

## تأثير تدريبات "Insanity" عالية الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو

أ.د/ مروى محمد الغرباوي\*

د/ منى إبراهيم عبد الحميد\*\*

### المقدمة ومشكلة البحث:

يسعى الباحثين في المجال الرياضي بصوة عامة، ورياضة التايكوندو بصفة خاصة إلى الإعتدال على طرق ووسائل تدريبية حديثة من أجل تطور مستوى الأداء والإنجاز الرياضي وصولاً إلى المستويات الرياضية العالمية، حيث تُعتبر رياضة التايكوندو أحد الرياضات التي يجب أن يتميز ممارستها بمستوى عالي للكفاءة البدنية حيث الرشاقة والسرعة وغيرها مع القدرة على تحمل الأداء بفاعلية إعتدالاً على كفاءة الأجهزة الوظيفية خلال التدريب والمنافسة.

هذا ويجب أن يتميز لاعب التايكوندو بالقدرة البدنية والمارية التي تساعده في تنفيذ الواجبات الحركية المختلفة (الهجومية والدفاعية) بفاعلية حتى نهاية المباراة، تصل إلي (٨) دقائق، لذلك يسعى الباحثين والمدربين بالإهتمام بالإعتدال على أساليب تدريبية مبتكرة وغير تقليدية تساهم في رفع مستوى الاداء و قدرة لاعب التايكوندو علي مواصلة الأداء البدني والمهاري باداء يميزه السرعة والتغيير المفاجئ للخصم حتى نهاية المباراة؟

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "أحمد زهران" (٢٠٠٤م) أن رياضة ذات طابع بدني مهاري خططي فريد يعتمد علي أكثر من عنصر بدني ويعتمد علي أكثر من أداء مهاري وأكثر من تكنيك خططي بل وأكثر من ذلك في الحقيقة فهي رياضة تعتمد علي التغيير السريع والمفاجئ في مواقف القتال في مختلف الأوضاع تبعاً لحركات المنافس الهجومية والدفاعية مما يتطلب قدرات عالية من القدرة العضلية. (١: ١١٧)

كما تشير "آية فريد" (٢٠١٩م) أن الهدف الأسمى للعاملين في المجال الرياضي هو تحسين وتطوير الاداء وتحقيق الإنجاز الرياضي ، وهذا ما تسعة إليه الدول المتقدمة رياضياً ، حيث تدعم تحسين مستوى الاداء الرياضي للرياضيين لتحقيق الإنجازات والبطولات في مختلف الأنشطة الرياضية. (٤ : ١)

\* أستاذ التايكوندو بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا.

\*\* مدرس بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا. monaabdilhameedaly@gmail.com

وبمتابعة الأساليب التدريبية الحديثة المستخدمة بين الأبطال على المستوى الدولي ، تبين بما يعرف بتدريبات الأنسانتي وهي كلمة تعني تدريبات الجنون وسميت بهذا الأسم لما تتميز به هذه التدريبات من أداء بدني عالي الشدة مستمر نوعاً ما نظراً لقصر فترات الراحة البينية بين المجموعات مما يجعله عالي الكثافة يساهم في تحسن القدرات البدنية المختلفة للرياضيين إلى أعلى مستوى ممكن مع اداء يتميز بالقدرات الحركية التوافقية حيث السرعة والرشاقة، وهذا ما أكدته "سامية مهراڤ" (٢٠٢١م) أن هناك العديد من الأساليب التدريبية الحديثة والمبتكرة في التدريب وكان أهم هذه التدريبات الحديثة ما يعرف بتدريبات "الأنسانتي" والتي إنتشرت في ساحات التدريب العالمية بداية من عام ٢٠١٤م، وتتميز هذه التدريبات بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية وتهدف هذه التدريبات على تحسين اللياقة البدنية والتوافقية مع تحمل مشقة الحمل التدريبي، حيث يصل الرياضي أثناء ممارستها للحد الأقصى من شدة الاداء في شكل مجموعات تدريبية مكثفة لفترات قصيرة ومتكررة وفترات راحة قصيرة نسبياً وأكد العالم الصيني "شاون" "shawn" مصمم تدريبات "الأنسانتي" أنه من اهم فوائد هذه التدريبات أنها تحسن من اللياقة البدنية العامة وتحمل الاداء والرشاقة والتوازن والمرونة. (٥: ١٩١)

ويمكن تلخيص مميزات تدريبات "الأنسانتي" أنها تعتمد بشكل كبير على تقليص نظام الفواصل بين المجموعات التدريبية، حيث يجب أن يقوم الرياضي بأداء التمرينات الرياضية بأقصى طاقة لديه لمدة (٣) دقائق، ثم يتبعها راحة قصيرة (٣٠) ثانية ويتم الإستمرار على هذا النحو (٣ دقائق تمرين يليهم ٣٠ ثانية راحة) لفترة تدريبية مستمرة لستون دقيقة وهي فترة إجمالي التدريب ويميزها (تدريبات الأنسانتي) أيضاً أنها تستهدف مناطق متعددة من الجسم فهي تشمل على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم، حيث تستهدف منطقة البطن كمنتصف للجسم للربط بين الطرفين العلوي والسفلي، وكذلك الذراعين والظهر والجزء السفلي للجسم. (١٣)

وترى الباحثان أن "تدريبات الأنسانتي" كونها تعتمد على تطوير المتغيرات البدنية بشكل عام في إطار تدريبي مستمر وراحة قصيرة نسبياً فإنها بذلك تركز على تطوير تحمل الأداء للاعب التايكوندو، كونه أحد أهم المتغيرات التي تساعد اللاعب في تنفيذ الواجبات المهارية والخطية المختلفة فإمتلاك اللاعب للعناصر البدنية كالرشاقة والسرعة والمرونة وغيرها لا يمكنه من الإستفاده من تطبيقها خلال المباريات والأداء التنافسي إلا إذا كان لديه قدر كبير من تحمل هذا الأداء ليتمكن من الإستمرار بفاعلية حتى النهاية.

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "مفتي إبراهيم" (٢٠٠١م) بأن تحمل الأداء يعني مقدرة اللاعب علي تكرار الأداء المهاري والخططي بشكل الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طول زمن المباراة ويرى البعض أن الأداء مركب من تحمل القوة وتحمل السرعة، والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق بالإضافة إلي دقة الأداء المهاري والخططي وترجع أهمية تحمل الأداء إلي أهميته في تحقيق الفوز. (٨: ٢٤٥)

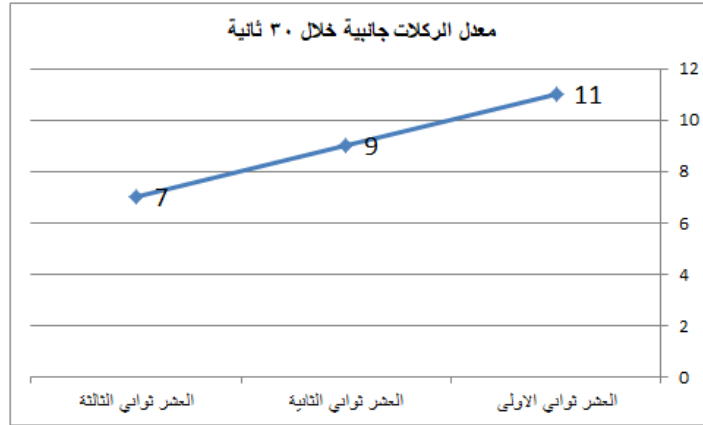
هذا وتؤكد الباحثتان الي أن طبيعة الأداء في رياضة التايكوندو يعتمد على العمل العضلي اللاهوائي وتحمل الأداء المهاري بفاعلية وتوافق بشكل كبير، ويعتمد ذلك على مدى امتلاك اللاعب للقدرات البدنية والتوافقية لكي يظهر أفضل أداء ممكن خلال الاداء بالتدريب والمنافسة، فالأداء المثالي الجيد هو الذي يمكن أدائه بتوافق حركي ومهاري يتميز بفاعلية وتحمل الأداء.

هذا ما أكدته "شراينر Schreiner (٢٠٠٠م) و"نويمير Neumair" (٢٠٠٣م) علي أن القدرات البدنية والتوافقية هي المفتاح لنجاح عمليات تعليم وتحسين مستوي الاداء المهاري فتوافر القدرات التوافقية علي نحو صحيح ودقيق يساعد علي حسن التفكير وسهولة تعلم المهارات الحركية وتطويرها وأن تطوير مستوي القدرات التوافقية يلعب دورا مهما عند اكتساب المهارات الحركية كما ان درجة اتقان المهارات الحركية تعبر عن الاساس المركب للمستوي وتعمل علي تطوير القدرات التوافقية. (١٠: ١٠)، (١٠: ٢٠)

ومن أهم فوائد استخدام تدريبات "تدريبات الانساني" أنها تحقق نتائج إيجابية لتطوير الأداء التوافقي السريع مع القدرة على الاداء المثالي بفاعلية لأطول فترة ممكنة، حيث أشار "تيودور وآخرون Tudor & others" (٢٠٢٠م) خلال دراسته، إلى فاعلية تدريبات "تدريبات الانساني" في رفع مستوى الكفاءة البدنية والوظيفية وتحمل الاداء وذلك نتيجة لإتساع الحجم الرئوي لإرتفاع معدل التنفس بشكل كبير أثناء هذه التدريبات. (١٠)

ومن خلال خبرة الباحثتان العلمية الأكاديمية وكذلك التطبيقية العملية في رياضة التايكوندو قد لاحظت انخفاض معدل فاعلية الاداء المهاري للاعب التايكوندو خاصة خلال نهاية المباراة حيث ينخفض مستوى الأداء ويتصف بالاداء المهاري البطيء والتوافق والسرعة المنخفضة وعدم القدرة على تقدير الوضع مواصلة الأداء مقارنة ببداية المباراة، وتأكدت من ذلك خلال متابعة معدل سرعة الأداء المهاري لبعض المهارات برياضة التايكوندو خلال ٣٠ ثانية والتي أكدت على انخفاض معدل تحمل سرعة الركلات على "الساند باج" حيث كان متوسط الركلات خلال العشر ثواني الأولى (١١) ركلة بينما خلال العشر ثواني

الثانية (٩) ركلات، كما انخفض معدل الركلات الجانبية على الساند باج خلال العشر ثواني الأخيرة (٧) كلات فقط مع انخفاض سرعة الاداء وظهر التعب على اللاعبين خلال نهاية الإختبار ويتضح ذلك بالشكل الموضح مسبقاً.



مما دعى الباحثان إلى البحث عن أحدث الأساليب التدريبية الحديثة التي يمكن الإعتماد عليها لتطوير الأداء البدني والمهاري للاعبين التايكوندو وأتضح أهمية "تدريبات الأنساني".

ويتفق ذلك مع دراسة "أحمد محمد" (٢٠٢٢م) (٣) التي أكدت أهمية "تدريبات الأنساني" مواجهة على إنخفاض مستوى الاداء خلال الجولات النهائية بالمنافسة نتيجة الشعور بالتعب، وكذلك دراسة "تجلاء حسني" (٢٠٢٢م) (٩) والتي أكدت على أهمية تدريبات الأنساني المرتفعة الكثافة في تحسن بعض المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التحمل، القدرة العضلية للذراعين والرجلين)، وكذلك تحسن مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي حيث الأداء المثالي للأداءات المهارية المركبة، الأمر الذي دفع الباحثان إلى إستخدام تدريبات الأنساني" للتعرف على تأثيرها على مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية وتحمل الاداء المهاري للاعبين التايكوندو.

#### هدف البحث :

هدف البحث إلى إستخدام "تدريبات الانساني" والتعرف على تأثيرها في مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية ومستوى الاداء المهاري للاعبين التايكوندو.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية للاعبين التايكوندو (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي.

**مصطلحات البحث :**

**تدريبات "الأنساني":**

تُعتبر من الأساليب التدريبية الحديثة التي لا تعتمد على استخدام أدوات معينة وبأحمال تدريبية ذات شدة عالية للمجموعات التدريبية ويتخللها فترات راحة قصيرة جداً، تعمل على تنمية القوة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة خلال فترة تدريبية قصيرة نسبياً. (١٤)

وقد سمية تمرينات "الأنساني" بهذا الاسم والذي يعني إصطلاحاً "الجنون" كونها مجموعة من التمرينات ذات الكثافة العالية والتي تؤدي بطريقة شبه مستمرة وراحة بسيطة وأداء يتميز بالإستمتاع والذي يقود الرياضي في مقاومة التعب، أو ما يعرف بالجنون في الضغط على الجسم لإخراج أكثر مايمكن أن يتحملة الرياضي ويخرجه من طاقة. (١٥) هي مجموعة من تدريبات الوثبات وتغير أوضاع الجسم والتي تعتمد على ثقل الجسم ومقاومة الجاذبية يتم أدائها بحمل بدني عالي الكثافة حيث يتخلل مجموعاتها فترات راحة قصيرة نسبياً تزيد من المقدرة على الأداء المهاري بفاعلية. (\*تعريف إجرائي) الدراسات المرتبطة:

١- دراسة "محمد عبده" (٢٠٢٣م) (٦) بعنوان "تأثير تدريبات الأنساني شدة مرتفعة" على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز" هدف البحث وضع برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الأنساني **Insanity** ومعرفة تأثيره على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز تحت (١١) سنة، وكان المنهج المستخدم هو المنهج التجريبي وبلغت عينة البحث (١٠) ناشئين جمباز تحت (١١) سنة وكانت أهم النتائج أثرت تدريبات الأنساني تأثيراً إيجابياً دال إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز.

٢- دراسة "محمد مجدي" (٢٠٢٣م) (٧) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التبايني على بعض القدرات البدنية والفسيوولوجية للاعبين رياضة التايكوندو" هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام طريقه التدريب التبايني على بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة- القوة الانفجارية - السرعة الحركية)

وبعض المتغيرات الفسيولوجية (القدره اللاهوائيه القصيره- القدره اللاهوائيه المتوسطه- القدره اللاهوائيه الطويله) للاعبى رياضة التايكوندو، للاعبى رياضة التايكوندو. منهج البحث المنهج التجريبي لملائمه لطبيعة إشمتمت عينة البحث على (١٨) لاعب من لاعبي رياضة التايكوندو، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر تأثيراً إيجابياً على بعض المتغيرات البدنية وبعض المتغيرات الفسيولوجية للاعبى رياضة التايكوندو.

٣- دراسة "تجلاء عوض الله" (٢٠٢٢م) (٩) بعنوان "تأثير تدريبات"الإنساني INSANITY مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان" هدف البحث إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات مرتفعة الكثافة أو ما تعرف بتدريبات "الإنساني" كأحد أهم تدريبات اللياقة البدنية المستحدثة التي تتميز بالأداء مرتفع الكثافة والمستمر بفترات الراحة قصيرة على بعض المتغيرات البدنية، ومستوى أداء بعض المهارات المركبة للاعبى الهوكي وتم استخدام المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعة واحدة وإعتماداً على القياس القبلي والقياس البعدي للمتغيرات قيد البحث، وإشتمل مجتمع البحث على لاعبات هوكي الميدان في مركز شباب الجزيرة والبالغ عددهم (٣٢) لاعبة كما تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبلغت (١٥) لاعبة هوكي، كما استعانت الباحثتان بعدد (١٥) لاعبة من داخل مجتمع البحث وخارج العينة وذلك لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وكانت أهم النتائج أن تدريبات الأنساني المرتفعة الكثافة أثرت إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات البدنية (السرعة، الرشاقة، التحمل، القدرة العضلية للذراعين والرجلين)، وكذلك تحسن مستوى أداء بعض المهارات المركبة في رياضة الهوكي.

٤- دراسة "أحمد محمد" (٢٠٢٢م) (٣) بعنوان "تأثير تدريبات" INSANITY والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث"، كما هدف البحث إلى استخدام تدريبات الأنساني "Insanity" كأحد تدريبات اللياقة البدنية ذات الكثافة العالية، والتنفس بطريقة "Qigong" بين الجولات كأحد تمرينات التنفس العميق للإستشفاء والصفاء الذهني والتعرف على تأثيرها في بعض المتغيرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاث لدى عينة البحث. تم استخدام المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة والقياس القبلي والبعدي، تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي الملاكمة بنادي غزل المحلة، وبلغ عددهم (١٢) ملاكم يمثلون (٤٢,٨٥%) من المجتمع الكلي للبحث، كما تم إختيار (١٢) ملاكم

آخرين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية لإجراء الدراسة الإستطلاعية، وكاننت اهم النتائج أثرت تدريبات "INSANITY" والتنفس العميق "Qigong" إيجابياً في تحسن بعض المتغيرات التنفسية قيد البحث بنسب تحسن مئوية تراوحت ما بين (٢٢,٥٤% : ٥٤,٨١%)، وكذلك تحسن متوسطات معدلات اللكم للجولات الثلاث قيد البحث بنسب تحسن مئوية للجولة الأولى بلغت (٢٣,٣٧%) ، وارتفعت نسبة التحسن في القياس البعدي للجولة الثانية بنسبة (٤١,٣٢%)، وسجلت أعلى نسبة تحسن في للجولة الثالثة بنسبة (٧٨,٨٣%)، والتساوي النسبي لمعدلات اللكم بالجولات الثلاث بإرتفاع معدلات اللكم خلال الجولة الثانية والثالثة لتتساوى نسبياً بالجولة الأولى دون فروق إحصائية بينهما.

٥- دراسة " أحمد إبراهيم (٢٠١٩م) (٢) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة اللاهوائية لاعبي / الكيروجي في رياضة التايكوندو وفق التعديلات الحديثة لقانون " كما هدفت الدراسة الى تصميم برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات اللاهوائية لدى لاعبي الكيروجي برياضة التايكوندو كما اشتملت عينة البحث على (١٥) لاعب تايكوندو وكانت أهم النتائج قدرة اللاعبين (عينة البحث) على انتاج أقصى شغل مكن بالنظام اللاهوائي الفسفاي ونظام تحمل الاكتيك.

**خطة وإجراءات البحث :**

**منهج وعينة البحث :**

**منهج البحث :**

إستخدمت الباحثتان المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بإستخدام القياس القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة البحث.

**مجتمع وعينة البحث :**

**مجتمع البحث :**

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي التايكوندو بنادي "٢٣ يولو الرياضي" بالمحلة الكبرى محافظة الغربية، تحت (١٧) سنة والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو لموسم ٢٠٢٢م/ ٢٠٢٣م. والبالغ عددهم (٣٢) لاعب تايكوندو.

**عينة البحث :**

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من لاعبي رياضة التايكوندو تحت (١٧) عام بنادي "٢٣ يولو الرياضي" بالمحلة الكبرى والبالغ عددهم (١٤) لاعب، كما تمت الاستعانة بعدد (١٢) لاعب من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، تم تقسيمهم الى

مجموعتين إحداهما مميزة (٦) لاعبين والأخرى غير مميزة (٦) لاعبين، وذلك لإجراء الدراسات الإستطلاعية.

#### شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون اللاعب مسجل بالاتحاد المصري للتايكوندو بالموسم الرياضي ٢٠٢٢م/٢٠٢٣م.
- أن لا يقل العمر التدريبي للاعب عن ٤ سنوات.
- أن يكون اللاعب ملتزم بالتدريب والموافقة على الإشتراك بالبرنامج.
- أن يكون اللاعب غير مصاب أو خلال فترة تأهيل الإصابة.

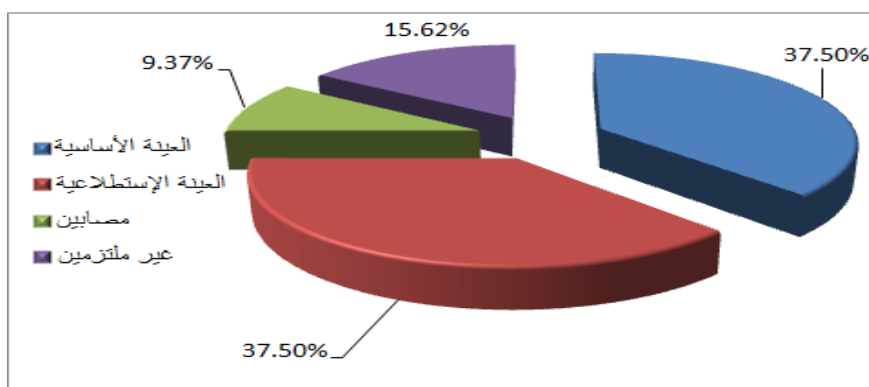
والجدول التالي يوضح توصيف مجتمع وعينة البحث

#### جدول (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث

مجتمع البحث		العينة الأساسية		العينة الإستطلاعية		مستبعدون	
العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة	العدد	النسبة
٣٢	%١٠٠	١٢	%٣٧,٥٠	١٢	%٣٧,٥٠	٣	%٩,٣٧
				٨		٥	%١٥,٦٢
						إصابة	
						غير ملتزمين	

يتضح من جدول (١) توصيف مجتمع وعينة البحث حيث بلغت النسبة المئوية للعينة الأساسية للبحث (٣٧,٥٠%)، بينما بلغت النسبة المئوية للعينة الإستطلاعية (٣٧,٥٠%)، وبذلك يتمثل عيني البحث نسبة مئوية بلغت (٧٥,٠%) من المجتمع الكلي للبحث، حيث إستبعدت الباحثتان عدد (٣) طلاب من مجتمع البحث نظراً للإصابة، وكذلك عدد (٥) طلاب لعدم الإلتزام بالحضور، ويتضح توصيف مجتمع وعينة البحث، من الشكل التالي.



شكل (١)

#### توصيف مجتمع وعينة البحث



كما قامت الباحثتان من التأكد من التوزيع الطبيعي لدى عينة البحث في المتغيرات الأساسية كابعض متغيرات النمو (العمر، الطول، الوزن) وأيضاً العمر التدريبي وذلك للتأكد من خلو العينة من عيوب التوزيعات الغير إعتدالية كما هو موضح بالجدول التالي.

### جدول (٢)

#### الدلالات الإحصائية لتجانس عينة البحث في المتغيرات الأساسية

م	المتغير	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	العمر	عام	١٦,١٢	١٦,٥	١,٦٥	-٠,٦٩
٢	الطول	سم	١٦٦,٩٢	١٦٧,٠٠	٢,٠٥	-٠,١١
٣	الوزن	كجم	٦٠,٥٤	٦٠,٠٠	٢,١٦	٠,٧٥
٤	العمر التدريبي	عام	٦,٢٢	٦,٠٠	١,٦٢	٠,٤٠

يوضح جدول (١) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين (٣±) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية.

#### المجال الزمني :

كانت البداية الفعلية للدراسة من يوم الأحد الموافق (٢٠٢٢/٨/٢١م) حيث تم عمل الدراسات الاستطلاعية وكذلك تدريب المساعدين على طرق القياس المختلفة وكذلك للتأكد من المعاملات العلمية للاختبارات كما تم تطبيق القياس القبلي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٨م، كما استغرق تطبيق تدريبات "الأنساني" (٨ أسابيع) كانت أول وحدة تدريبية يوم الإثنين الموافق (٢٠٢٢/٨/٢٩م) بينما كانت آخر وحدة تدريبية لتدريبات "الأنساني" يوم الإثنين الموافق (٢٠٢٢/١٠/٢٤م) بينما تم تطبيق القياس البعدي يوم الأربعاء الموافق (٢٠٢٢/١٠/٢٦م) ومن ثم تجميع البيانات ومعالجتها احصائياً ومناقشة النتائج.

#### المجال البشري :

تم اختيار (١٢) لاعب تايكونديو كعينة البحث الأساسية من ناشئ التايكوندو بنادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى تحت (١٧ عام) والمسجلين بالاتحاد المصري للتايكوندو موسم (٢٠٢٢م/٢٠٢٣م)، بالإضافة الي (١٢) لاعب تايكونديو، من خارج عينة البحث الأساسية لاجراء الدراسات الاستطلاعية.

#### المجال المكاني :

تم تطبيق جميع إجراءات البحث (الدراسات الإستطلاعية، القياس القبلي، تطبيق تدريبات الأنساني وكذلك إجراء القياس البعدي) بنادي ٢٣ يوليو الرياضي بالمحلة الكبرى.

## الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثتان بإجراء الدراسات الاستطلاعية وذلك الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١ الي يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٨م، وكانت بهدف

- ١- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث.
- ٢- تحديد أماكن إجراء الاختبارات والقياسات وتدريب المساعدين والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثتان أثناء التطبيق.
- ٣- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات قيد البحث.

وقد حققت الدراسات الإستطلاعية جميع أهدافها.

## أدوات ووسائل جمع البيانات :

## أ- الأدوات والأجهزة :

- ١- جهاز الرستاميتز (لقياس الطول والوزن). ٢- أقماع وصافرة وساعة إيقاف
  - ٣- شريط قياس معايير لقياس المسافات ٤- أطواق مختلفة المقاسات
  - ٥- صالة اللياقة البدنية (الجيم)، بساط تاكوندو، ميت، ساند باج (كيس ركلات التايكوندو).
- ب- الاختبارات المستخدمة قيد البحث:

في حدود اطلاع الباحثتان على الدراسات السابقة كدراسة "أحمد إبراهيم (٢٠١٩م) ( )، دراسة أحمد محمد (٢٠٢٢م) ( )، دراسة نجلاء حسني (٢٠٢٢م) ( )، ودراسة محمد عبده" (٢٠٢٣م) ( )، توصلت الى مجموعة من الاختبارات المرتبطة بموضوع الدراسة ثم قامت بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء، لإستطلاع الرأي في مدى مناسبتها مع طبيعة البحث، وارتضت الباحثتان نسبة بلغت (٧٠%) لموافقة السادة الخبراء على الاختبارات قيد البحث، كما يتضح بالجدول التالي.

## جدول (٣)

النسب المئوية لموافقة آراء السادة الخبراء على إختبارات المتغيرات البدنية والتوافقية ومستوى الأداء المهاري للاعبى التايكوندو قيد البحث

م	اختبارات	الاختبار	الإختبار	النسبة المئوية
١	القدرات البدنية والتوافقية	القدرة العضلية للذراعين	رمى كرة طبية	٨٠%
		التوافق العام للجسم	الدوائر المرقمة	٧٠%
		القدرة العضلية للرجلين	الوثب العريض	٩٠%
		الإتزان الثابت	الثبات على مشط القدم	٨٠%
		الإتزان المتحرك	الشكل الثماني	٨٠%
		المرونة	ميل الجذع أماماً أسفل	٢٠%
		سرعة تغير وضع الجسم	الجرى حول دائرة	٩٠%

## تابع جدول (٣)

النسب المئوية لموافقة آراء السادة الخبراء على إختبارات المتغيرات البدنية والتوافقية ومستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث

م	إختبارات	الاختبار	الاختبار	النسبة المئوية
٣	مستوى الأداء المهاري	نارا تشاجي	ركلة / ٣٠ ثانية	٨٠%*
		يوب تشاجي الركلة الجانبية		٧٠%*
		اب تشاجي الركلة الامامية		٩٠%*
		٣٦٠ تشاجي		١٠%
		دوليو تشاجي		٩٠%
		باندا تشاجي		٢٠%

يتضح من جدول (٣) آراء السادة الخبراء على الاختبارات المناسبة لطبيعة البحث حيث تراوحت نسب الموافقة على الاختبارات قيد البحث ما بين (٢٠% : ٩٠%)، وارتضت الباحثان، موافقة السادة الخبراء على الاختبارات بنسبة (٧٠%) فأكثر.  
المعاملات العلمية:

## صدق الإختبارات Validity :

قامت الباحثان بإستخدام صدق التكوين الفرضي بين مجموعتين أحدهما مميزة مكونة من (٦) لاعبين والأخرى غير مميزة مكونة من (٦) لاعبين، من نفس مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث، وتم تطبيق الاختبارات على المجموعتين (المميزة، غير المميزة) يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١م وذلك للتعرف على مدى صدق الأختبارات قيد البحث من خلال التأكد وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين (المميزة، غير المميزة) كما يتضح من الجدول التالي.

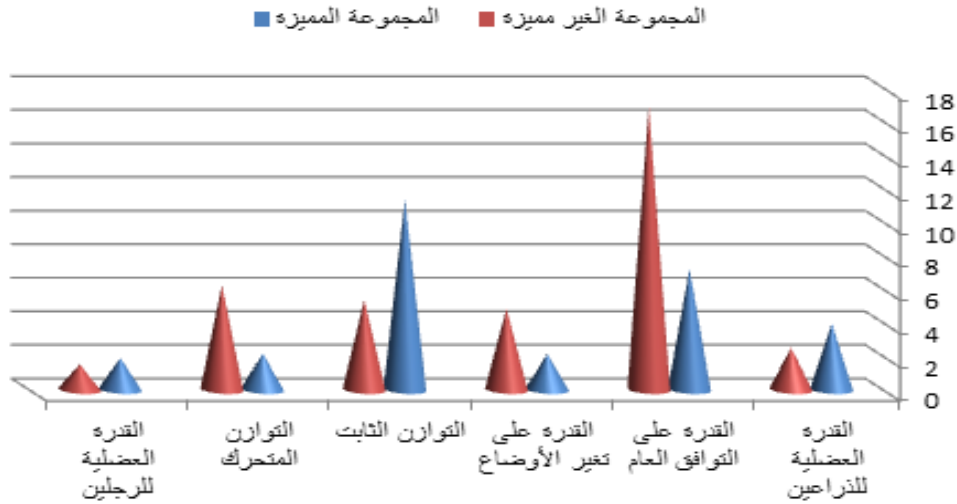
## جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ن = ١٢

قيمة (T)	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	القدرات البدنية التوافقية
	س	ع±	س	ع±		
*٢,٧٤	٣,٩٥	٠,٥٨	٢,٥١	١,٠٢	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٧,٤٥	٧,٢١	٢,١٥	١٦,٨٩	١,٩٥	ثانية	القدرة على التوافق العام
*٢,٠٧	٢,١١	٢,٥٤	٤,٨٤	١,٤٨	ثانية	القدرة على تغيير الأوضاع
*٨,٢٥	١١,٣٥	١,٣٦	٥,٣٥	٠,٨٩	ثانية	التوازن الثابت
*١٣,٠٢	٢,١٥	٠,٦٦	٦,٢٤	٠,٢٤	تكرار	التوازن المتحرك
*٢,٦٦	١,٨٩	٠,٢٤	١,٥١	٠,٢١	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٤) انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في اختبارات القدرات البدنية التوافقية قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة على صدق هذه الاختبارات واشكل التالي يوضح ذلك.



شكل رقم (٢)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات المتغيرات البدنية والتوافقية قيد البحث

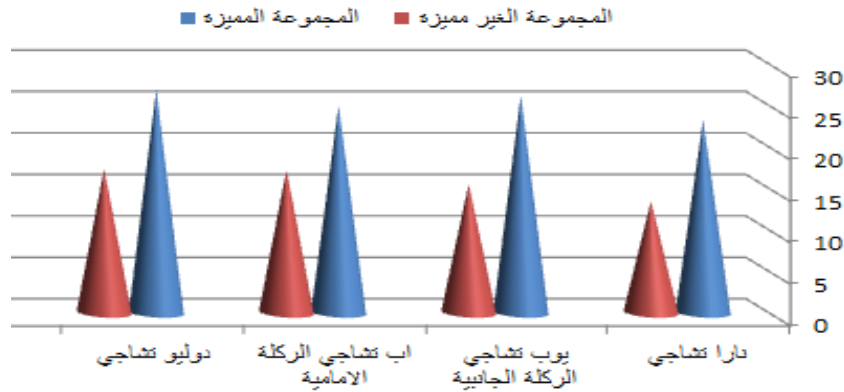
جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		قيمة (ت)
		ع±	س	ع±	س	
نارا تشاجي	ركلة	٢٣,٢٥	٢,٠٥	١٣,٤٢	١,٣٦	*٨,٩٣
يوب تشاجي الركلة الجانبية	ركلة	٢٦,٢٢	١,٣٦	١٥,٥٢	١,٥٨	*١١,٥
اب تشاجي الركلة الامامية	ركلة	٢٤,٩٥	١,٢٢	١٧,٢١	٢,٠٦	*٧,٢٣
دوليو تشاجي	ركلة	٢٦,٨٤	٠,٩٥	١٧,٣٥	١,٣٦	*١٢,٨

قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ١,٨١

يتضح من جدول (٥) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة في اختبارات التحمل المهاري قيد البحث حيث ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يعطي دلالة على صدق هذه الاختبارات، ويتضح ذلك من الشكل التالي.



شكل رقم (٣)

الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في إختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبى التايكوندو قيد البحث

#### ثبات الإختبار Reliability :

قامت الباحثتان بإيجاد معامل الثبات في اختبارات القدرات البدنية والتوافقية ومستوى الأداء المهاري قيد البحث عن طريق تطبيق تلك الإختبارات ثم إعاد تطبيق الإختبارات على نفس العينة بعد خمسة أيام كفاصل زمني بين التطبيقين حيث كان التطبيق الأول يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢١م وكذلك التطبيق الثاني يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٥م، ومن ثم تطبيق معامل الارتباط البسيط لبيرسون على النتائج لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين (الأول والثاني) ، ويتضح ذلك فيما يلي.

#### جدول (٦)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات القدرات البدنية التوافقية قيد البحث ن = ١٢

قيمة (ر)	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المنحدرات
	ع±	س	ع±	س		
*٠,٨٦	٠,٩	٣,٣٨	٠,٨	٣,٢٣	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٠,٦٨	١,٦٤	١١,٨٤	٢,٠٥	١٢,١	ثانية	القدرة على التوافق العام
*٠,٧٤	١,٨٧	٣,٥٣	٢,٠١	٣,٤٨	ثانية	القدرة على تغير الأوضاع
*٠,٦١	١,٢٤	٨,٤٥	١,١٢٥	٨,٣٥	ثانية	التوازن الثابت
*٠,٦٩	٠,٣٨	٤,٠١	٠,٤٥	٤,٢	تكرار	التوازن المتحرك
*٠,٧٥	٠,٣٨	١,٦٧	٠,٢٢٥	١,٧	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٦) أنه يوجد إرتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات القدرات البدنية والتوافقية قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

### جدول (٧)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث ن = ١٢

قيمة (ر)	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		وحدة القياس	المتغيرات
	س	ع±	س	ع±		
*٠,٨٤	١٨,٣	١,٧٠	١٨,٤١	١,٦٦	ركلة	نارا تشاجي
*٠,٧٥	٢٠,٩	١,٤٧	٢١,١	١,٥١	ركلة	يوب تشاجي الركلة الجانبية
*٠,٨٥	٢١,١	١,٦٤	٢١,٢	١,٥٢	ركلة	اب تشاجي الركلة الامامية
*٠,٨٦	٢٢,١	١,١٥	٢٢,٣	١,٤٢	ركلة	دوليو تشاجي

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧

يتضح من جدول (٧) انه يوجد إرتباط ذو دلالة احصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في اختبارات مستوى الأداء المهاري قيد البحث، حيث أن قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يعطي دلالة على ثبات نتائج هذه الاختبارات.

### القياس القبلي:

تم إجراء القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٨ م وفيه تم تطبيق اختبارات القدرات البدنية والتوافقية قيد البحث، وكذلك اختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث.

### تطبيق تدريبات الانساني :

قامت الباحثتان بعمل مسح مرجعي للمراجع العلمية والدراسات المرتبطة لتحديد طبيعة والفترة المناسبة لتطبيق تدريبات الانساني وكانت كالتالي:

أشتملت فترة تطبيق تدريبات "الانساني" على (٨ أسابيع) يتضمن كل أسبوع على ثلاث وحدات تدريبية، كما بلغ زمن الوحدة التدريبية (٨٥) دقيقة (٥ دقيقة للإحماء، ٦٠ دقيقة لتدريبات الانساني، ٥ دقائق للتهديئة).

إعتمدت الباحثتان خلال تطبيق تدريبات الانساني على نظرية تدعى "max interval training" أي الحد الأقصى لتدريب الفواصل والتي أثبتت فعاليتها في تطوير المستوى

الرياضي ويعتمد نظام الفواصل على أداء التمرينات الرياضية بأقصى طاقة لمدة (٣) دقائق ومن ثم راحة (٣٠) ثانية ويتم الإستمرار على هذه الوتيرة فترة (٦٠) دقيقة. (١٦) طريقة التدريب المستخدمة فترى مرتفع الشدة واستخدمت الباحثان شدة تدريب تراوحت ما بين ٧٥ : ٨٥% من الشدة القصوى ومراعاة التدرج التام في شدة أداء التدريبات خلال أسابيع البرنامج تصاعدياً. وفى نهاية الوحدة التدريبية تعطى تدريبات إطالة للحصول على الاسترخاء بهدف العودة بالعضلات للحالة الطبيعية.

#### إجراءات تطبيق تدريبات "الأنساني" قيد البحث:

قامت الباحثتان بتطبيق تدريبات "الأنساني" من خلال الخطوات التالية:

#### تحديد الهدف :

- يهدف استخدام تدريبات "الأنساني" قيد البحث إلى تطوير مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية وتحمل الأداء المهاري للاعبين التايكوندو (عينة البحث).
- وتم تقسيم فترة تدريبات "الأنساني" إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهى:
- الجزء الأول: ويشمل على أسبوعين بداية من يوم الإثنين الموافق ٢٩/٨/٢٠٢٢م الى الإثنين الموافق ١٢/٩/٢٠٢٢م (تدريبات أنساني عامة تشمل على الوثبات الأمامية والجانبية وفقاً لطبيعة تدريبات الأنساني) بشدة عالية بلغت ٧٥%.
- الجزء الثاني: ويشمل على أربع أسابيع بداية من يوم الأربعاء الموافق ١٤/٩/٢٠٢٢م الى السبت الموافق ٨/١٠/٢٠٢٢م (تدريبات الأنساني باداء تخصصي) بشكل بشدة بلغت (٨٠%) وباداء تخصصي للركلات الجانبية والامامية في رياضة التايكوندو.
- الجزء الثالث: ويشمل على أسبوعين بداية من يوم الإثنين الموافق ١٠/١٠/٢٠٢٢م الى الإثنين الموافق ٢٤/١٠/٢٠٢٠م واشتملت هذه الفترة على وحدات تدريبية تشمل على تدريبات ركلات على أدوات الركل المتنوعة بأسلوب تدريبات الأنساني بشدة تصل إلى (٨٥%) للركلات (نارا تشاجي، يوب اتشاجي، أب اتشاجي، دوليو تشاجي) باداء مجموعات مستمرة كل مجموعة ٣ دقائق وراحة ٣٠ ثانية خلال ٥ مجموعات ثم راحة سلبية وتكرات نفس المجموعات قيد البحث.

#### القياس البعدي:

تم إجراء القياس البعدي بنفس شروط القياس القبلي على عينة البحث الأساسية، يوم الأربعاء الموافق (٢٦/١٠/٢٠٢٢م) وفيه تم تطبيق اختبارات القدرات البدنية التوافقية قيد البحث، وكذلك اختبارات مستوى الأداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث.

## المعالجات الإحصائية:

- نظراً لطبيعة البحث التجريبية: تم معالجة البيانات الخام الإحصائية عن طريق الحاسب الألى باستخدام برنامج الإحصاء (SPSS) وذلك للحصول على ما يلي:
- المتوسط الحسابي.
  - الانحراف المعياري.
  - معامل الالتواء.
  - معامل الارتباط البسيط (ر) للاختبارات الثبات
  - اختبار مان وتي، اختبار (ت) الفروق للمقارنة بين متوسطي القيم لدى عينة البحث.
  - نسبة التحسن %

عرض النتائج :

## جدول رقم (٨)

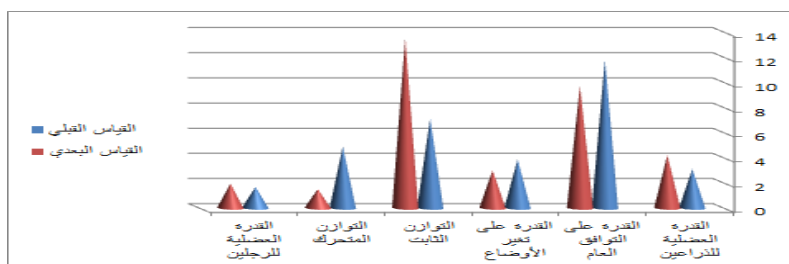
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية  
التوافقية قيد البحث ن = ١٢

قيمة (T)	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٥,٩٥	٠,٥١	٤,٢٢	٠,٣٥	٣,١١	متر	القدرة العضلية للذراعين
*٥,١٢	٠,٨٩	٩,٧٤	١,٠٣	١١,٨٤	ثانية	القدرة على التوافق العام
*١٠,٥	٠,١٣	٣,٠١	٠,٢٤	٣,٨٧	ثانية	القدرة على تغير الأوضاع
*١١,٣	١,٢١	١٣,٥	١,٤٢	٧,١٤	ثانية	التوازن الثابت
*١١,٤	٠,٥١	١,٥١	٠,٨٤	٤,٩	تكرار	التوازن المتحرك
*٢,٥٢	٠,٢١	١,٩٥	٠,٢٧	١,٦٩	متر	القدرة العضلية للرجلين

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يشير إلى تحسن عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ويتضح ذلك خلال الجدول التالي.





شكل رقم (٤)

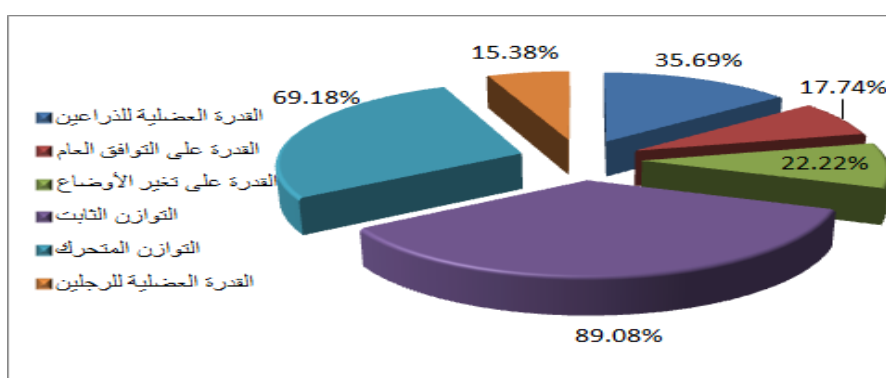
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية

جدول رقم (٩)

نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
القدرة العضلية للذراعين	متر	٣,١١	٤,٢٢	١,١١	٣٥,٦٩%
القدرة على التوافق العام	ثانية	١١,٨٤	٩,٧٤	٢,١-	١٧,٧٤%
القدرة على تغيير الأوضاع	ثانية	٣,٨٧	٣,٠١	٠,٨٦-	٢٢,٢٢%
التوازن الثابت	ثانية	٧,١٤	١٣,٥	٦,٣٦	٨٩,٠٨%
التوازن المتحرك	تكرار	٤,٩	١,٥١	٣,٣٩-	٦٩,١٨%
القدرة العضلية للرجلين	متر	١,٦٩	١,٩٥	٠,٢٦	١٥,٣٨%

يتضح من جدول (٩) نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ، حيث تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٥,٣٧% : ٨٩,٠٨%) ويتضح ذلك خلال الشكل التالي.



شكل رقم (٥)

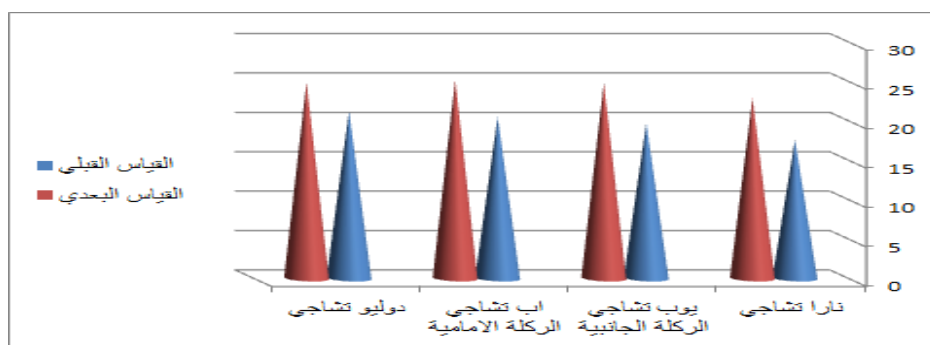
نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث

جدول رقم (١٠)  
دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الأداء  
المهاري قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (T)
		س	ع±	س	ع±	
نارا تشاجي	ركلة	١٧,٦	١,٢٤	٢٢,٩	٢,٠٢	*٧,٤٧
يوب تشاجي الركلة الجانبية	ركلة	١٩,٧	١,٥٤	٢٤,٨	١,٣٥	*٨,٢٦
اب تشاجي الركلة الامامية	ركلة	٢٠,٥	١,٧٩	٢٥,٢	١,٤٥	*٦,٧٧
دوليو تشاجي	ركلة	٢١,٢	١,٤٤	٢٤,٩	١,٣٦	*٦,٢

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩

يتضح من جدول (١٠) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث ، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥) ، مما يشير إلى تحسن عينة البحث الأساسية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث ويتضح ذلك خلال الجدول التالي.



شكل رقم (٦)

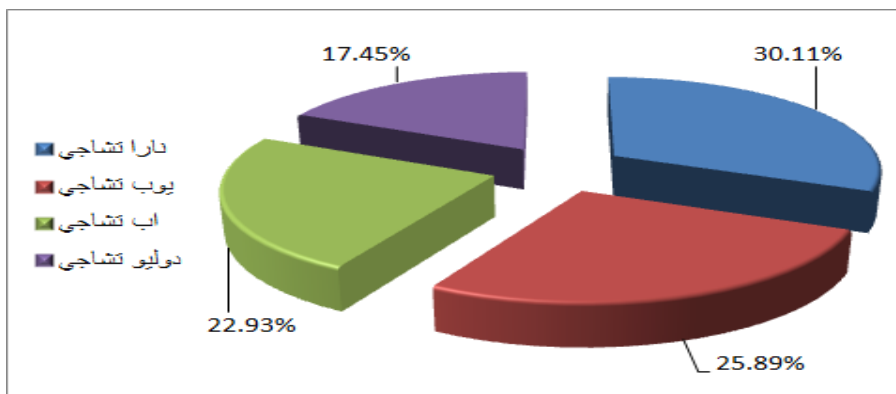
الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري

جدول رقم (١١)

نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث ن = ١٢

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي	القياس البعدي	فروق المتوسطين	نسبة التحسن %
نارا تشاجي	ركلة	١٧,٦	٢٢,٩	٥,٣	٣٠,١١%
يوب تشاجي الركلة الجانبية	ركلة	١٩,٧	٢٤,٨	٥,١	٢٥,٨٩%
اب تشاجي الركلة الامامية	ركلة	٢٠,٥	٢٥,٢	٤,٧	٢٢,٩٣%
دوليو تشاجي	ركلة	٢١,٢	٢٤,٩	٣,٧	١٧,٤٥%

يتضح من جدول (١١) نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبى التايكونو قيد البحث، حيث تراوحت نسب التحسن المئوية ما بين (١٧,٤٥% : ٣٠,١١%) ويتضح ذلك خلال الشكل التالي.



شكل رقم (٧)

نسب التحسن المئوية بين بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبى التايكوندو قيد البحث

مناقشة النتائج :

في ضوء أهداف وفروض البحث ومن واقع البيانات والنتائج التي تم التوصل اليها ومن خلال معالجتها احصائيا، توصلت الباحثان الي مناقشة النتائج وتفسيرها علي النحو التالي :

مناقشة الفرض الاول:

إتضح من جدول (٨) والشكل (٤) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى تحسن عينة البحث الأساسية في المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث ووضح الجدول (٩) والشكل (٥) نسب التحسن المئوية لعينة البحث في إختبارات القدرات البدنية التوافقية، حيث تحسن مستوى القدرة العضلية للذراعين بنسبة (٣٥,٦٩%)، بينما تحسن التوافق العام للجسم بنسبة (١٧,٧٤%)، بينما تحسنت القدرة على تغير الأوضاع بنسبة (٢٢,٢٢%)، وتحسن مستوى التوازن الثابت بنسبة (٨٩,٠٨%)، وتحسن مستوى التوازن المتحرك بنسبة (٦٩,١٨%) وتحسنت القدرة العضلية للرجلين بنسبة (١٥,٣٨%) وتعزي الباحثان تحسن عينة البحث في

مستوى المتغيرات البدنية التوافقية قيد البحث إلى استخدام تدريبات الأنسانتي قيد البحث والتي تتميز بمستوى عالي من كثافة التدريب ونظام تقليص الفواصل بين المجموعات التدريبية، كما تشمل تدريبات الأنسانتي على تمرينات متنوعة لتغيير وضع الجسم والوثب ف اتجاهات مختلفة وبشكل سريع ومتنوع يزيد من قدرة اللاعب على تطوير المتغيرات البدنية التوافقية المتنوعة، حيث تُعتبر تدريبات الأنسانتي من الأساليب التدريبية الحديثة التي لا تعتمد على استخدام أدوات معينة وبأحمال تدريبية ذات شدة عالية للمجموعات التدريبية ويتخللها فترات راحة قصيرة جداً ، تعمل على تنمية القوة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة خلال فترة تدريبية قصيرة نسبياً. (١٧)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "أحمد كامل" (٢٠٢٢م) (٣) والتي توصلت إلى تحسن في مستويات القدرات البدنية المختلفة نتيجة لتطبيق تدريبات الأنسانتي، كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "تجلاء عوض الله" (٢٠٢٢م) (٩) والتي أكدت دراستها إلى أهمية تدريبات الأنسانتي في تطوير مستوى المتغيرات البدنية، كما ترى الباحثتان أن أهم ما يميز تدريبات الأنسانتي أنها تساعد كتمرينات متنوعة وتحفيزية تعتمد على وزن الجسم مما يساهم في تطوير مستويات القدرة العضلية وفقاً لطبيعة التمرين المستخدم وأهم ما يميز تدريبات الأنسانتي هو نظام الفواصل القصيرة بين المجموعات مما يساعد في تحسين قدرة الرياضي على تحمل العبء البدني الواقع عليه مما يزيد من مستواه، كما ترى الباحثتان أنه طبيعة تدريبات الأنسانتي تعتمد على حركات متنوعة ومتغيرة بشكل مستمر تزيد من قدرة الرياضي على سرعة تغيير أوضاع جسمه بفاعلية.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود أهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الأول والذي ينص على أنه "توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى بعض المتغيرات البدنية التوافقية للاعبين التايكوندو (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

#### مناقشة الفرض الثاني

إتضح من جدول (١٠) والشكل (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي في إختبارات مستوى الاداء المهاري للاعبين التايكوندو قيد البحث، حيث ان قيمة (T) المحسوبة أكبر من قيمة (T) الجدولية عند مستوي معنوية (٠,٠٥)، مما يشير إلى تحسن عينة البحث الأساسية في مستوى الاداء المهاري قيد البحث، ووضح الجدول (١١) والشكل (٥) نسب التحسن المئوية لعينة البحث في إختبارات مستوى الاداء المهاري

للاعبي التايكوندو، حيث تحسن مستوى الأداء المهاري لأداء مهارة "نارا تشاجي" بنسبة (٣٠,١١%)، بينما تحسن أداء "يوب اتشاجي" بنسبة (٢٥,٨٩%)، بينما تحسن أداء "أب تشاجي" بنسبة (٢٢,٩٣%)، وتحسن مستوى أداء "دوليو تشاجي" بنسبة (١٧,٤٥%)، وتعزي الباحثان تحسن عينة البحث في مستوى الأداء المهاري في التايكوندو قيد البحث إلى استخدام تدريبات الأنسانتي قيد البحث والتي تم تطبيقها بأداء تخصصي بداية من الأسبوع الثالث حتى الأسبوع السادس حيث من خلال الإعتماد على طبيعة الأداء بتدريبات الانسانتي حيث أداء مجموعات تدريبية مستمرة تصل لثلاث دقائق وبراحة قصير تصل إلى ثلاثون ثانية أمت الباحثان بالإعتماد على هذا النظام العالي الكثافة من خلال أداء مجموعات تدريبية لأداء ركالات التايكوندو المختلفة بأداء متكرر سواء كانت بشكل حر (بدون أدوات) او بتنفيذ على وسائد الركل أو الميت مما يزيد من قدرة لاعبي التايكوندو على مواصلة الاداء المهاري بالتايكوندو لاطول فترة ممكنة مع الحفاظ على فاعلية وشكل المسار الحركي الصحيح للمهارة قيد البحث.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة "محمد عبده" (٢٠٢٣م) (٦) والتي توصلت إلى تحسن في مستوى الأداء المهاري لناشئ جمباز الحلق، كما تتفق أيضاً مع ما توصلت إليه دراسة "تجلاء عوض الله" (٢٠٢٢م) (٩) والتي أكدت دراستها إلى تحسن مستوى الاداء المهاري للاعب الهوكي، كما ترى الباحثان أن تكرار الأداء المهاري بما يوافق طبيعة تدريبات الانسانتي يحقق تكرارات عالية الكثافة للأداء المهاري في الركالات، فعلى سبيل المثال ان تكرار أداء مهارة معينة كمهارة "نارا تشاجي" بأداء مكثف يزيد من التكيف العضلي العصبي للرياضي ويزيد من مقدرة تحمل سرعة الاداء المهاري.

ومن خلال العرض السابق وفي حدود اهداف البحث وفروضه ومن خلال عرض ومناقشة النتائج فقد تحقق الفرض الثاني والذي ينص علي أنه " توجد فروق بين متوسطي القياس القبلي والقياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو (عينة البحث) ولصالح القياس البعدي".

#### الاستنتاجات :

- في حدود الهدف من البحث وفروضه تمكنت الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:
- استخدام تدريبات "الأنسانتي" ساهمت في تحسن القدرات البدنية التوافقية لدى عينة البحث بنسب تحسن مئوية كانت كما يلي.
  - القدرة العضلية للذراعين (٣٥,٦٩%).

- القدرة على التوافق العام (١٧,٧٤%).
- القدرة على تغيير الأوضاع (٢٢,٢٢%).
- التوازن الثابت (٨٩,٠٨%).
- التوازن المتحرك (٦٩,١٨%).
- القدرة العضلية للرجلين (١٥,٣٨%).
- استخدام تدريبات "الأنسانتي" ساهمت في تحسين الاداء المهاري في رياضة التايكوندو لدى عينة البحث بنسب تحسن مئوية كانت كما يلي.
- ناراشاجي (٣٠,١١%).
- يوب تشاجي (٢٥,٨٩%).
- أب تشاجي (٢٢,٩٣%).
- دوليو تشاجي (١٧,٤٥%).

#### التوصيات :

#### في حدود اهداف وفروضه توصي الباحثان الي ما يلي:

- ١- استخدام تدريبات الأنسانتي في رياضة التايكوندو بدلاً من التدريبات التقليدية.
- ٢- تطبيق "تدريبات الأنسانتي" عالية الكثافة وخصوصية الاداء المهاري بالتايكوندو.
- ٣- إجراء المزيد من الدراسات في استخدام تدريبات الأنسانتي على عينات اخري تختلف في الجنس والسن، وكذلك في أنشطة رياضية أخرى.

#### (( المراجع ))

#### أولاً: المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م): بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٢- احمد سعيد زهران (٢٠٠٤م): القواعد العلمية والفنية لرياضة التايكوندو، دار الكتب، القاهرة.
- ٣- أحمد رمضان إبراهيم على (٢٠١٩): تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية القدرة الاهوائية لاعبي الكيروجي في رياضة التايكوندو وفق التعديلات الحديثة لقانون:، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٤- أحمد محمد كامل (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "Insanity" والتنفس العميق بطريقة "Qigong" على بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين

- الجولات الثلاث، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٥- آية محمد فريد (٢٠١٩م): تأثير استخدام البيتا ألانين كمكمل غذائي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبيوكيميائية وتأخير ظهور التعب لدى الرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة المنصورة.
- ٦- سامية إسماعيل مهران (٢٠٢١م): تأثير استخدام تدريبات (INSANITY) على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، مج ٩٢، ع ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- ٧- محمد عبده علي رسلان (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الأنسانتي "شدة مرتفعة" على القوة الثابتة والمتحركة ومستوى أداء الجملة الإجمالية على جهاز الحلق لناشئي الجمباز، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٨- محمد مجدي عمارة (٢٠٢٣م): تأثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام طريقة التدريب التبايني على بعض القدرات البدنية والفسيولوجية للاعبين رياضة التايكوندو المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٠- نجلاء حنس عوض الله سويلي (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات "الأنسانتي INSANITY" مرتفعة الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى أداء بعض المهارات المركبة لناشئات هوكي الميدان، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.

### ثانياً المراجع الأجنبية :

- 11- Neumair A. (2003): The faculty of sports sciences: a multidisciplinary approach to sports. Eur J Sport Sci 3:1
- 12- Schreiner P. (2000): Koordinations Training Fussball, das Peter Schreiner System. Rowohlt Verlag, Reinbek,

- 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, Issue 4
- 14- <https://ar.mevolv.com/insanity>
- 15- [https://www.beachbody.com/product/fitness\\_programs/insanity.do](https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do)  
RETRVED AT 6/1/2015
- 16- <https://ar.mevolv.com/insanity-%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86/>
- 17- <https://ar.mevolv.com/insanity-%D8%AA%D9%85%D8%A7%D8%B1%D9%8A%D9%86/>
- 18- [https://www.beachbody.com/product/fitness\\_programs/insanity.do](https://www.beachbody.com/product/fitness_programs/insanity.do)  
Retreved AT 6/1/2015