

تأثير تدريبات الإنساني " Insanity " على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد د/ محمد أحمد همام سيد

مقدمة البحث:

يعتمد علم التدريب الرياضي على طرق عديدة، حيث تختلف كل رياضة في طريقة تدريبها عن الأخرى طبقاً لطبيعة الأداء، والذي في ضوءها يعمل المدرب على تطويرها والارتقاء بمستوى الأداء الرياضي للوصول إلى الهدف المراد تحقيقه، ولقد تطورت طرق التدريب الرياضي تطوراً هائلاً 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)

وتعتبر كرة اليد من الرياضات الجماعية التي تحتاج إلى تطوير الفكر العلمي للجوانب التطبيقية المختلفة المرتبطة باللعبة سواء في اختيار الناشئين أو في أسلوب تعلم المهارات أو في أساليب التدريب المستخدمة لتطوير النواحي البدنية والفنية والنفسية للمراحل السنوية المختلفة. وتعد المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب الرياضية الدعامة القوية التي تبني عليها اللعبة وهي الحجر الأساسي لها وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق، لذا يجب تعريف اللاعبين بالمهارات الأساسية إذ يتم البدء من السهل إلى الصعب وإعطاء تمارين تساعد على توظيف مهاراتهم الفردية ضمن العمل الجماعي أو الفريق.

واتفق كلاً من محمد خالد حمودة وياسر حسن دبور (١٩٩٥م) على أن امتلاك اللاعب لثروة من الأداءات المهارية الحركية الفردية والجماعية في كرة اليد تمكنه من أن يكون عضواً فعالاً في الفريق، حيث يتطلب من كل لاعب داخل الملعب أداء الواجبات المكلف بها، ويجب أن تتلائم التصرفات الفردية للاعب مع العمل الجماعي للفريق، ومدى قدرته على النجاح بمقدار ما يملكه اللاعب من أداءات مهارية سواء كانت هجومية مثل التمرير بأنواعه والتصويب بأنواعه أو دفاعية مثل التحركات وحائط الصد والقدرة على ربط هذه الأداءات المهارية بالعمل الجماعي. (١٥: ١-٣)

د/محمد أحمد همام : مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية- ج جنوب الوادي

ولم يعد هدف الدفاع الفردي مقصوراً على قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية لمنع اللاعب المهاجم من تسجيل هدف في مرماه، بل أصبح الآن هدف الدفاع الفردي هو قيام اللاعب المدافع بتوظيف مهاراته الدفاعية ضد اللاعب المهاجم قبل استلامه الكرة أو لحظة استلامه أو عند استحواذه عليها وذلك لإزعاج وإفساد التصور الخططي للمهاجم وإجباره على ارتكاب خطأ فني أو قانوني يستطيع من خلاله اللاعب المدافع الاستحواذ على الكرة والتحول السريع إلى الهجوم ومحاولة تسجيل هدف (١٢ : ١٨-١٩).

وتعتبر التحركات الدفاعية وحائط الصد في كرة ليد من أهم المهارات الدفاعية حيث تحتل أهمية كبيرة خلال العمل الخططي الدفاعي للفريق وتنمية تلك المهارات يتوقف إلى حد كبير على بناء الأساس القوي للقدرات البدنية التي تحتاج إليها مما يؤثر بالإيجاب على مستوى أدائها في مختلف مواقف اللعب.

ويشير عماد عباس أبوزيد (٢٠٠٥) أن البرامج التدريبية يجب أن تركز بشكل أكثر خصوصية على متطلبات الأداء للعبة في الناحية المهارية والخطيطة والفسولوجية بالإضافة إلى التركيز على التدريبات الأكثر تخصصية والتي تهدف إلى الارتقاء وتطوير المهارات الأساسية للعبة والعضلات العاملة أثناء الأداءات المختلفة، وباستخدام نفس المجموعات العضلية وفي الاتجاه العام لأداء اللعبة ذاتها سواء البدني أو المهاري أو الخططي. (١٠ : ١٦٢ - ١٦٣)

وقد اتخذت البرامج التدريبية شكلاً وهيكلًا يتفق مع التطور الجديد في الأساليب والوسائل المستخدمة بالعملية التدريبية والتي أصبحت ضرورة من ضروريات الإعداد البدني والمهاري والنفسي للاعبين حيث ثبت بالتجربة أن استخدام الوسائل والأساليب العلمية الحديثة في التدريب يؤدي إلى الوصول للفورمة الرياضية. (٦ : ٩٨)

لذا كان من الضروري تطبيق برنامج تدريبي مقترح بأسلوب تدريبي حديث يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء البدني ومستوى الأداء الدفاعي ومستوى التدفق النفسي لاعبي كرة اليد حتى يحققوا نتائج متقدمة.

ويعد مفهوم التدفق من المفاهيم السيكلوجية ذات المضامين الإيجابية، لتجويد الأداء الإنساني ليرتقي في مسار التميز ثم الاتقان ثم الإحسان، فيرى ستفان وفالكو Stefan Flako & ٢٠٠٨م أن التدفق حالة نفسية داخلية تجعل الشخص يشعر بالتوحد مع ما يقوم به وبالتركيز التام فيما يقوم به والاندفاع بحيوية نحو الأنشطة مع إحساس عام بالنجاح في التعامل مع هذه الأنشطة. (٢١ : ١-٢) وصيغ مصطلح التدفق للمرة الأولى على يد عالم النفس المجرى الأصل الأمريكي الجنسية تشكزينتهيمالي Csikszentmihaly فهو يصف حالة التدفق على أنه حالة من التركيز العميق تحدث عندما يندمج الفرد في التعامل مع مهام تتطلب تركيز شديد ومثابرة ومواصلة بذل الجهد، وهذه الحالة المثلى تتحقق أيضاً عندما يكون مستوى قدرات ومهارات الفرد في حالة من التوازن التام مع مستوى

التحدي أو الصعوبة المرتبطة بالمهمة خاصة المهام ذات الأهداف المحددة والتي تقدم تغذية راجعة، حيث يجد فيها الفرد نفسه مندمجاً بصورة تامة في النشاط أو العمل الذي يقوم به مع تجاهل تام لأي أنشطة أو مهام أخرى، مع تحقق حالة من الاستمتاع الشخصي لمجرد القيام بالفعل أو العمل أو أداء المهمة لذاتها والاستعداد للتضحية وبذل كل الجهود وتكريس كل الوقت لإنجاز هذه المهمة. (18) (٦٤-٦٦)

ويشير جاكسون ومارش Marsh & Jackson ١٩٩٦م أن التدفق النفسي حالة يندمج فيها الفرد اندماجاً كبيراً مما يؤدي إلى أداء الوظيفة البدنية والعقلية على النحو الأمثل، وينظر إليها على أنها حالة تغيير للوعي يشعر فيها الفرد بالانغماس في النشاط ويعمل فيها الجسم والعقل معاً، وأضافا أيضاً أنه حالة انفعالية تحدث عندما يكون الشخص مندمجاً كلياً في الأداء في موقف تكون فيه المهارات الشخصية متوازنة مع متطلبات التحدي وفيها يعيش الفرد حالة تغير للوعي في الأداء وانغماس في النشاط. (20:1٢)

وقد توصل الباحث إلى طريقة حديثة تعمل على تطوير القدرات البدنية عن طريق رفع حالة اللاعبين بندياً ومهارياً كما انها تساعد على تطوير الصفات البدنية الخاصة بلاعبي كرة اليد مما ساهم في اعداد قاعدة عريضة من اللاعبين ذوي المستويات العليا في اللياقة البدنية لتحقيق الفوز.

سميت هذه الطريقة (insanity) ومؤسسها يسمى شون تي بدأ انتشارها في عام ٢٠١٤م فهي طريقة من طرق التدريب الحديثة التي لا تحتاج إلى أجهزة او معدا ويمكنك ممارستها على البساط او في أي صالة او ملعب رياضي وذلك باستخدام وزن الجسم، ويعتمد البرنامج على استخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية، وتستند تلك الطريقة على تحسين اللياقة البدنية حتي يصل فيها اللاعب إلى الحد الأقصى من الأداء ، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة ، يتبعها فترات راحة بينية (22)

وقد أوضح مصمم التدريبات الخاصة (Insanity) انه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والاطالة، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الأداء وأيضا زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة على تكيف الأداء. (23)

ويتفق كلا من على البيك، عماد عباس (2017) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي تتطلبها تنفيذ المهارة وأن استخدام التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي تؤدي أثناء المنافسة يعتبر بمثابة إعداد مباشر للاعب وإحدى وسائل تطوير حالة اللاعب التدريبية وأن تكرار أداء

المهارة في المواقف المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المهارات. (٨ : ٢١٩)

ويشير عصام عبد الخالق (2003م) 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. (٧ : 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 تبناها الباحث شاملة لتنمية معظم اجزاء الجسم وخاصة الاجزاء التي تؤثر بشكل ايجابي وفعال على أداء المدافع في كرة اليد والتمثلة في تمرينات للرجلين والذراعين والجزع والركبتين ومنطقة الحوض (منطقة اسفل الظهر) والتي تعتبر تلك الاجزاء المهمة والضرورية من الجسم والمطلوبة للتنمية بالنسبة للاعب المدافع وذلك متماشيا مع اختبارات الأداء الدفاعي والتي تتطلب من اللاعب قدراً عالياً من اللياقة البدنية التي تساعده على القيام بكافة المهارات الدفاعية فهو في تحرك مستمر في الملعب متخذاً الوضع الدفاعي وذلك بثني الركبتين مع تقدم احد القدمين عن الأخرى والذرعين احدهما لا على ضد التصويبات والتمريرات العالية والتي تتطلب منه الوثب عاليا لمحاولة المنع والقطع للكرات المرتدة والثانية لأسفل للدفاع ضد المحاورة والكرات المرتدة، فاللاعب المدافع لا يستطيع القيام بدورة بشكل فعال في الملعب طوال فترة المباراة مالم يكن متمتعاً بقدرات بدنية عالية تؤثر بشكل ايجابي على الأداء المهاري والنفسي للناشئ في كرة اليد وهذا هو ما تفعله تدريبات Insanity، ولذا يعتبر التطوير الجيد لتلك المتطلبات البدنية والمهارية والنفسية أساساً لارتقاء بناشئي كرة اليد للوصول بهم بمستويات متقدمة من خلال التنوع في اساليب التدريب الحديثة التي تتميز بالتنوع في طريقة التطبيق .

مشكلة البحث:

من خلال عمل الباحث مدرسا بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية بقنا ومتابعته لمجموعات التدريب الميداني في أندية ومراكز شباب مدينة قنا وكذلك عمله مدرباً لبعض فرق الناشئين لاحظ أن مرحلة الناشئين يتم التركيز فيها على التدريب على الجانب الهجومي وأن التدريب على المهارات الدفاعية يأتي في المرحلة الثانية في الاهتمام لأن الجانب الهجومي هو غالبا ما يؤثر الناشئين في التدريب مما يؤثر بشكل كبير أثناء المباريات على الأداء الدفاعي للناشئ من هنا وجد الباحث ان استخدام تدريبات (Insanity) وهي نوع من الاساليب التدريبية الحديثة لتطوير اللياقة البدنية والحركية باستخدام المقاومات بوزن الجسم ودون الحاجة لأدوات وتعزيز عناصر التشويق والتحدي للذات والذي قد تساهم في تحسين المهارات الدفاعية ومستوى التدفق النفس بشكل أحسن واسرع عن التدريبات العادية للوصول بالناشئ لحد الأقصى من الأداء وذلك حتي يتمكن الناشئ في

المراحل السنوية الهامة من تحصيل أكبر قدر من هذه المهارات بشكل مميز وتكون أساس في المراحل التالية.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات (Insanity)، ومعرفة تأثيره على تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض المهارات الدفاعية (التحركات الدفاعية - حائط الصد) والتدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات **Insanity** ومعرفة تأثيرها على:

١. مستوى بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد

٢. مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة اليد

٣. مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد

فروض البحث:

١. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي.

٢. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي.

٣. توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في البحث:

- تدريبات الإنساني (Insanity): 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. (١٧ : ٥٤)

- التدفق النفسي (State Flow Psychological): هو استغراق الإنسان بكامل منظومات الشخصية دون افتقاد للوجهة والمسار مع اسقاط للوقت من الحسابات بمعنى تظل فاعلية من يتعايش مع خبرة حالة التدفق سارية وممتدة إلى ان يتم انجاز المهمة مهما طالت المدة الزمنية. (١٣ : ٦٢)

الدراسات السابقة:

١- دراسة قام بها "وليد محمد حسن" (٢٠٢٠) (١٧) بهدف التعرف على تأثير برنامج للتدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعب الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٢) لاعب، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام

تدريبات الإنسانتي أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية وتحسين في مستوى أداء الارسال الساحق لالعاب الكرة الطائرة.

٢-دراسة قام بها "علي نور الدين علي" (٢٠١٩) (٩) بهدف التعرف على تأثير تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو.، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٥) ناشئ، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإنسانتي أدى إلى تحسين بعض المتغيرات البدنية وتحسين في بعض الركلات المركبة لناشئ رياضة التايكوندو.

٣-دراسة قامت بها "سامية إسماعيل مهران" (٢٠١٩م) (٤) بهدف التعرف على تأثير استخدام تدريبات الإنسانتي Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٥) ناشئة، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية يومية في الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الإنسانتي أدى إلى مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي وكذلك تحسين التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة.

٤- قامت شيماء فرج صالح محمد (٢٠١٩) (٥) بدراسة عنوانها "فاعلية استخدام تدريبات الإنسانتي على مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري في كرة اليد" استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسات القبليّة والبعدية لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة ولقد اختارت الباحثة عينة البحث بالطريقة العمدية وكان قوامها (٣٠) طالبة والتي قامت بتقسيمهن إلى مجموعتين متكافئتين ومتساويتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة، وأوضحت النتائج أن تدريبات الإنسانتي أدت إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية لدى طالبات كرة اليد، كما أدت تدريبات الإنسانتي إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لدى طالبات كرة اليد.

٥-قامت كريمة مجدي حنفي عبد العزيز(٢٠١٩) (11) بدراسة عنوانها تأثير تدريبات الانسينتي على القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتيه استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتطبيق القياسات القبليّة البعدية لمجموعة تجريبية واحدة تم اختيار عينة البحث من لاعبات الكاراتيه بالنادي الاهلي المسجلين بالاتحاد المصري البالغ عددهم (٣٠) لاعبة مقسمين إلى (١٠) لاعبات للتجربة الاستطلاعية و(٢٠) لاعبة تجربة اساسية، وأوضحت النتائج ان تدريبات الانسينتي Insanity باستخدام وزن الجسم لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء البدني (القوة، القدرة، الرشاقة، التحمل)، كما ان تدريبات الانسينتي Insanity باستخدام وزن الجسم لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري في رياضة الكاراتيه والمتمثلة في مهارات (الاوي زوكي جودان، اجي اوك، اوي زوكي شودان، سوتو اوك، جيدان براي، ماي جيري)

٦- قامت مروة مدحت حسن (٢٠١٨)(١٦) بدراسة عنونها تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن يهدف البحث إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي في الجمباز ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية والمستوى المهاري لطلبة تخصص الجمباز بكلية التربية الرياضية وقد استخدمت الباحث المنهج التجريبي طبقا لطبيعة هذا البحث وأوضحت النتائج ان برنامج التدريب الإنسانتي قد أثر إيجابيا وأدى إلى تطور المستوى البدني والمهاري لطلبات تخصص الجمباز قيد البحث.
إجراءات البحث:

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعه تجريبه واحده.

مجتمع البحث: شمل مجتمع البحث لاعبي أندية ومراكز شباب بفرع الإتحاد المصري لكرة اليد بقنا تحت ١٤ سنة وعددهم ٥٨ ناشئ والمقيدين بالموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣م.
عينة البحث: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي قنا الرياضي لكرة اليد تحت ١٤ سنه وعددهم (١٤) ناشئ، تم استبعاد (٣) ناشئين منهم لعدم الانتظام بالتدريب.

جدول (١) توصيف أفراد العينة

النسبة %	العينة الاستطلاعية	النسبة %	عينة البحث التجريبية	المجتمع الأصلي
١٢	٧	١٩	١١	٥٨

يوضح جدول (١) أن العينة الأساسية (العينة التجريبية) للبحث بلغت نسبة ١٩% من المجتمع الكلي للبحث.

شروط عينة البحث:

- انتظام جميع اللاعبين في التدريب.
 - جميع اللاعبين يشاركون في مسابقات الإتحاد المصري لكرة اليد لنفس المرحلة السنوية لنفس العام.
 - موافقة النادي على تطبيق البرنامج التدريبي.
- تجانس عينة البحث:
- تم إجراء التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية من حيث: (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والمتغيرات البدنية والمهارية لعينة البحث والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في متغيرات السن والطول الكلي للجسم والوزن والعمر التدريبي لعينة البحث ن = ١١

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٣.٤٦	٠.٥٢	٠.١٥
٢	الطول الكلي للجسم	سم	١٧٢.٦٠	٢.٦٢	٠.٧٥
٣	الوزن	كجم	٥٥.٤٦	٥.٥٦	-1.78
٤	العمر التدريبي	سنة	٣.٨٦	٠.٦٤	-0.10

يتضح من جدول (٢) انه تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) من المتغيرات التالية (السن، الطول الكلي للجسم، الوزن، العمر التدريبي) مما يعطي دلالة مباشرة على تجانس العينة.

جدول (٣) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء في القدرات البدنية لعينة البحث الكلية ن = ١١

م	المتغيرات	العنصر	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	قدرة عضلات الرجلين	قدرة	متر	٠.٩٥	٠.٣٥	-٠.٩٤٨
٢	قوة عضلات الرجلين	قوة	كجم	١١.٤٩	٠.٢٧	٠.٤٠٦
٣	قوة عضلات زراعين	قوة	عدة	١.٢٧	٠.٣٢	٠.٣٧٥
٤	الرشاقة	رشاقة	ثانية	٨.٧٠	٠.١٤	٠.٨٤٦
٥	سرعة الاستجابة	سرعة	الزمن	٩.٢٠	١.٩٢	٠.١٥٥
٦	التوافق	توافق	الزمن	٣.٢٠	٠.٧٥	٠.٠٩٥
٧	التوازن الديناميكي	توازن	الدرجة	٢٤.٠٥	٣.٩٥	٠.٠٦٥

يتضح من جدول (٣) أن معاملات الالتواء للمتغيرات البدنية قيد البحث قد انحصرت بين (± 3) مما يدل على عدم وجود التواءات موجبة أو سالبة في المتغيرات قيد البحث.

جدول (٤) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء

لمهارات الدفاعية قيد البحث لعينة البحث الكلية ن = ١١

م	المتغيرات	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	التحركات الدفاعية	التحركات الدفاعية قصيرة	زمن	10.58	10.30	0.73
٢		التحركات الدفاعية طويلة	زمن	16.27	16.11	1.02
٣		التحركات الدفاعية المتنوعة	زمن	18.82	18.32	1.56
٤	حائط الصد	حائط صد دفاعي فردي بالوثب	زمن	6.88	6.80	0.50
٥		حائط صد دفاعي فردي بالوثب	زمن	3.27	3.01	0.64
٦	الأداء الدفاعي الهجومي	القدرة على التغير من الدفاع إلى الهجوم	زمن	31.55	31.20	1.90
٧	التدفق النفسي	مقياس التدفق النفسي	درجة	٢٥.٧٩	١.٢١	٠.٢٠٦

يتضح من جدول (٤) معامل الالتواء لمتغيرات الاختبارات الدفاعية والتدفق النفسي قيد البحث والتي تدل على اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (± 3) مما يعطي دلالة مباشرة على تجانس عينة البحث في المهارات الدفاعية قيد البحث والتدفق النفسي.

رابعاً أدوات جمع البيانات

- الأدوات والاجهزة: الرستامتر - ميزان طبي لقياس الوزن - ساعة إيقاف لحساب الزمن - اقماع - صناديق مقسمة - ساعة إيقاف - ملعب كرة يد - كرات يد مقاس ٢ - ائقال - لاب توب - جهاز طبي لقياس الوزن والطول.

الاختبارات المستخدمة في البحث قيد الدراسة

١ - الاختبارات البدنية

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات المرتبطة والمراجع العلمية، لتحديد أنسب الاختبارات

للمتغيرات البدنية قيد البحث وتوصل إلى الاختبارات الآتية:

١. اختبار الوثب العريض من الثبات

٢. اختبار قوة عضلات الرجلين

٣. اختبار الشد لأعلى على العقلة

٤. اختبار الجري المكوكي

٥. اختبار نيلسون للاستجابة الحركية

٦. اختبار الدوائر المرقمة

٧. اختبار التوازن الديناميكي مرفق (2)

٢ - الاختبارات المهارية الدفاعية

من خلال الاطلاع والمسح المرجعي توصل الباحث إلى تحديد الإختبارات المهارية الدفاعية الآتية:

١. التحركات الدفاعية قصيرة المدى
٢. التحركات الدفاعية طويلة المدى
٣. التحركات الدفاعية المتنوعة
٤. حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا مرتين
٥. حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا
٦. القدرة على التغير من الدفاع إلى الهجوم مرفق (٣)

٣ - مقياس التدفق النفسي مرفق (٥)

إعداد كريستيانكلي Kristian Kiili (٢٠٠٦) ترجمة مجدي حسن يوسف (٢٠٠٧ م) (١٤) ويتكون من ٢٢ عبارة تقيس مستوى التدفق النفسي وقد حقق معدلات صدق وثبات في البيئة العربية بشكل جيد ويمكن استخدام على المراحل العمرية المختلفة وقد قام الباحث بالتحقق من صدق وثبات هذا المقياس.

- الدراسة الاستطلاعية

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية على عدد (7) من ناشئي كرة اليد في الفترة ١١ / ١٠ / ٢٠٢٢ إلى ١٣ / ٢٢ / ٢٠٢٢ م من خارج عينة البحث الاساسية وذلك لإجراء المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة والتأكد من النقاط الآتية:

- ١- مناسبة البرنامج المقترح لعينة البحث
- ٢- الطريقة والتوقيت المناسب لتطبيق التدريبات او الاختبارات.
- ٣- التعرف على الصعوبات التطبيق ويجاد حلول لها
- ٤- مناسبة زمن الوحدة ومكوناتها ومكان التطبيق لعينة البحث.
- ٥- عوامل الامن والسلامة مكان التطبيق.

المعاملات العلمية للبحث:

أولاً: الصدق Validity

للتحقق من صدق الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة استخدم الباحث صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة في مستوى الأداء المهاري (العينة المميزة من ناشئي مركز شباب مدينة قنا تحت ١٦ سنة) وعددهم (٧) ناشئين والأخرى غير مميزة في مستوى الأداء المهاري (العينة غير مميزة تحت ١٤ سنة ومن خارج العينة الأساسية من مركز شباب الخطارة) وعددهم (٧) ناشئين.

جدول (٥) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة

في اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث ن=١+٢=١٤

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة غير المميّزة		قيمة "ت" المحسوبة
			م المميّزة ن=١		م غير المميّزة ن=٢		
			ع	م	ع	م	
١.	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	1.32	.01	1.20	.04	5.945
٢.	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	23.48	.39	22.58	.18	4.692
٣.	اختبار الشد لأعلى على العقلة	عدة	3.40	.55	2.20	.45	3.776
٤.	اختبار الجري المكوكي	ثانية	17.24	.11	17.92	.24	-5.747
٥.	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	الزمن	٧.٩٨	.٥٢	١٠.٣٥	٠.٤٣٥	٦.٥٤
٦.	اختبار الدوائر المرقمة	الزمن	٢.٩٥	٠.٤٤	٤.٥٥	٠.٢٧٥	٤.٩٥
٧.	اختبار التوازن الديناميكي	الدرجة	٣٣.٢٠	١.٩٥	١٩.١٥	٢.٥٥	٤.٥٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٣٠٦

تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين المميّزة وغير

التمييزة في المتغيرات البدنية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات البدنية.

جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة والمجموعة غير المميّزة

لاختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث ن=١+٢=١٤

م	الاختبارات	وحدة القياس	م المميّزة ن=١		م غير المميّزة ن=٢		قيمة "ت" ودلالاتها
			م		ع		
			ع	م	ع	م	
٨.	التحركات الدفاعية قصيرة المدى	زمن	٨.٩٠	٠.٦٤	١٠.٨٥	٠.٧٥	٦.١٢
٩.	التحركات الدفاعية طويلة المدى	زمن	١٤.٣١	١.٤٣	١٦.١٥	١.١٧	٥.٣٩
١٠.	التحركات الدفاعية المتنوعة	زمن	١٦.٢١	١.٠٠	١٨.١٠	٠.٤٥	٦.٦٣
١١.	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً مرتين	زمن	٥.٨٠	٠.٣٤	٦.٨٢	٠.٣٥	٩.٤٧
١٢.	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عالياً	زمن	٥.١٤	٠.٦٩	٣.٠١	٠.٥٧	١٥.٠١
١٣.	القدرة على التغير من الدفاع إلى الهجوم	زمن	٢٧.٩٤	٢.٠٠	٣١.١٩	١.٠٥	٩.٢٢

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.١٧

تشير نتائج جدول (٦) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات لاختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث، مما يدل على صدق الاختبارات.

* معامل صدق لمقياس التدفق النفسي.

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها (٧) ناشئين من ناشئي مركز شباب الخطرة وقد استخدم طريقة الاتساق الداخلي لإيجاد معامل الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لمقياس التدفق النفسي جدول (٧).

جدول (٧) معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية لاختبار التدفق النفسي

$$(n = 7)$$

العبارات	معامل الارتباط	الدلالة	العبارات	معامل الارتباط	الدلالة
١	٠.٦٨٤	دال	١٢	٠.٦١٤	دال
٢	٠.٦٥٠	دال	١٣	٠.٦٢٨	دال
٣	٠.٧١٠	دال	١٤	٠.٧٤٥	دال
٤	٠.٧٥١	دال	١٥	٠.٧٥١	دال
٥	٠.٧٤٥	دال	١٦	٠.٦٢٨	دال
٦	٠.٦٩٨	دال	١٧	٠.٦٨١	دال
٧	٠.٦٧٨	دال	١٨	٠.٦٢١	دال
٨	٠.٦٥٨	دال	١٩	٠.٦٨٧	دال
٩	٠.٦٥١	دال	٢٠	٠.٦٣٢	دال
١٠	٠.٦٩٨	دال	٢١	٠.٦١٧	دال
١١	٠.٦٦١	دال	٢٢	٠.٦٢١	دال

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (٦) أن، قيم معاملات الارتباط بين درجة كل مكون والدرجة الكلية للاختبار

دالة إحصائياً عند مستوى دلالة معنوي (٠,٠٥)، مما يدل صدق الاختبار.

ثانياً: الثبات Reliability

تم إيجاد ثبات الاختبارات المستخدمة باستخدام طريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك على عينة

قوامها (٧) لاعبات ويتضح ذلك في جدولي (٨) و(٩).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات

البدنية قيد البحث ن=٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
١٤.	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	1.26	0.07	1.29	0.07
١٥.	اختبار قوة عضلات الرجلين	كجم	23.03	0.55	23.10	0.54
١٦.	اختبار الشد لأعلى على العقلة	عدة	2.80	0.79	3.16	0.66
١٧.	اختبار الجري المكوكي	ثانية	17.58	0.40	17.53	0.45
١٨.	اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	الزمن	١٥.٩٥	٠.٩٧	١٥.٩٦	٠.٩٨
١٩.	اختبار الدوائر المرقمة	الزمن	٤.٠٨	٠.٨٥	٤.٠٦	٠.٨٦
٢٠.	اختبار التوازن الديناميكي	الدرجة	٦٦.٥٠	٣.٤٥	٦٤.٧٠	٣.٠٦

قيمة "ر" الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥٧٦

يتضح من جدول (٨) ان معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للاختبارات قد تراوحت بين

(٠.٦٠١ و ٠.٩٧٠) مما يدل على ثبات الاختبارات للمتغيرات البدنية قيد البحث.

جدول (٩) معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني لبيان معامل الثبات للاختبارات

المهارات الدفاعية قيد البحث ن=٧

م	المتغيرات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
٢١.	التحركات الدفاعية قصيرة المدى	زمن	١٠.٨٥	٠.٧٥	١٠.٦٢	٠.٧٣
٢٢.	التحركات الدفاعية طويلة المدى	زمن	١٦.١٥	١.١٧	١٥.٩٤	١.١٦
٢٣.	التحركات الدفاعية المتنوعة	زمن	١٨.٠٩	٠.٤٨	١٧.٧٤	٠.٥١
٢٤.	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا مرتين	زمن	٦.٨٢	٠.٣٥	٦.٦٣	٠.٣٧
٢٥.	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا	درجة	٣.٠٠	٠.٥٧	٣.١٠	٠.٥٥
٢٦.	القدرة على التغيير من الدفاع إلى الهجوم	زمن	٣١.١٩	١.٧٠	٣١.٠٢	١.٦٨

قيمة "ر" الجدولية عند (٠.٠٥) = ٠.٥٣

يتضح من جدول (٩) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الاول والثاني لاختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث قد تراوحت بين (٠.٩٤٥ و ٠.٩٩٣) مما يدل على ان الاختبارات ذات معاملات ثبات عالية. معامل ثبات لمقياس التدفق النفسي:

قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة قوامها (٧) ناشئين من ناشئي كرة اليد بمركز شباب الخظارة وإيجاد معامل الثبات بطريقة الفاكروباخ.

جدول (١٠) معامل اختبار التدفق النفسي بطريقة الفاكروباخ $n = 7$

معامل إلفا	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الدرجة الكلية
٠.٧٩٧ *	٣.٥١٤	٥٢.٦٩	

* قيمة " ر " الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٠,٤٩٧

يتضح من الجدول (١٠) أن، قيمة معامل الارتباط بطريقة ألفاكروباخ دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، مما يدل ثبات الاختبار.

- البرنامج التدريبي المقترح:

من خلال المسح المرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة في حدود علم الباحث تم تصميم برنامج تدريبي مقترح من قبل الباحث لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة المطلوب تنميتها والمهارات الدفاعية ومستوى التدفق النفسي لناشئي كرة اليد. مرفق (٤)

أسس وضع البرنامج

١ - هدف البرنامج:

يهدف البرنامج إلى تطوير وتحسين بعض المتغيرات البدنية وأثره على رفع مستوى الأداء المهاري الدفاعي ومستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد وذلك من خلال تصميم برنامج مقترح بتدريبات *Insanity* لتطوير اللياقة البدنية باستخدام تدريبات بوزن الجسم المتمثلة ووفق طبيعة الأداء البدني والفني في رياضة كرة اليد وذلك للتعرف على:

أ- تأثير البرنامج المقترح على بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة اليد.

ب- تأثير تدريبات البرنامج المقترح على مستوى أداء المهارات الدفاعية قيد البحث لدى ناشئي كرة اليد.

ج - تأثير تدريبات البرنامج المقترح على مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد.

٢- الاعداد للبرنامج

- النقاط الهامة التي يجب مراعاتها قبل البدء في البرنامج.

١. استبعاد الناشئين اللذين يعانون من اضرابات في التنفس.

٢. التأكد من أن الناشئين لا يعانون من مشاكل في الركبة أو الكتف أو المفاصل.

٣. التأكيد على أهمية الإحماء والإعداد البدني قبل البدء في التدريب.
٤. التأكيد من أداء التدريب بصورة صحيحة لتجنب الإصابات.
٥. التأكيد على أهمية شرب الماء بكثرة، لتحقيق السلامة والأمن. (24)

٣ - التقسيم الزمني للبرنامج:

بعد الاطلاع على المراجع والدراسات المرتبطة بموضوع البحث، قام الباحث بوضع التوزيع الزمني للبرنامج كالاتي:

- الزمن الكلي للبرنامج (8) أسابيع، قسم البرنامج إلى أربع مراحل للتدرج بشدة الحمل على النحو التالي:
 - ١ - المرحلة الأولى: (الأسبوع الأول، الثاني) حمل بدني بسيط (٧٠٪ - ٧٥٪) من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
 - ٢ - المرحلة الثانية: (الأسبوع الثالث، الرابع)، حمل بدني متوسط الشدة (من ٧٥٪ - ٨٠٪) من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
 - ٣ - المرحلة الثالثة: (الأسبوع الخامس، السادس) الحمل البدني عال الشدة (من ٨٠٪ - ٨٥٪) من أقصى ما يستطيع الناشئ تحمله.
 - ٤ - المرحلة الرابعة (الأسبوع السابع، الثامن) الحمل البدني أقل من الأقصى (من ٨٥٪ - ٩٠٪) تتدرج النسب مع مدة التمرين من وحدات تسمح بحدوث التكيف.

٤ - الاسس العلمية لطريقة تدريب Insanity :

- ١ - الاستجابة الفردية للتدريب وهي التي تعتمد على قدرة الناشئ على الاستجابة لتدريبات Insanity حيث تعتمد على عدد من التمرينات التي يتم استخدامها خلال تنفيذ البرنامج والتي تم اختيار اثني عشر تمريناً مختلفاً للجزء الرئيسي لكل وحدة تدريبية، موزعين على ثلاث مجموعات، كل مجموعة مكونة من أربع تمرينات مختلفة.
- ٢ - مدة العمل لكل تمرين هو ثلاثون ثانية مصحوب بدقيقة فترة راحة بين المجموعات.
- ٣ - الوقت الاجمالي للمجموعة الواحدة هو ثلاث دقائق (دقيقتين عمل ودقيقة راحة). وتعاد تكرار المجموعة الواحدة ثلاث مرات، بينهم دقيقة راحة ايضا بين كل مجموعه.
- ٤ - التدرج والتحكم في درجة الحمل المقدم للناشئين وذلك من خلال التدريب المنتظم للوصول بالناشئين لمرحة التكيف مع المتطلبات الزائدة على الجسم تدريجياً بالتدريب ويظهر أثر التدرج في التدريب على الناشئين في شكل تحسن في كفاءة الأعضاء والأجهزة المختلفة والذي يكون له الأثر الايجابي على الأداء البدني والمهاري
- ٥ - تتراوح شدة الأداء ما بين ٧٠ أو ٧٥ % إلى ٩٠ % من أقصى شدة للناشئين يمكن تحملها تستخدم تلك الشدة في تدريبات رياضة كرة اليد التي تتمثل في المهارات الدفاعية وهي (التحركات الدفاعية، حائط الصد)

٦- التقدم المناسب بدرجات الحمل التدريبي للناشئين في كرة اليد.

٥- محتويات الوحدة التدريبية

أ- الإحماء (١٠ ق): بعض التدريبات الهوائية والإطالات والوثبات لتهيئة جميع المفاصل وعضلات الجسم لممارسة الأنشطة التي ستضمها الوحدة التدريبية.

ب- الجزء الرئيسي (٧٠ ق):

ينقسم إلى (تدريبات insanity) (٤٠ ق): تطبيق البرنامج المقترح باستخدام تدريبات

insanity لتهيئة العضلات المشتركة في العمل العضلي بدرجة كبيرة الخاصة بالوحدة التدريبية،

تطبيق الجزء المهاري للمهارات الدفاعية قيد البحث (٣٠ ق)

ج- الجزء الختامي (١٠ ق):

استخدام بعض تدريبات الإطالة لتهيئة عضلات جسم الناشئ وعودته لحالته الطبيعية.

- ومرفق رقم (٥) يوضح البرنامج التدريبي المقترح قيد الدراسة ومرفق (٤) يوضح محتوى

التمرينات داخل البرنامج التدريبي

٦- مدة تطبيق البرنامج:

- تم تطبيق برنامج insanity لتدريبات اللياقة البدنية على مدى (8) أسابيع بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الأسبوع بزمان (٩٠ ق) للوحدة التدريبية الواحدة وذلك بواقع $8 \times 3 = 24$ وحدة.

٧- تطبيق البرنامج المقترح

بعد تحديد المتغيرات الأساسية والأدوات والأجهزة المستخدمة، قام الباحث بإجراء القياسات

البدنية والمهارية قيد البحث والتدفق النفسي في ضوء الإجراءات الآتية.

اولا- القياس القبلي

- إجراء القياسات القبلية للاختبارات البدنية وذلك يوم السبت الموافق ٨/١٠/٢٠٢٢ م.

- إجراء القياسات القبلية للتدفق النفسي وذلك يوم الأحد الموافق ٩/١٠/٢٠٢٢ م.

- إجراء القياسات القبلية للاختبار مستوى الأداء المهاري الدفاعي وذلك يوم الاثنين الموافق

١٠/١٠/٢٠٢٢ م.

- بدء تنفيذ برنامج تدريبات insanity يوم (السبت) الموافق (١٥ / ١٠ / ٢٠٢٢ م) إلى يوم

(الأربعاء) الموافق (٧ / ١٢ / ٢٠٢٢ م) وذلك لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً

وزمن الوحدة (٩٠ ق) حيث تم التطبيق في أيام السبت، الاثنين، الأربعاء، وتم تطبيق الوحدات

التدريبية مساءً في توقيت الساعة الرابعة عصراً إلى الساعة السادسة مساءً.

ثانياً: القياس البعدي

تم إجراء القياس البعدي بنفس الأسلوب الذي تم في القياس القبلي وذلك في الفترة من ... إلى

جدول (١١) الخطة الزمنية لإجراءات تنفيذ تجربة البحث

الإجراءات	التاريخ	
	إلى	من
الدراسة الاستطلاعية	٢٠٢٢/١٠/٥ م	٢٠٢٢/١٠/١
القياسات القبليّة	٢٠٢٢/١٠/١٠	٢٠٢٢/١٠/٨
تطبيق البرنامج التدريبي	٢٠٢٢/١٢/٧	٢٠٢٢/١٠/١٥
القياسات البعدية	٢٠٢١/١٢/١٢	٢٠٢١/١٢/١٠

المعالجات الإحصائية:

بعد جمع البيانات وتسجيل القياسات المختلفة للمتغيرات التي استخدمت في هذا البحث، تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة لتحقيق الأهداف والتأكد من صحة الفروض، وقد استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية:

جدول (١٢) المعالجات الإحصائية المستخدمة

Mean	المتوسط الحسابي
Median	الوسيط
Standard Deviation	الانحراف المعياري
Paired Samples T Test	اختبار دلالة الفروق (ت)
Correlation (person)	معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
Torsion coefficient	معامل الإلتواء
Percentage of Progress	نسب التحسن

عرض ومناقشة النتائج:

١. عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

جدول (١٣) دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدى

في المتغيرات البدنية لعينة البحث ن=11

م	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
			ح	م	ح	م			
1	قدرة عضلات رجلين "الوثب العريض من الثبات"	متر	0.02	1.30	0.03	1.55	-٢٦.٤٧	دالة *	19.23%
2	قوة عضلات الرجلين	كجم	0.55	22.96	0.26	31.63	-٥٥.٨٣	دالة *	37.76%
3	قدرة عضلات زراعين "الشد لأعلى على العقلة"	عدة	0.50	2.40	0.83	6.50	-٣٢.١٨	دالة *	170.83%
4	الرشاقة "الجري المكوكي"	ثانية	0.12	16.18	0.23	17.29	١٦.٩٨	دالة *	6.42%
5	سرعة رد الفعل	الزمن	١٩.٦١	٤.٢٢	١٣.٦٥	١.٠١	٣.٣٢	دالة *	٣٠.٣٩%
6	توافق العين والرجلين	الزمن	٦.٢٢	١.١١	٣.٦٥	١.٠٣	٩.١٠	دالة *	٤١.٣١%
7	التوازن	الدرجة	٥٧.١٨	٧.٣١	٦٧.٩١	٧.٦٥	١٢.١١	دالة *	١٨.٧٦%

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

تشير نتائج جدول (١٣) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدى في

اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث لصالح القياس البعدى وكذلك نسب التحسن المئوية.

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي

والبعدى لصالح عينة البحث في القدرات البدنية (اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار قوة عضلات

الرجلين، اختبار الشد لأعلى على العقلة، اختبار الجري المكوكي، واختبار سرعة رد الفعل، واختبار

توافق العين والرجلين، واختبار التوازن الديناميكي) لصالح القياس البعدى، حيث يتضح وجود فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسين. حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر

من قيمة "ت" الجدولية.

ويرى الباحث أن هذه الفروق تدل على تحسن المتغيرات البدنية لأفراد المجموعة التجريبية قيد

البحث نتيجة لتطبيق تدريبات (Insanity) قيد البحث، مما أدى إلى ظهور تأثير إيجابي على نتيجة

الاختبارات وتقدم افراد عينة البحث، وهذا يتفق ما نتائج دراسة شيماء فرج (٢٠١٩) (٦) حيث أظهرت ان تدريبات الإنساني أدت إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية لدى طالبات كرة اليد. كما أشارت دراسة وليد محمد حسن" (٢٠٢٠) (١٧) إلى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية للاعبى الكرة الطائرة، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة سامية إسماعيل(٢٠٢١م) (٤) أن تدريبات (Insanity) أثرت إيجابيا في مستوى المتغيرات البدنية(القوة - القدرة - الرشاقة - سرعة رد الفعل - التوازن) ما يؤكد فعالية هذه التدريبات على تطوير المستوى للعناصر البدنية والذي ينعكس بدوره على مستوى الأداء المهارى.

وهذا ما أشار اليه أيمن السويفى(٢٠١٧)(١) ان برنامج التدريب الإنساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية (المرونة - تحمل القوة - القدرة العضلية للذراعين - القدرة العضلية للرجلين - الرشاقة - رد الفعل لليد - رد الفعل للرجل)، وأن التدريب الإنساني أدى تنمية عضلات الطرفين العلوي والسفلي.

وقد أوضح "شون تي"(١٩٨٧م) "Shoan T " (25) مصمم التدريبات الخاصة بالإنساني (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة على تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي، وايضاً زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد القدرة على التكيف الأداء.

ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الاول للبحث والذي ينص على أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي".

٢. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني:

جدول (١٤) دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي

في المهارات الدفاعية لعينة البحث ن= ١١

م	متغيرات الأداء الدفاعية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة	نسبة التحسن %
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			
١	التحركات الدفاعية قصيرة المدى	زمن	١٠.٥٨	٠.٧٣	٨.٤٣	٠.٨٨	١١.٠٨	داله *	٢٥.٤٢
٢	التحركات الدفاعية طويلة المدى	زمن	١٦.٢٧	١.٠٢	١٣.٩٥	١.٤٠	١٢.٤٩	داله *	١٦.٦١
٣	التحركات الدفاعية المتنوعة	زمن	١٨.٨٢	١.٥٦	١٦.٠٩	١.٠٠	١٠.٠١	داله *	١٦.٩٤
٤	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا مرتين	زمن	٦.٨٨	٠.٥٠	٥.٢٧	٠.٦٤	١١.٨٦	داله *	٣٠.٦١
٥	حائط صد دفاعي فردي بالوثب عاليا	درجة	٣.٢٧	٠.٦٤	٤.٧٢	٠.٦٣	٩.٢٣	داله *	٣٠.٧٦
٦	القدرة على التغير من الدفاع إلى الهجوم	زمن	٣١.٥٥	١.٩٠	٢٨.٣٦	١.٤٧	٨.٩١	داله *	١١.٢٣

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

تشير نتائج جدول (١٤) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي

في اختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن المئوية.

كما يتضح من نتائج جدول (١٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين

القبلي والبعدي في مستوى أداء المهارات الدفاعية والقدرة على التغير من الدفاع للهجوم لدى عينة

البحث لصالح القياس البعدي، حيث يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوي

٠.٠٥ بين القياسين. حيث كانت قيمة "ت" المحسوبة أكبر من قيمة "ت" الجدولية، وذلك نتيجة

لتطبيق تدريبات (Insanity) قيد البحث، مما أدى إلى تحسن وتطوير المهارات الدفاعية والقدرة على

التغير من حالة الدفاع للهجوم لدى ناشئي كرة اليد عينة البحث.

لذلك يرى الباحث أن هذه الفروق تدل على تحسن مستوى أداء المهارات الدفاعية لعينة البحث والقدرة على التغيير من الدفاع للهجوم وذلك نتيجة لتطبيق تدريبات الإنساني، مما أدى إلى ظهور تأثير إيجابي على نتيجة تلك الاختبارات، وهذا يتفق ما نتائج دراسة شيماء فرج (٢٠١٩) (٥) حيث أظهرت ان تدريبات الإنساني أدت إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري في كرة اليد. ويرى الباحث أن استخدام البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الإنساني وتأثيره الإيجابي في تنمية عناصر اللياقة البدنية قيد البحث أدى إلى ارتفاع نسبة التحسن في مستوى أداء المهارات الدفاعية قيد البحث.

وتتفق نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة سامية إسماعيل (٢٠٢١م) (٤) حيث أشارت إلى أن استخدام تدريبات الإنساني بأسلوب علمي مقنن يؤدي إلى تطوير مستوى أداء المهارات الدفاعية التي تتطلب استخدام انطباق الأساليب للتدريب عليها وتمييزها نظرا لطبيعتها المختلفة عن التدريب على المهارات الهجومية خاصة مع مراحل الناشئين اللذين يميلون إلى التدريب على مهارات الهجومية بحماس عالي ولا يشعرون بنفس الحماس عند التدريب على المهارات الدفاعية.

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه دراسة "وليد محمد حسن" (٢٠٢٠) (١٧) إلى أن التدريب الإنساني يؤثر إيجابيا في تطوير الأداء المهاري والذي أيضا تحسن مستوى المتغيرات البدنية يزيد من نسب التحسن في أداء المهارات.

ومن جانب آخر يرى الباحث أن اختبارات الأداء للمهارات الدفاعية التي تم تطبيقها على عينة البحث تحقق درجة عالية من التكامل للتعرف على أداء اللاعبين لمعظم المهارات الدفاعية في لعبة كرة اليد، كما أن التحسن في اختبار القدرة على التغيير من الدفاع إلى الهجوم يعكس بشكل ملموس تأثير تدريبات الإنساني المقترحة داخل البرنامج.

وفي كرة اليد لا يقل الدفاع في أهميته عن الهجوم، بل هو الجناح الثاني المكمل لنجاح الفريق، ويبدأ منذ أن يفقد الفريق الكرة، فيصبح الفريق المهاجم مدافعا، لذا فتطوير الدفاع ينعكس بشكل مباشر في تطوير الهجوم، والارتقاء بأحدهما ينعكس في تطوير الآخر، ومن ثم الارتفاع بمستوى اللعبة، وبداية النجاح تكمن في نجاح العمل الدفاعي الذي يؤدي إلى استحواذ الفريق المدافع على الكرة، والتحول السريع للهجوم لإحراز الأهداف ولتحقيق الفوز.

ولكي يكون اللاعب فعالا يجب أن يدرك الواجبات الخطيطة الدفاعية التخصصية لمركزه حيث لكل مركز واجبات محددة يؤديها اللاعب أثناء المباراة، قبل أن تدمج داخل إطار العمل الجماعي عند تنفيذ العمل والتشكيلات الدفاعية، حيث إنه لا تنفذ المهارات الأساسية الدفاعية بصورة منفردة.

من خلال العرض السابق يتضح تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في مستوى بعض المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي".

٣. عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث:

جدول (١٥) دلالة الفروق ونسبة التحسن المئوية بين القياسين القبلي والبعدي في

مقياس التدفق النفسي لعينة البحث ن=١١

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	نسبة التحسن %	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغير النفسي
			الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط		
داله*	٤.٧٤	% ٣٣.٢٠	٠.٢١	٧١.٣٢	١.١٨	٥٣.٥٤	درجة	١ التدفق النفسي

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٧٦

تشير نتائج جدول (١٥) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبلي والبعدي في متغير التدفق النفسي لعينة البحث لصالح القياس البعدي وكذلك نسب التحسن المئوية.

يتضح من نتائج جدول (١٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث في مستوى التدفق النفسي حيث جاءت قيمة ت المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند مستوى الدلالة (٠.٠٥).

ويرجع الباحث التحسن في مستوى التدفق النفسي والذي أظهرته درجات المقياس إلى تطبيق تدريبات الإنساني قيد البحث، وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة سامية إسماعيل (٢٠١٩) (٤) ان التدريب الإنساني أدى إلى تحسن مستوى التدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة.

فيشير جولمان Goleman ٢٠٠٠م أن التدفق النفسي هو استغراق في أداء مهمة ما حتى يبلغ ذروتها ويستمر هذا التفوق بعد ذلك بأقل مجهود كالثلال المتدفق فإذا استطاع الفرد أن يصل إلى حالة التدفق فإن ذلك يمثل أقصى درجة للأداء الإيجابي المليء بالطاقة، وعلى الرغم من أنه في حالة التدفق يتم الوصول إلى الذروة في مستوى الأداء فإنه يتم الاجتماع بالكيفية التي يؤدي بها العمل، فالتركيز على العمل الجاري هو جوهر التدفق. (١٣٧- ١٣٤: ٣)

كما يعزى الباحث هذا التحسن الواضح من خلال عرض النتائج إلى تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (Insanity) قيد البحث التي أدت إلى تحسن في بعض المتغيرات البدنية والأداء المهاري الدفاعي والتدفق النفسي في لناشئي كرة اليد عينة البحث وذلك نتيجة للانتظام والاستمرارية في الممارسة بالإضافة إلى التنافس المستمر بين الناشئين لتقديم أفضل أداء بدني ومهاري كان له أثر كبير في رفع مستوى المتغيرات البدنية والذي انعكس أثره على تطوير النواحي المهارة ومستوى التدفق النفسي.

ويعزى الباحث ذلك أيضا إلى التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات (Insanity) وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنوية والتدريبية لعينة البحث مما نتج عنه تحسن بدني انعكس على مستوى الأداء المهاري الدفاعي ومستوى التدفق النفسي لدى عينة البحث. ومن خلال العرض السابق يتحقق الفرض الثالث للبحث والذي ينص على أنه "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات القياس القبلي ومتوسطات القياس البعدي في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد تحت (١٤) سنة لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

في حدود مشكلة البحث وأهميته وفي ضوء هدف البحث وفروضه وطبيعة العينة وفي إطار المعالجات الإحصائية وتفسير ومناقشة النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

أ- البرنامج المقترح " تدريبات insanity " له تأثير ايجابي على عينة البحث وذلك من خلال ما يلي:

١ - تحسن في مستوى المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة اليد عينة البحث.

٢ - تحسن في مستوى المهارات الدفاعية لدى ناشئي كرة اليد عينة البحث.

٣-تحسن في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئي كرة اليد عينة البحث

ب - ان تدريبات insanity باستخدام وزن الجسم لها تأثير ايجابي على مستوى الأداء البدني والأداء الدفاعي المهاري ومستوى التدفق النفسي في رياضة كرة اليد .

التوصيات:

في ضوء ما توصل إليه الباحث من نتائج البحث يوصي بما يلي:

١-الاستعانة بالبرنامج المقترح لرفع مستوى أداء مهارات أخرى في رياضة كرة اليد.

٢-إجراء مزيد من الدراسات المماثلة للوقوف على دور تدريبات insanity في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية والمورفولوجية والبيوكيميائية للاعبين في الرياضات المختلفة.

٣-إجراء المزيد من البحوث للتعرف على أثر استخدام تدريبات insanity على المراحل السنوية المختلفة برياضة كرة اليد

٤-اهتمام المدربين باستخدام تدريبات insanity أثناء تدريب الفرق الخاصة بهم لمساعدة المتدربين على رفع مستوى اللياقة البدنية وايضا متابعة وتقييم وتطوير البرامج التدريبية المقدمة لهم.

المراجع:

أولاً المراجع العربية:

- ١ - أيمن محمد السويقي (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الإنسانتي مع تناول الأرجنين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الاسكواش، بحث منشور مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٢ - حمدي السيد عبد الحميد (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الإنسانتي (Insanty) وتناول البيتا الانين كمثل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٥٠٠ متر/ جري، بحث منشور، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط.
- ٣- دانيال جولمان (٢٠٠٠ م): الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، مراجعة محمد يونس، الكويت سلسلة عالم المعرفة، العدد ١٦٦.
- ٤- سامية إسماعيل أحمد مهران (٢٠١٩م): 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.
- ٥- شيماء فرج صالح محمد (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.
- ٦- عبد الرؤوف أحمد الهجرسي (٢٠٠٨): قواعد التدريب، هديات أحمد حسنين، كورنيش النيل، القاهرة ج. م. ع
- ٧- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣): التدريب الرياضي (نظريات - تحليلات - تطبيقات)، ط ١١، الإسكندرية، دار منشأة المعارف.
- ٨- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده (٢٠٠٩م): سلسلة الاتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي (نظريات - تطبيقات)، الجزء الرابع، تخطيط التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكواندو، بحث منشور مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١٠- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥م): التخطيط والأسس العلمية لبناء وأداء الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات - تطبيقات) منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ١١- كريمة مجدي حنفي عبد العزيز (٢٠١٩): تأثير تدريبات الإنسانتي على القدرات البدنية والمهارية للاعبين الكاراتية، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنات جامعة حلوان.

- ١٢- كمال عبد الرحمن درويش، عماد الدين عباس أبو زيد، سامي محمد علي (١٩٩٩م): الدفاع في كرة اليد، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠١٩م): رباعية كرة اليد الحديثة (مراقبة مستوى الأداء المهاري والحركي)، دار الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- مجدي حسن يوسف (٢٠١٤م): فينومينولوجيا التدفق النفسي في المجال الرياضي، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية.
- ١٥- محمد خالد حمودة، ياسر حسن دبور (١٩٩٥م): الهجوم في كرة اليد، مؤسسة الديدب للطباعة، الإسكندرية.
- ١٦- مروة مدحت حسن (٢٠١٨): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ١٧- وليد محمد حسن محمد (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الأنساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الإرسال الساحق للاعبين الكرة الطائرة، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- 18- Csikszentmihalyi, M (1997): Finding flow: the psychology of engagement with everyday life. New York, Basic Books
- 19- Peter kavacs,: handbol symposium for coaches substitution tactics top, ihf, potugal, 2002.
- 20- Jackson SA, Marsh HW (1996): Development and validation of a scale to measure optimal experience: the flow state scale journal of sport and exercise psychology volume 18.
- 21- Stefan Engeser & Falko Rothenberg (2008): Flow, performance and moderators of challenge- skill, motive Emoji, springer science business media.

ثالثاً : مواقع الأنترنت

- 22- <https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/insanity-a-workout-you-d-be-mad-to-overlook/>
- 23-<https://www.lifestyleupdated.com/insanity-workout-review/#BuyInsanity>
- 24-<https://gionixhomes.com/?p=1158>
- 25- https://en.wikipedia.org/wiki/Shawn_T._Fitness

تأثير تدريبات الإنساني " Insanity " على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد د/ محمد احمد همام

يهدف البحث إلى تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية ومستوى بعض المهارات الدفاعية (التحركات الدفاعية - حائط الصد) والتدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والبعدي لعينة البحث التي بلغت (١١) ناشئ تحت (١٤) سنة، وبلغت مدة البرنامج ٨ أسابيع بعدد ٣ وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد، وكانت أهم النتائج أن " أدى إلى تحسن في مستوى المتغيرات البدنية لدى insanity البرنامج المقترح باستخدام تدريبات ناشئ كرة اليد عينة البحث، وتحسن في مستوى المهارات الدفاعية لدى ناشئ كرة اليد عينة البحث، وتحسن في مستوى التدفق النفسي لدى ناشئ كرة اليد عينة البحث.

ABSTRACT

The effect of "Insanity" training on some special physical variables, the level of defensive skill performance, and the psychological flow of handball juniors

Dr. Mohamed Ahmed Hammam

The research aims to develop the level of some physical variables and the level of some defensive skills (defensive moves - blocking wall) and the psychological flow of handball beginners. (14) years, and the duration of the program was 8 weeks, with 3 training units per week, and the most important results were that the proposed program using "insanity exercises" led to an improvement in the level of physical variables among the handball juniors, the research sample, and an improvement in the level of The defensive skills of the handball juniors, the research sample, and an improvement in the level of psychological flow among the handball juniors, the research sample.