

## تأثير إستخدام تدريبات الأنسانتي ( Insanity ) علي الرشاقة الخاصة ومستوي أداء مهارة حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

\* د / آية عاطف قرني  
\*\* م / مصطفى عرفات سيد

### مقدمه ومشكلة البحث :-

يمثل الإعداد البدني القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات الأداء الفني، وهو المدخل الأساسي للوصول للاعب إلى المستويات الرياضية العالية، وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب لذلك يعتبر من اهم المراحل التي يمر بها اللاعب خلال فترة اعداده.

وتذكر "ألين وديع" (٢٠٠٠) أن لكل لعبة ونشاط رياضي ممارس قدراته العامة والخاصة التي تساعده علي تحسين أداء مهاراته كما تختلف لياقة كل لاعب عن الأخر في ضوء أستعداداته وقدراته البدنية (١ : ١١١).

ويذكر "مارك دي ليسلي Mare De Lisle" (٢٠٠٥م) أن تدريب "الانسانتي" "Insanity" هو عبارة عن أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شون - تي) والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم لمدة ستون يوماً ويعتبر هذا الأسلوب من أعنف واشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الاسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعدد من التمرينات الجوهرية التي تعمل علي دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال ستون يوماً

\* مدرس بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب بكلية التربية الرياضية - جامعة بني سويف

\*\* معيد بقسم الرياضات الجماعية والالعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة بني سويف

حيث أنها تؤدي بشكل مجموعات التدريبية لها نفس الشكل في الاداء تحتوي كل مجموعة علي ٣ الي ٥ تمارين عالية الشدة تؤدي بشكل متتالي وذلك لمدة ٣ دقائق تليها ٣٠ ثانية راحة ثم تكرر المجموعة ٣ مرات أخري مع زيادة الشدة والسرعة من مجموعة الي اخري و أن تدريب "الانسانتى" "Insanity" من التدريبات الهامة والفعالة فى تطوير اللياقة البدنية ورفع كفاءة المتغيرات البدنية لدى الفرد الرياضى وتساعد علي تطوير الرشاقة والاتزان والتوافق للحصول على فورمة رياضية فى وقت قصير وتساعد للممارسين على التطوير فى الأداء المهارى الفردى أو الجماعى (١٨ : ١٧ - ١٨).

ويضيف "دانيال بوبنيس Daniel Bubnis" (٢٠١٩م) نقلا عن "شون تي shun T" ان هذا الاسلوب يتمضن علي العديد من التمرينات كأختبار اللياقة البدنية حيث أنه يعتبر تمرين أساسى لتحديد مستوى اللياقة البدنية للاعبين ، وكذلك أيضاً مجموعة من تدريبات الكارديو عالية الشدة والتدريبات البليومترية الخاصة بالجزء السفلي والعلوي من الجسم ، تدريبات القوة والمقاومة والعديد من التدريبات الوظيفية وان اجزاء الجسم المستهدفة من تدريبات الانسانتي

- منطقة الوسط الكور (core) - الذراعين
- الارجل : حيث تضم تدريبات الانسانتي تدريبات المط المعكوس التي تتميز باحتوائها علي مجموعه من تمارين الوثب والقفز فتعمل علي تحسين قوة الرجلين
- منطقة الأليية - منطقة اسفل الظهر (٢٠).

ويضيف "ستيفاني واتسون Stephanie Watson" (٢٠١٩) أن هذا النوع من التدريب يصل فيه معدل النبض لضربات القلب الي الحد الأقصى له ويعتمد هذا النوع من التدريب علي شدة تتراوح ما بين ٧٠ الي ٨٠ في المائة من الشدة القصوي للتدريب (٢١)

ويرى "عبد العزيز النمر ، وناريمان الخطيب" (٢٠٠٠م ) أن الرشاقة تعتبر من أهم القدرات البدنية للألعاب التي تتميز بالإيقاع السريع المتواصل والمناورات الهجومية والدفاعية المستمرة والتي تتطلب من اللاعب أن يغير اتجاهه بسرعة واتزان سواء كان على الأرض أو في الهواء ، بالأداء أو بدونها كما تتطلب منه المقدرة على تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة بدون أن يفقد توازنه سواء كان الأداء بكل اجزاء جسمه أو بجزء منه ، فاللاعب الممتاز هو الذي يعرف كيف يجري فجأة وبسرعة وكيف يحدد منافسيه بتغيير الاتجاه أثناء الجري وبالوقوف المفاجئ ، وكيف يثبت عاليا التوقيت السليم (١٠ : ٢١٠).

يشير "محمد صبحي ، حمدي عبد المنعم" (١٩٩٧م) إلى أن الرشاقة من القدرات البدنية الهامة للاعب الكرة الطائرة نظرا لصغر الملعب مما يؤثر على تحديد المساحات لكل لاعب أثناء الأداء الحركي ، الأمر الذي يتطلب من اللاعب سرعة تغيير اتجاه اوضاع جسمه سواء على الأرض أو في الهواء داخل هذه المساحات خاصة في مهارات الإعداد مع الوثب وحائط الصد والضربة الهجومية والإرسال بالوثب والدفاع عن الملعب مما سرعة تغيير اللاعب الاتجاه أثناء التحركات أثناء الجري والوثب والتحركات للأمام والخلف والطيران والغطس(١٤ : ١٤٠)

ويشير "على مصطفى" (١٩٩٩م) الى ان مهارة حائط الصد من المهارات الاساسية والهامة فى عملية الدفاع عن الملعب امام الضربات الهجومية المختلفة على الشبكة ، وهى وسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرة من فوق الشبكة او امتصاص قوة الضربة الساحقة فهو بذلك يعتبر خط الدفاع الاول فى الملعب ، بالاضافة الى ان تشكيل حائط الصد يعطى الوقت الكافى لبقية اللاعبين فى اتخاذ مواقفهم الدفاعية لبدء الهجوم ، وكذلك تستخدم كمهارة هجومية لانه من خلال الصد يمكن تحقيق نقطة مباشرة عن طريق توجيه الكرات بعد صدها الى الاماكن الخالية من ملعب الفريق المنافس (١١ : ١٣٢) .

من خلال الملاحظة الموضوعية لمباريات الدورى وتحليل النتائج لاحظ الباحثان ان هناك قصور فى بعض الواجبات الحركية المطلوب ادائها بصورة متكررة وبنفس الكفاءة تحت ظروف متغيرة فى الاداء للاعبين اثناء المباراة . مما ادى للتاثير علي فاعلية اداء مهارة حائط الصد فعلي سبيل المثال . مرفق(٩)

المباراة	نتيجة المباراة	اجمالي محاولات حائط الصد	المحاولات الناجحة	المحاولات الفاشلة
الصيد × قارون	٠×٣	٥١	١٨	٣٣
جزيرة الورد × قارون	٠×٣	٤٣	١٥	٢٧

الأمر الذى دفع الباحثان الى اختبار تدريبات الانساني لمعرفة تأثيرها على عنصر الرشاقة حيث ان الرشاقة تتمتع بمكانة خاصة بين القدرات الحركية والبدنية للاعبى الكرة الطائرة وهى تكسب الفرد القدرة على الانسياب الحركى والتوافق والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافات وكلها عوامل ضرورية للاداء الرياضى .

والرشاقة الخاصة اهمية كبيرة للاعب الكرة الطائرة من خلال ارتباطها الوثيق بمهارات الكرة الطائرة ، وخاصة مهارة حائط الصد حيث تعتبر من المهارات التي تطلب تغير اتجاه اللاعب في اكثر من موضع وذلك لمقابلة موجات الضرب الهجومي من الفريق المنافس ، كما ان مهارة حائط الصد تعتبر من المهارات الحاسمة والهامة التي يمكن من خلالها احراز نقطة مباشرة وذلك من خلال حائط الصد الهجومي .

ومن خلال البحث المرجعي والاطلاع علي المراجع والابحاث العلمية وفي حدود علم الباحثان، وجد الباحثان قلة وندرة الدراسات التي تناولت تاثير تدريبات الانساني كأحد الاساليب الحديثة في تدريب الكرة الطائرة كما لم تتجه ايا من هذا الدراسات الي ما اتجهت إليه الدراسة الحالية مما دفع الباحثان الي تصميم تدريبات باستخدام

التدريب الانساني مرتفع الشدة ومعرفة تاثيرها علي الرشاقة الخاصة ومستوي أداء مهارة حائط الصد.

### هدف البحث:

يهدف البحث الي :-

استخدام تدريبات الانساني ومعرفة تاثيرها علي كلا من:-

١- الرشاقة الخاصة للاعب نادي قارون الرياضي للكرة الطائرة .

٢- مستوي اداء مهارة حائط الصد للاعب نادي قارون الرياضي للكرة الطائرة .

### فرض البحث :-

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياس

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوي اداء الرشاقة الخاصة.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠.٠٥) بين متوسطات درجات القياس

القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لاداء مهارة حائط الصد الهجومي.

### المصطلحات العلمية المستخدمة في البحث :

التدريب الأنساني: **Insanity Exercises** : ويعرفه " دانيال بونيس Daniel

Bubnis " (٢٠١٩م) نقلا عن "شون تي shun T" هو أحد الأساليب التدريبية

الحديثة التي تعتمد علي تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون

معدومة ويعمل علي تنمية القوة والتوازن والتوافق و التحمل اللاهوائي والسرعة

والرشاقة في زمن قصير جدا(٢٠).

حائط الصد **Blocking** : يعرفه "علي مصطفى" (١٩٩٩ م)هو عملية يقوم بها

لأعب أو أثنان أو ثلاثة لاعبين معاً من المنطقة أمامية مواجهاً للشبكة أو قريبا منها

وذلك بالوثب لأعلي مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة هجوميًا من

ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة(١١ : ١١٧ )

الدراسات السابقة :

أولاً : الدراسات العربية:

م	اسم الباحثان	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	إجراءات الدراسة		أهم النتائج
				المنهج	العينة	
١	احمد محمد كامل (٢٠٢٢) (٢) ( إنتاج علمي )	تأثير تدريبات "Insanity" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" علي بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاثة	يهدف الي معرفة تأثير إستخدام تدريبات الانساني خلال فترة الاعداد الخاص وتدريبات التنفس العميق خلال الجزء الختامي للوحدة علي بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم .	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي	لاعبي الملاكمة الشباب (بنادي غزل المحلة ) ( ١٢ لاعب )	وجود فروق ذات دلالة إحصائية علي بعض القدرات التنفسية ومعدلات اللكم بين الجولات الثلاثة لصالح القياس البعدي.
٢	عادل جلال حامد ، الحسين سيد زكريا ، احمد صلاح محمد (٢٠٢٠ م) ( ٨ ) ( إنتاج علمي )	تأثير تدريبات (insanity) عالية الشدة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين الكرة الطائرة	يهدف البحث إلى تصميم تدريبات (insanity) عالية الشدة والتعرف علي تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسولوجية للاعبين الكرة الطائرة	المنهج التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة بتصميم القياس " القبلي - البعدي "	لاعبي نادي المنيا الرياضي ( ١٦ لاعب )	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع المتغيرات البدنية و المهارية قيد البحث

٣	شيماء السيد رضوان (٢٠١٨م) (٦) (انتاج علمي)	فاعيلة استخدام تدريبات الإنساني "Insanity" علي مستوي بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب العضلي لدي لاعبات الكرة الطائرة	يهدف البحث الي التعرف فاعيلة استخدام تدريبات الإنساني علي مستوى بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب العضلي لدي لاعبات الكرة الطائرة	المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين (التجريبية - الضابطة) للقياسين القبلي والبعدي	تخصص الكرة الطائرة (جامعة حلوان) (٢٨ طالبة)	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب لصالح القياسات البعديّة
٤	وليد محمد حسن (٢٠١٨) (١٧) (انتاج علمي)	تأثير برنامج للتدريب الإنساني علي بعض القدرات البدنية ومستوي اداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة	يهدف البحث الي التعرف علي تأثير برنامج للتدريب الإنساني علي بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبى الكرة الطائرة.	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي	لاعبى كرة طائرة (نادي فارون الرياضي) (١٢ لاعب)	وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في مستوي بعض القدرات البدنية (قوة سرعة قدرة عضلية مرونة) لصالح متوسطات القياسات البعديّة
٥	أيمن ناصر السويفي (٢٠١٧) (٣) (رسالة دكتوراه)	تأثير برنامج للتدريب الإنساني علي مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات الإسكواش	يهدف الي تصميم برنامج تدريبي باستخدام اسلوب التدريب الإنساني لاعبي الاسكواش ومعرفة تأثيرة علي عضلات الطرف العلوي والسفلي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الاسكواش.	المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة عن طريق القياس القبلي والقياس البعدي	لاعبى تخصص العاب المضرب كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا (٢٠ لاعبا)	توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي
٦	مروة مدحت حسن (٢٠١٧) (١٦) (انتاج علمي)	تدريبات الإنساني وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات الجميز بكليّة التربية الرياضيه جامعة بنى سويف	يهدف الي معرفة تأثير تدريبات الإنساني علي بعض المتغيرات البدنية ومستوي اداء الشقلبة الأمامية السريعة	المنهج التجريبي بنظام المجموعتين	(٢٠) طالبة بالفرقة الثانية كلية التربية الرياضية جامعة بنى سويف	توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مستوى بعض القدرات البدنية وأداء مهارة الشقلبة الأمامية السريعة كتهاية حركية على جهاز عارضة التوازن لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية

ثانيا : الدراسات الاجنبية

م	اسم الباحثان	عنوان الدراسة	هدف الدراسة	المنهج	العينة	أهم النتائج
١	فرجيل تودور و أيون فرييلا (١٩)(٢٠١٩) VIRGIL TUDOR et ION FRATILA (رسالة ماجستير)	تأثير تدريبات الانساني علي الطلاب العسكريين	تهدف الي معرفة تأثير تدريبات الانساني علي الطلاب العسكريين خلال دروس التربية البدنية والألعاب الصغيرة علي بعض المتغيرات البدنية .	المنهج التجريبي بتصميم مجموعة واحدة .	بلغ قوام العينة ٣٠ طالباً عسكرياً .	حدوث تحسن في السعة الهوائية القصوي للاعب ورفع كفاءة الاداء البدني لهم



إجراءات البحث :

منهج البحث :

وفقا لطبيعة مشكلة البحث وتحقيقا لاهدافه واختبارا لفرصة اتباع الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة باستخدام القياس القبلي والبعدي نظرا لملائمته لطبيعة هذا البحث .

مجتمع البحث :

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة لفرق بني سويف والفيوم والمنيا والمسجلين في الاتحاد المصري للكرة الطائرة والبالغ عددهم (٩٥ لاعب).

عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية بعدد ١٢ لاعب بالنادي قارون و المقيدين بالاتحاد المصري للكرة الطائرة بالفيوم موسم ٢٠٢١ - ٢٠٢٢ م.

اعتدالية توزيع عينة البحث:

للتحقق من اعتدالية توزيع أفراد عينة البحث قام الباحثان بإجراء القياسات الإحصائية الخاصة بعينة البحث الكلية من لاعبي الكرة الطائرة ، وذلك بإيجاد معاملات الالتواء للمتغيرات النمو (السن، الطول، الوزن) والرشاقة الخاصة وحائط الصد قبل البدء في استخدام تدريبات الانساني المقترحة، والجدول رقم (١) ، (٢) يبين ذلك:

#### جدول (١)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط معامل الالتواء في متغيرات السن - الطول - الوزن " قيد البحث"

ن = (١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	س	الوسيط	ع+	معامل الالتواء
١	السن	سنة	٢٨.٢٨٥	٢٧.٥٠٠	٦.٣٦٦	٠.٠٧٦
٢	الطول	سم	١٨٠.١٤٢	١٧٩.٠٠٠	٦.٦٣١	-٠.١٠١
٣	الوزن	كجم	٨٢.٧١٤	٨١.٠٠٠	٨.٦٢٤	٠.٤٦٩

يتضح من جدول (١) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في متغيرات السن - الطول - الوزن قيد البحث قد إنحصرت ما

بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على إعتدالية البيانات في هذه المتغيرات " قيد البحث".

## جدول (٢)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في الاختبارات " قيد البحث "

ن = (١٢)

م	المتغير	وحدة القياس	س	الوسيط	ع+	معامل الالتواء
١.	الجرى الزجاجي بطريقة بارو	ثانية	٣١.٤٨٤	٣١.١٩٠	١.٧٧٥	٠.٦٨٤
٢.	حائط الصد	مرة	١٩.٨٣٣	٢١.٠٠	٣.٢١٤	-١.٤٩٥

يتضح من جدول ( ٢ ) أن معاملات الالتواء لعينة البحث في الاختبارات البدنية و المهارة قيد البحث قد انحصرت ما بين (  $\pm 3$  ) مما يدل على مما يدل على إعتدالية البيانات في هذه الاختبارات " قيد البحث".

### أولاً: الأجهزة والأدوات:

- ١- جهاز الريستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر
- ٢- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام
- ٣- ساعة إيقاف وشريط قياس
- ٤- ملعب كرة طائرة
- ٥- أدوات مساعدة (كرات - أقماع - مقاعد سويدية- سلالم رشاقة)

### ثانياً: الاختبارات:

#### اختبارات بدنية:

- اختبار الجري الزجاجي بطريقة (بارو). (١٤ : ٢٥٦-٢٥٧) مرفق (٢)

#### اختبارات مهارة :

- اختبار حائط الصد. (١٥ : ٢٥٣) مرفق (٣)

## خطوات تنفيذ البحث :-

### الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحثان بعمل دراسة استطلاعية علي عينة قوامها ١٢ لاعب من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الاصلية في يوم الاثنين الموافق ( ١٥ - ٨ - ٢٠٢٢ ) وذلك بهدف :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة ومطابقتها للشروط والمواصفات الخاصة بالقياسات والاختبارات.
- التأكد من تفهم اللاعبين لطريقة أداء الاختبارات .
- التأكد من سلامة تنفيذ وتطبيق القياسات والاختبارات وما يتعلق من إجراءات وفقا للشروط الموضوعية لها .
- تحديد الزمن اللازم لعملية القياس .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل لاعب لكل اختبار عند القياس.
- التعرف على الأخطاء التي يمكن الوقوع فيها أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات الأساسية.
- التدريب على زيادة معلومات وخبرة المساعدين في الإشراف على تنفيذ القياسات والاختبارات وتفادي الوقوع في الأخطاء وضمان صحة تسجيل البيانات.
- ترتيب سير الاختبارات وأداؤها وتقنين فترات الراحة بينها.
- مدى ملائمة الاختبارات قيد البحث للمرحلة السنوية للعينة المختارة.
- التعرف علي مدى مناسبة المكان للأدوات المخصصة لإجراء الاختبارات.

### القياسات القبليّة :

قام الباحثان بإجراء القياس القبلي لعينة البحث في المتغيرات البدنية وذلك بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صدق وثبات في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢٢م الى ٢٠٢٢/٨/٢٤م .

وقد راع الباحثان تطبيق الاختبارات لجميع افراد عينة البحث بطريقة موحدة .

### تنفيذ المحتوى التدريبي :

تم تطبيق تدريبات الانساني " Insanity " لمدة (٨) اسابيع في الفترة من ٢٠٢٢/٨/٢٧ م الى ٢٠٢٢/١٠/٢٦ م ، وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في ايام ( السبت ، الاثنين ، الأربعاء ) من كل اسبوع .

## القياسات البعدية :

قام الباحثان بإجراء القياس البعدى لعينة البحث فى الفترة ٢٩/١٠/٢٠٢٢ م الى ٣١/١٠/٢٠٢٢م وبنفس الاسلوب الذى اتبع فى القياس القبلى وفى ظل نفس الظروف والشروط .

## أسس وضع تدريبات الانساني :

ويعتبر تدريب "الانسانتى" "Insanity" أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) ، ويعمل على إستخدام شدات عالية ويمكن إستخدامة فى أى مرحلة من الخطه التدريبية ولكن يفضل إستخدامة فى مرحلة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات للإستفادة من تأثيراته ويمكن مراعاة الأسس التالية :

- (١) هدف تدريب الإنساني "Insanity" تدريب جميع أجزاء الجسم .
- (٢) يمكن التدريب فى أى مكان ولا يشترط صالات رياضية مجهزة .
- (٣) مراعاة عامل الأمن والسلامة.
- (٤) مراعاة الحالة الصحية لكل لاعب خصوصا فى اول ١٤ يوم من البدء فى البرنامج التدريبي .
- (٥) مرونة التدريبات المقترح وقبوله للتعديل والتطبيق.
- (٦) مراعاة عنصر التشويق.
- (٧) دراسة مفهوم وخصائص وأسس تدريبات الإنساني حيث يحتوى هذا الاسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعدد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانيات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال ستون يوما.
- (٨) ترتيب التمرينات بطريقه تساعد على تتابع العمل العضلي وتساعد أيضا فى الاقتصاد فى الوقت أثناء الانتقال من تمرين إلى تمرين.

اتباع مبادئ التدريب (الفروق الفردية - التدرج - التكافؤ - التكامل - الخصوصية) فى وضع محتويات البرنامج التدريبي المقترح وفى أسلوب التنفيذ والتطبيق مع مراعاة ألا يتجاوز البرنامج ٦٠ ستون يوما وأن لا يزيد عدد الوحدات عن ٥ فى الأسبوع وجرعه واحدة يوميا ( ١٨ : ٣٥-٣٧ ) .

## تقنين الحمل التدريبي من حيث الشدة:

- الحمل الأقصى من ٨٥% الى ١٠٠% .
- الحمل العالى من ٦٥% الى ٨٤% .
- الحمل المتوسط من ٥٠% الى ٦٤% .

## المحتوي التدريبي :

- اشتمل المحتوى التدريبي علي عدد (٢٤) وحدة تدريبية.

## الخطوة الزمنية للوحدات التدريبية :

- مدة التنفيذ ٨ أسابيع،
- مرحلة الاعداد الخاص وكان مدته (٥) اسابيع
- مرحلة ما قبل المنافسات وكان مدته (٣) اسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (٣) وحدات
- عدد مرات التكرار لكل تدريب تتحدد مناسبتها وفقاً لهدف التدريب وطبقاً للزمن الكلي للتدريب .

## المعالجة الإحصائية:

قام الباحثان بمعالجة البيانات الخاصة بنتائج البحث إحصائياً باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS ٧٢٢ ومن خلال المعاملات الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء .
- الوسيط .
- نسبة التحسن.

✓ وقد ارتضي الباحثان بنسبة دلالة عند مستوى (٠.٠٥).

## عرض النتائج ومناقشتها:

### أولاً: عرض النتائج:

يستعرض الباحثان نتائج البحث وفقاً للترتيب التالي:

١. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث.
٢. نسب التغير أفراد العينة في مستوى الرشاقة الخاصة قيد البحث.
٣. دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لأفراد العينة في مستوى اداء مهارة حائط الصد قيد البحث.
٤. نسب التغير أفراد العينة في مستوى اداء مهارة حائط الصد قيد البحث.

جدول (٣)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى فى اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو قيد البحث بطريقة ويلكوكسون  
اللابارومترية

(ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدى		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
الجرى الزجراجى بطريقة بارو	٣١.٤٨٤	١.٧٧٥	٢٩.٤٩٤	١.٨٩٤	٧٨.٠٠	٦.٥٠	- ١٢.٠٠	٣.٠٥٩	٠.٠٠٢

يتضح من جدول ( ٣ ) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدى فى اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو قيد البحث وفى  
اتجاه القياس البعدى حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

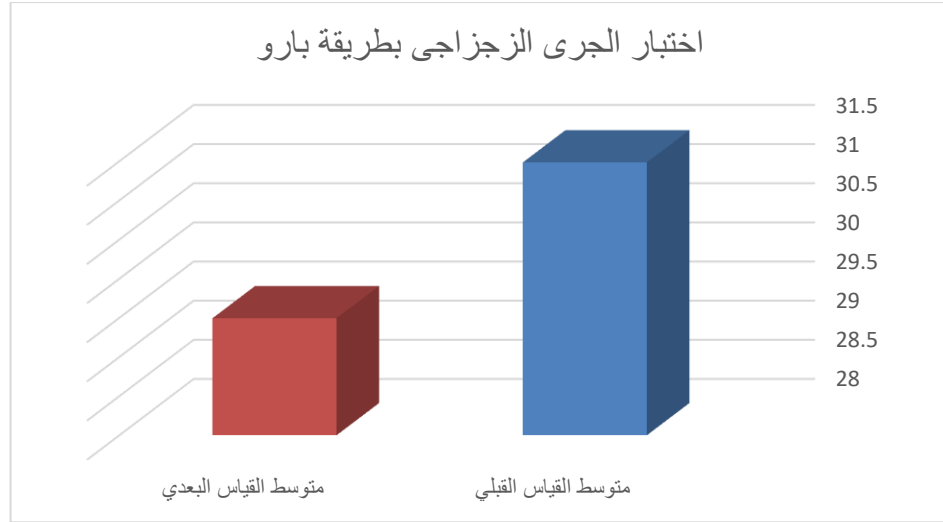
جدول (٤)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلى - البعدى فى اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو قيد البحث

(ن=١٢)

المتغيرات	متوسط القياس القبلى	متوسط القياس البعدى	نسبة التغير
اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو	٣١.٤٨٤	٢٩.٤٩٤	٦.٧

يتضح من جدول (٤) ان نسب التغير بين القياسات القبلىة والبعدى فى اختبار الجرى الزجراجى بطريقة بارو  
قد بلغت (٦.٧%)



شكل (١) نسب تحسن اختبار الرشاقة الخاصة قيد البحث

### جدول (٥)

دلالة الفروق بين متوسطى القياسين القبلى والبعدي فى اختبار حائط الصد قيد البحث بطريقة ويلكوسون اللابارومترية

(ن = ١٢)

المتغيرات	القياس القبلى		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
	ع	م	ع	م					
حائط الصد	١٩.٨٣٣	٣.٢١٤	٢٨.٢٥٠	٢.٥٩٨	٧٨.٠	٦.٥٠	١٢.٠ +	٣.٠٧١	٠.٠٠٢

يتضح من جدول (٥) ما يلى :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلى والبعدي فى اختبار حائط الصد قيد البحث وفى اتجاه القياس

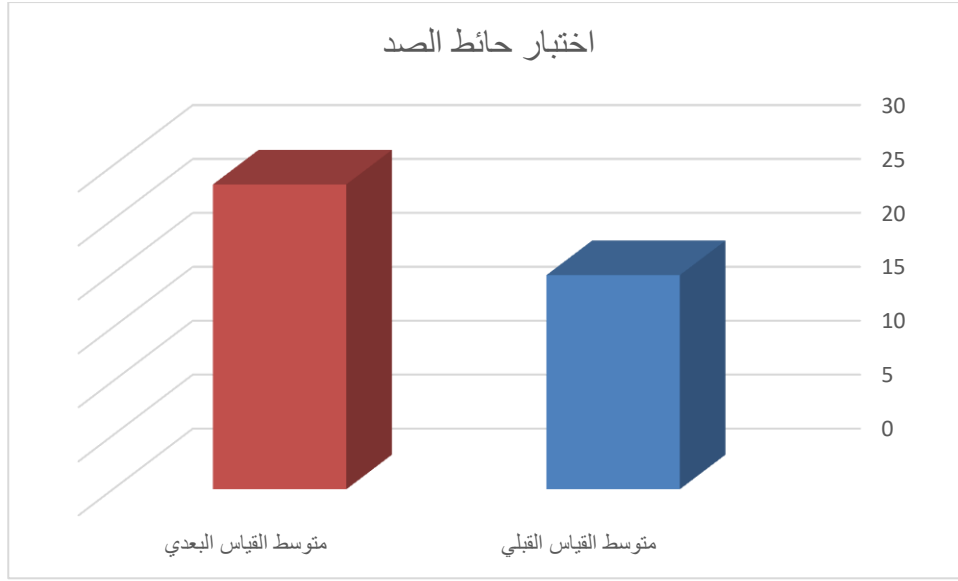
البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

### جدول (٦)

نسب التغير بين متوسطي القياس القبلي - البعدي فى اختبار حائط الصد قيد البحث (ن=١٢)

المتغيرات	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التغير
اختبار حائط الصد	١٩.٨٣٣	٢٨.٢٥٠	٤٢.٤

يتضح من جدول (٦) ان نسب التغير بين القياسات القبلى والبعدي فى اختبار حائط الصد قد بلغت (%٤٢.٤)



شكل (٢) نسب تحسن اختبار حائط الصد قيد البحث

## ثانياً: مناقشة النتائج:

في ضوء نتائج التحليل الإحصائي ، وفي حدود القياسات المستخدمة ، ومن خلال أهداف البحث يتضح من جدول ( ٣ ) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .

كما يتضح من جدول ( ٤ ) والشكل رقم ( ١ ) ان نسب التغير بين القياسات القبلي والبعدي في اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو قد بلغت (٦.٧%) ، ويعزو الباحثان هذا التحسن لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية قيد البحث الى استخدام تدريبات الإنساني "INSANITY" حيث تشمل على مجموعة من التدريبات التي تركز على تطوير السرعة القصوى والرشاقة والقوة وغيرها من الانماط الحركية الانفجارية وكذلك تضم مجموعة من التدريبات الوظيفية التي تساهم في تطوير عنصر الرشاقة، والتي من شأنها توليد انقباضاً عضلياً لإرادياً يعمل على إثارة أعضاء حسية أخرى وبالتالي زيادة عدد الوحدات الحركية في العضلات العاملة على هذه المفاصل والتي تعد ضرورية لزيادة القوة العضلية وكذلك لتطابق تدريبات البليومترية مع الحركات التي تؤدي في المنافسة .

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من " أيمن ناصر مصطفى " (٢٠١٧) (٣) ، شيماء محمد أبو زيد (٢٠١٩) (٧) ، عادل جلال (٢٠٢٠) (٨) ، وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (١٧) ، شيري عماد كامل (٢٠٢١) (٥) ، سامية اسماعيل أحمد مهران (٢٠١٩) (٤) حيث كانت أهم النتائج التي توصلوا اليها جميعهم أن تدريبات الإنساني لها تأثير كبير علي عنصر الرشاقة الخاصة كأحد المتغيرات البدنية لهم مما يؤثر علي تحسين المستوي البدني. وأن تدريبات الإنساني "INSANITY" تعمل علي تنمية عنصر الرشاقة الخاصة وذلك لما تحتويه تلك التدريبات من تدريبات تعتمد



على تغيير الاتجاه و الجري الزجاجي سواء الأمامي أو الجانبي أو الخفي و كذلك الوثبات بالرجلين و أيضا استخدام المقاومات المختلفة من الأستيك المطاطي و الكرات الطبية و الأثقال.

وجاءت نتائج هذا البحث مع ما أشار إليه نتائج كلا من " محمد حسن علاوي " ( ١٩٩٤ م ) و " عادل عبد البصير " ( ١٩٩٩ م ) إلى أن برامج التدريب التي تحتوي على مكون الرشاقة مثل القوة والسرعة والتوافق والتوازن والدقة مجتمعة تجعل اللاعب قادر على اتخاذ الأوضاع المختلفة بجسمه ككل أو بالأجزاء المختلفة فيه حتى يتحقق الأداء الجيد المطلوب وتؤدي إلى تطوير وتنمية مكون الرشاقة (١٣ : ٢٠٠) ، (٩ : ١١١).

**وبذلك يتحقق الفرض الأول للبحث كليا والذي ينص على** " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى اداء الرشاقة الخاصة " .

**يتضح من جدول (٥) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٠٥ .**

**يتضح من جدول (٦) والشكل رقم (٢) ان نسب التغير بين القياسات القبلي والبعدي في اختبار حائط الصد قد بلغت (٤٢.٤%) ، ويعزو الباحثان ذلك التحسن الحادث في مهارة حائط الصد الي تدريبات الانساني المقترحة والتي كان لها الأثر الاكبر في حدوث هذا التحسن.**

ويتفق ذلك مع دراسة كلاً من " أيمن ناصر مصطفى " (٢٠١٧) (٣) ، علي نور الدين مصطفى (٢٠١٧) (١٢) ، عادل جلال (٢٠٢٠) (٨) ، وليد محمد حسن (٢٠٢٠) (١٧) والتي أشارت جميع نتائجها الي فاعلية تدريبات الانساني علي الاداءات المهارية المختلفة حيث يؤكد علي ذلك "محمد لطفي السيد" (٢٠٠٦) أن الاداء الحركي الجيد والفعال يحدث نتيجة التحسن في المتغيرات البدنية (١٦ : ١٢٨) .

ومما سبق يتضح أهمية تدريبات الانساني التي بدورها أدت الي تحسن الرشاقة الخاصة والتي أدت بالتابعة الي تحسن حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة

### **وبذلك يتحقق الفرض الثاني للبحث الذي ينص علي**

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي لاداء مهارة حائط الصد الهجومي.

وبذلك يتحقق صحة الفروض والتي تنص على ان استخدام تدريبات الانساني ( INSANITY ) تؤثر تأثيرا إيجابيا علي الرشاقة الخاصة ومستوي اداء حائط الصد للاعبين الكرة الطائرة .

## الاستنتاجات والتوصيات :

### أولاً : الاستنتاجات

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث واجراءاته واستنادا الي المعالجات الاحصائية توصل الباحثان الي الاستخلاصات التالية:

- استخدام تدريبات الانساني (INSANITY) قيد البحث له تأثير ايجابي علي مستوى اداء الرشاقة الخاصة قيد البحث
- تدريبات الانساني (INSANITY) لها تأثير ايجابي علي ومستوي اداء مهارة حائط الصد لدي لاعبي الكرة الطائرة .

### ثانياً : التوصيات

- في إطار هدف ومجتمع البحث والعينة المختارة وفي ضوء استنتاجات البحث يوصى الباحثان ما يلي :-
- استخدام تدريبات الانساني في البرامج التدريبية للاعب الكرة الطائرة
- استخدام تدريبات الانساني في البرامج التدريبية لتمية وتطوير مستوى اداء اللاعبين بدنيا ومهاريا
- اجراء دراسات مشابهة في رياضات اخري

## المراجع الدراسات العربية :

١. آلين وديع فرج (٢٠٠٠ م) : (التنس،-تعليم – تدريب- تقييم- تحكيم)، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
٢. أحمد محمد كامل (٢٠٢٢ م) : تأثير تدريبات "Insanity" والتنفس العميق بطريقة "QIGONG" علي بعض القدرات التنفسية وفروق معدلات اللكم بين الجولات الثلاثة ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان.
٣. أيمن ناصر مصطفى (٢٠١٧ م) : تأثير برنامج للتدريب الانساني علي مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الاسكواش ،رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية،جامعة المنيا.
٤. سامية اسماعيل احمد مهران (٢٠٢١ م) : تأثير استخدام تدريبات الإنساني "Insanity" علي تطوير مستوي بعض القدرات البدنية والاداء الدفاعي والتدفق النفسي لدي ناشئات كرة السلة ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان .
٥. شيري عماد كامل (٢٠٢١ م) : تأثير استخدام تدريبات الإنساني "Insanity" علي تحسين بعض التغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدي لاعبي كرة اليد الشاطئية ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان.
٦. شيماء السيد رضوان (٢٠١٨ م) : فاعيلة استخدام تدريبات الانساني "Insanity" علي مستوي بعض المتغيرات البدنية ومؤشر التعب العضلي لدي لاعبات الكرة الطائرة ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة حلوان
٧. شيماء محمد ابو زيد عبدالفتاح (٢٠١٩ م) : تأثير تدريبات Insanity Cardio في تحسين المتغيرات البدنية مهارية ومستوي اداء المهارات الهجومية للاعبين التايكوندو ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الاسكندرية (٢٠١٩).
٨. عادل جلال حامد جلال ، الحسين سيد زكريا الشيمي ، أحمد صلاح محمد السويدي (٢٠٢٢ م) : تأثير تدريبات (insanity) عالية الشدة علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والفسيوولوجية للاعبين الكرة الطائرة ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا .
٩. عادل عبد البصير علي (١٩٩٩ م) : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة : مركز الكتاب للنشر.
١٠. عبد العزيز احمد النمر ، وناريمان احمد الخطيب" (٢٠٠٠ م) : الاعداد البدني والتدريب بالاثقال للناشئين في مرحلة ما قبل البلوغ ، الاساتذة للكتاب الرياضي.
١١. علي مصطفى طه (١٩٩٩ م) :الكرة الطائرة " تعليم – تدريب – تحليل – قانون "، دار الفكر العربي، القاهرة
١٢. علي نورالدين علي (٢٠١٩ م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني "insanity" علي بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج علمي،مجلة كلية التربية الرياضية،جامعة اسيوط.
١٣. محمد حسن علاوي (١٩٩٤ م) : علم التدريب الرياضي. القاهرة : دار المعارف.
١٤. محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم رياض (١٩٩٧ م) : ألاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقييم ، دار الكتاب للنشر ، القاهرة .
١٥. محمد لطفي السيد (٢٠٠٦ م) : الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي " رؤية تطبيقية " ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

١٦. **مروة مدحت حسن (٢٠١٧)** : تدريبات الإنسانى وتأثيرها على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهارى لطالبات الجمباز بكلية التربية الرياضيه جامعة بنى سويف ، انتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا
١٧. **وليد محمد حسن (٢٠١٨م)**: تأثير برنامج للتدريب الإنسانى على بعض القدرات البدنية ومستوي اداء الارسال الساحق للاعبى الكرة الطائرة،انتاج علمي ،مجلةكلية التربية الرياضية،جامعة الفيوم.

ثانيا الدراسات الاجنبية :

١٨. **Mark De Lisle (٢٠٠٥)**: “ Special ops Fitness Training High Insanity workout”  
Ulysses Press, U.S.A .
١٩. **Virigal Tudor , Ion Fratila ( ٢٠١٩)**: Ifluence of the insanity workout on the exercise capacity of the Military Studant , Bucharest , Romania

الشبكات الدولية للمعلومات (الانترنت):

٢٠. <https://www.beachbody.com/product/fitness-programs/insanity.do>  
RETREVED AT ٦/١/٢٠١٨
٢١. <http://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout> RETREVED AT ٢٠١٩/٤/١٣
٢٢. <http://www.yallaforma.com.Insanity-cardio>