
- ١- استخدام تدريبات الانسانى كاسلوب تدريبي فعال فى تطوير الصفات البدنية والمهارية فى الجمناز لطلبة كليات التربية الرياضية.
 - ٢- توجيه هذا البحث والبرنامج التدريبي الى العاملين فى مجال تدريب رياضة الجمناز.
 - ٣- استخدام تدريبات الانسانى ضمن برامج الاعداد البدنى طوال الموسم التدريبي.
 - ٤- الاهتمام بتطبيق تدريبات الانسانى فى عينات مختلفة.
 - ٥- اجراء دراسات مشابهة باستخدام تدريبات الانسانى على أنشطة رياضية اخرى وعلى عينات ومراحل ومتغيرات أذرى.

المراجع

١-المراجع العربية:

- ١- أحمد الهادى يوسف (٢٠١٦): قراءات موجهة فى تدريب الجمباز، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ٢- احمد سمير الجمال (٢٠١٩): اسس تدريب الجمباز الفنى، مؤسسة عالم الرياضة، الاسكندرية.
- ٣- احمد محمود حسن (٢٠٢٠): تأثير تدريبات insanity على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئى الجمباز، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، اكتوبر، ٢٠٢٠.
- ٤- أيمن ناصر مصطفى (٢٠١٧): تأثير برنامج للتدريب الإنسانى على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رسالة دكتوراه، منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- ٥- شيماء السيد رضوان (٢٠١٩): فاعلية استخدام تدريبات الانسانتى على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب العضلى لدى لاعبات الكرة الطائرة، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣٢، عدد ديسمبر، الجزء ١٣، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٦- شيماء فرج صالح (٢٠١٩): فاعلية استخدام تدريبات الانسانتى على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الاداء المهارى فى كرة اليد، بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، مجلد ٣٢، عدد يونية، الجزء ١٣، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٧- عادل جلال حامد، الحسين سيد زكريا، احمد صلاح محمد (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 .
- ٨- عادل عبد البصير على (١٩٩٩): التدريب الرياضى والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- ٩- عبدالله محمد سعد الانصارى ٢٠١٩: تأثير التدريبات الوظيفية علي مستوى أداء الجملة الحركية في الجمباز لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنيا، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة المنيا.
- ١٠- على نور الدين على (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضه التايكوندو، بحث منشور، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٥٠، العدد ٣، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.
- ١١- كمال عبدالحميد اسماعيل (٢٠١٦): اختبارات قياس وتقويم الاداء المصاحبة لعلم حركة الانسان، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- ليلى السيد فرحات(٢٠١٢): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- محمد إبراهيم شحاته (٢٠١٠): منظومة التدريب النوعى للجمباز الفنى رجال، مؤسسة حورس الدولية، القاهرة.
- ١٤- محمد صبحى حسانين (٢٠٠٤): القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط٤ ، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ١٥- محمود اسماعيل الهاشمى (٢٠١٥): التمرينات والاحمال البدنية، مركز الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٦- مروة مدحت حسن (٢٠١٨): تدريبات الانسانتى وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى

الاداء المهارى لطالبات الجمباز بكلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف ، بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، مجلد ٣١ ، عدد ديسمبر ، الجزء ١٣ ، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا .

- ١٧- مصطفى حسين باهى، أحمد كمال نصارى، مختار أمين عبدالعليم" (٢٠١٣): مقدمة في الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضى، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- ١٨- ميرفت أحمد كمال(٢٠٠٣): تأثير تنمية الادراكات الحس حركية، في بعض المتغيرات الكيناميتيكية ومستوى الأداء للشقبة الأمامية على اليدين لجهاز الحركات الأرضية، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد ٢٤، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.
- ١٩- وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد (٢٠٠٢): الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا .

٢-المراجع الأجنبية:

- ٢٠- **Henson, P.** ١٩٩٦ :- Plyometric Training, Track & Field Coaches Review, Vol, ٩٦, No.١, pp ٣٢ .
- ٢١- **Schmitz, D.,** (٢٠٠٣) :- Functional Training Pyramids, New Truer High School, kinetic Wellness Department , USA
- ٢٢- **Starosta** ١٩٩٨: Movement coordination as dement in sport selection system biology of sport, journal, Article Warsaw
- ٢٣- **Tim bacon . M.A et al** (٢٠٠٦) :- Princeton squash strength training manual, july . Med Sci Sports Exerc

٣-مراجع شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

- ٢٤- https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity Retrieved at ٦/٩/٢٠٢٠ .
- ٢٥- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> Retrieved at ٦/٩/٢٠٢٠ .
- ٢٦- <http://www.yallaforma.com.Insanity-cardio>

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الانسانية على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة

الأمامية على جهاز الحركات الارضية

- أ. د/ منال أحمد أمين
- أ. د/ ناصر عمر الوصيف
- أ.م.د/ أحمد محمود حسن
- م.م/ عبدالله محمد سعد الأنصارى

استهدف الباحثون معرفة تأثير تدريبات على مستوى الاداء لمهارة الشقلبة الأمامية على جهاز الحركات الأرضية، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته لتحقيق هدف هذا البحث واشتمل مجتمع البحث على طلاب الفرقة الرابعة تخصص الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركى بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا وذلك في الفصل الدراسي الثانى للعام الجامعي ٢٠٢١/٢٠٢٢ م ، والبالغ عددهم (٢٠) طالب ، وقام الباحثون باختيار عينة عمدية قوامها (٢٠) عشرون طالب من إجمالي مجتمع البحث.

وقد أشارت أهم النتائج إلى أن البرنامج التدريبى بإستخدام تدريبات الإنسانية أثر إيجابيا على تنمية المتغيرات البدنية المتمثلة فى (السرعة الانتقالية بنسبة ١٨.٤٨ % - القدرة للرجلين بنسبة ٢٥.٧٠ % - القوة العضلية للذراعين بنسبة ٣٧.٥ % - الرشاقة بنسبة ٣٦.٥٧ % - المرونة بنسبة ١٤.٧٩ %) وأثر إيجابيا على المستوى المهارى لمهارة الشقلبة الخلفية على جهاز الحركات الأرضية بنسبة ٥٣.٢٩ %.

- أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- أستاذ طرق تدريس الجمباز بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- أستاذ مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز والتعبير الحركي بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.

Abstract

The effect of insanity training on the level of performance for forward handspring skill on the floor device

- Prof. Dr. Manal Ahmed Amin
- Prof. Nasser Omar Al-Waseef
- Prof. Dr. Ahmed Mahmoud Hassan
- Eng. Abdullah Mohamed Saad Al-Ansary

The researchers aimed to know the impact of exercises at the level of skill performance of forward handspring skill on the floor device, and the researchers used the experimental approach to suit it to achieve the goal of this research and the research community included students of the fourth group specializing in gymnastics in the Department of Exercises, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minya University in the second semester of the academic year ٢٠٢١/٢٠٢٢ , numbering (٢٠) students, and the researchers selected the research sample of (٢٠) twenty students from the total research community.

The most important results indicated that the training program using insanity training positively affected the development of physical variables represented in (speed by ١٨,٤٨% - ability of the legs by ٢٥,٧٠% - muscle strength of the arms by ٣٧,٥% - agility by ٣٦,٥٧% - flexibility by ١٤,٧٩% and positively affected the skill level of the skill of forward handspring on the floor device by ٥٣,٢٩%.

-
- professor of rhythmic Exercise training and Head of the Department of Exercise, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minya University.
 - professor Methods of teaching gymnastics in the Department of Exercises, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minya University.
 - professor Assistant at the Department of Exercise, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minya University.
 - Assistant Teacher in the Department of Exercises, Gymnastics and dance at the Faculty of Physical Education, Minya University.