

تأثير استخدام تدريبات Insanity على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية

د/ شيري عماد كامل

أخصائي رياضي برعاية الشباب بالادارة العامة لجامعة الفيوم

أولاً : المقدمة ومشكلة البحث

أصبح المجال الرياضي زاخر بكثير من الإنجازات العلمية والعملية ، وذلك بفضل العمل الدائم في الأبحاث والدراسات المبنية علي أسس علمية والتي من شأنها إتقال هذا المجال بكل ما هو جديد اعتمادا على ما يتاح من إمكانات وإمكانيات تسخر كل ما يتعلق باللاعب لتحقيق أعلى المستويات والوصول بالهيكل البشري الى ما لا يصدق عقل .

يرى "مسعد علي، عمرو بدران " (2003م) أن الأداء الرياضي قد تم على مر السنين بشكل مذهل في مختلف الأنشطة الرياضية، والذي انعكس على تحطيم الأرقام القياسية ما هو إلا نتاج لتطور علم التدريب بفضل الدراسات والأبحاث العلمية.(8 :34)

يذكر "عماد الدين عباس" (2005م) أن التقدم الحاصل في المجال الرياضي بشكل عام وفي الألعاب الجماعية بشكل خاص يتضح جلياً في ارتفاع مستويات الأداء بشكل كبير، ويدل ذلك على تطور عملية التدريب الرياضي تطوراً كبيراً بما تتضمنه من أساليب تدريبيه وإمكانيات مادية ووسائل قياس قد حققت قفزة نوعية في بعض الألعاب الرياضية. (6:23)

يضيف "محمد توفيق الوليلي"(2009م) أن تهيئة اللاعب بدنيا ونفسيا تتم لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي العالي لأنها تعتبر من أحد الواجبات الرئيسية للتقدم بالحالة التدريبية للاعبين والوصول للمستويات الرياضية العالمية في ظل تقدم الدول بهدف تحقيق البطولات والإنجازات العالمية.(9:225)

يري كل من Gibala, M. J.; Little, J. P.; MacDonald, M. J.; Hawley,

J. A. (2012). تدريبات (Insanity) ان هو نظام رياضي مشابه لـ P90X في الادعاء

بالمقدرة على تحسين اللياقة في 60 يوماً عن طريق تمارين التحمل الشاقة. يركز على التمارين

الشديدة التي يتخللها فترات من الراحة وهي طريقة يقوم فيها الشخص بالتمارين الشاقة

لمدة 3-4 دقائق ثم يرتاح لما يقارب الـ30 ثانية وبعد ذلك يعاود الكرة. هذه الطريقة

تعتبر أشد من التمارين المعتادة، فمن خلالها يقوم الشخص بالتبديل بين التمارين المعتدلة

والشاقة في فترات زمنية متساوية. هذا البرنامج يؤدي إلى نتائج ملحوظه عن طريق تمارين

للعضلات الأساسية في الجسم (19:509)

ويذكر " منير جرجس " (2004م) أن الإعداد البدني من أهم أركان التدريب التي يعتمد عليها في تنمية مالملاعب، سواء كان مبتدئاً أو متقدماً، وهي من الأسس المهمة التي تشترك مع المهارات الحركية في تكوين اللاعب من الناحية البدنية، بل إن اللاعب غير المعد بدنيا على مستوى المنافسة يظهر عليه التعب ويتسبب عن ذلك فقد الكرة بكثرة بالإضافة إلى ضعف التفكير الخططي أو انعدامه، وعلى العكس اللاعب المعد بدنيا فإنه ينهي المباراة كما بدأها مع سيطرته على الكرة والتفكير السليم خلال مختلف مراحل فترات المباراة، والغرض منه إعداد اللاعب بدنيا لإتقان ممارسة اللعبة، وذلك بالتركيز على مرونة المفاصل وتقوية المجموعات العضلية التي يكثر استخدامها خلال اللعب وزيادة قدرتها على التحمل (12 : 39) يضيف "منير جرجس" (2008)، بجانب الاستعداد الطبيعي ومنها نفرق بين لاعب مبتدئ وآخر متقدم. والتوافق بجانب هذا لازم في مهارة التصويب بثني الجذع أو الطيران ثم الدرجات والنهوض منها بسرعة لاستئناف اللعب مع تلافي الخطر عند هذا الأداء. (13 :

ويرى "محمد توفيق الوليلي" (2009م) أن كرة اليد تتطلب أن يكون اللاعب متمتعاً بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت المتغيرات البدنية الضرورية للاعب كرة اليد أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية، الأسبوعية، الفترية، السنوية، وترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة اليد بالأداء المهارى والخططي للعبة، والتدريبات التي تنمي المتغيرات البدنية تعتبر جزءاً ثابتاً في البرنامج التدريبي طوال العام. (9:21)

يذكر "منير جرجس" (2008)، بالنسبة لكرة اليد فإن خفة ورشاقة الأداء تظهر أكثر ونلاحظها لدى اللاعبين المميزين مهارياً، وهي حركة الجسم من الأطراف في سرعة انجاز وفاعلية، وتظهر في ثني الجذع مع تغيير ذراع التصويب يمينا أو يسارا وكذا المدافع عند الوقوع على الأرض بعد تعامل عنيف معه من منافس لديه الوعي لتلافي الإصابة وسرعة النهوض لاستئناف اللعب. (13 : 61)

الطبيعة الخاصة بمتطلباتها البدنية المختلفة وكذلك كيفية احتساب تسجيل الأهداف بها وبما ما يرى المدرب من معاناه في توظيف قدراتهم البدنية أثناء المنافسة حسب طبيعة أداء كرة اليد الشاطئية التي تتميز بطبيعة خاصة لمهارة التصويب قيد البحث لما لها طبيعة تسجيل الهدف بهدفين .

تتمثل مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثة أن اللاعبين لكرة اليد الشاطئية بها قصور في للقدرات البدنية الخاصة بطبيعة أرضية الملعب وخاصة طبيعة أداء مهاراتها مما يؤثر بشكل كبير اثناء المباريات ومن هنا وجدت الباحثة ان استخدام تدريبات Insanity وهي نوع من

الاساليب الحديثة في التدريب لتطوير اللياقة البدنية والحركية وباستخدام المقاومات ووزن الجسم دون الحاجة الي ادوات وتعزيزا لذلك تودي على الارضية الرملية قد تساهم في تطوير الناحية البدنية مما يؤثر علي مهارة التصويب (العاب الهواء) بشكل احسن وافضل لما لها من اهمية ونسبتها الكبيرة في تقدم نتائج المباراة . وذلك لاختلافها بمتطلباتها البدنية عن كرة اليد صالات . ومن خلال الاطلاع على للدراسات المسحية في كرة اليد الشاطئية ترى الباحثة أن طبيعة أداء المهارات الأساسية تتطلب الكثير من القوة لا بد أن يتمتع لاعب كرة اليد الشاطئية بقدرات بدنية، خاصة على مستوى أفضل، حتى يقوم بمتطلبات الأداء المهاري بصورة أفضل في الوقت والمجهود، وذلك باختلاف مع كرة يد الصالات. ومن خلال ملاحظة الباحثة أثناء مشاهدتهم لمجموعة من مباريات كرة اليد الشاطئية إنخفاض المستوى البدني عند الكثير من اللاعبين المشاركين في هذه المباريات مما يؤثر بشكل واضح على انهاء الهجمة بالتصويب على مرمى المنافس . مما دفع الباحثة الى تأثير استخدام تمرينات **Insanity** على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى الاداء لمهارة التصويب من ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية.

هدف البحث :

يهدف البحث: الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات **Insanity** ومعرفة تأثيرها على :

1. المستوى البدني للاعبي كرة اليد الشاطئية .
2. و مستوى الاداء لمهارة التصويب من ألعاب الهواء للاعبي كرة اليد الشاطئية.

فروض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - الرشاقة - الدقة - التوافق) قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب العاب الهواء قيد البحث لصالح القياس البعدي .
- توجد فروق في نسبة التحسن لمستوى القدرات البدنية الخاصة ومستوى اداء مهارة التصويب قيد البحث لدي عينة البحث .

مصطلحات البحث :

تمرينات **Insanity** :

تذكر سامية اسماعيل أحمد (2021م) (2) " هو نوع من انواع التديبات الحديثة التي

تتمى القدرات والعناصر الخاصة وتكسب ممارستها كفاءة قلبية ولياقة بدنية وصحة عالية .
 أيضاً تذكر سامية اسماعيل أحمد (2021م) (2) "يعرف بأنه البرنامج الأفضل
 للأشخاص ذوي الخلفية الرياضية أو أولئك الذين يمارسون عقبات في السباقات أو الأشخاص
 الذين يتمتعون بتكيف جيد والذين يتدربون بانتظام مع الأوزان ويقومون بتمارين التحمل "
 ألعاب الهواء "الألعاب الأكتروبائية" "Spectacular Goals" "Air Games"
 يذكر هاني محمد عبدالعزيز (2008م) (14) مجموعة من حركات التي يؤديها
 اللاعب معتمداً على زيادة المسافة بين الأرض ومركز ثقل جسمه محققاً مستوى إنجازياً وفنياً
 عالياً يمكنه من تحقيق هدف في مرمى المنافس ويكون معبراً عن ما يتمتع به من مهارة فنية
 ورشاقة واستحقاق لاحتساب هدفين .

كرة اليد الشاطئية Beach Handball :

هي لعبة جماعية يمارسها الذكور والإناث على الرمال من خلال قانون
 اللعبة الذي يعطي العقوبات بطريقة فردية ضد اللاعبين، وليس ضد فريق، ويكون
 ملعبها أصغر من ملعب كرة اليد العادية. (20)

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على مقارنة متوسطات القياسات القبلية
 والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث وإجراءاته .
 مجتمع وعينة البحث:

يتمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة اليد بجامعة الفيوم، والمسجلين بالكلية المختلفة
 بالجامعة للعام الجامعي 2018/2019م، والبالغ عددها (18) كلية، وتم اختيار عينة البحث
 بالطريقة العمدية لمنتخب الجامعة، ليكون هو العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددهم 10
 لاعبين قيد البحث

- 1- أنتظم في التدريب جميع اللاعبين عينة البحث تحت إشراف الباحثة
- 2- استمارات تسجيل بيانات أفراد العينة في متغيرات البدنية والمهارات الأساسية لأفراد
 العينة قيد البحث مرفق (1) .
- 2- إجراء القياسات البدنية الخاصة ومهارة التصويب (ألعاب الهواء) و إعادة التطبيق لأفراد
 العينة قيد البحث يومي الأربعاء والخميس من 2021/7/14م إلى 2021/7/15م .
- 3- إجراء المعاملات العلمية (الثبات) للاختبارات في كل من المتغيرات البدنية الخاصة ودقة

التصويب يومي الاثنين والثلاثاء 2021/7/20م إلى 2021/7/21م..

3- تطبيق التدريبات **Insanity** خلال الفترة من يوم السبت الموافق 2021/7/24م حتى يوم الخميس الموافق 2021/9/2م بواقع اربعة وحدات تدريبية أسبوعياً وبإجمالي 24 وحدة تدريبية أيام السبت والاثنين والثلاثاء والخميس من كل أسبوع البرنامج التدريبي، مرفق (2).

4- التدريبات **Insanity** على ملعب كرة اليد الشاطئية على ملعب بوادي الريان بمحافظة الفيوم مرتبطة بمهارة التصويب في ألعاب الهواء مرفق (3)

5- نموذج للوحدة التدريبية . مرفق (4)

5- إجراء القياسات البعدية لأفراد العينة قيد البحث وذلك خلال يومى الثلاثاء والأربعاء الموافق 3، 2021/9/4م وذلك لإختبارات القدرات البدنية الخاصة ودقة التصويب قيد البحث.

6- جمع البيانات وتصنيفها وجدولتها ثم معالجتها إحصائياً.

جدول (1) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط والالتواء لمتغيرات (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) والقياسات البدنية والمهارة قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الوزن	كم	73.900	10.354	75.500	0.546-
الطول	سم	176.600	8.003	179.500	0.469-
السن	سنة	19.900	0.876	20.000	0.223
العمر التدريبي	سنة	5.700	0.949	5.000	0.742
قدرة عضلية ذراعين	متر	12.685	1.913	12.950	0.172-
وثب عريض من الثبات	متر	105.900	23.139	78.000	1.157
التوافق الواصل المرقمة	ثانية	13.373	2.563	12.950	0.094
الدقة الواصل التداخل	درجة	0.800	0.789	1.000	0.407
الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة	ثانية	5.391	0.558	5.270	0.333
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن)	ثانية	53.133	2.887	51.955	1.698
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب فاشل	درجة	2.300	1.059	2.500	0.042-
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب ناجح	درجة	0.700	0.675	1.000	0.434
التقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن)	ثانية	31.633	0.591	31.570	0.513
التقاط الكرة والتصويب من اللف فاشل	درجة	1.700	0.675	2.000	0.434
التقاط الكرة والتصويب من اللف ناجح	درجة	0.500	0.427	0.500	0.000
الاستلام والتصويب في الهواء(زمن)	ثانية	29.507	1.010	29.665	1.736-
الاستلام والتصويب في الهواء فاشل	درجة	2.000	0.667	2.000	0.000
الاستلام والتصويب في الهواء ناجح	درجة	0.600	0.516	1.000	0.484-

يتضح من جدول (1) ان قيم معاملات الالتواء في جميع القياسات قيد البحث لد قد انحصرت

ما بين $(3 \pm)$ مما يدل على اعتدالية البيانات في هذه المتغيرات .

إختبارات البدنية الخاصة وقد إشملت هذه الإختبارات على الأبعاد التالية:

من خلال اطلاع الباحثة على المراجع العلمية (7) ، (10) ، (14) في رياضة كرة اليد الشاطئية ، أمكن الباحثة التوصل إلى الاختبارات التالية :

1. التوافق (الدوائر المرقمة)
- 2- الرشاقة (الجري في اتجاهات متعددة)
- 3- الدقة (الدوائر المتداخلة)
- 4- اختبار القدرة العضلية (الذراعين) (رمي ثقل وزنه 800جم من مستوي الكتف)
- الرجلين (الوثب العريض من الثبات)

مرفق (5)

- إختبارات دقة التصويب (العاب الهواء)،

1- الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن) .

7- التقاط الكرة والتصويب من اللف

8- الاستلام والتصويب في الهواء .

مرفق (6)

- الدراسة الاستطلاعية :

إستعانت الباحثة بإجراء دراسة إستطلاعية خلال الفترة الاربعاء والخميس من 2021/7/14م إلى 2021/7/15م. على عينة قوامها (12) لاعب من مجتمع البحث الأصل ومن خارج عينة البحث الأساسية، حيث إستهدفت هذه الدراسة ما يلي:

1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

2- إيجاد المعاملات العلمية (الصدق - الثبات).

3- كيفية تطبيق الإختبارات .

4- تحديد مدة البرنامج وعدد الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة.

5- التأكد من عوامل الامن والسلامة

المعاملات العلمية لإختبارات المتغيرات البدنية الخاصة واختبارات مهارة التصويب (في العاب الهواء)

اولا :الثبات

قامت الباحثة بحساب ثبات الاختبارات لإيجاد معامل الثبات إستخدمت الباحثة طريقة تطبيق الإختبار وإعادة التطبيق على عينة من نفس المجتمع ومن خارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني 6 أيام بالنسبة للإختبارات والمتغيرات البدنية الخاصة مهارة التصويب ، خلال الفترة من الاثنين والثلاثاء 2021/7/20م إلى 2021/7/21م.. كما هو موضح بالجدولين، (2)، (3).

جدول (2) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) على المتغيرات البدنية قيد البحث (ن=12)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.960	1.858	12.920	1.941	13.062	متر	قدرة عضلية زراعين
0.999	14.243	94.250	13.890	94.000	متر	وثب عريض من الثبات
0.990	2.245	12.917	2.433	13.089	ثانية	(التوافق) الدوائر المرقمة
0.857	0.668	0.916	0.753	0.850	درجة	الدقة الدوائر التداخلية
0.964	0.650	5.470	0.583	5.515	ثانية	الرشاقه الجري في اتجاهات متعددة

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.553

يتضح من جدول (2) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات البدنية قيد البحث جاءت دالة احصائيا عند مستوي (0.05) على جميع المتغيرات مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات .

جدول (3) معاملات الارتباط بين التطبيقين (الاول - الثاني) على مهارة التصويب قيد البحث (ن=12)

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
0.877	1.948	55.526	2.212	55.829	ثانية	الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن)
0.797	0.937	1.833	1.055	2.250	درجة	الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (ناجح)
0.847	0.669	0.917	0.718	0.833	درجة	الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (فاشل)
0.800	0.546	31.656	0.575	31.685	ثانية	التقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن)
0.845	0.492	1.667	0.754	1.750	درجة	التقاط الكرة والتصويب من اللف (ناجح)
0.907	0.515	0.583	0.522	0.500	درجة	التقاط الكرة والتصويب من اللف (فاشل)
0.951	2.409	24.474	2.417	24.470	ثانية	الاستلام والتصويب في الهواء (زمن)
0.910	0.515	1.417	0.669	1.917	درجة	الاستلام والتصويب في الهواء (ناجح)
0.839	0.492	0.667	0.515	0.583	درجة	الاستلام والتصويب في الهواء (فاشل)

قيمة ر الجدولية عند مستوي (0.05) = 0.553

يتضح من جدول (3) أن معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني للمتغيرات المهارية قيد البحث جاءت دالة احصائيا عند مستوي (0.05) على جميع المتغيرات مما يدل على ان هذه المتغيرات على درجة مقبولة من الثبات

المعالجات الإحصائية :

واستخدمت الباحثة مستوى دلالة عند مستوى (0.05) كما استخدمت الباحثة برنامج

Spss لحساب بعض المعاملات الإحصائية

في ضوء أهداف وفروض البحث استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء
- اختبار (ت) دلالة الفروق بين المتوسطات T. test - اختبار مان ويتي للبارومتري
- معامل الارتباط - طريقة ويلكسون - نسب التحسن

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

أولاً : عرض النتائج :

جدول (4) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات

البدنية قيد البحث بطريقة ويلكوسون للبارومتري (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
قدرة عضلية زراعين	متر	12.685	1.913	16.311	1.474	55.0	5.50	صفر - 10 + صفر =	2.805	0.005
وثب عريض من الثبات	متر	105.900	23.139	210.70	32.404	55.0	5.50	صفر - 10 + 0 =	2.805	0.005
التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	13.373	2.563	9.780	0.815	54.0	6.00 1.00	9 - 1 + صفر =	2.703	0.007
الدقة الدوائر التداخلة	درجة	0.800	0.789	2.600	0.516	45.0	5.00	صفر - 9 + 1 =	2.719	0.007
الرشاقه الجري في اتجاهات متعددة	ثانية	5.391	0.558	3.557	0.627	55.0	5.50	10 - صفر + صفر =	2.805	0.005

يتضح من جدول (4) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد

البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة . 0.05

جدول (5) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلية والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدي	نسبة التغير	في اتجاه
قدرة عضلية ذراعين	متر	12.685	16.311	28.6	
وثب عريض من الثبات	متر	105.900	210.70	145.3	
التوافق الدوائر المرقمة	ثانية	13.373	9.780	36.7	
الدقة الدوائر التداخلية	درجة	0.800	2.600	225.0	
الرشاقه الجري في اتجاهات متعددة	ثانية	5.391	3.557	51.6	

يتضح من جدول (5) ما يلي :

وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

جدول (6) دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في مهارة التصويب قيد البحث بطريقة ويلكوسون اللابارومترية (ن = 10)

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		مجموع الرتب	متوسط الرتب	اتجاه الإشارة	قيمة Z	احتمالية الخطأ
		ع	م	ع	م					
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن)	ثانية	2.887	53.133	2.563	42.243	55.0	5.50	10 - + صفر = صفر	2.807	0.005
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (ناجح)	درجة	0.675	0.700	0.843	2.400	55.0	5.50	10 - + صفر = صفر	2.859	0.004
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (فاشل)	درجة	1.059	2.300	0.527	0.500	45.0	5.00	- صفر + 9 = 1	2.701	0.007
التقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن)	ثانية	0.591	31.633	1.391	22.329	55.0	5.50	10 - + صفر = صفر	2.805	0.005
التقاط الكرة والتصويب من اللف (ناجح)	درجة	0.527	0.500	0.823	2.300	45.0	5.00	- 9 + صفر = 1	2.810	0.005
التقاط الكرة والتصويب من اللف (فاشل)	درجة	0.675	1.700	0.516	0.600	55.0	5.50	- صفر + 10 = صفر	2.877	0.004

1.005	2.803	10 - + صفر = صفر	5.50 صفر	55.0 صفر	1.195	22.003	1.010	29.507	ثانية	الاستلام والتصويب في الهواء (زمن)
0.011	2.549	8 - + صفر = 2	4.50 صفر	36.0 صفر	0.516	2.400	0.516	0.600	درجة	الاستلام والتصويب في الهواء (ناجح)
0.004	2.842	- صفر 10 + = صفر	صفر 5.50	صفر 55.0	0.527	0.500	0.667	2.000	درجة	الاستلام والتصويب في الهواء (فاشل)

يتضح من جدول (6) ما يلي :

وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة . 0.05

جدول (7) نسب التغير بين متوسطي القياسات القبلي والبعدي في مهارة التصويب قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	م قبلي	م بعدى	نسبة التغير	في اتجاه
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن)	ثانية	53.133	42.243	25.8	القياس البعدي
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (ناجح)	درجة	0.700	2.400	360.0	
الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (فاشل)	درجة	2.300	0.500	242.9	
النقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن)	ثانية	31.633	22.329	41.7	
النقاط الكرة والتصويب من اللف (ناجح)	درجة	0.500	2.300	183.3	
النقاط الكرة والتصويب من اللف (فاشل)	درجة	1.700	0.600	360.0	
الاستلام والتصويب في الهواء (زمن)	ثانية	29.507	22.003	34.1	
الاستلام والتصويب في الهواء (ناجح)	درجة	0.600	2.400	300.0	
الاستلام والتصويب في الهواء (فاشل)	درجة	2.000	0.500	300.0	

يتضح من جدول (7) ما يلي :

وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبلي في مهارة التصويب قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية .

ثانياً مناقشة النتائج :

مناقشة الفرض الاول :

يتضح من جدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر

من مستوى الدلالة 0.05 . ومن جدول (5) لوجود فروق في معدلات نسب التغير المؤوية للقياسات البعدية عن القبلية في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية . كما تشير نتائج هذا البحث أيضا إلى وجود نسب تحسن المتغيرات البدنية الخاصة والتي انعكست بدورها إيجابيا على لاعبي كرة اليد الشاطئية أفراد العينة قيد البحث، حيث نسب التحسن البدنية الخاص حيث كانت في القياسات القبلية قدرة عضلية ذراعين (12.685) و ثب عريض من الثبات (105.900) التوافق الدوائر المرقمة (13.373) الدقة الدوائر التداخل (0.800) الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (5.391) وقد تحسنت المتغيرات تدريجيا حتى وصلت في القياس البعدي قدرة عضلية ذراعين (16.311) و ثب عريض من الثبات (210.70) التوافق الدوائر المرقمة (9.780) الدقة الدوائر التداخل (2.600) الرشاقة الجري في اتجاهات متعددة (3.557) أفراد العينة قيد البحث.

وترجع الباحثة التأثير الإيجابي من خلال جدول (5) ونسبة التحسن في القياسات البعدية لأفراد العينة في المتغيرات البدنية قيد البحث لدي العينة قيد البحث قد تراوحت نسب التغير بين القياسات القبلية والبعدي قد تراوحت ما بين (28.6) ، (225.0) وما ينعكس قيد البحث إلى التأثير الإيجابي والفعال التدريبات على البيئة الرملية وما حققته تلك التدريبات **Insanity** من تغير إيجابي وتحسن في القدرات البدنية الخاصة قيد البحث، والتي إعتد علي التدريبات على ملعب كرة اليد الشاطئية والذي إنعكس بدوره الإيجابي الفعال على تحسين المتغيرات البدنية ومهارة التصويب (العاب الهواء) قيد البحث، مما يؤكد على أهمية التدريبات **Insanity** بدورها الإيجابي والفعال على تنمية وتحسين المتغيرات البدنية الخاصة .

وفي هذا الصدد تؤكد " شيماء محمد ابوزيد عبدالفتاح " (2019) (4) على ان التدريبات **Insanity** يؤدي تنمية الرشاقة وتطويرها فان ذلك يؤدي الى تنمية عنصر آخر ولما لها تأثير ايجابي على المستوى المهاري .

حيث تتفق نتائج " سامية اسماعيل أحمد مهران " (2021م) (2) ان التدريبات **Insanity** باستخدام وزن الجسم لها تاثر ايجابي على مستوى الاداء البدني وتحسين القدرات البدنية مما ادى الي تحسين المهارات .

مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الاول والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة (القدرة العضلية - الرشاقة - الدقة - التوافق) قيد البحث لصالح القياس البعدي ". مناقشة الفرض الثاني :

كما تشير نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية قيد البحث وفي اتجاه القياس البعدي حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة 0.05 ونتائج الجدول (7) وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة في مهارة التصويب قيد البحث وفي اتجاه القياسات البعدية حيث تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المختلفة لتحسين مستوى مهارة التصويب الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن) 53.133 إلى النقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن) 31.633 ثانية و الاستلام والتصويب في الهواء (زمن) 29.507 ثانية حيث جاءت الفروق بين المتوسطين في القياسات البعدية ما بين الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن) 42.243 ثانية إلى النقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن) 22.329 ثانية و الاستلام والتصويب في الهواء (زمن) 22.003 ثانية ، لصالح القياسات البعدية لأفراد العينة قد البحث لصالح القياسات البعدية.

وترجع الباحثة التقدم في مستوى أداء مهارة التصويب إلى أن لتدريبات **Insanity** وايضا على البيئة الرملية لها تأثيرا إيجابياً على تنمية المهارات وخاصة مهارة التصويب (العاب الهواء) كأهم مهارة هجومية، حيث اشتمل على تدريبات متدرجة من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب، ، فقد اتخذت لتدريبات **Insanity** شكل متميزا في جزء الإعداد البدني أما الجزء الرئيسي فقد أخذت شكل وطبيعة الأداء المهاري، فمثلا اختيار عنصر الرشاقة والقدرة العضلية كعنصري بدني يتلائموا مع طبيعة مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الشاطئي، هذا بالإضافة إلى أداء لتدريبات **Insanity** تتضمن مواقف لعب مشابه لما يحدث في الملعب الرملي. كما جائت نتائج الجدول (7) ان وجود فروق في معدلات نسب التغير المئوية للقياسات البعدية عن القبليّة في مهارة التصويب قيد البحث ما بين الخداع بالجسم واللف في الهواء والتصويب (زمن) 25.8 والنقاط الكرة والتصويب من اللف (زمن) 41.7 في اتجاه القياسات البعدية .

ويتفق هذا ما يشير إليه "هاني محمد عبدالعزيز" (2008م) (14) القدرة على أداء ألعاب الهواء تمكن الممارسين من احراز الاهداف باستخدام ألعاب الهواء والتي تتسم في مضاعفات نتائج المباراة واكد ايضا ان اتقان الجانب البدني يؤثر ايجابيا والارتقاء بالمستوى المهاري والوصول الي الالية لمهارة ألعاب الهواء .

وأشارت الباحثة في ضوء ما توافر لديها من دراسات مرتبطة وبخاصة ذات الطبعيّة التجريبية أن هناك شبه اتفاق الاهتمام بالجانب البدنية يؤثر بفاعلية علي الجانب المهاري قيد البحث ، وأن هناك تحسنات ومكاسب ينتقل أثرها للأداء وذلك وفقاً لنتائج كل من خالد سعيد

صيام وشيري عماد كامل (2020م) (1) و Bishop D (2003) (15) وشيري عماد كامل (2021م) (5) و والتي اثبتت فاعلية تاثير اساليب التدريب الحديثة علي مستوى الاداء المهاري لدورة الفعّال لرفع مستوى القدرات البدنية الخاصة الذي ينعكس ايجابياً لدى لاعبي فنياً ومهارياً.

مما تقدم ترى الباحثة تحقيق الفرض الثاني والذي ينص على : " توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين متوسط القياسين القبلي والبعدي لمهارة التصويب العّاب الهواء قيد البحث لصالح القياس البعدي ".

الاستنتاجات والتوصيات الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- التأثير الإيجابي.
- 2- تراوحت نسب التحسن في المتغيرات مهارية.
- 3- التأثير الإيجابي لاستخدام التدريبات.
- 4- سرعة نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعديّة في المتغيرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث.

التوصيات:

في حدود مجتمع البحث والعينة المختارة، وفي ضوء أهداف البحث وفروضه ومن خلال النتائج، توصي الباحثة بما يلي:

- 1- الاهتمام بكرة اليد الشاطئية، وذلك لأنها تسير في خط متوازٍ مع كرة يد الصالات في الكليات التربية الرياضية.
- 2- استخدام تدريبات **Insanity** على لاعبي كرة اليد الشاطئية، لما له من الدور الإيجابي والفعال في تحسين المهارات الأساسية وخاصة مهارة التصويب (العاب الهواء) ومستوى المتغيرات البدنية الخاصة لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية.
- 3- الاهتمام باستخدام التدريبات **Insanity** قيد البحث في كرة اليد الشاطئية بمراحل السن المختلفة، ودراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية.
- 4- إجراء المزيد من الدراسات العلمية المتخصصة بهدف استخدام برنامج التدريبات **Insanity** على رياضات أخرى لتحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية .
- 5- إجراء أبحاث لكرة اليد الشاطئية باستخدام تدريبات **Insanity** بصورة مقننة بالمراحل

السنية المختلفة.

المراجع

أولا المراجع العربية :

- 1- خالد سعيد صيام وشيري :
تأثير استخدام التدريب في البيئة الرملية على تطوير المتغيرات
البدنية الخاصة وأثرها على مستوى أداء مهارة التصويب بحث
منشور المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية كلية التربية الرياضية
- جامعة بنها
عماد كامل (2020م)
- 2- سامية اسماعيل أحمد مهران :
تأثير استخدام تدرجات INSANITY على تطهير مستوى
بعض القدرات البدنية والاداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى
ناشئات كرة السلة بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية
البدنية العدد (92) الجزء 4 كلية التربية الرياضية - جامعة
حلوان
سامية اسماعيل أحمد مهران (2021م)
- 3- سوسن فرحات خطاب :
"دراسة تحليلية للتكوينات الخطئية في الهجوم وعلاقته بنتائج
كرة اليد الشاطئية" رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية
الرياضية- جامعة طنطا.
سوسن فرحات خطاب (2016م)
- 4- شيماء محمد ابوزيد عبدالفتاح :
تأثير تدرجات (INSANITY CARDIO) في تحسين
المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية
للاعبي التايكندو بحث منشور المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية
كلية التربية الرياضية - جامعة الاسكندرية
شيماء محمد ابوزيد عبدالفتاح (2019م)
- 5- شيري عماد كامل (2021م) :
" تأثير استخدام المقاومات المختلفة على تطوير بعض القدرات
البدنية الخاصة والمهارية للاعبي كرة اليد الشاطئية " رسالة
دكتوراه كلية التربية الرياضية- جامعة بنها.
- 6- عماد الدين عباس أبو زيد :
التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب
الجماعية (نظريات تطبيقات)، منشأة المعارف، الإسكندرية.
عماد الدين عباس أبو زيد (2005م)
- 7- كمال عبد الحسين ومحمد
صبحي حسنين 2004م :
اللياقة البدنية ومكوناتها والأسس النظرية - الإعداد البدني -
طرق القياس، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي).
كمال عبد الحسين ومحمد
صبحي حسنين 2004م
- 8- مسعد على محمود
عمرو حسن بدران :
مدخل التربية البدنية والرياضة، الطبعة الأولى. مطبعة جامعة
المنصورة.
مسعد على محمود
عمرو حسن بدران
(2003م)
- 9- محمد توفيق الوليلي (2009م) :
"كرة اليد بين النظرية والتطبيق" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- محمد صبحي حسنين
2003م :
القياس والتفوييم في التربية البدنية والرياضة جـ 1 ط5 دار
الفكر العربي، القاهرة.
- 11- محمود إبراهيم إبراهيم
علي (2004م) :
بعض خصائص الأداء وطرق اللعب المستخدمة في رياضة
كرة اليد الشاطئية "دراسة تحليلية" رسالة ماجستير غير
منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان.
محمود إبراهيم إبراهيم
علي (2004م)
- 12- منير جرجس إبراهيم :
كرة اليد للجميع . القاهرة: دار الفكر العربي
منير جرجس إبراهيم
(2004م)
- 13- منير جرجس إبراهيم . :
كرة اليد للجميع (التدريب الشامل والتميز المهاري)، دار الفكر
العربي، القاهرة.
منير جرجس إبراهيم
(2008م)

14- هاني محمد عبدالعزيز : تأثير تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة علي مهارات ألعاب الهواء في كرة اليد الشاطئية رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة قناة السويس (2008م)

المراجع الاجنبية :

- 15- **Bishop D (2003) :** Acomparision between land and sand based tests for beach medicine and physical fitnwss country of publication
- 16-1 **Dian, Z,G,(2013): Analysis Of The Performance Of 2012 Women** Beach Handhball World Championship . Journal of Anhui Sports Science ,
- 17-1 **Frank,A.(2002):**Effects of the Raband and light Weght Du Mbbell Training on houlder Rotation Torqe and Serve Performance in College Tennis Players-the American journal of Sports Medicine.
- 18-1 **Grulc,I, Vuleta,D,Bazzeo,M&Ohnjec,K(2011):** Situational efficiency of teams in femal part of tournament in the world beach handball Championship in Cadiz .proceeding Book, 6th International Scientific Conference on Kinesiology, 2011, Opatija,Croatia PP:524-527.
- 19- **Gibala, M. J.; Little, J. P.; MacDonald, M. J.; Hawley, J. A. (2012).** "Physiological adaptations to low-volume, high-intensity interval training in health and disease". The Journal of Physiology. 590 (5): 1077–1084. doi:[10.1113/jphysiol.2011.224725](https://doi.org/10.1113/jphysiol.2011.224725).

ثالثا :شبكة المعلومات الدولييه :

- 20- **Beach handball :Httl://www-dhb-de/beach-ihfe**
- 21- [ttps://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/insanity-a-workout-you-d-be-mad-to-overlook/](https://www.telegraph.co.uk/health-fitness/body/insanity-a-workout-you-d-be-mad-to-overlook/)
- 22- <https://www.webmd.com/fitness-exercise/a-z/beach-body-insanity-workout>
- 23- <https://ar.medicineh.com|56-fitness-review-beach-body-insanity-program-12819>

ملخص البحث

تأثير استخدام تدريبات **Insanity** على تحسين بعض المتغيرات البدنية الخاصة و مستوى اداء مهارة التصويب من ألعاب الهواء لدى لاعبي كرة اليد الشاطئية

د/ شيري عماد كامل

هدف البحث: الى تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام تمرينات **Insanity** ومعرفة تأثيرها على

1. المستوى البدني للاعبي كرة اليد الشاطئية .

2. و مستوى الاداء لمهارة التصويب من ألعاب الهواء للاعبي كرة اليد الشاطئية.

المنهج المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم يعتمد على مقارنة متوسطات القياسات القبليّة والبعدية لمجموعة تجريبية واحدة وذلك لملائمته لتطبيق البحث واجراءاته
عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لمنتخب الجامعة، ليكون هو العينة الأساسية للبحث، والبالغ عددهم 10 لاعبين قيد البحث
اهم الاستنتاجات : استنادًا إلى ما أظهرته نتائج البحث، وفي ضوء هدف البحث وفروضه، والإجراءات التي اتبعتها الباحثة، وما أمكن التوصل إليه من نتائج، توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات التالية:

1- التأثير الإيجابي.

2- تراوحت نسب التحسن في المتغيرات المهارية.

3- التأثير الإيجابي لاستخدام التدريبات.

4- سرعة نسب التغير بين القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية الخاصة لأفراد العينة قيد البحث.

التوصيات:

- الاهتمام باستخدام التدريبات **Insanity** قيد البحث في كرة اليد الشاطئية بمراحل السن المختلفة، ودراسة تأثيرها على المتغيرات البدنية الخاصة والمهارية.
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية المتخصصة بهدف استخدام برنامج التدريبات **Insanity** على رياضات أخرى لتحسين مستوى المتغيرات البدنية والمهارية .

Abstract

The effect of using Insanity training on improving some special physical variables and the level of performance of the shooting skill of air games among the students Beach handball players

Dr. Sherry Emad Kamel

The research goal:

To design a proposed training program using Insanity exercises and know its effect on: 1. The physical level of beach handball players. 2. And the level of performance of the shooting skill of air games for beach handball players.

The method used:

The researcher used the experimental method with a design based on comparing the averages of the tribal and posterior measurements for one experimental group for its suitability to the application of the research and its procedures

The research sample:.

The research sample was chosen by the intentional method of the university team, to be the basic sample for the research, which numbered 10 players in question.

The most important conclusions:

Based on what the research results showed, and in light of the research objective and hypotheses, the procedures followed by the researcher, and the results that could be reached, the researcher reached the following conclusions:

- Positive effect. - The improvement rates varied in the skill variables.
- The positive effect of using exercises. - The speed of change rates between the tribal and dimensional measurements in the physical variables specific to the members of the sample under study.

Recommendations:

- Paying attention to the use of the insanity exercises under discussion in beach handball at different ages, and studying its impact on specific physical and skill variables.
- Conducting more specialized scientific studies with the aim of using the Insanity training program on other sports to improve the level of physical and skill variable