

تأثير تدريبات الانساني " Insanity " على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو

* د/ نجية عبدالفتاح شوقي

المقدمة ومشكلة البحث:

يشهد عصرنا الحالي تطوراً كبيراً وسريعاً في شتى مجالات الحياة وقد حظي مجال التدريب الرياضي بنصيب وافر من النجاح وتراكم الخبرات وهذا النجاح لم يكن وليد الصدفة وإنما نتيجة للتخطيط العلمي السليم والإستفادة من مختلف العلوم والمعارف وما توصل إليه العلماء والباحثون والمختصون بالتربية الرياضية والإستفادة من نتائج أبحاثهم ودراساتهم في إرساء قواعد البناء الرياضي وتقدمه.

والتدريب الرياضي أصبح له أصول وقواعد راسخة يستند عليها وقد حظي بخطوات واسعة في طريق العلم وتوسع في إستخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته مما أدى إلي تطوير ذاته وإستحداث الكثير من قواعده وكان نتيجة ذلك ظهور التطور الملحوظ في نتائج رياضات المستويات العليا. (١٩: ٥)

ويذكر "عصام الدين عبدالخالق" (٢٠٠٥م) أن التدريب الرياضي يُعتبر واحداً من أهم الأمور التي تؤثر على الارتقاء والنهوض بالأداء الحركي للعبة حيث أن إمكانية وصول الناشئ إلي المستويات العالية تصبح أفضل إذا أمكن التنبؤ بمدى تأثيرات عمليات التدريب والممارسة على تطوير قدراته الخاصة بطريقة فعالة تمكن اللاعب من تحقيق التقدم. (٥٩٧: ٦)

وتُشير "سامية إسماعيل أحمد" (٢٠٢١م) إلى أنه في الأونة الأخيرة ظهر أسلوب جديد من أساليب التدريب المتنوعة والمبتكرة علي يد خبير اللياقة البدنية شارون وتسمى بطريقة (Insanity) بدأ إنتشارها في عام ٢٠١٤م، وتعتمد هذه الطريقة علي إستخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية، وتستند هذه الطريقة على تحسين اللياقة البدنية حتى يصل فيها اللاعب للحد الأقصى من الأداء وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جداً لفترة قصيرة من الزمن والتكرار، يتبعها فترات راحة بينية، ولقد أوضح مصمم تدريبات الانساني (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة علي تحمل الأداء والتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والاطالة،

* أستاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات - كلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق.

كما يحسن القوة العضلية والتوافق والسرعة في الأداء مما يزيد من قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة علي تكيف الأداء. (٥ : ١٩١)

وتدريبات الأنسانتي "Insanity" هي مجموعة من التمرينات تشمل جميع أجزاء الجسم ويمكن تطبيقها بدون أدوات ولا يقتصر تنفيذها علي الصالات الرياضية فقط، فهي تُعتبر من أعنف التدريبات الحديثة والتي تم تصميمها على مدار سنوات عدة من الدراسة الأكاديمية وتشتمل على العديد من تدريبات الاطالة والرشاقة والقوة التناوبية والتي تعمل على تحسن مستوي القدرات البدنية بنتائج مذهلة خلال فترة تدريبية مدتها ثمانية أسابيع. (٢٣ : ٣٠٧)

ويتفق كلاً من "علي فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد" (٢٠٠٩م) أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الحركية الأساسية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية والحركية الضرورية التي يتطلبها 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. (٩ : ٢١٦)

ويشير "عصام الدين عبد الخالق" (٢٠٠٣م) إلي أن تطوير الصفات البدنية الخاصة والضرورية للنشاط الرياضي التخصصي يساهم في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى لأداء المهارات الحركية للنشاط التخصصي، والتي يسعى اللاعب إلي تحقيقها للوصول إلي مواقف البطولة في ذلك النشاط التخصصي. (٧ : ٦٣)

وتتفق كلاً من "تيفين حسين محمود" (٢٠١٤م)، ليلي السيد فرحات" (٢٠٠٧م) علي أن القدرات الحركية ترتبط بمستوي الأداء المهاري لأي نشاط تخصصي وبينهما علاقة وثيقة وإنها تدل علي مدى كفاءة الرياضي في الأداء للمهارات الحركية الأساسية حيث لا يستطيع إتقانها في حاله إفتقاره للقدرات الحركية ويكتسبها عن طريق البرامج التدريبية المقننة، ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية اللاعب الجسمية والإدراكية وهي لا تعتمد بشكل أساسي علي الحالة البدنية وإنما تعتمد علي السيطرة الحركية بشكل أساسي وتأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي علي إرسال إشارات دقيقة إلي العضلات لإنجاز المهمة أو الواجب الحركي لذا فإن تنمية هذه القدرات يعكس مستوي التقدم الذي يمكن أن يصل إليه الناشئين والذي ينعكس أيضاً علي مستوي الأداء المهاري وتقترن القدرات الحركية بتوافق

أداء المهارات الحركية المرتبطة بأداء مجموعات الكاتا، لذا فإن القدرات الحركية هي الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية وتعتبر أحد متطلبات الأداء الجيد في رياضة الجودو. (٢٠:٣٤) (١٣:٢٩)

ويشير كلاً من "مراد إبراهيم طرفه" (٢٠٠١م)، و"جيه أحمد شمندي" (٢٠٠٢م) إلى أن رياضات المنازلات بصفة عامة تعتمد علي القدرات الحركية وهي الأساس الأول للاعبين حيث تزداد أهميتها كأحد مكونات الأداء وخاصة بعد التطور السريع لمستوي اللاعبين في العالم وتمكنهم في تنفيذ واجبات التدريب بمستوي عالي من الناحية المهارية والخطية وأيضاً من الناحية البدنية من حيث القوة والسرعة والرشاقة والتوافق حتي تتم استجابات اللاعب ويستطيع خوض المنافسات بأسلوب أكثر فاعلية. (١٧:٤٨) (٢٢:١٤)

ويتفق كلاً من "يحيى الصاوي محمود" (١٩٩٦م) (٢٥)، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م) (٢٤)، محمد حامد شداد (٢٠٠٩م) (١٤)، هالة نبيل يحيى، خلف محمود الدسوقي" (٢٠١٠م) (٢١) علي أن الكاتا تعتمد على عدد من المهارات الفنية المختلفة لفنون اللعبة والمنفق عليها سلفاً موضوعاً في مجموعات على أسس وقواعد علمية وفقاً لخطوات مدروسة ويؤديها لاعبان أحدهما مهاجم (توري tory) والأخر مدافع (أوكي Ouki) من الجانبين الأيمن (ميجي Megi) والأيسر (هيداري Hedari) بطريقة مسلسلة.

ويري "علي السعيد ربحان" (٢٠٠٤م) أن الكاتا هي أسلوب كلاسيكي لمجموعات من الحركا وأساليب فنون الجودو المختلفة الغرض منها تدريب اللاعبين علي الاداء السليم لجميع العناصر المكونة للحركة في الجودو مثل إخلال التوازن (كوزوشي) التحرك علي البساط (تاي سباكي) أسلوب المسك (كومي كاتا) وغيرها من العناصر التي لو أجادها اللاعب أمكنه استخدام أساليب فنون الجودو بنجاح. (٨:١٢٩).

وتري الباحثة من خلال الاطلاع علي المراجع العلمية المتخصصة في المجال الرياضي أن تدريبات الانساني من الممكن أن تسهم في إحداث تأثيرات عديدة في تنمية عدد من القدرات الحركية المختلفة والتي تساهم في تحسين الأداء المهاري للكاتا لدي الناشئين، وعليه يجب أن تحتوي البرامج التدريبية علي هذه التدريبات وأن استخدامها يعتبر عاملاً فعالاً في رياضة الجودو.

وقد لاحظت الباحثة أثناء مشاهدتها لاختبارات الترقى للحزام البني وبطولات الكاتا التي تقيمها منطقة الشرقية للجودو إنخفاض مستوى أداء الناشئين وعدم قدرتهم علي أداء

مهارات مجموعات الكاتا للحزام البني بصورة متتالية وترجع الباحثة ذلك إلي إنخفاض القدرات الحركية الخاصة بكاتا الحزام البني مما أدى إلي إنخفاض مستوي الأداء، ومن المعروف أن أداء هذه الكاتا يتطلب توافر قدر مناسب من القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن للاحتفاظ بالاتزان أثناء وبعد الأداء حيث يتم الارتكاز علي قدم واحدة والرمي بالقدم الاخرى، وتوافر الرشاقة لتغيير الاتجاهات حيث يقوموا اللاعبون بتأدية الكاتا بالرمي يمين وشمال، والتوافق فالاهتمام بتنمية تلك القدرات الحركية يسهم بدرجة كبيرة في تحسين تلك المهارات والتي عندما تؤدي بشكل جيد يكون لها انعكاسها على أداء الكاتا بصورة ممتازة.

ولقد أكدت العديد من الدراسات مثل دراسة كلاً من "مروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١٨) ودراسة حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد (٢٠٢٢م) (٣) ودراسة علي نور الدين مصطفى" (٢٠١٩م) (١٠) علي أن استخدام تدريبات Inasnty كان لها تأثير إيجابي في القدرات البدنية والحركية المختلفة والتي تساهم في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري.

وعلي حد علم الباحثة لا توجد دراسة علمية تطرقت إلي إستخدام تدريبات Inasnty علي بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي أداء الكاتا لدى ناشئي رياضة الجودو، حيث طبق في مجالات أخرى مثل دراسة كلاً من "مروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١٨) ودراسة حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد (٢٠٢٢م) (٣)، دراسة سامية إسماعيل أحمد (٢٠٢١م) (٥) ودراسة علي نور الدين مصطفى" (٢٠١٩م) (١٠) مما يضيفي صفة الحداثة للبحث.

ومن هنا جاءت فكرة البحث في كونها محاولة علمية للتعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات Inasnty علي بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو لدى ناشئي رياضة الجودو.

هدف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير إستخدام تدريبات Inasnty علي بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو وذلك من خلال.

- تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني Inasntity.
- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني Inasntity على بعض القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة- التوازن- التوافق) لدى ناشئي رياضة الجودو.
- التعرف علي تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني Inasntity على مستوى الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو.

فروض البحث:

- ١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث (الرشاقة- التوازن- التوافق) ولصالح القياس البعدي.
- ٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى الأداء المهاري لكاتا الحزام البني ولصالح القياس البعدي.

مصطلحات البحث :

تدريب الإنساني "Insanity":

هي "أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عنصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا (٢٣: ٣٠٨).

القدرات الحركية :

وهي صفات مكتسبة يكتسبها اللاعب أو المتعلم من المحيط أو تكون موجودة وتتطور حسب قابلية الجسمية والحسية والادراكية من خلال الممارسة والتدريب (٤: ٨٥).

الكاتا Kata :

هي مجموعة من الحركات والمهارات المنطق عليها مرتبة في مجموعات بناء علي أسس وقواعد علمية (١١: ١٥٧).

الدراسات المرجعية :

أولاً: الدراسات العربية

- ١- قامت "مروى محمد الغرياوي، منى إبراهيم عبد الحميد" (٢٣: ٢٠٢٣م) (١٨) بدراسة تهدف إلي التعرف على تأثير تدريبات الانساني Insanity عالية الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو، واستخدمت الباحثان المنهج

التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٢) لاعب، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الانساني Insanit أدى إلى تحسين بعض القدرات البدنية ومستوي الأداء المهاري للاعبى التايكوندو.

٢- قام "حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد" (٢٠٢٢م) (٣) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير تدريبات الانساني Insanity على إنزيمات الطاقة اللاهوائية وهرمون الكورتيزول ومستوى أداء مهارة السوبليس للاعبى المصارعة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (٢٢) مصارع، وقد استغرق تطبيق البرنامج (٨) أسابيع بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الانساني Insanit له تأثير إيجابي على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة السوبليس للاعبى المصارعة.

٣- قام "علي نور الدين مصطفى" (٢٠١٩م) (١٠) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئى رياضة التايكوندو، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (١٥) ناشئى، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الانساني Insanity له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية (الرشاقة والتوازن والتوافق والسرعة الحركية) والمتغيرات المهارية لدى ناشئى رياضة التايكوندو.

ثانياً: الدراسات الأجنبية

١- قام "فيرجيل تودور وآخرون, Virgell Tudor" (٢٠٢٠م) (٢٧) بدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير استخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى طلاب المدارس الرياضية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد بلغ قوام العينة (٣٠) طالب، وقد استغرق تطبيق البرنامج (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) وحدات تدريبية يومية فى الأسبوع، وقد أسفرت أهم النتائج عن أن البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الانساني Insanity له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية والفسيوولوجية لدى طلاب المدارس الرياضية.

الاستفادة من الدراسات المرجعية :

- معظم الدراسات استخدمت المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي.
- تحديد الاختبارات المستخدمة لقياس القدرات الحركية الخاصة قيد البحث.
- تحديد أبعاد ومحتوى البرنامج المقترح لتدريبات كروس فيت.
- تحديد البرنامج الزمني.
- استفادت الباحثة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج.
- تحديد أنسب المعالجات الاحصائية بما يتناسب مع طبيعته فروض وأهداف دراسته الحاليه.

إجراءات البحث :**منهج البحث :**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياسين القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث.

مجتمع وعينة البحث :

قامت الباحثة باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من ناشئي رياضة الجودو تحت (١٥) سنة بمركز شباب ناصر الرياضي بمحافظة الشرقية للموسم التدريبي ٢٠٢٢/٢٠٢١ وقد بلغ عدد مجتمع البحث (٢٨) ناشئ، وقد تم اختيار عينه استطلاعية بالطريقة العشوائية قوامها (٨) ناشئين لإجراء الدراسة الإستطلاعية ولإيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث وبذلك بلغ عدد عينة البحث الأساسية النهائية (٢٠) ناشئ، وجدول (١) يوضح تصنيف مجتمع وعينة البحث.

جدول (١)**تصنيف مجتمع البحث**

النسبة المئوية	العدد	تصنيف مجتمع البحث
٠,٧١%	٢٠	العينة الأساسية
٠,٢٩%	٨	العينة الإستطلاعية
١٠٠%	٢٨	العدد الكلي

أسباب اختيار عينة البحث :

- إستعداد أفراد العينة للمشاركة في البحث طوال فترة التطبيق.
- سهولة الاتصال بعينة البحث وإمكانية إخضاعها لمقتضيات إجراء البحث.

ثم قامت الباحثة بإيجاد إعتدالية عينة البحث فى :

- معدلات النمو (السن- الطول- الوزن) والعمر التدريبي.
- القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة- التوازن- التوافق).
- مستوى الأداء المهاري لكاتا الحزام البني. وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢)

التوصيف الإحصائى لمجتمع البحث فى جميع المتغيرات قيد البحث (قيد البحث) ن=٢٨

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
معدلات النمو					
العمر	سنة	١٤,٢٩	١٤,٠٠	٠,٩٤	٠,٣١
الطول	سم	١٥٦,١١	١٥٦,٠٠	١,٣١	٠,٠٨
الوزن	كجم	٥٨,٨٦	٥٩,٠٠	١,٣٨	-٠,١٠
العمر التدريبي	سنة	٢,٧١	٣,٠٠	٠,٩٤	-٠,٣١
القدرات الحركية الخاصة					
الرشاقة	عدد	٥,٢٠	١,١٣	٥,٠٠	٠,٥٣
التوازن الثابت	ث	٣,٣٥	٣,٠٠	٠,٨٢	١,٢٨
التوازن الحركي	درجة	٤٢,١٣	٤٢,٠٠	١,٣٢	٠,٣٠
التوافق	ث	٦,٤٦	٦,٠٠	١,١٧	١,١٨
المتغيرات مهارية					
مستوى أداء الكاتا	درجة	٦١,٩٣	٦٢,٠٠	١,٣٣	-٠,٠٥

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء تتحصر ما بين ± ٣ ، مما يدل

على إعتدالية توزيع أفراد مجتمع البحث في جميع المتغيرات (قيد البحث).

وسائل جمع البيانات :

الأدوات والأجهزة المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبى ملحق به رستاميتير لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدره بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- كرات سوسرية.
- مقاعد سويدية.
- علامات إرشادية لاصقة.
- بساط جودو.
- صناديق خشب.

- كرة طبية اكجم.
- الاستمارات المستخدمة في البحث:
- استمارة تقييم وتسجيل نتائج القياسات الانثروبومترية والقدرات الحركية الخاصة لكل ناشئي مرفق (١).
- استمارة تقييم وتسجيل درجات كاتا الحزام البني والمصممة من قبل الاتحاد المصري للجودو والايكيدو والسومو. مرفق (٢)
- الاختبارات المستخدمة في البحث:
- إختبار القدرات الحركية الخاصة (قيد البحث) مرفق (٣).
- لتحقيق أهداف البحث قامت الباحثة بالاستعانة بالدراسات المرجعية والمراجع العلمية لاختيار الاختبارات المناسبة لقياس القدرات الحركية الخاصة (قيد البحث) وهي:
- اختبار الانبطاح المائل من الوقوف لمدة ١٠ ثواني (لقياس الرشاقة) مقدراً عدد/ث.
- اختبار الوقوف على مشط القدم (لقياس التوازن الثابت) مقدراً بالثانية.
- اختبار الوثب والتوازن فوق العلامات (لقياس التوازن الحركي) مقدراً بالدرجة
- اختبار الدوائر المرقمة (لقياس التوافق) مقدراً بالثانية.
- قياس مستوى أداء الكاتا :
- تم تقييم مستوى أداء للكاتا (قيد البحث) من خلال لجنة مكونة من ثلاث محكمين متخصصين في رياضة الجودو وخبرة لا تقل عن ١٠ سنوات ومسجلين في الاتحاد المصري مرفق (٤) وهي اللجنة التي تقوم بتقييم الناشئين للحصول علي الحزام البني بالاتحاد وذلك بالاستعانة باستمارة الاتحاد الخاصة بالحزام البني للكاتا والتي تشتمل علي أداء ثلاث مجموعات وبواقع (٩٠) درجة بالاضافة إلى مراسم الدخول في بداية أداء الكاتا بواقع (١٠) درجات، ومراسم الانتهاء من أداء الكاتا بواقع (١٠) درجات مع أخذ متوسط درجات اللجنة وضماناً لتحقيق الموضوعية وصدق القياس تم تقييم الناشئين باستخدام نفس اللجنة في القياسين القبلي و البعدي وذلك لتحديد مستوى أداء للكاتا (قيد البحث).
- الدراسة الاستطلاعية:
- قامت الباحثة بتطبيق وحدة تدريبية على أفراد عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٨) ناشئين من مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٧/٦/٢٠٢٢م وحتى ٤/٧/٢٠٢٢م وذلك للتأكد من:

- تدريب المساعدات على إجراء القياسات وتطبيق وحدة من وحدات البرنامج.
 - التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثة أثناء إجراء الدراسة الأساسية.
 - مناسبة البرنامج لعينة البحث الأساسية.
 - تحديد شدة الأداء وعدد التكرارات وفترات الراحة بين كل تمرين وآخر.
 - إيجاد المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.
- المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) للاختبارات البدنية قيد البحث.

١- الصدق :

تم حساب صدق الاختبارات البدنية عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة التي تم سحبها من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقوامها (٨) ناشئين، ومجموعة غير مميزة من ناشئي الجودو والحاصلين علي الحزام الأصفر تحت ١٥ سنة وقوامها (٨) ناشئين وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٧/٦/٢٠٢٢م ثم تم حساب دلالة الفروق بين المجموعتين وجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير مميزة في القدرات الحركية الخاصة (قيد

البحث) $n_1 = 8, n_2 = 8$

المتغيرات البدنية	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		م.ف	قيمة (ت)
			ع	م	ع	م		
	الرشاقة	عدد	٥,٩٣	٠,٨٣	٤,٦٠	١,١٢	١,٣٣	٣,٥٧
التوازن	التوازن الثابت	ث	٣,٩٤	٠,١٩	٢,١٩	٠,١٧	١,٧٥	٣,٣٧
	التوازن الحركي	درجة	٤٢,٥٠	١,٥٨	٣٥,٤٠	١,٠٧	٧,١٠	١١,٧٥
	التوافق	ث	٤,٣٣	٠,٨١	٦,٧٣	٠,٩٦	٢,٤٠	٦,٦٢

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,١٤

يتضح من جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في القدرات الحركية الخاصة قيد البحث ما يدل على صدق الاختبارات المستخدمة.

الثبات :

تم حساب ثبات الاختبارات البدنية عن طريق التطبيق وإعادةه على أفراد العينة الإستطلاعية، بفواصل زمني قدره اسبوع، وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٦/٢٧ وإعادة التطبيق يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤ ثم تم إيجاد معامل الارتباط بين نتائج التطبيق الأول والثاني وجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني في القدرات الحركية الخاصة (قيد البحث) ن=٨

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	القدرات الحركية
	ع	م	ع	م		
٠,٨٢٤*	١,٢٤	٥,٠٠	٠,٨٣	٥,٩٣	عدد	الرشاقة
٠,٩٢٥**	٠,١٩	٣,٩٨	٠,١٩	٣,٩٤	ث	التوازن الثابت
٠,٨٦٠**	١,٦٥	٤٥,٦٧	١,٥٨	٤٢,٥٠	درجة	التوازن الحركي
٠,٩٢٠**	١,١٤	٥,٨٠	٠,٨١	٤,٣٣	ث	التوافق

* قيمة "ر" الجدولية عند مستوى معنوية $(٠,٠٥) = ٠,٧٠٧$

يتضح من جدول (٤) وجود ارتباط ذات دلالة إحصائية بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية حيث كانت قيمة (ر) المحسوبة تتراوح ما بين $(٠,٨٢٤^*)$ و $(٠,٩٢٥^{**})$ أي إنحصرت ما بين $١ \pm$ مما يشير إلى ثبات درجات هذه الإختبارات.

اعداد البرنامج التدريبي المقترح :

أ- الهدف من البرنامج :

يهدف إلي تنمية القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة والتوازن والتوافق) وتحسين مستوي الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو وذلك من خلال تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني *Insanity*. مرفق (٥)

ب- أسس وضع البرنامج:

بعد الإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرجعية أمكن للباحثة أن تستخلص الأسس التي سوف يبنى عليها البرنامج وهي :

أولاً: الأسس العامة:

- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية للعينة قيد البحث.
- توافر عوامل الأمن والسلامة.

- مراعاة التدرج في حمل التدريب.
- تطبيق مبدأ الاستمرارية في التدريب.
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية.

ثانياً: الأسس الخاصة:

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي.
 - تحديد الأغراض الفرعية.
 - اختيار التمرينات المناسبة للبرنامج.
 - تطبيق متغيرات حمل التدريب (الشدة- التكرارات- الحجم- فترات الراحة) وفقاً للأسس العلمية للتدريب الرياضي.
 - بث روح التنافس بين عينة البحث وتشجيعهم على الأداء الجيد.
 - مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين الناشئين ووضع البرنامج التدريبي المقترح بصورة فردية حيث يكون حمل التدريب مبنياً على اختبار الحد الأقصى للأداء لكل ناشئ في عينة البحث.
 - مراعاة مظاهر حدوث الإجهاد والتعب لدى الناشئين أثناء الأداء.
 - التدرج في زيادة الحمل والتقدم المناسب والشكل التموجي وتوجيه الاحمال التدريبية وفق للشكل التموجي لشدة الحمل.
- أ- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح:
- عدد أسابيع البرنامج التدريبي (٨) أسبوع.
 - عدد الوحدات التدريبية (٣) وحدات تدريبية.
 - زمن الوحدة التدريبية (٦٠ : ٨٥) دقيقة.
 - الشدة (٧٠ : ٨٠%).
 - طريقة التدريب (فتري مرتفع الشدة).

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبليّة :

تم إجراء القياسات القبليّة لعينة البحث في جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث) وذلك يومى السبت والأحد الموافق ٣،٢ / ٧ / ٢٠٢٢ م وتم القياس وفقاً للترتيب التالى (المتغيرات البدنية- مستوي أداء الكاتا).

تنفيذ التجربة الأساسية للبحث :

قامت الباحثة بتطبيق التدريبات المقترحة في الفترة من يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٧/٤م حتى يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٧م وذلك بواقع ٨ أسابيع متصلة ويكون من (٢٤) وحدة تدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع وهي أيام السبت والأثنين والأربعاء، وقد تم التطبيق بناء علي مواعيد التدريب الأساسية المحددة من قبل النادي وذلك أيام (السبت- الإثنين- الأربعاء).

القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تنفيذ التجربة الأساسية للبحث تم إجراء القياسات البعدية في جميع المتغيرات قيد البحث وقد روعيت نفس الشروط والظروف ونفس ترتيب القياس التي إتبعنا في القياسات القبلية وقد تمت هذه القياسات يومي الاحد والاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/٢٩، ٢٠٢٢/٨/٢٨م.

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الباحثة لمعالجة بيانات البحث الأساليب الإحصائية التالية :

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- الوسيط.
- النسب المئوية.
- معامل الالتواء.
- معامل الارتباط.
- إختبار "t test".

عرض ومناقشة النتائج:**أولاً: عرض النتائج :****جدول (٥)**

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي والبعدى لعينة البحث فى القدرات الحركية الخاصة

ومستوى الأداء المهاري لكاتا الحزام البني (قيد البحث) ن=٢٠

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدى		م ف	قيمة (ت)	معدل التغير
		م (١)	ع (١)	م (٢)	ع (٢)			
الرشاقة	عدد	٤,٣٥	٠,٧٥	٥,٨٥	٠,٧٥	١,٥٠	٦,٣٨	٣٤,٤٨%
التوازن الثابت	ثانية	٣,٣٠	٠,٤٧	٤,٢٥	٠,٤٤	٠,٩٥	٨,٣٢	٢٨,٧٩%
التوازن الحركي	درجة	٤٣,١٥	١,٠٤	٥٩,١٥	٩,٢٤	١٦,٠٠	٣,٦٥	٣٧,٠٨%
التوافق	ث	٦,٤٧	٠,٩٦	٤,٤٢	١,٠١	٢,٠٥	٩,٤١	٤٦,٣٨%
مستوى أداء الكاتا	درجة	٦٢,٠٥	١,٣٢	٩٧,٧٠	٨,٣٠	٣٥,٦٥	١٩,٦١	٥٧,٤٥%

* قيمة "ت" الجدولية عند مستوى معنوية (٠,٠٥) = ٢,٠٩

يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليه والبعديه لعينة البحث في المتغيرات البدنيه قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي.

ثانياً: مناقشة النتائج :

تشير نتائج جدول (٥) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في جميع اختبارات القدرات الحركية قيد البحث ولصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق بين القياسات إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني Inasnty وما يحتويه من تمرينات متنوعة، بالإضافة إلي التخطيط الجيد لبرنامج تدريبات الانساني Inasnty وتقنين الأحمال التدريبية بأسلوب علمي مناسب للمرحلة السنية والتدريبية لعينة البحث، مما كان لها أثر إيجابي على تحسن القدرات الحركية حيث ساعد علي تنمية قدرة التوازن والمحافظة علي أوضاع الجسم في حاله إتزانه عند رمي المدافع (الأوكي)، وسرعة إستعادة الوضع في حالة إنحراف مركز الثقل عن قاعدة ارتكازه وأداء الواجبات المهارية من خلال التحكم العضلي العصبي بدقة وإتزان وبالتالي ساعد ذلك على تحسن مراحل الأداء الحركي المختلفة لكاتا الحزام البني قيد البحث، والتي تتطلب توافر صفة التوازن بنوعيه أثناء مراحل الأداء ويتفق ذلك مع أشار إليه "ميلر Miller" (١٩٩٨م) (٢٦) إلى أهمية تنمية وتحسين التوازن بنوعيه الثابت والحركي حيث أن كلاهما ضروري لإنجاز متطلبات الأداء الحركي الناجح.

كما أن تدريبات تنمية قدرة الرشاقة والتي كانت في نفس اتجاه المهارات التي تحتويها الكاتا ساعد ذلك الناشئين علي تغيير أوضاع جسمهم حسب إتجاه المهارة سواء كان ذلك بالجسم كله أو بأحد أجزاءه وذلك لأن بعض مهارات الكاتا تؤدي عكس اتجاه الخطوات التمهيدية ومرحلة الكوزوشي لها مما ساعدهم ذلك علي تمكنهم من تحقيق المبادئ الفنيي للأداء المهاري التوافق والرشاقة لإظهار الأداء في صورة جيدة.

وفي هذا الصدد يشير "محمد شوقي كشك" (٢٠٠١م) إلى أن البرامج التدريبية لابد أن تكون شاملة ومتكاملة لتطوير الجوانب البدنية اللازمة لنوع النشاط التخصصي الممارس، وأن تنمية القدرات الحركية (الرشاقة والتوازن والتوافق) تساعد علي إيجاد التناسق بين المجموعات العضلية وبين أجزاء الجسم لما له من تأثير واضح علي تطوير المهارات المتنوعة بالإضافة إلي قدرة الناشئي علي اتخاذه للوضع الصحيح والمناسب للأداء المهاري

حيث يعتبر مستوى الأداء هو محصلة الحالة التدريبية من جميع النواحي البدنية والمهارية للوصول للأداء الأمثل للمهارات الحركية المختلفة. (١٥ : ٥٥)

ويضيف "أحمد محمود إبراهيم" (٢٠١١م) أن تحسن مستوى الأداء المهاري يتحقق من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات الأداء المهاري وإمكانات اللاعب وقدرته الخاصة، وأن البرامج المقننة تعمل علي الارتفاع في مستوى قدرات الفرد واستعدادته بهدف الوصول إلي أعلى درجة من الإعداد المتكامل والذي يتبلور في تحقيق أعلى مستوى للحالة الرياضية بجانب الارتقاء ببعض المتطلبات البدنية الخاصة والتي تسهم في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري مثل (الرشاقة والتوازن والتوافق) (١ : ٤٥)

ويتفق ذلك مع ما أشار إليه "كمال عبد الحميد وصبحي حسانين" (٢٠٠١م) (١٠) إلى أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلى تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية. وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من "مروي محمد الغرباوي، مني إبراهيم عبد الحميد" (٢٠٢٣) (١٨)، "علي نور الدين مصطفى" (٢٠١٩) (١٠)، "تودور فيرجيل وآخرون Tudoe, Virgell et all" (٢٠٢٠) (٢٧)، والتي أشارت إلي أن تدريبات الانساني Inasnty ساهمت في تنمية القدرات البدنية والحركية الخاصة.

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قام بتحقيق صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في القدرات الحركية الخاصة (الرشاقة- التوازن- التوافق) (قيد البحث) لصالح القياس البعدي. كما تشير نتائج جدول (٥) إلى فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسين (القبلي والبعدي) لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا (قيد البحث) لصالح القياس البعدي، وترجع الباحثة هذه الفروق إلى فاعلية البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني Inasnty وما يتضمنه من تمرينات أدت إلي ارتفاع مستوى الأداء المهاري لدي ناشئي رياضة الجودو بالإضافة إلي الانتظام في التدريب وتطبيق الديناميكية والتموجية والاستمرارية لمتغيرات حمل التدريب خلال الوحدة التدريبية ومراعاة الفروق الفردية وتوزيع فترات التدريب مما أدى ذلك إلي تنمية القدرات الحركية الخاصة مما انعكس بدوره علي تحسن مستوى أداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو.

وترى الباحثة أن تدريبات الانساني Inasnity ساهمت في تطوير وتنمية القدرات الحركية الخاصة والتي ساهمت بدورها في تحسين مستوى أداء الكاتا لدي ناشئي رياضة الجودو.

وتعزو الباحثة هذا التطور في مستوى أداء الكاتا إلي إحتواء تدريبات الانساني Inasnity على تمرينات مشابهة للأداء وفي نفس اتجاه العمل العضلي، تكرار وإعادة التمرينات حيث أن التدريب المتكرر يعمل علي تحسين مستوى الاداء المهاري بالاضافة الي الاعتماد علي الأسس العلمية السليمة في تشكيل حمل التدريب وتوزيع درجاته يساهم إلي حد كبير في قدرة الناشئين علي اتقان مهارات الكاتا.

ويتفق هذا مع ما أشار إليه كلا من "عصام عبدالخالق (٢٠٠٥م) (٦)، جمال النمكي" (٢٠٠٢م) (٢) أن النجاح في أداء أي مهارة يحتاج إلي تنمية مكونات بدنية تسهم في أدائها بصورة مثالية، كما أن التدريب علي المهارة وحده لا يكفي لتحسين هذه المهارة والحصول علي نتائج مثمرة، حيث أنها بجانب تنمية المهارة لابد من تنمية القدرات الحركية الخاصة بالمهارة نفسها.

وتتفق نتائج الدراسة مع دراسة كلا من "مروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبدالحميد (٢٠٢٣) (١٨)، حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد (٢٠٢٢) (٣)، نور الدين مصطفى" (٢٠١٩) (١٠) والتي أشارت إلي أن تدريبات الانساني Inasnity تعمل علي تحسين القدرات البدنية الخاصة، وبالتالي ينعكس هذا التحسن بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري.

ومن خلال العرض السابق تكون الباحثة قد قام بتحقيق صحة الفرض الثاني والذي ينص علي: "وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في مستوى أداء الكاتا (فيد البحث) لصالح القياس البعدي".

الاستنتاجات:

في حدود أهداف وفروض وإجراءات البحث وعرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة للآتي:

- البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الانساني Inasnity أدى إلي تحسين القدرات الحركية الخاصة قيد البحث (الرشاقة- التوازن الثابت- التوازن الديناميكي- التوافق) لدى ناشئي رياضة الجودو.

- ٦- عصام الدين عبدالخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات) ط٢، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ٧- عصام الدين عبد الخالق مصطفى (٢٠٠٣م): "التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات"، دار المعارف، الإسكندرية.
- ٨- علي السعيد ربحان (٢٠٠٤م): الجودو بين النظرية والتطبيق، مطبعة ٦ أكتوبر، المنصورة.
- ٩- علي فهمي البيك، عماد عباس أبو زيد (٢٠٠٩م): تخطيط التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- ١٠- علي نور الدين مصطفى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو. مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، مجلد ٥٠، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ١١- فائزة أحمد خضر (٢٠١١م): تقنيات فن الجودو، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٢- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسانين (٢٠٠١م): رباعية كرة اليد الحديثة "الماهية والأبعاد التربوية- أسس القياس والتقويم- اللياقة البدنية"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٣- ليلى السيد فرحات (٢٠٠٧م): القياس والاختبار في التربية البدنية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ١٤- محمد حامد شداد (٢٠٠٩م): طرق التدريس الحديثة في الجودو، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
- ١٥- محمد شوقي كشك (٢٠٠٩م): مقدمة في التدريب الرياضي، ط٢، دار النشر المكتبية العصرية للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ١٦- محمد صبحي حسانين (٢٠٠٣م): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج١، ط٥، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ١٧- مراد إبراهيم طرفه (٢٠٠٥م): الجودو بين النظرية والتطبيق، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.

- ١٨- مروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبدالحميد (٢٠٢٣م): تأثير تدريبات الانساني Insanity عالية الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو، مجلة أسبوت لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٦٥، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة اسبوت.
- ١٩- مفتي إبراهيم حماد (٢٠٠١م): التدريب الرياضى الحديث، تخطيط، تطبيق، قيادة، ط٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٢٠- نيفين حسين محمود (٢٠١٤): فنون الجودو، ط٢، دار المنهل، الزقازيق.
- ٢١- هالة نبيل يحيى، خلف محمود الدسوقي (٢٠١٠م): الجودو (الأسس التطبيقية والنظرية)، مطبعة المدينة المنورة، الزقازيق، ٢٠١٠م.
- ٢٢- وجيه أحمد شمندي (٢٠٠٢م): إعداد لاعب الكاراتية للبطولة، النظرية والتطبيق، مطبعة خطاب.
- ٢٣- وليد محمد حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الارسال الساحق للاعبى كرة الطائرة، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- ٢٤- ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٥م): رياضة الجودو والقرن الحادى والعشرين، دار السحاب للنشر والتوزيع، القاهرة.
- ٢٥- يحيى الصاوي محمود (١٩٩٦م): الأسس العلمية لرياضة الجودو، مركز كمبيوتر النعام، القاهرة.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

- 26- Miller, D., (1998): Measurment by the physical educator , Why and how 3 nd, ed WCB mcgraw, hill, boston.
- 27- Virgil Tudor, Daunt Smidu, Ion Fratlla, Neluța Smidu: 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.