

تأثير تدريبات انساني (INSANITY) على بعض القدرات البدنية الخاصة

لدى ناشئي كره السلة

الباحثة/ نورا عامر إبراهيم محمد

المقدمة ومشكلة البحث:

شهدت السنوات الأخيرة ظهور العديد من طرق وأساليب التدريب الحديثة المبنية على أسس علمية والتي يقصد من ورائها اختيار أفضل طرق التدريب وتطبيقاتها بأنسب الأساليب والوسائل المتناغمة مع خصائص النشاط الرياضي للوصول بالناشئين إلى مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة، وهذا ما تسعى إليه دول العالم المتقدمة، حيث إن ارتفاع مستوى الأداء يعكس حقيقة التدريب المخطط له بشكل سليم فإن النتيجة هي تطوير القدرات البدنية للاعبين، وبالتالي تطوير ورفع مستوى الأداء المهاري لديهم لبلوغ المستويات العالمية.

ويشير "يحيى الحاوي" (٢٠٠٢م) أن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. (١٤ : ٣٩)

ويذكر "عويس الجبالي" (٢٠٠٠م) أن العملية التدريبية ماهي إلا استخدام لنظريات وعلوم ترتبط بها مثل علم التشريح وعلم وظائف الأعضاء وعلم الحركة وغيرها وارتباط التدريب بهذه العلوم وتطبيق مختلف نظرياتها العلمية يعطي الصلاحية للتدريب ليصبح علما يستمد خصائصه ومفهومه من النظريات العلمية. (٨ : ٢٦)

وأشار "أمرالله الباسطي" (١٩٩٦م) أن التدريب الرياضي يتميز بخاصية الاعتماد على البحث العلمي لتحقيق أعلى مستويات الإنجاز معتمدا على نظريات ومعارف مستخلصة من نتائج البحوث العملية للعديد من العلوم المرتبطة بالمجال الرياضي. (١ : ٥)

ويؤكد "سابيروونيزا أبدول جاميل" وآخرون. Syarulniza Abdul Jamil et al. (٢٠١٥) أن الأداء الرياضي يتقدم يوماً بعد يوم، ويبحث الرياضيون باستمرار عن وسائل تدريبية جديدة تعمل على تحسين أدائهم وتحقيق الفوز والتفوق في المنافسات الفعلية، فالعديد من الرياضات باختلاف أماكن ممارستها تتطلب قدر كبير من السرعة لكل حركات الجسم سواء بالاستجابة لحركة الكرة أو للاعبين المنافسين أو حتى لزملائهم في الفريق. (١٨ : ١٧)

وفي الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) وهو التدريب الانساني والذي اعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم شهرين

– باحثة ماجستير بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية – جامعة جنوب الوادي.

ويعتبر هذا الأسلوب 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 الاطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهرين. (٢٠)

ويعد التدريب الانساني تدريب للجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة، والتدريب الانساني مهم جداً وفعال حيث إنه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرق كمية كبيرة من الدهون، أي أنه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب. (٢١)

ويرى "Morgan wooten" (٢٠١٣م) أن هذا النوع من التدريب يصل فيه معدل النبض لضربات القلب إلى الحد الأقصى له ويعتمد هذا النوع من التدريب على شدة تتراوح ما بين ٧٠ إلى ٨٠ في المائة من الشدة القصوى للتدريب ونجد أن في هذا النوع من التدريب، أنك لو استطعت الحديث أثناء التدريب فإن ذلك يدل على أنه لم يتم تطبيق التدريب الانساني بطريقته المعهودة وأن هناك خلل يحدث أثناء عملية التدريب. (١٦ : ٢٧)

وتتفق دراسة "علي نور الدين" (٢٠١٩م) التي أشارت إلى الفاعلية لتدريبات الانساني على الأداءات المهارية المختلفة، كما يؤكد "محمد لطفي" (٢٠٠٦م) أن تنمية المتغيرات البدنية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفاعليته. (٧ : ١٢٨) (١٠ : ٤٨)

ويذكر "عصام عبد الخالق" (١٩٩٤م) أن القدرات البدنية هي مجموعة الصفات البدنية الممثلة في عناصر اللياقة الخاصة والتي تتأثر بالإيجاب والسلب بالعملية التدريبية من خلال ممارسة التمرينات المخطط لها. (٥ : ٨٨)

وتشير "Juluis kasa" (٢٠٠٥م) إلى أن امتلاك الفرد الرياضي للمتغيرات البدنية تساهم في سرعة واكتساب واتقان المهارات الحركية وينعكس ذلك بالتالي على رفع جودة مستوى الأداء الفني. (١٥ : ١٣)

كما يشير "ستاروستا starosta" (١٩٩٨م) على ارتباط المتغيرات البدنية بالجانب المهاري حيث يؤدي دمج المتغيرات البدنية مع المهارات الحركية إلى تشكيل الأسس التوافقية الواجب توافرها بمستوى الأداء الفني المتميز بالضبط والتحكم الحركي. (١٧ : ١٣)

ويشير "عصام عبد الخالق" (٢٠٠٣م) أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية الحركية الخاصة ارتباطاً وثيقاً إذ يعتمد اتقان الأداء المهاري على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات بدنية وحركية، خاصة القوة والقدرة العضلية، وكثيراً ما يقيم مستوى الأداء المهاري عن طريق مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات البدنية والحركية الخاصة. (٦ : ٨٧)

ويذكر "مورجان ووتن Morgan wooten" (٢٠١٣ م) أن كرة السلة تعتبر لعبة فريدة بين الألعاب في أنه لا يوجد لاعب واحد يكون متخصص في مهارة معينة، ولكن يجب أن يكون اللاعب شامل لديه حصيلة عريضة من المهارات فالمهارات المتعددة شيء أساسي للعب المباراة بشكل فعال. ولكن يجب ألا يتوقع المدرب نفس القدرات من كل لاعب في كل هذه المواقع أو المراكز حيث يجب أن يساعد اللاعبين على تنمية وتقوية قدراتهم ثم الاندماج مع اللاعبين الآخرين من أجل تكوين فريق أفضل. (١٦ : ٧٤)

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب التدريب الانساني مثل دراسة "هاني ممدوح، أيمن محمد" (٢٠٢١ م) (١٢)، "وليد حسن" (٢٠٢٠ م) (١٣)، ودراسة "شيماء محمد" (٢٠٢٠ م) (٤)، ودراسة "علي نورالدين" (٢٠١٩ م) (٧)، ودراسة "أيمن السويفي" (٢٠١٧ م) (٢)، ودراسة "فتحي عبدالله" (٢٠١٧ م) (٩)، لاحظت الباحثة فاعلية برنامج التدريب الانساني على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وفي حدود علم الباحثة، وبعد الاطلاع على الدراسات المرجعية لم تجد الباحثة دراسات تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب التدريب الانساني كأحد الأساليب الحديثة في تدريب كرة السلة، وهذا ما دفع الباحثة إلى معرفة "تأثير تدريبات انساني (INSANITY) على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة السلة".

ومن خلال عمل الباحثة مدربة بمركز الشبان المسلمين بأرمنت لاحظت ضعف في مستوى الأداء المهاري لمهارة التصويب السلمي للاعبين وهذا ما دفع الباحثة إلى البحث عن حل هذه المشكلة مما دعا الحاجة إلى أسلوب تدريبي حديث يساعد في الارتقاء المهاري باللاعبات.

أهمية البحث والحاجة إليه:

الأهمية العلمية للبحث:

١. تنمية بعض القدرات البدنية للاعبين وتأثيرها على الأداء المهاري لدى ناشئي كرة السلة.
٢. يعد مرجع علمي للعاملين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة ومجال تدريب كرة السلة بصفة خاصة.

٣. يلفت انتباه المدربين إلى أهمية استخدام الأساليب والأدوات الحديثة في التدريب الرياضي.

الأهمية التطبيقية للبحث:

١. تطبيق البرنامج التدريبي على نفس المرحلة السنوية لعينه البحث والمراحل الأخرى.
٢. إمكانية استفادة العاملين في مجال التدريب الرياضي على البرنامج الانساني.

أهداف البحث:

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية والمهارية لناشئي كرة السلة من خلال:

١. التعرف على تأثير برنامج التدريب الانساني على بعض القدرات البدنية في كرة السلة (التوازن - المرونة - القدرة العضلية).

فروض البحث:

١- توجد فروق دالة احصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية (التوازن - المرونة - القدرة العضلية) لدى ناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي.

المصطلحات الواردة في البحث:

التدريب الانساني:

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا. (٢١)

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق إجراء القياسات القبليّة والبعديّة وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

٢/٣ مجتمع وعينة البحث:

١/٢/٣ مجتمع البحث: يتكون المجتمع الكلي للبحث من ناشئي نادي شبان المسلمين الرياضي بأرمنت مواليد (٢٠٠٤-٢٠٠٥) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ.

٢/٢/٣ عينه البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويتمثل قوامها من (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية.

٣/٣ تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية والمهارية:

١/٣/٣ تجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية الأولية:

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن، الطول، الوزن، العمر التدريبي) للعينة قيد البحث (ن=١٢)

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	السن	سنة/شهر	١٩.٤٣	٠.٢٩	٠.٨٤-	٠.٤٤	غير دال
٢	الطول	متر/سم	١٧١.٤٢	٥.٥٠	٠.٧١	٠.٩٥-	غير دال
٣	الوزن	كجم/جرام	٦٥.٨٣	٤.٣٧	٠.٠٣	٠.٩٨-	غير دال
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	١.١٦	٠.١٨	١.٢٦	١.٨٤	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٧ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٤٦

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٨٤ : ١.٢٦) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-٠.٩٨ : ١.٨٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في متغيرات النمو قيد البحث.

٢/٣/٣ تجانس عينة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث):

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٢)

م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل التفطح	الدلالة
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٨.٩٢	٢.٧١	٠.١٩-	٠.٨٠-	غير دال
٢	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٦٠.٣٣	١٣.٢١	٠.٧٠	٠.٧١-	غير دال
٣	اختبار دفع الكرة الطبية (٥ كجم)	متر	٩.٩٢	١.٠٤	٠.١٢-	٠.١٨	غير دال
٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	متر	٢.١٦	٠.١٣	٠.٣٦	١.٠٤-	غير دال

ضعف الخطأ المعياري للالتواء = ١.٢٧ ضعف الخطأ المعياري التفطح = ٢.٤٦

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.١٩ : ٠.٧٠) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، كما تراوحت قيمة معامل التفطح ما بين (-١.٠٤ : ٠.١٨) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل التفطح، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في الاختبارات البدنية قيد البحث.

٤/٣ أسباب اختيار العينة:

١. قيام الباحثة بالمعونة في تدريب العينة مما يسهل من مهمة الباحثة في تطبيق البرنامج التدريبي.
٢. توافر العينة المطلوبة لإجراءات البحث من حيث عدد اللاعبين.
٣. توافر المكان والأدوات اللازمة لإجراء البحث.
٤. جميع أفراد العينة من أكثر اللاعبين التزاماً بالتدريب.

٥/٣ مجالات البحث:

١/٥/٣ المجال البشري: ناشئي نادي شبان المسلمين الرياضي بأرمنت مواليد (٢٠٠٤-٢٠٠٥) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م.

٢/٥/٣ المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبليّة وتطبيق البرنامج التدريبي والقياسات البعدية بنادي شبان المسلمين الرياضي بأرمنت.

٣/٥/٣ المجال الزمني:

١/٣/٥/٣ قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٢/١١/٢٠٢٢ م) وحتى (٢٥/١١/٢٠٢٢ م).

٢/٣/٥/٣ قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٩/١١/٢٠٢٢ م) وحتى (٨/١٢/٢٠٢٢ م).

٤/٣/٥/٣ قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ١٢/١٢/٢٠٢٢ م إلى يوم (الخميس) الموافق ١٥/١٢/٢٠٢٢ م

٥/٣/٥/٣ قامت الباحثة بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق البرنامج التدريبي الموضح بمفرداته بالمرفق رقم (٨) على أفراد عينة البحث في الفترة من ١٧/١٢/٢٠٢٢ م حتى ١٨/٠٢/٢٠٢٣ م.

٦/٣/٥/٣ قامت الباحثة بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٠/٠٢/٢٠٢٣ م وحتى ٢٢/٠٢/٢٠٢٣ م.

٦/٣ وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدمت الباحثة وسائل متعددة لجمع البيانات بما يتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها وتمثلت تلك الأدوات في:

١/٦/٣ تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

استخدمت الباحثة تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بتدريبات الانساني (INSANITY) والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضاً التي تهتم بمستوى أداء مهارة التصويبة السلمية لدى ناشئي كرة السلة.

٢/٦/٣ المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية للباحثة مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي وعددهم (١٠) خبراء، مرفق (١)

٣/٦/٣ الأدوات والأجهزة :

تم تحديد الأدوات والأجهزة التي تستخدم على عينة البحث في تنفيذ إجراءات البحث للحصول على البيانات المراد الحصول عليها واشتملت على:

- جهاز الريستاميتير لقياس الطول.

- ميزان طبي لقياس الوزن.

- ساعة إيقاف رقمية (STOP WATCH) من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.

- ملعب كرة سلة قانوني - كرة سلة.

- حساب السن بالرجوع إلى تاريخ الميلاد (لأقرب سنة).

٤/٦/٣ الاستمارات:

١/٤/٦/٣ استمارة لتسجيل البيانات

تم تصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي). مرفق (٣)

- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء والمتخصصين حول تحديد أنسب الاختبارات البدنية الخاصة بتقييم نتائج البرنامج التدريبي. مرفق (٤)

٢/٤/٦/٣ أدوات وأجهزة القياس المستخدمة:

١/٢/٤/٦/٣ ميزان طبي بالريستاميتير "Restameter" لقياس لأقرب كجم، والطول لأقرب سم.

٢/٢/٤/٦/٣ ساعات إيقاف " Stop Watch " لقياس الزمن مقدراً بالثانية حتى (١/١٠٠ ثانية).

٥/٦/٣ الاختبارات المستخدمة:

لتحقيق أهداف البحث تم الاستعانة بآراء السادة الخبراء لاختيار الاختبارات المناسبة لقياس المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث .

جدول (٣) آراء الخبراء في مدى مناسبة اختبارات القدرات البدنية ومستوى أداء

التصويب السلمي لدى ناشئي كرة السلة (ن = ١٠)

م	المهارات	الاختبارات	
		النسبة المئوية	العدد
١	التوازن	١- اختبار قياس التوازن المتحرك (اختبار باس المعدل)	٨
		٢- اختبار قياس التوازن الثابت (الوقوف بمشط القدم على عارضة ٥ سم)	٢
		النسبة المئوية %	
		٨٠%	
		٢٠%	

٣٠%	٣	١- اختبار لمس المستطيلات الأربعة	المرونة	٢
٩٠%	٩	٢- اختبار ثني الجذع اماما اسفل من الوقوف .		
١٠٠%	٧	١- اختبار الوثب العريض من الثبات	القدرة العضلية	٣
٦٠%	٦	٢- اختبار الوثب العمودي من الثبات .		
٤٠%	٤	٣- اختبار الجلوس من وضع الرقود		
٨٠%	٨	٤- اختبار دفع كرة طبية لأقصى مسافة .		

يتضح من جدول (٣) أن النسبة المئوية لآراء الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات المهارات الخاصة في كرة السلة تراوحت ما بين (صفر% - ١٠٠%) وقد ارتضت الباحثة نسبة (٧٠%) فأكثر من آراء الخبراء لاختيار الاختبارات. وهي اختبار الوثب العريض من الثبات - اختبار ثني الجذع أماماً أسفل من الوقوف - اختبار قياس التوازن المتحرك (اختبار باس المعدل) - اختبار الجلوس من وضع الرقود.

٧/٣ تحديد المساعدين:

تم اختيار المساعدين من خلال المدربين الموجودين بنادي شبان المسلمين الرياضي بأرمنت وذوي الخبرة في المجال الرياضي (مرفق ٢)، حيث يسهل الاتصال بهم وتتوافر لديهم الدقة في العمل والرغبة في الاشتراك للمساعدة في تطبيق البرنامج التدريبي وقد قامت الباحثة بشرح موضوع البحث والهدف منه والاختبارات الموضوعية وطرق تطبيقها واستخلاص النتائج وكذلك التمرينات المستخدمة في البرنامج وكيفية تطبيقها وكيفية تسجيل النتائج وفقاً لما يلي:

١/٧/٣ تعريف المساعدين بالبحث وأهدافه.

٢/٧/٣ شرح مواصفات الأداء لكل تمرين من تدريبات الانساني.

٣/٧/٣ إعطائهم المعلومات الكافية حتى يتمكنوا من الرد على أي استفسارات قد توجه إليهم.

٤/٧/٣ التدريب على كيفية تسجيل البيانات في الاستمارات الخاصة بذلك.

٨/٣ الدراسة الاستطلاعية:

١/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (٢٢/١١/٢٠٢٢م) وحتى (٢٥/١١/٢٠٢٢م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (٨) ناشئين (العينة الاستطلاعية).

١/١/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.

- تحديد القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.

- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحثة والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

٢/١/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تم تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تم تحديد القدرات البدنية والمهارية قيد البحث.
- تم تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والمهارية.
- تم تحديد متغيرات النمو الأساسية بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.

٢/٨/٣ الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٢٩/١١/٢٠٢٢ م) وحتى (٥/١٢/٢٠٢٢ م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

١/٢/٨/٣ أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية.
- حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للبحث وطريقة استخدامها.
- تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.
- اكتشاف الصعوبات التي قد تواجه تطبيق وحدات البرنامج التدريبي المقترح.

٢/٢/٨/٣ نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهما (٨) لاعبين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١ عام) والمجموعة الأخرى تمثل عينة من طلاب كلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي (المجموعة غير المميزة) ويوضح جدول (٥) (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث.

تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (٨) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني قدره أسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البرنامج التدريبي وطريقة استخدامها.
 - تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات البرنامج التدريبي.
 - تم تحديد الصعوبات التي تواجه البرنامج التدريبي المقترح.
- ٣/٨/٣ المعاملات العلمية للاختبارات (قيد البحث):
١/٣/٨/٣ الصدق:

تم استخدام صدق التمايز، وذلك من خلال إجراء الاختبارات على العينة الاستطلاعية والتي تعتبر عينة مميزة وهم من ناشئي نادي الشبان المسلمين الرياضي، وخارج العينة الأساسية وعددهم (٨) لاعبين، وأهم ما يميزهم قضاء فترة تدريب مدتها (١ عام)، ومجموعة غير مميزة وعددهم (٨) طلاب، وقد تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة للتأكد من صدق الاختبارات، والجدول (٤)، (٥) يوضحان ذلك.

جدول (٤) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة الغير المميزة في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٦)

الدلالة	قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
دال	*٣.٨٦	١.٤٠	٥.٣٨	٢.٣٦	٩.١٣	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١
دال	*٥.٦٣	٢.٧٦	٥٣.٧٥	٢.٠٥	٦٠.٦٣	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٢
دال	*٧.٧٦	٠.٧٦	٦.٤٧	٠.٩٧	٩.٨٤	اختبار دفع الكرة الطبية (٥ كجم)	٣
دال	*٩.٤١	٠.٢٠	١.٣٦	٠.١٢	٢.١٤	اختبار الوثب العريض من الثبات	٤

قيمة ت عند مستوى ٠.٠٥ = ٢.١٥

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي قياسات المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية قيد البحث لصالح المجموعة المميزة حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٣.٨٦ : ٩.٤١)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية، مما يدل على صدق الاختبارات، وأنها صالحة لما وضعت من أجله.
٢/٣/٨/٣ الثبات:

استخدمت الباحثة طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (Test - Re test)، لحساب ثبات الاختبارات، وذلك عن طريق حساب معامل الارتباط بين التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية. والجدول (٧)، (٨) يوضحان ذلك.

جدول (٥) معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في الاختبارات البدنية للعينة قيد البحث (ن=٨)

الدالة	قيمة "ر" المحسوبة	إعادة التطبيق		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية	م
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
دال	٠.٩٠	٢.١٢	٩.٢٥	٢.٣٦	٩.١٣	سم	اختبار ثني الجذع من الوقوف	١
دال	٠.٩٥	٢.٥١	٦١.٥٠	٢.٠٥	٦٠.٦٣	درجة	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	٢
دال	٠.٩٨	١.٠٣	٩.٧٣	٠.٩٧	٩.٨٤	متر	اختبار دفع الكرة الطبية (٥ كجم)	٣
دال	٠.٩٢	٠.١٣	٢.٠٨	٠.١٢	٢.١٤	متر	اختبار الوثب العريض من الثبات	٤

قيمة ر عند مستوى ٠.٠٥ = ٠.٧١

يتضح من جدول (٥) أن هناك معامل ارتباط دال إحصائياً بين التطبيق الأول وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية قيد البحث مما يدل على ثبات تلك الاختبارات، حيث تراوح معامل الارتباط ما بين (٠.٩٨ : ٠.٩٠) وهو أكبر من قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) .

٩/٣ البرنامج التدريبي:

يعد برنامج تدريبات انسانتي "INSANITY" من التدريبات الشاقة، وذلك لجعل الجسم لائق أكثر لمدة (٦٠) يوم، ويحتوي البرنامج على وحدات تدريبية متنوعة بين أشكال تدريبات اللياقة القلبية التنفسية وتدريب القوة والمقاومة وتدريبات البليومترية وتدريبات التوازن، ويستخدم "Shaun T" في برنامج "INSANITY" التدريبي فترات تدريبية هوائية ولا هوائية لبناء جسم لائق.

يتكون الشهر الأول من برنامج "INSANITY" التدريبي من (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة على (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية من ٣٠ - ٤٠ دقيقة كل يوم. ويتكون الشهر الثاني من برنامج "INSANITY" التدريبي من (٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية تتعدى ٥٠ دقيقة.

وهناك أسبوع يفصل الشهر الأول عن الشهر الثاني يعطي فيه وحدة تدريبية واحدة تكرر على مدار (٦) أيام تعتمد على تهدئة العضلات وتمارين التوازن.

١/٩/٣ أساليب تقويم البرنامج:

اعتمدت الباحثة في تقويم البرنامج التدريبي على:

- اختبارات قياس الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة).

- قياس مستوى أداء مهارة التصويب السلمي.

جدول (٦) توزيع تدريبات الانساني "INSANITY" على مدار أسابيع البرنامج

التدريبي المقترح

اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية
السبت	٢٠٢٢/١٢/١٧	Fit Test	الإثنين	٢٠٢٣/٠١/١٦	Core cardio & Balance
الأحد	٢٠٢٢/١٢/١٨	Plyo cardio circuit	الثلاثاء	٢٠٢٣/٠١/١٧	Core cardio & Balance
الإثنين	٢٠٢٢/١٢/١٩	Cardio power & resistance	الأربعاء	٢٠٢٣/٠١/١٨	Core cardio & Balance
الثلاثاء	٢٠٢٢/١٢/٢٠	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٣/٠١/١٩	Core cardio & Balance
الأربعاء	٢٠٢٢/١٢/٢١	Pure cardio	الجمعة	٢٠٢٣/٠١/٢٠	Rest
الخميس	٢٠٢٢/١٢/٢٢	Plyo cardio circuit	السبت	٢٠٢٣/٠١/٢١	Fit Test & Max Interval Circuit
الجمعة	٢٠٢٢/١٢/٢٣	Rest	الأحد	٢٠٢٣/٠١/٢٢	Max Interval Plyo
السبت	٢٠٢٢/١٢/٢٤	Cardio power & resistance	الإثنين	٢٠٢٣/٠١/٢٣	Max Cardio Conditioning
الأحد	٢٠٢٢/١٢/٢٥	Plyo cardio	الثلاثاء	٢٠٢٣/٠١/٢٤	Max Recovery
الإثنين	٢٠٢٢/١٢/٢٦	Plyo cardio circuit	الأربعاء	٢٠٢٣/٠١/٢٥	Max Interval Circuit
الثلاثاء	٢٠٢٢/١٢/٢٧	Cardio Recovery	الخميس	٢٠٢٣/٠١/٢٦	Max Interval Plyo
الأربعاء	٢٠٢٢/١٢/٢٨	Cardio power & resistance	الجمعة	٢٠٢٣/٠١/٢٧	Rest
الخميس	٢٠٢٢/١٢/٢٩	Pure cardio & Cardio ABS	السبت	٢٠٢٣/٠١/٢٨	Max Cardio Conditioning
الجمعة	٢٠٢٢/١٢/٣٠	Rest	الأحد	٢٠٢٣/٠١/٢٩	Max Interval Circuit
السبت	٢٠٢٢/١٢/٣١	Fit Test	الإثنين	٢٠٢٣/٠١/٣٠	Max Interval

Plyo					
Max Recovery	٢٠٢٣/٠١/٣١	الثلاثاء	Plyo cardio circuit	٢٠٢٣/٠١/٠١	الأحد
Max Conditioning & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠٢/٠١	الأربعاء	Pure cardio & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠١/٠٢	الإثنين
Core cardio & Balance	٢٠٢٣/٠٢/٠٢	الخميس	Cardio Recovery	٢٠٢٣/٠١/٠٣	الثلاثاء
Rest	٢٠٢٣/٠٢/٠٣	الجمعة	Cardio power & resistance	٢٠٢٣/٠١/٠٤	الأربعاء
Fit Test & Max Interval Circuit	٢٠٢٣/٠٢/٠٤	السبت	Plyo cardio circuit	٢٠٢٣/٠١/٠٥	الخميس
Max Interval Plyo	٢٠٢٣/٠٢/٠٥	الأحد	Rest	٢٠٢٣/٠١/٠٦	الجمعة
Max Conditioning & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠٢/٠٦	الإثنين	Pure cardio & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠١/٠٧	السبت
Max Recovery	٢٠٢٣/٠٢/٠٧	الثلاثاء	Cardio power & resistance	٢٠٢٣/٠١/٠٨	الأحد
Max Interval Circuit	٢٠٢٣/٠٢/٠٨	الأربعاء	Plyo cardio circuit	٢٠٢٣/٠١/٠٩	الإثنين
Core cardio & Balance	٢٠٢٣/٠٢/٠٩	الخميس	Cardio Recovery	٢٠٢٣/٠١/١٠	الثلاثاء
Rest	٢٠٢٣/٠٢/١٠	الجمعة	Pure cardio & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠١/١١	الأربعاء
Max Interval Plyo	٢٠٢٣/٠٢/١١	السبت	Plyo cardio circuit	٢٠٢٣/٠١/١٢	الخميس
Max Conditioning & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠٢/١٢	الأحد	Rest	٢٠٢٣/٠١/١٣	الجمعة
Max Interval	٢٠٢٣/٠٢/١٣	الإثنين	Core cardio &	٢٠٢٣/٠١/١٤	السبت

Circuit			Balance		
Core cardio & Balance	٢٠٢٣/٠٢/١٤	الثلاثاء	Core cardio & Balance	٢٠٢٣/٠١/١٥	الأحد
Max Interval Plyo	٢٠٢٣/٠٢/١٥	الأربعاء			
Max Conditioning & Cardio ABS	٢٠٢٣/٠٢/١٦	الخميس			
Rest	٢٠٢٣/٠٢/١٧	الجمعة			
Fit Test	٢٠٢٣/٠٢/١٨	السبت			

١٠/٣ الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية:

١/١٠/٣ إجراء القياسات القبلية

تم إجراء القياسات القبلية للمتغيرات قيد البحث على العينة الأساسية قيد البحث وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٣ م إلى الخميس الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٥ م والتي تضمنت قياس:

- قياس مستوى (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) .

٢/١٠/٣ تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

تم تطبيق البرنامج التدريبي في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٢/١٢/١٧ م إلى السبت الموافق ٢٠٢٣/٠٢/١٨ م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة على (٤) أسابيع، و(٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، وقد راعت الباحثة أثناء تطبيق البرنامج التدريبي ما يلي:

- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمارين التهدئة والإطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.
- إشراف الباحثة بنفسها على تطبيق البحث على عينة البحث.
- الاستعانة بمساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.

٣/١٠/٣ إجراء القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي تم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك خلال الفترة من الإثنين الموافق ٢٠/٢/٢٠٢٣ م إلى الأربعاء ٢٢/٢/٢٠٢٣ م وبنفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبليّة.

١١/٣ المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالي:

- المتوسط الحسابي. - الانحراف المعياري. - معامل الالتواء. - معامل التفلطح.
- معامل الارتباط بيرسون. - نسبة التحسن. - اختبار (T. Test) لدلالة الفروق الإحصائية.

١/٤ عرض النتائج:

١/١/٤ عرض نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في مستوى بعض القدرات البدنية (التوازن - المرونة - القدرة العضلية) لدى ناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي"

جدول (٧) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

في بعض الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) لعينة قيد البحث (ن=١٢)

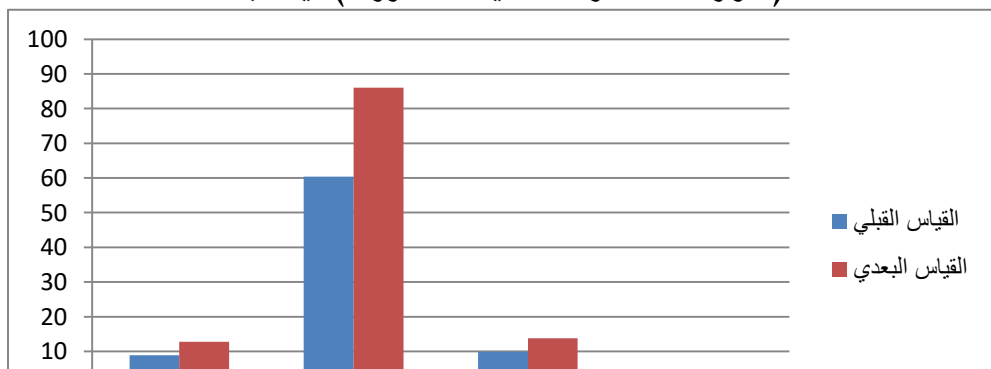
م	الاختبارات البدنية	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
١	اختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	٨.٩٢	٢.٧١	١٢.٧٥	٣.١٩
٢	اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي	درجة	٦٠.٣٣	١٣.٢١	٨٦.٠٠	٦.٠٣
٣	اختبار نفع الكرة الطبية	متر	٩.٩٢	١.٠٤	١٣.٧٥	١.١٦
	(يوضح) من نتائج جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي					
٤	اختبار مجموعة التجميعة في بعض الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة)					

لصالح متوسط القياس البعدي حيث تراوحت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (٨.٢٤ : ١٨.٥١) وبنسب

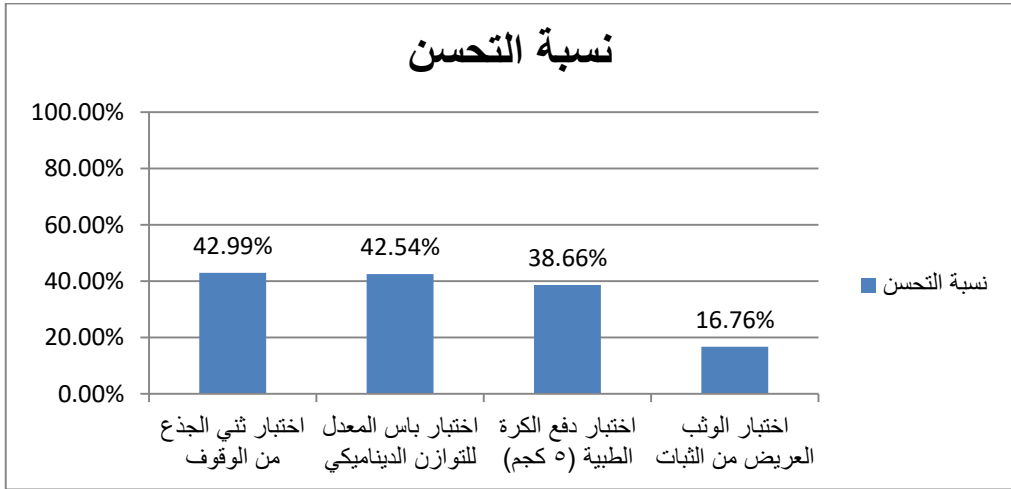
تحسن تراوحت ما بين (١٦.٧٦% : ٤٢.٩٩%)

شكل (١) الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في بعض الصفات البدنية

(التوازن - القدرة العضلية - المرونة) قيد البحث



شكل (٢) نسب التحسن في اختبارات (اختبار ثني الجذع من الوقوف - اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي - اختبار دفع الكرة الطبية (٥ كجم) - اختبار الوثب العريض من الثبات)



٢/٤ مناقشة النتائج وتفسيرها:

١/٢/٤ مناقشة نتائج الفرض الأول :

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ومن خلال أهداف البحث قامت الباحثة بمناقشة النتائج للتحقق من صحة الفرض الأول والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) لدى ناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي"

حيث يتضح من جدول (١٠) والشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٣٨)، (٨.٢٤)، (١٥.٧٣)، (١٨.٥١) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠.٠٥) والتي قيمتها (٢.٢٣)

كما يتبين من نتائج الجدول (١٠) والشكل (٢)، نسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في بعض الصفات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) ما بين (١٦.٧٦% : ٤٢.٩٩%)

وهذا يعني أن أفراد العينة قيد البحث قد تحسّنوا في نتائج القياس البعدي لاختبارات (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) مقارنة بنتائج القياس القبلي.

وتعزو الباحثة هذا التحسن إلى استخدام تدريبات الانساني والتي تعتبر من التدريبات الحديثة والتي تهتم بالتدريب وفقا لحمل تدريبي عالي الشدة بمقاومة الجاذبية وثقل الجسم في أوضاع تدريبية متنوعة ومستمرة بفترات راحة قصيرة نسبيا.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "تيودور وآخرون" "Tudor & others" (٢٠٢٠م) (١٩)، ودراسة "حمدي النواصري، محمد الجبري" (٢٠٢٢م) (٣) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الانساني في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعات تدريبية عالية الشدة وفترات راحة قصيرة تجعل ممارستها تحت تأثير التعب، مما يساهم في زيادة قدراتهم البدنية من خلال أداء يتصف بالسرعة والقوة والرشاقة والقدرة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي لتدريبات الانساني.

حيث أنه أثناء ممارسة تدريبات الانساني يصل معدل التنفس وضربات القلب للرياضي إلى الحدود القصوى، وبالإستمرار لفترات تدريبية طويلة وراحة قصيرة تشكل عبء بدني وفسيولوجي على الرياضي، وبالإستمرار في ممارسة تلك التدريبات يصل الرياضي إلى مستويات بدنية وفسيولوجية عالية تساهم في تطوير مستوى الأداء وصولاً للمستويات العالية.

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "منى أحمد" (٢٠١٩م) (١١) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الانساني، وقد أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الانساني له تأثير إيجابي وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠.٤٨% : ١٧.٢٨%) في بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - التحمل العضلي)، وكذلك تحسن مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، ودراسة "Morgan wooten" (٢٠١٣م) (١٦) والتي أكدت على أهمية التدريبات عالية الشدة والمستمرة مع تمارين التنفس الاسترخائي في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

ويتفق ذلك أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "وليد حسن" (٢٠٢٠م) (١٣) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الانساني، حيث أظهرت النتائج أن استخدام برنامج تدريبات الانساني له تأثير إيجابي على بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية).

ومن خلال العرض السابق يظهر تحسن مستوى التوازن والقدرة العضلية والمرونة نتيجة للتدريب على البرنامج التدريبي باستخدام تدريبات الانساني وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه:

"توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القلبية والبعديّة في مستوى بعض القدرات البدنية (التوازن - القدرة العضلية - المرونة) لدى ناشئي كرة السلة لصالح القياس البعدي".

الاستخلاصات والتوصيات:

استخلاصات البحث:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصلت الباحثة إلى الاستخلاصات التالية:

- أدت تدريبات الانساني **Insanity** إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث:
- المرونة لاختبار ثني الجذع من الوقوف بنسبة تحسن (٢٠.٩٩%) .
- التوازن لاختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي بنسبة تحسن (٢٠.٥٤%) .
- القدرة العضلية لاختبار دفع الكرة الطبية (٥ كجم) بنسبة تحسن (٣٨.٦٦%) .
- القدرة العضلية لاختبار الوثب العريض من الثبات بنسبة تحسن (١٦.٧٦%) .

توصيات البحث:

في ضوء النتائج المستخلصة من البحث توصي الباحثة بما يلي:

- ١- توجيه المدربين إلى اعتماد أسلوب تدريب الانساني **Insanity** في التدريب بصفة عامة.
- ٢- توجيه الباحثين إلى اختبار فاعلية أسلوب التدريب الانساني **Insanity** في أنشطة رياضية أخرى ومراحل عمرية مختلفة.
- ٣- إجراء دراسات متشابهة على عينات مختلفة في كرة السلة.
- ٤- عقد دورات تدريبية وتوعية للمدربين لتعريفهم بفاعلية تدريبات الانساني **Insanity** للنواحي البدنية والمهارية.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- ١- أمرالله الباسطي (١٩٩٦م): التدريب والأعداد البدني في كره القدم، الإسكندرية، دار المعارف.
- ٢- أيمن ناصر السويفي (٢٠١٧م): تأثير برنامج للتدريب الانساني على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- ٣- حمدي السيد النواصري، محمد عبدالعليم الجبري (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الانساني **INSANITY** وتناول البيتا الانين كمثل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقمي لمتسابقين ١٥٠٠ متر/ جري، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.

- ٤- شيماء محمد أبو زيد عبدالفتاح (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات INSANTTY CARDIO في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبين التايكوندو، جامعة إسكندرية.
- ٥- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (١٩٩٤م): التدريب - نظريات، تطبيقات، ط٨، دار الكتب الجامعية، الإسكندرية.
- ٦- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): التدريب الرياضي- نظريات - تطبيقات، دار المعارف، القاهرة.
- ٧- علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي التايكوندو، إنتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨- عويس الجبالي (٢٠٠٠م): التدريب الرياضي (النظرية والتطبيق) دار G. M. S للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، ط١، القاهرة.
- ٩- فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م): تأثير برنامج insanity التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة الزرقاء، الأردن.
- ١٠- محمد لطفي السيد (٢٠٠٦م): الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي، مركز الكتاب للنشر.
- ١١- منى علاء أحمد (٢٠١٩م): تأثير استخدام برنامج تدريب الانساني "INSANITY" على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.
- ١٢- هاني ممدوح، أيمن محمد (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الانساني مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري لاعبي الإسكواش، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه أسيوط.
- ١٣- وليد محمد حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الأرسال الساحق لاعبي الكره الطائرة، المجلة العلمية جامعه حلوان.
- ١٤- يحي السيد الحاوي (٢٠٠٢م): المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للنشر، القاهرة.
- المراجع باللغة الانجليزية:

15- Julius Kasa (2005): Relationship of motor abilities and motor skills In sport Games "The Factors Detemining Effectivenessbin Eeam "Faculty of physical Education and sport Comenius University Brat.Slava, Slovakia.

16- Morgan wooten (2013): education coaching basketball physical successfully, human kinetics, champaign.

17- Starosta Wlodzimierz., (1998): Correlaion between coordination and Physical abilities the theory and practice of sport trining sport Kinetics , Homburg.

18- Syarulniza Abdul Jamil,Nurhani Aziz, &Lim Boon Hooi (2015): Effects Of Ladder Drills Training On Agility Performance, International Journal of Health, Physical Education and Computer Science in Sports,Volume No.17, No.1.pp17-25

19- Virgil Tudor, Daunt Smidu, Ion Fratlla, Neluța Smidu (2020): Influence of the insanity workout on the exercise capacity of military students, – Physical Education, Sport and Kineto therapy Journal,2020. Volume 59, Issue 4, 447-459.

مراجع الشبكة الدولية للمعلومات (الانترنت):

20- <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> RETREVED AT 13/4/2016

21- <https://www.BasketballEgypt.com>

المستخلص العربي

تأثير تدريبات انساني (INSANITY) على بعض القدرات البدنية الخاصة لدى ناشئي كرة السلة

الباحثة/ نورا عامر إبراهيم محمد

يهدف البحث الى التعرف على "تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية لناشئي كرة السلة، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة، ويتكون المجتمع الكلي للبحث من ناشئي نادي شبان المسلمين الرياضي بأرمنت مواليد (٢٠٠٤-٢٠٠٥) والمسجلين بالاتحاد المصري لكرة السلة التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م، والبالغ عددهم (٢٠) ناشئ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ويتمثل قوامها من (١٢) لاعب بالإضافة إلى (٨) ناشئين لإجراء التجربة الاستطلاعية للبحث من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية، وأظهرت النتائج أن تدريبات الانساني أدت إلى تحسين المتغيرات البدنية قيد البحث، وفي ضوء النتائج المستخلصة من البحث توصي الباحثة بضرورة توجيه المدربين إلى اعتماد اسلوب تدريب الانساني في التدريب بصفة عامة.

abstract

The effect of INSANITY training on some special physical abilitiesI have a basketball junior

Researcher/ Noura Amer Ibrahim Muhammad

The research aims to identify "the effect of the Insanity training program on some physical abilities of basketball juniors. The researcher used the experimental approach with a single group design. The entire research population consists of juniors from the Muslim Youth Sports Club in Armant ." The number of registered youth in the Egyptian Basketball Federation for the 2022/2023 training season is (20), and the research sample was chosen intentionally and consists of (12) players in addition to (8) juniors to conduct the exploratory experiment for the research from the same research community and from outside the basic research sample. The results showed that Insanity training led to improving the physical variables under study, and in light of the results drawn from the research, the researcher recommends the necessity of directing trainers to adopt the Insanity training method in training in general.