

تأثير استخدام تدريبات Insanity في تحسين القدرة العضلية و تحمل الاءاء لبعض المهارات لدي لاعبي الكوميتيه

- أ.د/ علاء محمد طه حلويش (*)
د/ آية محمد عطية خطاب (**)
م/ روان حامد عبده محمد (***)

يهدف البحث الي التعرف علي تأثير تدريبات الانساني علي بعض المتغيرات البدنية و المهارية لدي ناشئي الكوميتيه ، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم تجريبي من مجموعة واحده ، ويشمل البحث علي ناشئي الكوميتيه بمحافظة الغربية و قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية و البالغ عددهم (١٠) ناشئين من ناشئي الكوميتيه في المرحلة السنية تحت ١٦ سنة من نادي بلدية المحلة التابع لمنطقة الغربية، و توصل الباحثون الي النتائج التالية:

- تدريبات الانساني ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين المستوي البدني في متغيرات (تحمل الاءاء -القوة المميزة بالسرعة) بنسبة تحسن ما بين (٧,٤٠% : ٨,٠٦%).
- تدريبات الانساني ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين المستوي البدني الذي بدوره الي تحسين مستوي الاءاء المهاري لناشئي الكاراتيه تحت ١٦ .
- تدريبات الانساني ساهمت بطريقة ايجابية في تحسين مستوي اداء المهارات بنسبة تحسن ما بين (٦,٥٠% : ٣٥,٤٤%).

The Effect Of Using Insanity Exercises In Improving The Muscular Ability And Performance Endurance Of Some Skills Among Kumite Athletes

Prof. Dr. Alaa Muhammad Taha Halwish *

Dr. Aya Muhammad Attia Khattab **

DR. Rawan Hamed Abdo Muhammad ***

The research aims to identify the effect of humanistic training on some physical and skill variables in kumite beginners , The researchers used the experimental method with an experimental design from one group The research includes , Junior kumite in Gharbia and Qam Governorate Researchers choose the research sample using this method The number of mayors (10) originating from Kumite juniors in the junior year 16 years old from the Mahalla Municipality Club of the region Western countries, the researchers reached the following results:

1- Insanity training contributed positively to improving the physical level in the variables of, performance endurance, strength characterized by speed, with an improvement rate of (7.34% : % 12.44)

2- Insanity training contributed in a positive way to improving the physical level, which in turn led to improvement The skill performance level of junior karate in the under 16 years old.

1- Insanity training contributed in a positive way to improving the skill performance level with an improvement rate between (8.06% : 7.40%).

(*) أستاذ الكاراتيه بقسم المنازل والرياضات الفردية وعميد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة طنطا.

(**) مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

(***) معيدة بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا.

* Professor of Karate, Department of Combat and Individual Sports, and former Dean of the Faculty of Physical Education - Tanta University.

** Lecturer in the Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University.

*** Lecturer in the Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University.

مقدمة ومشكلة البحث:

انتشرت الأونة الأخيرة العديد من الأبحاث العلمية التي تهدف إلى الوصول بالرياضي إلى الفورمة الرياضية وارتفاع اللياقة البدنية للعديد من الألعاب الرياضية عامة ورياضة الكاراتيه بصفة خاصة، حيث يتطلب من اللاعبين الحفاظ على المستوى البدني والمهاري لتحقيق أفضل النتائج في المباريات والوصول إلى الأدوار النهائية والمشاركة الفعالة في البطولات الدولية ورفع علم مصر في منصات التتويج العالمية، واتضح أهمية ذلك عند اقتراح إدراج الكاراتيه كرياضة أولمبية ومشاركتها في أولمبياد طوكيو ٢٠٢٠ والحصول على المركز الثالث في الترتيب العام لدورة الألعاب الأولمبية.

وإن رياضة الكاراتيه Karate هي نوع من رياضات الفنون القتالية اليابانية التي تستخدم فيه الأيدي والأرجل والركبة والمرفق كأسلحة وتم تطويرها في جزيرة اوкинаوا ثم انتقلت في اليابان في أواخر القرن التاسع عشر ومنها نشرت إلي العام وكلمه كاراتيه تكون من مقطعين كارا بمعنى فارغ وتيه بمعنى اليد أو القبضة بذلك تصبح اليد الخالية، وتنقسم رياضه الكاراتيه إلى ثلاث أقسام رئيسيه وهي (الكيهون والكاتا والكوميتيه)، والكوميتيه "هو القتال الفعلي فهو عبارة عن منازله في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة(مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط في المناطق المصرح خلالها بالتسديد". (٧: ٦)

وأن التدريب الفاصل أو المتقطع عالي الشده [High Intensity Interval Training] (HIIT) وسيلة لتحسين القدرة على التحمل وبناء العضلات وكذلك حرق المزيد من الدهون، حيث تقوم فكرة هذا التدريب على التناوب بين فترات العمل والراحة وتكون التمرينات عالية الشدة وبينها فترات راحة قصيرة أو متوسطة تبعاً لزمن التمرين، كما يحسن (HIIT) نظامي الطاقة الهوائية واللاهوائي الذي يعتمد عليه تدريبات التحمل، بالإضافة إلى جعل شكل الجسم متناسق حيث يساعد التدريب الفترى الفاصل أو المتقطع مرتفع الشده على حرق الدهون وذلك لما تقوم به العضلات من عمل أثناء أداء التمارين، لذلك من المهم وضع تمرينات للقوة من ضمن البرنامج لان العضلات تجعل الجسم يحرق كثير من السعرات الحرارية. (١١: ٣١٩)

في الأونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث أن أساليب التدريب المتنوعة والمبتكرة علي يد خبير اللياقة البدنية (شاون) وهو التدريب الانساني والذي يعتمد على تدريب بجميع أجزاء الجسم ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة ويعتبر هذا الأسلوب مهم جدا وفعال حيث أنه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون أي أنه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب فهو من أعنف وأشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الإطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهران خلال البرنامج التدريبي. (٩: ٣)

وأن تدريبات (Insanity) أن هو نظام رياضي مشابه لـ P90X في الادعاء بالمقدرة على تحسين اللياقة في ٦٠ يوماً عن طريق تمارين التحمل الشاقة. يركز على التمارين الشديدة التي يتخللها فترات من الراحة وهي طريقة يقوم فيها الشخص بالتمارين الشاقة لمدة ٣-٤ دقائق ثم يرتاح لما يقارب الـ ٣٠ ثانية وبعد ذلك يعاود الكرة. هذه الطريقة تعتبر أشد من التمارين المعتادة، فمن خلالها يقوم الشخص بالتبديل بين التمارين المعتدلة والشاقة في فترات زمنية متساوية. هذا البرنامج يؤدي إلى نتائج ملحوظة عن طريق تمارين للعضلات الأساسية في الجسم. (٥: ٥٦٨)

وأنة في الأونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتنوعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون)، سميت بطريقة *Insanity* بدأ انتشارها في عام ٢٠١٤م، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية، وتستند تلك الطريقة على تحسين اللياقة البدنية، حيث يصل فيها اللاعب للحد الأقصى من الاداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة، يتبعها فترات راحة بينية، وقد أوضح مصمم التدريبات الخاصة (*Insanity*) أنه 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، وأيضا زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد القدرة على تكيف الأداء. (٤: ١٩١)

وان التدريب المنقطع عالي الكثافة فترات متناوبة من النشاط البدني، ويتم تعريفه علي انه تمرين بنسبة ٧٠٪ من القدرة الهوائية القصوى مع فترات من الراحة أو التعافي . (١٦ : ٨)

وإن تدريب "الانسانتي" "*Insanity*" هو أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (*Shun-T*)، ويعمل على استخدام شدات عالية ويمكن استخدامه في أي مرحلة من الخطة التدريبية ولكن يفضل استخدامه في مرحلة الإعداد الخاص لفترة ما قبل المنافسات للاستفادة من تأثيراته ورفع الحالة البدنية للاعبين. (٩ : ٣)

ومن خلال متابعة الباحثة لمباريات البطولات في الفترة السابقة ومنها دوري الدرجة الثانية، لاحظت الباحثة أن مستوى اللاعبين بدنيا يتراجع خلال أخر ١٥ ثانية ويرجع ذلك إلى نقص في عناصر اللياقة البدنية خاصتا تحمل الأداء والرشاقة وسرعة الأداء والقوة المميزة بالسرعة والمرونة مما يؤثر علي تحركات اللاعب وضربات والركلات ويجعلها غير فعالة ولا تحتسب علي الرغم من إصدار اللاعب لعدد كبير من الضربات خلال تلك الفترة من المباراة خاصتا اذا كان في وضع الخسارة، وهذا ما دعي الباحثة إلى التوجه إلى استخدام تدريبات *insanity* للتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة وبعض المهارات من خلال تصميم برنامج تدريبي.

هدف البحث:

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير استخدام تدريبات الانسانتي *Insanity* للاعبين الكاراتيه بدوري الدرجة الثانية على:

- ١- بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة الكاراتيه (الرشاقة – سرعة الأداء – تحمل الأداء – القوة المميزة بالسرعة – المرونة).
- ٢- بعض المهارات الخاصة برياضة الكاراتيه (اوي تسوكي – جياكو تسوكي – كيزامي مواشي – مواشي جيرى).

فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تضع الباحثة الفروض الآتية:

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة لعينة البحث (الرشاقة – سرعة الأداء – تحمل الأداء – القوة المميزة بالسرعة – المرونة) لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي في بعض المهارات لعينة البحث (اوي تسوكي جياكو تسوكي – كيزامي مواشي – مواشي جيرى) لصالح القياسات البعدية.

مصطلحات البحث :

التدريب الانساني Insanity training:

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

هي تدريبات تساعد علي تطوير مجموعات عضلية معينه مثل عضلات البطن والظهر وزياده القدرة علي التحمل القلبي من خلال جلسات Insanity وأداء تمرينات باستخدام الجسم نفسه وذلك لإعطاء اللاعب القوة اللازمة لمواجهة أعباء الحياة اليومية. (١٥ : ٦)

الدراسات المرجعية :

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	عينه الدراسة	نتائج الدراسة
	مصطفى عرفات سيد عرفات (٩) (٢٠٢٣)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني علي بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة.	تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الهجومي للاعبين النادي الرياضي للكرة الطائرة.	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة الواحدة باستخدام القياس القلبي والبعدى.	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي النادي الرياضي والمقيدين بالاتحاد المصري لكرة الطائرة ببنى سويف، وعددهم (١٤) لاعب عينة أساسية، ٦ لاعب عينة استطلاعية).	اسفرت النتائج عن وجود فروق دالة احصائياً بين القياسات القبالية والبعدية في المتغيرات البدنية والمهارية لصالح القياسات البعدية.
	حمدي احمد صالح جبر (٢) (٢٠٢٢)	تأثير تدريبات الانساني Insanity علي القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمنسابقى قذف القرص.	التعرف علي "تأثير تدريبات الانساني Insanity علي القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمنسابقى قذف القرص.	استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعة الواحدة باستخدام القياس القلبي والبعدى.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، وعددهم (٥) من طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة دمياط.	ادت تدريبات الانساني Insanity إلى تحسين العديد القدرات البدنية الخاصة وبعض المتغيرات البيوكيميائية، وتحسين المستوى الرقمي لمنسابقى قذف القرص.
	عبد الله محمد سعد الاتصاري (٦) (٢٠٢٢)	تأثير استخدام تدريبات الانساني "insanity" علي بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي طاولة القفز.	تصميم برنامج تدريبي والتعرف علي تأثير تدريبات الانساني علي بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي طاولة القفز.	استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة تجريبه عن طريق القياس القلبي والبعدى لها.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية من مجتمع البحث حيث اشتملت عينة البحث الأساسية علي تخصص جيمناز بنين وعددهم (١٢) طالب كمجموعة تجريبية، وعينة الدراسة استطلاعية عددهم (٨) طلاب.	اسفرت نتائج الدراسة عن أن تدريبات الانساني أثرت إيجابياً علي تنمية المتغيرات البدنية والمستوى المهاري لمهارة الشقلبة الأمامية علي جهاز طاولة القفز، ورفع كفاءة الطلاب بدنياً ومهارياً.
	شيري عماد كامل (٥) (٢٠٢١)	تأثير استخدام تدريبات insanity علي تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدي لاعبي كرة اليد الشاطئية.	تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات insanity علي معرفة تأثيرها علي المستوى البدني والمستوى المهاري لمهارة التصويب من ألعاب الهواء للاعبين كرة اليد الشاطئية.	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم عمد علي مقارنة متوسطات القياسات القبالية والبعدية لمجموعة واحدة تجريبية واحدة.	تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمنتخب الجامعة، ليكون هو العينة الأساسية للبحث والبالغ عددهم ١٠ لاعبين قيد البحث.	ظهرت النتائج التحسن الإيجابي في المتغيرات المهارية وسرعة نسب التغيير بين القياسات القبالية والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث.
	احمد محمود حسب (١) (٢٠٢٠)	تأثير تدريبات insanity علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لأشخاص الجيمناز.	تصميم تدريبات الانساني عالية الشدة والتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية لأشخاص الجيمناز.	استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعة واحدة.	تم اختيار العينة بالطريقة العمدية، بلغ قوامها (١٠) لاعبين من ناشئى رياضة الجيمناز بنادى البرجاية بمحافظة المنيا عام ٢٠٢٠م	وقد اسفرت النتائج عن أن تدريبات الانساني عملت على رفع كفاءة ناشئى الجيمناز بدنياً ومهارياً وتحسين الصفات البدنية مرونة، قدرة، رشاقة، توافق، توازن، وتحسين المستوى المهاري.

م	اسم الباحث	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	منهج الدراسة	عينه الدراسة	نتائج الدراسة
	وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (١٢)	تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة.	التعرف على تأثير برنامج تدريب الانساني على بعض القدرات البدنية في الكرة الطائرة، وتأثيره على الإرسال الساحق.	استخدم الباحث بالمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة عن طريق إجراء القياسات القبليّة والبعدية.	(١٠) لاعبين مسجلين بالاتحاد المصري لكرة الطائرة، تم اختيارها بالطريقة العمدية وكان قوامها (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) لاعبين كعينة استطلاعية.	برنامج تدريب الانساني له تأثير ايجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث كما أن له تأثير ايجابي على مستوى أداء مهارة الإرسال الساحق.
	علي نور الدين مصطفى (٢٠١٩) (٨)	تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو.	الى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "Insanity" للاعبى التايكوندو ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو، وبعض الركلات الخاصة.	استخدم الباحث بالمنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة بأجراء القياس القبلي (٢٠١١م)، وعندهم (١٥) ناشئ منتظمين في التدريب.	تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من بين ناشئين نادي المؤسسة العسكرية بأسبوت لعام (٢٠١١م)، وعندهم (١٥) ناشئ منتظمين في التدريب.	وجود اثر ايجابي علي بعض المتغيرات البدنية وبعض مهارات رياضة التايكوندو اثر استخدام تدريبات الانساني.
	مرورة ممدحت حسن (٢٠١٨) (١٠)	تدريبات الانساني وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري ولطالبات الحمياز بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف	التعرف على تأثير تدريبات الانساني على مستوى القدرات البدنية، وكذلك التعرف على تحسين مستوى أداء الشفلية الامامية السريعة كنهاية حركية على جهاز عارضة التوازن.	استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.	بلغ قوام العينه ٢٠ طالبة بالفرقة الثانية، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متنسأوينين وتم اختيارهن بالطريقة العشوائية.	وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغيرات البحث البدنية والمهارية لدى الطالبات.
	تيودور فيرجيل وأخرون TUDOR, Virgil, et al (٢٠٢٠) (١٣)	تأثير تدريب الانساني على القدرة الرياضية للطلاب العسكريين والتربية البدنية والرياضية والعلاج الحركي.	التي هدفت إلى التعرف على تدريبات الانساني على المتغيرات الفسيولوجية لدى طلاب المدارس العسكرية	تم استخدام المنهج التجريبي	على عينه قوامها ٢٠ طالب بالطريقة العمدية.	عقب تطبيق التدريبي باستخدام أسلوب تدريب الانساني كانت أهم النتائج ان البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة متوسط السعة الهوائية القصوى المحققة وانخفاض معدل ضربات القلب في نهاية فترة التدريب.
	فرناندو واخرون Fernandez et al (٢٠٢٠) (١٤)	مقارنه التدريب الفاصل عالي الشدة وتدريب تكرر العدو في التنس	مقارنه تأثير التدريب الفاصل عالي الشدة (HIIT) وتدريب تكرر العدو على اللياقة الهوائية والقدرة على التحمل في التنس.	استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لثلاثة مجموعات تدريبية مجموعتين تجريبيتين ومجموعه ضابطه ذو القياس القبلي والبعدية.	كانت العينه قومها (٣٢) من لاعبي التنس تم تقسيمهم إلى (٣)مجموعات (١١) لاعب طبق عليهم تدريب كبير في التحمل الشفلة (HIIT-). أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة متوسط السعة الهوائية القصوى المحققة وانخفاض معدل ضربات القلب في نهاية فترة التدريب.	أظهرت النتائج ان البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة متوسط السعة الهوائية القصوى المحققة وانخفاض معدل ضربات القلب في نهاية فترة التدريب.

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة و ذلك لملائمتها لطبيعة الدراسة.

مجتمع و عينه البحث:

يشمل مجتمع البحث علي ناشئي الكاراتيه في المرحلة السنية (تحت ١٦ سنة) المقيدين بمنطقة الغربية للكاراتيه والمسجلين بالاتحاد المصري للكاراتيه من نادي سكة حديد طنطا ونادي بلدية المحلة وقد بلغ عدد المجتمع الكلي (٢٦) ناشئ، تم اختيار عينه البحث بالطريقة العمدية من

مجتمع البحث حيث اشتملت عينة البحث الأساسية على ناشئين تحت ١٦ سنة (فريق دوري الدرجة الثانية) بنادي بلديه المحلة وعددهم (١٠) لاعبين كمجموعة تجريبية وخلال إجراء التجربة تم استبعاد عدد (٢) لاعبان لعدم انتظامهم في التدريب ليصبح عددهم (٨) ثمان لاعبين، وتم اختيار (١٦) ناشئ لإجراء الدراسة الاستطلاعية من خارج عينة الدراسة التجريبية.

جدول (١) توصيف عينة البحث

النسبة المئوية	عدد الناشئين	العينة
٪١٠٠	٢٦	المجتمع الأصلي
٪٦١,٥٣	١٦	العينة الاستطلاعية
٪٣٠,٧٦	٨	العينة التجريبية
٪٧,٦٩	٢	المستبعدين

ثم قام الباحثون بإيجاد اعتدالية مجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث).

جدول (٢) التوصيف الاحصائي لمجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث)

ن=٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
معدلات دلالات النمو					
العمر الزمني	سنة/شهر	١٤,٧٥	٠,٧٠	١٥,٠٠	٠,٤٠
الطول	سم	١٧٦,٩٤	٥,٩٤	١٨٠,٠٠	٠,٥٧-
الوزن	كجم	٦٦,٨٨	٣,٩٤	٦٧,٠٠	٠,٠٩
العمر التدريبي	سنة/شهر	٦,٣٧٥	٢,٢٣	٧,٠٠	٠,٨٨-
الاختبارات البدنية					
القدرة	عدد	١٢,٩٨	٢,٥٣	١٣,٤٢	٠,١٩-
التحمل	عدد	٥١,٢٥	١٢,٢٧	٤٧,٠٠	٢,٢٩
الاختبارات البدنية المهارية					
القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي	عدد	١٩,٧٥	١,١٦	٢٠,٠٠	٠,٦٣
القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى	عدد	٢٣,١٢	٢,٥٣	٢٣,٥٠	١,١٧-
القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى	عدد	١٢,٨٧	٢,٠٣	١٢,٥٠	٠,٢٢
تحمل اداء اوي تسوكي جياكو تسوكي	عدد	٦٩,٣٧	١٠,٦٨	٧٥,٥٠	٠,٩٧-
تحمل اداء كيزامي مواشي جيرى	عدد	٧٦,٠٠	١٩,٥٧	٨٤,٠٠	٠,٨٤-
تحمل اداء مواشي جيرى	عدد	٣٨,٧٥	٨,٧٤	٣٩,٠٠	٠,٠٧

يتضح من جدول (٢) المتوسط الحسابي و الوسيط و الانحراف المعياري و معامل الالتواء في جميع المتغيرات قيد البحث حيث يتراوح معامل الالتواء ما بين $3 \pm$ وهذا يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الرستاميتير Restameter لقياس الطول بالسهم.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكجم.
- ساعة إيقاف.
- شريط قياس.
- ملعب كاراتيه قانوني
- صافرة

– شريط لاصق (بلاستر)

٢- الاختبارات البدنية:

١- اختبار التحمل (اختبار دفع الجسم لأعلى من وضع الانبطاح الأفقي للتحمل) (اختبار الضغط).

٢- اختبار القوة المميزة بالسرعة (الاستلقاء رفع الرجلين مائلا عاليا ١٥ مرة المعدل لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

٣- الاختبارات البدنية المهارية:

١- اختبار القوه المميزة بالسرعة (١٠) ث للمهارات (اوي تسوكي جياكو تسوكي - كيزامي مواشي - مواشي جيرى).

٢- اختبار التحمل أداء متتالي للمهارات (اوي تسوكي جياكو تسوكي - كيزامي مواشي - مواشي جيرى) لمدة (١ دقيقة).

الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء البحث الاستطلاعية في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٣/٩/٨ م إلى يوم الخميس ٢٠٢٣/١٠/١٩ م علي عينة قوامها (١٦) ناشئ من نادي سكة حديد طنطا والمسجلين بالاتحاد المصري للكراتيه وذلك من خارج عينة البحث الأساسية ومن نفس مجتمع البحث بهدف:

- التأكد من الصلاحية العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات المستخدمة قيد البحث.
- التأكد من سلامة تطبيق القياسات وفق الشروط الموضوعية.
- ترتيب سير الاختبارات وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- التحقق من مناسبة استمارة تسجيل البيانات الخاصة بتجميع نتائج الاختبارات البدنية والاختبارات البدنية المهارية.
- تطبيق وحدات تدريبية لتقنين الأحمال التدريبية الخاصة بالتدريبات.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تظهر أثناء إجراء التجربة الاستطلاعية ومحاولة تلاشيها.

المعاملات العلمية:

أولاً: معامل الصدق للاختبارات قيد البحث:

قام الباحثون باستخدام صدق الاختبارات باستخدام صدق المقارنة الطرفية عن طريق ايجاد معنوية الفروق بين الرباع الاعلى و الرباع الادنى لعينة البحث

جدول (٤)

صدق المقارنة الطرفية للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث ن=٨

ت	م ف	الرباع الأدنى		الرباع الأعلى		المتغيرات
		ع±	م	ع±	م	
٢,١٨	٢,٧	٢,٥٣	١٤,٠٥	١,٦٧	١١,٣٥	القدرة
٢,٥٥	٤,٢٧	٣,٠٥	٥٣,٦٧	٢,٧٥	٥٧,٩٤	التحمل

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للمتغيرات البدنية قيد البحث لصالح الرباع الأعلى، مما يعطى دلالة مباشرة على صدق الاختبارات قيد البحث.

جدول (٥)

صدق المقارنة الطرفية للمتغيرات البدنية المهارية للعينة قيد البحث ن=٨

ت	م ف	الرباع الأدنى		الرباع الأعلى		المتغيرات
		ع±	م	ع±	م	
*٥,٨٨	١٠,٤٤	١,٦٤	٢٧,٨٩	٤,٠٣	١٧,٤٥	القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي
*٩,٠٥	٩,٢٣	٢,١١	٢٩,٤٧	٣,٧٨	٢٠,٢٤	القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيري
*١٧,٩١	٨,٤٩	٣,٨٧	١٨,٩٤	٢,٤٨	١٠,٤٥	القوة المميزة بالسرعة مواشي جيري
*٢٠,٦٣	١٤,٠١	٥,٠٣	٧٦,٥٧	٤,٢٥	٦٢,٥٦	تحمل أداء اوي تسوكي جياكو تسوكي
*٦,٠٢	١٠,٠١	٤,٧٧	٨٣,٨٨	٤,٩٢	٧٣,٨٧	تحمل أداء كيزامي مواشي جيري
*٨,١٠	١٠,٥٤	٤,٠٢	٤٦,٣٢	٣,٥٥	٣٥,٧٨	تحمل أداء مواشي جيري

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٦

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين الرباع الأعلى والرباع الأدنى للمتغيرات المهارية قيد البحث لصالح الرباع الأعلى، مما يعطى دلالة مباشرة على صدق الاختبارات قيد البحث.

ثانياً: معامل الثبات للاختبارات قيد البحث:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية للعينة قيد البحث ن=١٦

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع±	م	ع±	م	
*٠,٧٩	١,٦٧	١٢,٤٥	٢,٥٣	١٢,٩٨	القدرة
*٠,٨٧	٧,٥٦	٥٢,٣٧	١٢,٢٧	٥١,٢٥	التحمل

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤١٢

يتضح من جدول (٦) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

جدول (٧)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات البدنية المهارية للعينة قيد البحث ن=١٦

ر	إعادة التطبيق		التطبيق		المتغيرات
	ع±	م	ع±	م	

*٠,٧٨	٣,٩٨	٢١,٠٢	٤,٢٢	٢٠,٥٧	القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي
*٠,٧٣	٤,٢٣	٢١,٩٦	٣,٨٢	٢٢,٨٢	القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى
*٠,٧٨	٣,٥٤	١٣,٩٦	٢,٢٧	١٣,٦٥	القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى
*٠,٧٢	٣,٨٩	٧٠,٠٣	٤,٨٢	٦٩,٢٣	تحمل اداء اوي تسوكي جياكو تسوكي
*٠,٧١	٤,٨٧	٧٧,٩٣	٤,٧١	٧٨,٤٦	تحمل اداء كيزامي مواشي جيرى
*٠,٧٤	٣,٧٨	٤٠,٣٤	٣,٥٨	٣٩,٧٥	تحمل اداء مواشي جيرى

*قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٤١٢

يتضح من جدول (٧) وجود ارتباط دال إحصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين التطبيق وإعادة التطبيق للمتغيرات المهارية قيد البحث، مما يدل على ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث.

البرنامج التدريبي المقترح:

هدف البرنامج:

تهدف التدريبات المقترحة لناشئ الكاراتيه إلى:

– تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث.

– تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث.

الأسس والمعايير المستخدمة:

– تحديد الفترة الزمنية الكلية للبرنامج التدريبي.

– مرونة الأحمال وقابليتها للتعديل.

– ملائمة التدريبات للعينة وصلاحياتها للتطبيق العلمي.

– استمرارية العينة خلال التطبيق.

– مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.

– مراعاة مبدأ التكيف عند التطبيق.

– تطبيق مبدأ التدرج في الحمل التدريبي.

– تحديد زمن وعدد الوحدات اليومية.

– تحديد زمن وشدة التدريبات وفترة الراحة وفقاً للأحمال التدريبية.

– أن تسهم كافة محتويات وحدة التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدئة.

– توافر عوامل الأمن والسلامة.

التوزيع الزمني الكلي للبرنامج:

يتم تحديد الزمن الكلي للبرنامج وفقاً لدرجات الأحمال ودورات الحمل كالاتي:

١- **الحمل الأقصى:** بلغ عدد أسابيع الحمل الأقصى (٣) ثلاث أسابيع موزعة كالاتي:

الأسبوع الرابع، والأسبوع الخامس، والأسبوع السابع، وبذلك يصبح زمن الحمل

الأقصى بالبرنامج = $180 \times 3 = 540$ دقيقة.

٢- **الحمل العالي:** بلغ عدد أسابيع الحمل العالي (٣) ثلاث أسابيع موزعة كالاتي: الأسبوع

الأول، والأسبوع الثالث، والأسبوع الثامن، وبذلك يصبح زمن الحمل العالي = 180×3

= ٥٤٠ دقيقة.

٣- **الحمل المتوسط:** بلغ عدد أسابيع الحمل المتوسط (٢) أسبوعان موزعة كالاتي: الأسبوع

الثاني، والأسبوع السادس، وبذلك يصبح زمن الحمل المتوسط في البرنامج = 180×2

= ٣٦٠ دقيقة.

ومن هنا يكون الزمن الكلي للبرنامج هو ناتج مجموع أزمنة (٨) ثمان اسابيع، أي أن: [الزمن

الكلي = ٥٤٠ دقيقة + ٥٤٠ دقيقة + ٣٦٠ دقيقة = ١٤٤٠ دقيقة]

جدول (٨)

زمن التدريب

بالساعات	بالدقائق	زمن التدريب
----------	----------	-------------

زمن التدريب في الاسبوع	١٨٠ق	٣ ساعات
زمن التدريب في الشهر	٧٢٠ق	١٢ ساعة
زمن التدريب الكلي خلال فترة التطبيق	١٤٤٠ق	٢٤ ساعة

تحديد التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية:

قامت الباحثة بتنفيذ الوحدات التدريبية خلال أيام التدريب الأساسية لأفراد عينة البحث:

- الجزء الإعدادي (الإحماء): وزمنه (١٠ق) على مستوى جميع الوحدات التدريبية خلال فترة تطبيق التدريبات لإعداد وتهيئة الناشئ أثناء تطبيق الوحدة التدريبية.
- الجزء الرئيسي: "التمرينات المستخدمة في البرنامج التدريبي" ملحق (التمرينات المستخدمة) وزمنها (٤٠ق) وتشمل:
 - تمرينات الإعداد البدني العام داخل البرنامج التدريبي.
 - تمرينات الإعداد البدني الخاص داخل البرنامج التدريبي.
 - التمرينات الخاصة بالمهارات قيد البحث.

جدول (٩)

تخطيط وتنفيذ الوحدة التدريبية

مدة البرنامج	شهرين (٨ أسابيع).
عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية	(٣) وحدات اسبوعيا بواقع (٢٤) وحدة خلال البرنامج.
زمن الوحدة التدريبية	زمن الوحدة (٦٠ق).
ايام التدريب اليومي	الاحد - الثلاثاء - الخميس.
الغرض من الوحدة التدريبية	تحسين مستوى الاداء البدني والمهارى للاعبى الكوميتيه تحت ١٦ سنه.
ايام تنفيذ الوحدات التدريبية	٣ ايام في الاسبوع.
عدد التدريبات في وحدة التدريب	(١٥ - ٢٠) تدريب.
تشكيل دورة الحمل	(١:٢)
الاحمال التدريبية المستخدمه	- شدة الحمل الأقصى من (٩٠٪) إلى (١٠٠٪). - شدة الحمل العالي من (٧٥٪) إلى أقل من (٩٠٪). - شدة الحمل المتوسط من (٦٠٪) إلى أقل من (٧٥٪).
مكونات الوحدة التدريبية	- الإحماء. - الجزء الرئيسي (إعداد عام - إعداد خاص). - الجزء الختامي.

الدراسة الأساسية:

القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك في يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٣م.

تطبيق البرنامج:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي علي العينة التجريبية قيد البحث، وذلك باستخدام تدريبات الانسانتي حيث استغرق مده (٨) ثمان أسابيع في الفترة من الخميس الموافق ٢٦/١٠/٢٠٢٣م إلى الثلاثاء ١٩/١٢/٢٠٢٣م.

القياس البعدي:

بعد انتهاء الفترة المحددة لتنفيذ البرنامج (بعد الأسبوع الثامن) قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وذلك في يوم الخميس الموافق ٢٠٢٣/١٢/٢١ م.

المعالجات الإحصائية:

استخدمت الباحثة البرنامج الإحصائي SPSS لمعالجة البيانات إحصائياً واستعانت بالأساليب الإحصائية التالية: [المتوسط الحسابي _ الانحراف المعياري _ الوسيط _ معامل الالتواء _ اختبار (ت) _ اختبار (ف) _ اختبار (ر)].

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية لدى المجموعة التجريبية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ف	ت
		ع ±	م	ع ±	م			
1	القدرة	١٢,٩٨	٢,٥٣	١٢,٠٢	٢,٥٥	٠,٩٦	٠,١٩	*١٤,٤٠
2	التحمل	٥١,٢٥	١٢,٢٧	٥٥,٣٨	١٢,٤١	٤,١٣	١,٣٦	*٨,٦٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يتضح من جدول (١-٤) فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية لصالح القياسات البعديّة في جميع المتغيرات قيد الدراسة ما عدا المتغير البدني للمرونة.

جدول (١١)

معدلات التغير " نسب التحسن " بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنية قيد البحث

ن=٨

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي		معدل التغير %
		القياس القبلي	القياس البعدي	
٣	التحمل	٥١,٢٥	٥٥,٣٨	٨,٠٦
٤	القدرة	١٢,٩٨	١٢,٠٢	٧,٤٠

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يتضح من جدول (٢-٤) معدلات التغير " نسب التحسن " بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنية قيد الدراسة، حيث تراوحت معدلات التحسن ما بين ٨,٠٦ % لمتغير التحمل ، القوة المميزة بالسرعة (القدرة) ٧,٤٠ % لصالح القياسات البعديّة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنيّة المهارية لدى المجموعة التجريبية

ن=٨

م	المتغيرات	القياس القبلي		القياس البعدي		م ف	ع ٢ ف	ت
		ع ±	م	ع ±	م			
١	القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي	١٩,٧٥	١,١٦	٢٦,٧٥	٢,٤٣	٧,٠٠	١,٧٧	*١١,١٦
٢	القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى	٢٣,١٢	٢,٥٣	٢٨,٥٠	١,٥١	٥,٣٨	١,٧٦	*٨,٦٠
٣	القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى	١٢,٨٧	٢,٠٣	١٧,٣٨	١,٥١	٤,٥١	١,٣٠	*٩,٧٢
٤	تحمل اداء اوي تسوكي جياكو تسوكي	٦٩,٣٧	١٠,٦٨	٧٣,٨٨	٩,٨٢	٤,٥١	١,١٩	*١٠,٦٤
٥	تحمل اداء كيزامي مواشي جيرى	٧٦,٠٠	١٩,٥٧	٨٠,٥٠	١٩,٦٥	٤,٥	١,٤١	*٩,٠٠
٦	تحمل اداء مواشي جيرى	٣٨,٧٥	٨,٧٤	٤٤,٦٣	٧,٤٨	٥,٨٨	٥,١١	*٣,٢٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يتضح من جدول (٣-٤) فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعديّة في جميع المتغيرات قيد الدراسة.

جدول (١٣)

معدلات التغير " نسب التحسن " بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات البدنيّة قيد البحث

ن=٨

م	المتغيرات	المتوسط الحسابي		معدل التغير %	فروق المتوسطات
		القياس القبلي	القياس البعدي		
١	القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي	١٩,٧٥	٢٦,٧٥	٣٥,٤٤	٧,٠٠
٢	القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى	١٢,٨٧	١٧,٣٨	٣٥,٠٤	٤,٥١
٣	القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى	٢٣,١٢	٢٨,٥٠	٢٣,٢٧	٥,٣٨
٤	تحمل اداء مواشي جيرى	٣٨,٧٥	٤٤,٦٣	١٥,١٧	٥,٨٨
٥	تحمل اداء اوي تسوكي جياكو تسوكي	٦٩,٣٧	٧٣,٨٨	٦,٥٠	٤,٥١
٦	تحمل اداء كيزامي مواشي جيرى	٧٦,٠٠	٨٠,٥٠	٥,٩٢	٤,٥

*قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩

يتضح من جدول (٤-٤) معدلات التغير " نسب التحسن " بين القياسات القبليّة والبعديّة للمتغيرات المهارية قيد الدراسة، حيث بلغت معدلات التحسن لمتغير القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي ٣٥,٤٤٪، القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى ٣٥,٠٤٪، القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى ٢٣,٢٧٪، تحمل اداء مواشي جيرى ١٥,١٧٪، تحمل اداء اوي تسوكي جياكو تسوكي ٦,٥٠٪، تحمل اداء كيزامي مواشي جيرى ٥,٩٢٪.

مناقشة نتائج الفرض الأول:

يوضح الجدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنيّة لصالح القياسات البعديّة في جميع المتغيرات قيد الدراسة، وهذه الفروق تدل علي مستوي التطور في المتغيرات البدنيّة قيد البحث.

ويعزو الباحثون ذلك التغيير والتحسين الحادث في المتغيرات البدنيّة إلى انتظام أفراد العينة في التدريب وكذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمحتوي علي تدريبات الانسانيّة عالية الشدة والتي كان لها الأثر الأكبر في تنمية المتغيرات البدنيّة قيد البحث وبدورها تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث بصورة إيجابية.

يوضح جدول (١١) نسب التغير في المتغيرات البدنيّة قيد البحث حيث تحسن القدرة (القوة المميزة بالسرعة بنسبة ٧,٤٠٪) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي

للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانساني في متغير القدرة ويرجع الباحثون السبب في تطور متغير القدرة إلى طبيعة تدريبات الانساني والتي احتوت على تمرينات البليومتر ك بالإطالة والتقصير للعضلات وأداء هذه التمرينات بطريقة سليمة ومنتظمة أدت إلى الإقلال من زمن انقباض الألياف العضلية وتحسين التوافق بين العضلات العاملة والعضلات المقابلة التي تعمل على حدوث الإطالة اللاإرادية للعضلات المادة للمفاصل والتي من شأنها توليد انقباضا عضليا لا إراديا يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزياده القدرة العضلية، حيث ظهرت في الوثب والقفز بالرجلين والدفع والارتكاز باليدين والقدرة على التغلب على المقاومة باستخدام وزن الجسم أثناء بذل المجهود العضلي المستمر بأقصى سرعة، ويتفق مع ذلك كلا من مصطفى عرفات (٢٠٢٣) (٩)، نجلاء عبد الحميد وهاجر صلاح (٢٠١٩) (١١)، فرنانديز وآخرون Fernandez, et al. (٢٠٢٠) (١٤) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى تأثير تدريبات الانساني إيجابيا في تطور القدرة (القوة المميزة بالسرعة).

ويوضح جدول (١١) نسب التغير في المتغيرات البدنية قيد البحث حيث تحسن التحمل بنسبة (٨,٠٦%) وفي اتجاه القياس البعدي مما يشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانساني في متغير التحمل، وتري الباحثة أن السبب في التطور بانه يشير إلى الشدة المرتفع للأداء خلال الوحدة التدريبية الواحدة أثناء تنفيذ تدريبات الانساني، ويتفق ذلك مع حمدي النواصري (٢٠٢٢) (٣) حيث أشارت نتائج هذه الدراسات إلى تأثير تدريبات الانساني إيجابيا في تطور التحمل.

ومما سبق من ذكر معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية قيد البحث تراوحت ما بين (٧,٤٠% : ٨,٠٦%) وفي اتجاه القياسات البعدية، والذي يعزوه الباحثون إلى التأثير الإيجابي الواضح الذي حققه البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانساني على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على فاعلية البرنامج باستخدام تدريبات الانساني، والتي تعمل على تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث بصورة إيجابية حيث يتفق ذلك مع ما أشارت إليه العديد من الدراسات مثل أحمد محمود (٢٠٢٠) (١)، وليد حسن (٢٠٢٠) (١٢)، علي نور الدين (٢٠١٩) (٨)، مروة مدحت (٢٠١٨) (١٠)، والتي أسفرت نتائجهم عن وجود نسبة تغير في المتغيرات البدنية نتيجة استخدام تدريبات الانساني.

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني:

يوضح الجدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبالية والبعدية في المتغيرات المهارية لصالح القياسات البعدية في جميع المتغيرات المهارية قيد الدراسة، وهذه الفروق تدل على مستوى التطور في المتغيرات المهارية قيد البحث.

ويعزو الباحثون ذلك التغيير والتحسين الحادث في المتغيرات المهارية إلى انتظام أفراد العينة في التدريب وكذلك إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح والمحتوي على تدريبات الانساني عالية الشدة والتي كان لها الأثر الأكبر في تنمية المتغيرات البدنية قيد البحث وبورها تنمية المتغيرات المهارية قيد البحث بصورة إيجابية. (٦,٥٠% : ٣٥,٤٤%)

توضح الجداول (١١)، (١٣) وجود نسب تحسن بين القياس القبلي والبعدي في متغيرات البحث البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة)، والبدنية المهارية (القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي- القوة المميزة بالسرعة مواشي جيرى - القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيرى - تحمل أداء مواشي جيرى - تحمل أداء اوي تسوكي جياكو تسوكي - تحمل أداء

كيزامي مواشي جيري)، حيث تراوحت نسب التحسن للمتغيرات البدنية المهارية ما بين (٦,٥٠٪ : ٣٥,٤٤٪) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون التقدم في مستوي الأداء البدني والمهاري للمهارات قيد البحث في القياس البعدي إلى تدريبات الانسانية التي تتميز بانها عبارة عن تمارين شاقة لمدة ٣-٤ دقائق ثم يرتاح اللاعب لما يقارب الـ ٣٠ ثانية وبعد ذلك يعاود الكرة، وهذه الطريقة تعتبر أشد من التمارين المعتادة، فمن خلالها يقوم الشخص بالتبديل بين التمارين المعتدلة والشاقة في فترات زمنية متساوية.

حيث كانت نسبة التحسن في القوة المميزة بالسرعة بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي (٣٥,٤٤٪) لصالح القياس البعدي، وفي مهارة مواشي جيري (٣٥,٠٤٪) لصالح القياس البعدي، ومهارة كيزامي مواشي جيري (٢٣,٢٧٪) تحسن لصالح القياس البعدي. وقد تحسن مستوي تحمل الأداء بين القياسين القبلي والبعدي لمهارة مواشي جيري بنسبة (١٥,١٧٪) لصالح القياس البعدي، وفي مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي (٦,٥٠٪)، وفي مهارة كيزامي مواشي جيري (٥,٩٢٪) لصالح القياس البعدي.

ويرجع الباحثون نسب التحسن في القياس البعدي إلى تقنين تدريبات الانسانية مع المهارات قيد البحث في الوحدة التدريبية والتي استمرت ثمانية أسابيع متتالية وانتظام عينة البحث في التدريب للارتقاء بمستواهم.

ومن خلال ما تقدم من نتائج للفروق ونسب التحسن بين القياس القبلي والبعدي والتي أظهرت النتائج أنها لصالح القياس البعدي فإن تلك النتائج تتفق مع ما أشارت إليه دراسة أحمد محمود (٢٠٢٠) (١)، وليد حسن (٢٠٢٠) (١٢)، علي نور الدين (٢٠١٩) (٨)، مروة مدحت (٢٠١٨) (١٠)، مصطفى عرفات (٢٠٢٣) (٩)، عبد الله الانصاري (٢٠٢٢) (٦)، شيري عماد (٢٠٢١) (٥) حيث أشارت تلك الدراسات إلى أن تدريبات الانسانية لها تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث.

لذلك يري الباحثون ان تدريبات الانسانية والتي تشمل تدريبات تحمل وقوة واستشفاء وحمل مستمر تعتبر نظام تدريب يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والسيطرة على حركة الجسم، لتحسين قدرة لاعب الكاراتيه على أداء حركات متعددة بفاعلية مما يشير إلى أن البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانسانية قيد البحث قد اظهر وجود نتائج ايجابية لصالح القياس البعدي بالمقارنة بالقياس القبلي في المتغيرات البدنية (التحمل - القوة المميزة بالسرعة)، والمستوي المهاري للمهارات (القوة المميزة بالسرعة مهارة اوي تسوكي جياكو تسوكي - القوة المميزة بالسرعة مواشي جيري - القوة المميزة بالسرعة كيزامي مواشي جيري - تحمل أداء مواشي جيري - تحمل أداء كيزامي مواشي جيري) لناشئ الكاراتيه عينه البحث، لذا يكون الباحثون قد تحققوا من صحة الفرض الثاني الذي ينص على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات المهارية قيد البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

استنتاجات البحث:

في ضوء أهداف وفروض البحث واستناداً على الإجراءات العلمية المرتبطة بموضوع البحث وما توصل إليه من نتائج من خلال التطبيق والمعالجات الإحصائية، قد توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

– البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانسانية له تأثير إيجابي على تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة (قيد البحث) لناشئين كاراتيه تحت ١٦ سنة، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٧,٤٠٪ : ٨,٠٦٪) لصالح القياس البعدي.

١- البرنامج التدريبي باستخدام تمرينات الانساني له تأثير إيجابي بنسبة تحسن في تطوير بعض المهارات (اوي تسوكي جياكو تسوكي - كيزامي مواشي جيرى - مواشي جيرى) لناشئين كاراتيه تحت ١٦ سنة، حيث تراوحت نسب التحسن ما بين (٦,٥٠% : ٣٥,٤٤%) لصالح القياس البعدي.

– تعمل تدريبات الانساني ذات الشدة العالية علي رفع كفاءة ناشئين الكاراتيه تحت ١٦ سنة بدنياً ومهارياً.

توصيات البحث:

بناءً على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث تُقدم الباحثة التوصيات التالية:

- الاهتمام بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تمرينات الانساني داخل البرامج التدريبية لناشئ الكاراتيه لما له من أثر إيجابي على بعض القدرات البدنية والمهارية لديهم.
- استخدام تدريبات الانساني ضمن برامج الإعداد البدني طوال الموسم التدريبي.
- تطبيق خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على مراحل سنية مختلفة.
- إجراء دراسات حول تأثير البرامج التدريبية الحديثة على بعض القدرات البدنية والمهارية الأخرى في بعض الألعاب المختلفة.
- توجيه نظر المختصين والمدربين لأهمية تدريبات الانساني على تنمية بعض المتغيرات البدنية بصفة عامة ولاعبي الكاراتيه بصفة خاصة.

المراجع

- ١- أحمد محمود حسن (٢٠٢٠). تأثير تدريبات insanity على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي الجمناز، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٢- حمدي احمد جبر (٢٠٢٢). تأثير تدريبات الانساني Insanity على القدرات البدنية الخاصة و بعض المتغيرات البيوكيميائية والمستوى الرقمي لمتسابقين قذف القرص، مجلة العلوم الرياضية مجلد ٣٥ العدد ٢.
- ٣- حمدي السيد النواصري، محمد عبد العليم الجبري (٢٠٢٢). تأثير تدريبات الانساني (INSANITY) وتناول البيينا الانين كمكمل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي للمتسابقين ١٥٠٠ متر / جرى مجلة أسيوط، المقالة ١٠، المجلد ٦١، العدد ١.
- ٤- سامية إسماعيل مهران (٢٠٢١). تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة حلوان، المجلد (٩٢)، العدد (٤).
- ٥- شيري عماد كامل (٢٠٢١). تأثير استخدام تدريبات Insanity على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة العدد ٩٥ الجزء ٢.
- ٦- عبد الله محمد سعد الانصاري (٢٠٢٢). تأثير استخدام تدريبات الانساني "insanity" على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء مهارة الشقلبة الأمامية علي طاوله القفز، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٧- علاء محمد حلويش (٢٠٢٠). رياضة الكاراتيه، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- علي نور الدين مصطفى (٢٠١٩). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنساني "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة المقالة ٢١، المجلد ٥٠، العدد ٣.
- ٩- مصطفى عرفات سيد عرفات (٢٠٢٣). تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني على بعض القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
- ١٠- مروة مدحت حسن (٢٠١٨). تدريبات الانساني وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لطالبات الجمناز بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف.
- ١١- نجلاء محمد، هاجر صلاح (٢٠١٩). تأثير التدريب الفاصل عالي الشده (High Intensity Interval Training) وتدريبات اليوجا (Yoga burn) على تحسين التحمل الهوائي ومكونات ومحيطات أجزاء الجسم اللاعبات التنس، المقالة ١٠، المجلد ٥٢، العدد ٢.
- ١٢- وليد محمد حسن (٢٠٢٠). تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الأرسال الساحق للاعبي الكرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، سبتمبر ٢٠٢٠ العدد ٩٠ الجزء (٤).

المراجع الاجنبية

- 13-Tudor, V., Smîdu, D., Frăţilă, I., & Smîdu, N (2020). Influence of the insanity workout on the exercise capacity of military students, Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue4.
- 14-J Femandez-Fernandez, A Mendez-Villanueva, B M Pluim (2006). Intensity of tennis match play, May 387-391. Doi:10.1136/ Journal of Sports Medicine
- 15-Shaun T, Inc (2007). Is For Transformation Unleash The 7 Superpowers To Help You Dig Deeper, Feel Stronger & Live Your Best Life , Library of Congress,Distributed to the trade by Macmillan
- 16-Noorah Saleh Al-Sowayan, Rahimah Zakaria (2022). High-Intensity Interval Training and Diabetes Mellitus,Journal of Biomedical Science and Engineering, Vol.15 No.12, December