

تأثير تدريبات الإنساني (INSANITY) على بعض القدرات البدنية لدى

لاعب الكونغ فو

*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب سليمان

**الدكتورة/ رحاب عبدالمنعم الرشيدي

***الباحث/ عمرو أشرف محمد محمود

مقدمة ومشكلة البحث:

إن المدربين الرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، فالتطور الكبير الذي حدث في طرق التدريب الحديثة هو نتيجة الاهتمام المتزايد بالبحث عن أساليب جديدة في تدريب اللاعبين، وإذا نظرنا إلى جميع الفعاليات الرياضية فنلاحظ أنها تتطلب الحركات السريعة، سواء للطرف العلوي أو للطرف السفلي أو كليهما معاً.

وفي الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتبعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاون) وهو التدريب الإنساني والذي يعتمد على تدريب جميع أجزاء الجسم لمدة ستون يوماً ويعتبر هذا الأسلوب من أعنف وأشد الأساليب التدريبية الحديثة والذي تم تصميمه على مدار عدة سنوات من الدراسة الأكاديمية ويحتوي هذا الأسلوب التدريبي على العديد من التمرينات الشاقة وتمرينات القوة التناوبية وتمرينات المقاومة وتمرينات الاطالة والعديد من التمرينات الجوهرية التي تعمل على دفع الإمكانات المحدودة لإبراز نتائج مذهلة خلال فترة زمنية مدتها شهرين. (٣: ١٥)

وتشير "شيماء أبوزيد" (٢٠٢٠م) إلى أن تدريبات الإنساني نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وان الدراسات التي تناولت تأثيرها البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (٥: ١)

وكذلك يعد التدريب الإنساني تدريب للجسم كله ويمكن عمله في أي مكان بدون أجهزة رياضية أو صالات اللياقة البدنية، ويمكن استخدام أوزان مختلفة للمقاومة، والتدريب الإنساني مهم جداً وفعال حيث أنه يعمل على رفع اللياقة البدنية للفرد وحرقة كمية كبيرة من الدهون أي أنه يساعد على إنقاص الوزن والحصول على كتلة عضلية تقوى بالتدريب. (١١: ٤)

-أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي .

-مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .

- مدرب بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر - محافظة القاهرة .

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

ويشير "عويس الجبالي" (٢٠٠١م) أن القدرات البدنية تمثل الأساس الهام في العملية التدريبية والتي تبنى عليها استكمال مقومات وعناصر التدريب الأخرى حيث أن إنجاز مستويات عالية من الأداء يرتبط بدرجة كبيرة بإمكانية اللاعب في إنجاز مستويات عالية من القدرات البدنية الخاصة بالنشاط الممارس (٨ : ١٣٧).

وتعد رياضة الكونغ فو من الرياضيات التنافسية التي تتطلب قدرات بدنية خاصة ومواصفات مورفولوجية وخصائص فسيولوجية تؤهل اللاعبين للوصول إلى المستويات العليا ويتم تحقيق هذه الإنجازات باستخدام الأسلوب العلمي في استخدام الطرق والأساليب التدريبية الملائمة التي تعمل على الإعداد البدني الجيد للاعب وتطوير القدرات البدنية الخاصة به والتنسيق بينها وبين المهارات الحركية. (١٠ : ٥)

ولقد مارس الإنسان فنون الدفاع عن النفس قبل أن يتدرب عليها بشكل علمي، ودون أن يفكر أن فنون الدفاع عن النفس لها أصول يمكن توظيفها لخدمته الحياتية، ولكنه لم يستقر طويلاً دون أن يفهم أنه يستطيع تطوير مهاراته بتدوينها ورسمها على الجدران ثم الورق. (١٥ : ٣-٦)

ويذكر "أحمد عبدالوهاب" (٢٠١٤م) أن الكونغ فو هي أحد أنواع فنون القتال بسلام وبدون سلاح وهي مكونة من سلسلة من الحركات الحرة الهجومية والدفاعية، وتدمج الحركة بالسكون والسرعة بالتمهل والحيوية بالدفعة والهجوم المخادع بالهجوم الفعلي ان هذا الفن القتالي والذي يتميز باسمي فاعليه قتالية قد انتشر طولا وعرضا داخل الصين وخارجها في كثير الدول الأخرى واصبح من الفنون الرسمية في المباريات. (٣ : ٢)

ويذكر "صلاح أشرف" (٢٠١٦م) أن رياضة الكونغ فو تعتمد على أداء مجموعة من اللكمات والركلات والرميات، ويعد الركل من أهم المهارات الهجومية، فمسافة الركل تجعل المهاجم في أمان أكثر من التعرض للكمات والطرحات، كما يمكن استخدام الركلات في تشتيت أفتباه المنافس والتمهيد للهجوم، لذلك تعتبر الركلات من أكثر المهارات تأثيرا على اتزان المنافس، ويمكن أن تؤدي إلى خروجه من منطقة اللعب الفعلي إذا تم أدائها بالطريقة الصحيحة. (٦ : ٣٣)

لذلك فإن الركلة الأمامية تتطلب من اللاعب التمتع بصفات بدنية خاصة (القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة - التوازن - المرونة) للوصول إلى الأداء الأمثل للمهارة بقدر المستطاع.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات السابقة التي تناولت أسلوب التدريب الإنساني مثل دراسة "هاني ممدوح، أيمن محمد" (٢٠٢١م) (١٣)، "وليد محمد" (٢٠٢٠م) (١٤)، ودراسة "شيماء أبوزيد" (٢٠٢٠م) (٥)، ودراسة "علي نور الدين" (٢٠١٩م) (٧)، ودراسة "مروه مدحت" (٢٠١٨م) (١١)، ودراسة "أيمن السويفي" (٢٠١٧م) (٣)، ودراسة "فتحي عبدالله" (٢٠١٧م) (٩)، فلقد اكدت الدراسات فاعلية تدريبات الإنساني على بعض القدرات البدنية والمهارية للاعبين، وفي حدود علم الباحث لم يجد الباحث إلى دراسات تناولت تدريبات الإنساني كأحد الاساليب الحديثة في الكونغ فو، وهذا ما دفع الباحث إلى معرفته تأثير تدريبات الإنساني على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكونغ فو.

ومن خلال عمل الباحث مدرباً بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر لفريق الكونغ فو فقد لاحظ أنه على الرغم من كثرة استخدام مهارة الركلة الأمامية خلال المباريات إلا أن نسبة نجاحها لا تناسب درجة أهمية أداء هذه المهارة كون نجاح اللاعب في أدائها يحصل على نقطتين، كما أن الركلة الأمامية تعتبر من الركلات الأساسية ونجاح اللاعب واتقانه أداء هذه المهارة يساهم بدرجة كبيرة في أداء العديد من مهارات الكونغ فو.

ويرجع الباحث ضعف مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل قوة - تحمل سرعة - التوازن - المرونة) وظهر ذلك من خلال القصور في أداء المهارات وكذلك افتقار اللاعب لعملية التوازن عقب أدائها الأمر الذي دعى الباحث إلى استخدام تدريبات الإنساني لتطوير عناصر اللياقة البدنية.

أهمية البحث:

- قد يعد البحث إضافة علمية في مجال رياضات المنازلات.
- يوضح الفوائد التدريبية التي تعود على اللاعبين من خلال استخدام تدريبات الإنساني.
- إمكانية تطبيق التدريبات على نفس المرحلة السنوية لعينة البحث.
- استفادة العاملين في مجال تدريب رياضات المنازلات من تدريبات الإنساني في برامجهم التدريبية.

هدف البحث:

يهدف البحث إلى استخدام تدريبات الإنساني ومعرفة أثره على:

- بعض القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة - التوازن - المرونة) لدى لاعبي الكونغ فو.

فروض البحث:

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث.

مصطلحات البحث:

- التدريب الإنساني:

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية القوة والتوازن والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والمرونة في زمن قصير جدا. (١٣: ٤)

إجراءات البحث

منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي عن طريق القياس القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة وذلك لمناسبة هذا المنهج مع طبيعة البحث.

مجتمع البحث: يتكون المجتمع الكلي للبحث من لاعبي الكونغ فو بنادي الزهور وعددهم (٢٥) لاعب مواليد (٢٠٠٣-٢٠٠٤) والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو.

عينه البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي الكونغ فو والمقيدين بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو وعددهم (١٠) لاعبين للموسم (٢٠٢٢-٢٠٢٣م).

توصيف العينة:

التوصيف الإحصائي للعينة في المتغيرات الأساسية الأولية:

جدول (١) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في (السن،

الطول، الوزن) للعينة قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
السن	سنة	١٨.٩٠	١٩.٠٠	٠.٨٨	٠.٢٢
الطول	سم	١٧٣.٠٠	١٧٥.٠٠	٤.٢٢	١.٤٢-
الوزن	كجم	٦٢.٤٠	٦٢.٠٠	٦.١١	٠.٢٠
العمر التدريبي	سنة	١.٣٠	١.٠٠	٠.٤٢	٢.١٤

يتضح من نتائج جدول (١) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-١.٨٨ : ٢.١٤) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في المتغيرات الأساسية الأولية قيد البحث.

التوصيف الإحصائي للعينة في القدرات البدنية (قيد البحث):

جدول (٢) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفطح في مستوى

القدرات البدنية للعينة قيد البحث (ن=١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
القوة المميزة بالسرعة	اليمنى	١٠.١٦	١٠.١٠	١.٨٠	٠.٦٠
	اليسرى	٨.٧٥	٨.١٢	٢.٣٨	٠.٩٩
تحمل السرعة الخاصة	اليمنى	١٩.٣٣	١٨.٣٦	٥.٦٥	٠.٢٢
	اليسرى	١٨.٦٦	١٨.٢٥	٦.٠٠	٠.١٤
تحمل القوة الخاصة	اليمنى	٤١.٢٥	٤٠.٥٨	١٠.٦٦	٠.٢٧-
	اليسرى	٤٠.٢٥	٤٠.٥٧	١٠.٤٦	٠.١٠٢
التوازن	ثانية	٣٠.٣٠	٣٠.٥٠	٢.٢٦	٠.٢٧-
المرونة	سم	٤.٤٠	٤.٠٠	٠.٥٢	٢.٣١

يتضح من نتائج جدول (٢) أن قيمة معامل الالتواء تراوحت ما بين (-٠.٢٧ : ٢.٣١) وهي أقل من ضعف الخطأ المعياري لمعامل الالتواء، مما يشير إلى اعتدالية توزيع العينة في مستوى القدرات البدنية قيد البحث.

مجالات البحث

المجال البشري: لاعبي الكونغ فو بمنطقة القاهرة والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو.

المجال الجغرافي (المكاني): تم تنفيذ القياسات القبلية وتطبيق تدريبات الإنسانتي والقياسات البعدية بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر.

المجال الزمني:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/١/٢٠٢٤م) وحتى (٤/١/٢٠٢٤م).

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (٥/١/٢٠٢٤م) وحتى (١٥/١/٢٠٢٤م).

- قام الباحث بإجراء القياسات القبلية في الفترة من يوم (الثلاثاء) الموافق ١٦/١/٢٠٢٤م إلى يوم (الخميس) الموافق ١٨/١/٢٠٢٤م

- قام الباحث بإجراء التجربة الأساسية وذلك بتطبيق تدريبات الإنسانتي بمفرداته بالمرفق رقم (١٢) على أفراد عينة البحث في الفترة من ٢٠/١/٢٠٢٤م حتى ٢٣/٣/٢٠٢٤م.

- قام الباحث بعد الانتهاء من تطبيق تدريبات الإنسانتي بإجراء القياسات البعدية للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٥/٣/٢٠٢٤م وحتى ٢٧/٣/٢٠٢٤م.

وسائل جمع البيانات:

استعان الباحث في جمع البيانات الخاصة بالبحث بالأدوات والأجهزة التالية والتي تتناسب مع البيانات المراد الحصول عليها:

تحليل المراجع والأبحاث العلمية:

استخدم الباحث تحليل المراجع والدراسات السابقة في التعرف على الدراسات التي اهتمت بالتدريب الإنسانتي والمتغيرات البدنية والمهارية (قيد البحث) وكذلك التي تهتم بالبرامج التدريبية وأيضاً التي تهتم بدراسة العمل العضلي للمهارات الرياضية وخاصة في مجال تدريب الكونغ فو.

المسح المرجعي للمتغيرات البدنية:

بعد اطلاع الباحث على المراجع والدراسات والبحوث العلمية والمواقع البحثية المرتبطة بالكونغ فو توصل الباحث الى المتغيرات البدنية لدى لاعبي الكونغ فو وهي (القوة المميزة بالسرعة - تحمل سرعة - تحمل قوة - التوازن - المرونة).

المسح المرجعي للاختبارات البدنية:

جدول (٣) الاختبارات البدنية المستخدمة والغرض منها ووحدة القياس

م	اسم الاختبار	الغرض من الاختبار	وحدة القياس
١	القوة المميزة بالسرعة لأسلوب المهاري	القوة المميزة بالسرعة	عدد ركلات
٢	تحمل السرعة الخاصة لأسلوب المهاري	تحمل السرعة	عدد ركلات
٣	تحمل القوة الخاصة لأسلوب المهاري	تحمل القوة	عدد ركلات
٤	الوقوف على العارضة	التوازن	ثانية
٥	ثنى الجذع من الوقوف	المرونة	سم

المقابلة الشخصية:

عن طريق المقابلة الشخصية للباحث مع السادة الخبراء تم عرض استمارات الاستبيان كل على حدة لإبداء الرأي في كل استمارة على حدة وعددهم (١٠) خبير من الأساتذة الأكاديميين والمدربين والحكام. الاستمارات المستخدمة في البحث:

قام الباحث بتصميم واستخدام الاستمارات التالية:

- استمارة تسجيل بيانات اللاعبين: (الاسم - السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي).
- استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة قيد البحث.

- استمارة لتسجيل نتائج الاختبارات البدنية للاعبين الكونغ فو .

خطوات إعداد الاستمارة:

- الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة.
- بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم وضع الاستمارة في صورتها المبدئية وعرضها على السادة الخبراء المتخصصين مع عمل التعديلات المقدمة من الخبراء وتوصل الباحث إلى الاستمارة بشكلها النهائي.

الأجهزة والأدوات:

- جهاز الرستامتر لقياس الطول لأقرب سم والوزن لأقرب كجم.
- ساعة إيقاف رقمية (STOP WATCH) من نوع واحد وتعمل لأقرب ١/١٠٠ من ث.
- بساط كونغ فو - كاميرا تصوير فيديو

الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى في الفترة من (١/١/٢٠٢٤م) وحتى (٤/١/٢٠٢٤م) قبل البدء في تنفيذ الخطوات الأساسية في تجربة البحث وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) متسابقين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الأولى:

- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة والمنشآت الرياضية المستخدمة في الدراسة.
- تحديد القدرات البدنية قيد البحث.
- تحديد الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية.
- تحديد متغيرات النمو الأساسية الخاصة بتجانس وتكافؤ أفراد عينة البحث.
- تحديد الصعوبات التي تواجه الباحث والمساعدين أثناء تنفيذ القياسات والاختبارات.
- التأكد من مناسبة الوقت الزمني المحدد لمجموعة الاختبارات المستخدمة.
- التعرف على مناسبة الاختبارات مع قدرات عينة البحث.

نتائج الدراسة الاستطلاعية الأولى:

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

الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من (١/٥/٢٠٢٤م) وحتى (١/٥/٢٠٢٣م) وذلك على عينة من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وقد بلغ عددهم (١٠) لاعبين (العينة الاستطلاعية).

أهداف الدراسة الاستطلاعية الثانية:

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

نتائج الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم حساب معامل الصدق (صدق التمايز) للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على مجموعتين قوام كل منهم (٥) لاعبين المجموعة الأولى هم عينة الدراسة الاستطلاعية (المجموعة المميزة) والمجموعة الأخرى تمثل (المجموعة غير المميزة) ويوضح جدول (٦) دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في المتغيرات قيد البحث. تم حساب معامل الثبات للاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث وذلك عن طريق تطبيق الاختبار وأعادته تطبيقه على عينة قوامها (٥) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية وبفارق زمني قدره اسبوع.

- تم التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في تدريبات الإنسانتي وطريقة استخدامها.
- تم تحديد عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق وحدات تدريبات الإنسانتي.
- تم تحديد الصعوبات التي تواجه تطبيق تدريبات الإنسانتي.

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات:

المعاملات العلمية للاختبارات البدنية:

الصدق:

قام الباحث بحساب صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات البدنية على مجموعتين من اللاعبين قوام كل منهما (٥) خمسة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية الأولى من المميزين ذو المستوى العالي والأخرى أقل تميزاً ذو المستوى الأقل، وقد قام الباحث بحساب دلالة الفروق بينهما والجدول (٤) يوضح النتيجة.

جدول (٤) دلالة الفروق بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد

البحث (ن=١٠)

قيمة z	اللاعبين الأقل تميزاً (ن = ٥)		اللاعبين المميزين (ن = ٥)		وحدة القياس	الاختبارات	
	متوسط الرتب	الوسط الحسابي	متوسط الرتب	الوسط الحسابي			
٢.٤٣ -	٣.٠٠	٨.٢	٨.٠٠	٩.٦	ركلة	اليمنى	القوة المميزة بالسرعة لأسلوب المهاري
٢.٣٨ -	٣.٠٠	٦.٤	٨.٠٠	٧.٦	ركلة	اليسرى	
٢.٦٢ -	٣.٠٠	١٦.٤	٨.٠٠	١٨.٦	ركلة	اليمنى	تحمل السرعة الخاصة لأسلوب المهاري
٢.٣٣ -	٣.٠٠	١٥.٦	٨.٠٠	١٧.٨	ركلة	اليسرى	
٢.٦٣ -	٣.٠٠	٣٨.٦	٨.٠٠	٤٠.٨	ركلة	اليمنى	تحمل القوة الخاصة لأسلوب المهاري
٢.٥٥ -	٣.٠٠	٣٧.٨	٨.٠٠	٣٩.٨	ركلة	اليسرى	
٢.٤٥ -	٣.٢٠	٢٧.٦٠	٧.٨٠	٣١.٨٠	ثانية		التوازن
٢.٨٩ -	٣.٠٠	٤.٠٠	٨.٠٠	٤.٩٠	سم		المرونة

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين المميزين والأقل تميزاً في الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه اللاعبين المميزين، حيث أن جميع قيم احتمالية الخطأ أصغر من مستوى الدلالة ٠.٠٥ مما يشير إلى صدق الاختبارات وقدرتها على التمييز بين المجموعات.

النتائج:

لحساب ثبات الاختبارات البدنية قيد البحث استخدم الباحث طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه وذلك على عينة قوامها (١٠) عشرة لاعبين من خارج عينة البحث ولهم نفس مواصفات العينة الأصلية وبفاصل زمني مدته (٧) سبعة أيام بين التطبيقين الأول والثاني، والجدول (٥) يوضح معاملات الارتباط بين التطبيقين.

جدول (٥) معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث

(ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع	م	ع	م	
القوة المميزة بالسرعة للأسلوب المهاري	اليمنى	ركلة	١٠.٢	١.٦٢	١٠.٥	١.٤٣
	اليسرى	ركلة	٨.٨	١.٦٢	٩.١	١.٧٣
تحمل السرعة الخاصة للأسلوب المهاري	اليمنى	ركلة	١٩	١.٧٠	١٩.٧	١.٨٣
	اليسرى	ركلة	١٨	٢.٤٩	١٨.٦	٢.٧٢
تحمل القوة الخاصة للأسلوب المهاري	اليمنى	ركلة	٣٩.٧	١.١٦	٤٠.٨	١.٢٣
	اليسرى	ركلة	٣٩.١	١.٧٩	٤٠.٣	١.٨٣
التوازن		ثانية	٢٩.٧٠	٢.٧٥	٣٠.٣٠	٢.٦٧
المرونة		سم	٤.٤٥	٠.٥٠	٤.٦٠	٠.٣٩

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٦٣٢

يتضح من جدول (٥) ما يلي: تراوحت معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية قيد البحث ما بين (٠.٨٨ : ٠.٩٦) وهي معاملات ارتباط دالة إحصائياً مما يشير إلى ثبات تلك الاختبارات.

تدريبات الإنساني:

تعد تدريبات إنساني "INSANITY" من التدريبات الشاقة، وذلك لجعل الجسم لائق أكثر لمدة (٦٠) يوم، وتحتوي على وحدات تدريبية متنوعة بين أشكال تدريبات اللياقة القلبية التنفسية وتدريبات القوة والمقاومة وتدريبات البليومترک وتدريبات التوازن، ويستخدم "Shaun T" في تدريبات "INSANITY" فترات تدريبية هوائية ولا هوائية لبناء جسم لائق.

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

ويتكون الشهر الثاني من تدريبات "INSANITY" من (٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، مدة كل وحدة تدريبية تتعدى ٥٠ دقيقة.

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

أساليب تقويم تدريبات الإنساني:

اعتمد الباحث في تقويم تدريبات الإنساني على:

- اختبارات قياس المتغيرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة - تحمل قوة - تحمل سرعة - التوازن - المرونة).

جدول (١٠) توزيع الوحدات التدريبية لتدريبات الإنساني "INSANITY"

اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	درجة الحمل	اليوم	التاريخ	الوحدة التدريبية	درجة الحمل
السبت	/٠١/٢٠ ٢٠٢٤	Fit Test	-٧٠% ٧٥%	الاثنين	/٠٢/١٩ ٢٠٢٤	Core cardio & Balance	-٥٠% ٦٥%
الأحد	/٠١/٢١ ٢٠٢٤	Plyo cardio circuit	-٧٠% ٧٥%	الثلاثاء	/٠٢/٢٠ ٢٠٢٤	Core cardio & Balance	-٥٠% ٦٥%
الاثنين	/٠١/٢٢ ٢٠٢٤	Cardio power & resistance	-٧٠% ٧٥%	الأربعاء	/٠٢/٢١ ٢٠٢٤	Core cardio & Balance	-٥٠% ٦٥%
الثلاثاء	/٠١/٢٣ ٢٠٢٤	Cardio Recovery	-٧٠% ٧٥%	الخميس	/٠٢/٢٢ ٢٠٢٤	Core cardio & Balance	-٥٠% ٦٥%
الأربعاء	/٠١/٢٤ ٢٠٢٤	Pure cardio	-٧٠% ٧٥%	الجمعة	/٠٢/٢٣ ٢٠٢٤	Rest	
الخميس	/٠١/٢٥ ٢٠٢٤	Plyo cardio circuit	-٧٠% ٧٥%	السبت	/٠٢/٢٤ ٢٠٢٤	Fit Test & Max Interval Circuit	-٨٠% ٨٥%
الجمعة	/٠١/٢٦ ٢٠٢٤	Rest		الأحد	/٠٢/٢٥ ٢٠٢٤	Max Interval Plyo	-٨٠% ٨٥%
السبت	/٠١/٢٧ ٢٠٢٤	Cardio power & resistance	-٧٠% ٧٥%	الاثنين	/٠٢/٢٦ ٢٠٢٤	Max Cardio Conditioning	-٨٠% ٨٥%
الأحد	/٠١/٢٨ ٢٠٢٤	Plyo cardio	-٧٠% ٧٥%	الثلاثاء	/٠٢/٢٧ ٢٠٢٤	Max Recovery	-٨٠% ٨٥%
الاثنين	/٠١/٢٩ ٢٠٢٤	Plyo cardio circuit	-٧٠% ٧٥%	الأربعاء	/٠٢/٢٨ ٢٠٢٤	Max Interval Circuit	-٨٠% ٨٥%
الثلاثاء	/٠١/٣٠ ٢٠٢٤	Cardio Recovery	-٧٠% ٧٥%	الخميس	/٠٢/٢٩ ٢٠٢٤	Max Interval Plyo	-٨٠% ٨٥%
الأربعاء	/٠١/٣١ ٢٠٢٤	Cardio power & resistance	-٧٠% ٧٥%	الجمعة	/٠٣/٠١ ٢٠٢٤	Rest	

-٨٠ %٨٥	Max Cardio Conditioning	/٠٣/٠٢ ٢٠٢٤	السبت	-٧٠ %٧٥	Pure cardio & Cardio ABS	/٠٢/٠١ ٢٠٢٤	الخميس
-٨٠ %٨٥	Max Interval Circuit	/٠٣/٠٣ ٢٠٢٤	الأحد		Rest	/٠٢/٠٢ ٢٠٢٤	الجمعة
-٨٠ %٨٥	Max Interval Plyo	/٠٣/٠٤ ٢٠٢٤	الاثنين	-٧٥ %٨٥	Fit Test	/٠٢/٠٣ ٢٠٢٤	السبت
-٨٠ %٨٥	Max Recovery	/٠٣/٠٥ ٢٠٢٤	الثلاثاء	-٧٥ %٨٥	Plyo cardio circuit	/٠٢/٠٤ ٢٠٢٤	الأحد
-٨٠ %٨٥	Max Conditioning & Cardio ABS	/٠٣/٠٦ ٢٠٢٤	الأربعاء	-٧٥ %٨٥	Pure cardio & Cardio ABS	/٠٢/٠٥ ٢٠٢٤	الاثنين
-٨٠ %٨٥	Core cardio & Balance	/٠٣/٠٧ ٢٠٢٤	الخميس	-٧٥ %٨٥	Cardio Recovery	/٠٢/٠٦ ٢٠٢٤	الثلاثاء
	Rest	/٠٣/٠٨ ٢٠٢٤	الجمعة	-٧٥ %٨٥	Cardio power & resistance	/٠٢/٠٧ ٢٠٢٤	الأربعاء
-٨٥ %٩٥	Fit Test & Max Interval Circuit	/٠٣/٠٩ ٢٠٢٤	السبت	-٧٥ %٨٥	Plyo cardio circuit	/٠٢/٠٨ ٢٠٢٤	الخميس
-٨٥ %٩٥	Max Interval Plyo	/٠٣/١٠ ٢٠٢٤	الأحد		Rest	/٠٢/٠٩ ٢٠٢٤	الجمعة
-٨٥ %٩٥	Max Conditioning & Cardio ABS	/٠٣/١١ ٢٠٢٤	الاثنين	-٧٥ %٨٥	Pure cardio & Cardio ABS	/٠٢/١٠ ٢٠٢٤	السبت
-٨٥ %٩٥	Max Recovery	/٠٣/١٢ ٢٠٢٤	الثلاثاء	-٧٥ %٨٥	Cardio power & resistance	/٠٢/١١ ٢٠٢٤	الأحد
-٨٥ %٩٥	Max Interval Circuit	/٠٣/١٣ ٢٠٢٤	الأربعاء	-٧٥ %٨٥	Plyo cardio circuit	/٠٢/١٢ ٢٠٢٤	الاثنين
-٨٥ %٩٥	Core cardio & Balance	/٠٣/١٤ ٢٠٢٤	الخميس	-٧٥ %٨٥	Cardio Recovery	/٠٢/١٣ ٢٠٢٤	الثلاثاء
	Rest	/٠٣/١٥ ٢٠٢٤	الجمعة	-٧٥ %٨٥	Pure cardio & Cardio ABS	/٠٢/١٤ ٢٠٢٤	الأربعاء
-٨٥	Max Interval Plyo	/٠٣/١٦	السبت	-٧٥	Plyo cardio	/٠٢/١٥	الخميس

%٩٥		٢٠٢٤		%٨٥	circuit	٢٠٢٤	
-٨٥	Max Conditioning & Cardio ABS	/٠٣/١٧	الأحد		Rest	/٠٢/١٦	الجمعة
%٩٥		٢٠٢٤				٢٠٢٤	
-٨٥	Max Interval Circuit	/٠٣/١٨	الاثنين	-٥٠	Core cardio & Balance	/٠٢/١٧	السبت
%٩٥		٢٠٢٤		%٦٥		٢٠٢٤	
-٨٥	Core cardio & Balance	/٠٣/١٩	الثلاثاء	-٥٠	Core cardio & Balance	/٠٢/١٨	الأحد
%٩٥		٢٠٢٤		%٦٥		٢٠٢٤	
-٨٥	Max Interval Plyo	/٠٣/٢٠	الأربعاء				
%٩٥		٢٠٢٤					
-٨٥	Max Conditioning & Cardio ABS	/٠٣/٢١	الخميس				
%٩٥		٢٠٢٤					
	Rest	/٠٣/٢٢	الجمعة				
		٢٠٢٤					

نموذج وحدة تدريبية: (Max Interval Circuit)

المدة	وصف التمارين	زمن التمرين	المجموعات	راحة بين المجموعات	ملاحظات
احماء	<ul style="list-style-type: none"> - جري في المكان. - قفز في المكان بفتح القدمين والذراعين لأعلى. - جري جانبي ب ٣ خطوات. - تمرين نط الحبل مائل. - جري في المكان بذراعين جانبا وركبتين ٩٠ درجة. - جري في المكان بتبادل دفش القدمين للأمام. - قفز جانبي. - الذراعين على الأرض وتبادل رفع القدمين معاً. 	٣٠ ث	٣	-	راحة (٣٠ ث) لشرب المياه بعد انتهاء المجموعات
الجزء الرئيسي	أداء تمارين اطالة للعضلات الكبيرة	٥ ق	-	٣٠ ث	

راحة (٣٠ ث) لشرب المياه بعد انتهاء المجموعات	٣٠ ث	٣	١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - جري في المكان بسرعة ثم قفز بقدم متقدمة عن الأخرى. - ٤ تمارين لعضلات البطن متتابة. - توجيه لكمات باتجاه الاسفل. - قفز من نقطة لأخرى للأمام وللخلف. - أداء حركات دفاعية في كرة القدم الامريكية.
راحة (٣٠ ث) لشرب المياه بعد انتهاء المجموعات	٣٠ ث	٣	١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - ٤ لكمات جانبية من وضع مرتفع ثم ٤ لكمات من وضع منخفض. - جري في المكان مع لف الجذع اثناء الجري. - لكمات جانبية بشكل قطري لأعلى واسفل مع القفز. - توجيه ركلات من القدمين من خلال الاستناد على الارض بالذراعين.
راحة (٥٠ ث) لشرب المياه بعد انتهاء المجموعات	٣٠ ث	٣	١ ق	<ul style="list-style-type: none"> - من وضعية الضغط الجانبية نهوض الجسم والقفز لأعلى. - أداء تمرين سكوات مع توجيه لكمات جانبية. - من وضعية الضغط توجيه لكمات من الذراعين للأمام.
	-	-	٣ ق	أداء تمارين اطالة وتهدئة

الختام

الخطوات التنفيذية للتجربة الرئيسية:

إجراء القياسات القبليّة

تم إجراء القياسات القبليّة لمتغيرات قيد البحث على العينة الأساسية قيد البحث وذلك خلال الفترة من الثلاثاء الموافق ١٦/١/٢٠٢٤م إلى الخميس الموافق ١٨/١/٢٠٢٤م والتي تضمنت قياس المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين الكونغ فو.

تطبيق تدريبات الإنسانتي:

تم تطبيق تدريبات الإنسانتي في الفترة من السبت الموافق ٢٠٢٤/١/٢٠م إلى السبت الموافق ٢٠٢٤/٠٣/٢٢م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٥) وحدات تدريبية مختلفة من تمارين الكارديو، موزعة على (٤) أسابيع، و(٤) وحدات تدريبية مختلفة موزعة على (٤) أسابيع، وقد راعى الباحث أثناء تطبيق تدريبات الإنسانتي ما يلي:

- إجراء الاختبارات والقياسات بنفس النظام والطريقة والترتيب لعينة البحث قبل وبعد تنفيذ التجربة.
- أن يتم الانتهاء من التدريبات الخاصة بالبحث ببعض تمرينات التهدئة والاطالة للرجوع بأجهزة الجسم لمعدلاتها الطبيعية.

- إشراف الباحث بنفسه على تطبيق البحث على عينة البحث.
- الاستعانة بمساعدين وذلك للمساعدة في أعمال تسجيل البيانات والقياسات وإجراءات وتطبيق البحث.
إجراء القياسات البعدية:

بعد الإنتهاء من تطبيق تدريبات الإنسانتي تم إجراء القياسات البعدية على أفراد عينة البحث وذلك خلال الفترة من الاثنين الموافق ٢٠٢٤/٠٣/٢٥م إلى الاربعاء ٢٠٢٤/٠٣/٢٧م وب نفس شروط وترتيب إجراء القياسات القبلية.

المعالجات الإحصائية المستخدمة:

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالي:

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

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

عرض نتائج الفرض الأول:

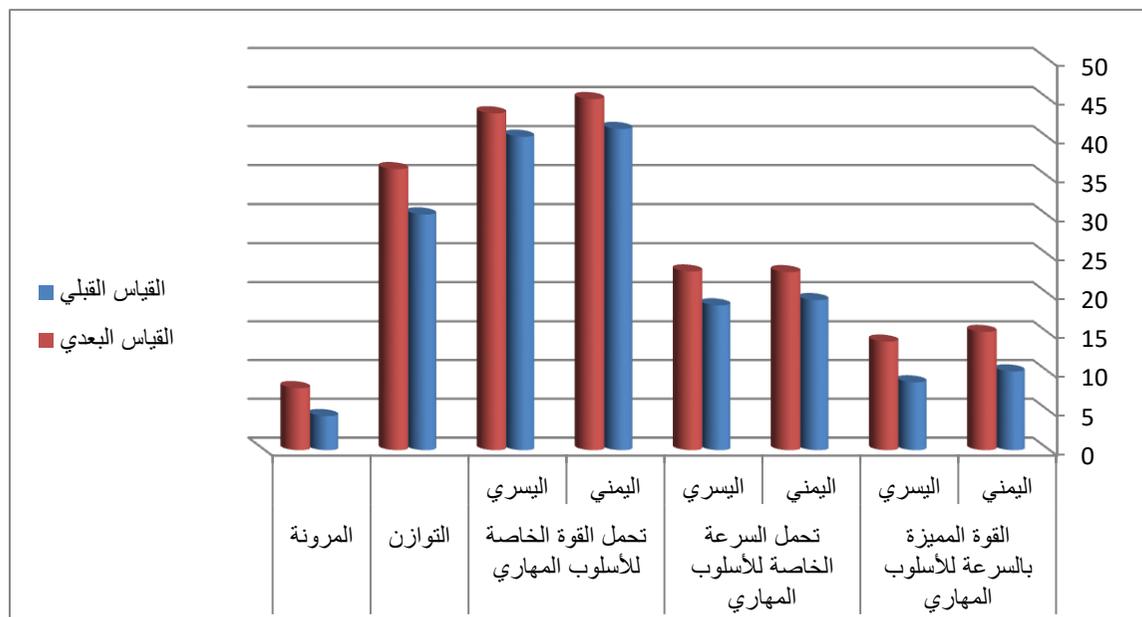
والذي ينص على "توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث"

جدول (٦) دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعدية في المتغيرات

البدنية قيد البحث (ن = ١٠)

الاختبارات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	متوسط الفرق	قيمة (ت)
القوة المميزة بالسرعة لأسلوب المهاري	اليمنى	١٠.١٦	١٥.٢٥	٥.٠٩	٩.٨٨
	اليسرى	٨.٧٥	١٤.٠٠	٥.٢٥	٢١.٠٠
تحمل السرعة الخاصة لأسلوب المهاري	اليمنى	١٩.٣٣	٢٢.٩١	٣.٥٨	٢٤.١٠
	اليسرى	١٨.٦٦	٢٣.٠٠	٤.٣٤	١٢.١٩
تحمل القوة الخاصة لأسلوب المهاري	اليمنى	٤١.٢٥	٤٥.٠٨	٣.٨٣	١٥.٩٠
	اليسرى	٤٠.٢٥	٤٣.٢٥	٣	١٢.٢٤
التوازن	ثانية	٣٠.٣٠	٣٦.١٠	٥.٨٠	٩.٢١
المرونة	سم	٤.٤٠	٨.٠٠	٣.٦٠	١٣.٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣



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

قيد البحث

يتضح من جدول (٦) وشكل (١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الجريبة لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة

- تحمل سرعة - التوازن - المرونة)، حيث بلغت قيمة (ت) لاختبار القوة المميزة بالسرعة لأداء الركلة الأمامية بالقدم اليمنى (٩.٨٨) واليسرى (٢١.٠٠)، كما بلغت قيمة (ت) لاختبار تحمل السرعة لأداء الركلة الأمامية بالقدم اليمنى (٢٤.١٠) واليسرى (١٢.١٩)، كما بلغت قيمة (ت) لاختبار القوة لأداء الركلة الأمامية بالقدم اليمنى (١٥.٩٠) واليسرى (١٢.٢٤)، كما بلغت قيمة (ت) لاختبار التوازن (٩.٢١)، كما بلغت قيمة (ت) لاختبار المرونة (١٣.٣٣) وهذه القيم أكبر من قيمة (ت) الجدولية ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ١.٨٣٣.

كما يتضح من جدول (٦) الفرق في التحسن بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية للقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل السرعة والتوازن والمرونة وهذا يعنى أن أفراد العينة التجريبية قيد البحث قد تحسنا في نتائج القياس البعدي للاختبارات البدنية القدرة العضلية والتوازن والمرونة والرشاقة مقارنة بنتائج القياس القبلي، ويرجع الباحث هذا التحسن في مستوى القدرة العضلية إلى تدريبات الإنسانتي قيد البحث التي تحتوي على تدريبات موجهة بصورة مباشرة لتنمية وتطوير القدرة العضلية والتي تعتبر أحد الصفات البدنية الخاصة التي يتطلبها الأداء.

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

وهذا يتفق مع نتائج دراسة كلا من "تيودور وآخرون" "Tudor & others" (٢٠٢٠م) (١٧)، ودراسة "حمدي النواصري، محمد الجبري" (٢٠٢٢م) (٤) والتي أكدت على فاعلية تدريبات الإنسانتي في رفع مستوى اللياقة البدنية من خلال مجموعات تدريبية عالية الشدة وفترات راحة قصيرة تجعل ممارسيها تحت تأثير التعب مما يساهم في زيادة قدراتهم البدنية من خلال أداء يتصف بالسرعة والقوة والتوازن والمرونة وذلك نتيجة التكيف الوظيفي لتدريبات الإنسانتي.

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

ويتفق ذلك مع ما توصلت إليه دراسة "مني أحمد" (٢٠١٩م) (١٢) والتي أكدت على التأثير الإيجابي لتدريبات الإنسانتي، وقد أظهرت النتائج أن استخدام تدريبات الإنسانتي له تأثير ايجابي وبنسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٠.٤٨% : ١٧.٢٨%) في بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة الانتقالية - الرشاقة - القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين - التحمل العضلي)، وكذلك تحسن مستوى أداء المهارات الهجومية والفاعلية للاعبين كرة اليد، ودراسة "Morgan wooten" (٢٠١٣م)

(١٦) والتي أكدت على أهمية التدريبات عالية الشدة والمستمرة مع تمارين التنفس الاسترخائي في تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي كرة السلة.

ويتفق ذلك أيضا مع ما توصلت إليه دراسة "وليد حسن" (٢٠٢٠م) (٤٥) والتي أكدت على التأثير الايجابي لتدريبات الإنسانتي، حيث أظهرت النتائج أن استخدام تدريبات الإنسانتي له تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البدنية (القوة - السرعة - المرونة - القدرة العضلية).

ومن خلال العرض السابق يظهر تحسن مستوى القوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة وتحمل سرعة والتوازن والمرونة نتيجة استخدام تدريبات الإنسانتي وبذلك يكون الفرض الأول قد تحقق والذي ينص على أنه

"توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لصالح القياس البعدي للعينة قيد البحث".

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

- ١- أن استخدام تدريبات الإنسانتي أدى إلى تحسين مستوى أداء بعض المتغيرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة - تحمل القوة - تحمل سرعة - التوازن - المرونة) في رياضة الكونغ فو.
- ٢- تدريبات الإنسانتي المقترحة أدت إلى نتائج البحث أفضل بدنياً ومهارياً لأفراد العينة قيد البحث.
- ٣- استخدام العديد من الأدوات المساعدة عند أداء التدريبات أدت إلى تحسين القدرة العضلية والتوازن والمرونة والرشاقة والذي أدى بدوره إلى تحسين المهارات قيد البحث.
- ٤- أن تدريبات الإنسانتي ساهمت في مراعاة الفروق الفردية بين أفراد العينة.

التوصيات:

في ضوء النتائج المستخلصة من البحث يوصى الباحث بما يلي:

- ١- توجيه المدربين إلى اعتماد اسلوب تدريب الإنسانتي **Insanity** في التدريب بصفة عامة.
- ٢- توجيه الباحثين إلى اختبار فاعلية اسلوب التدريب الإنسانتي **Insanity** في أنشطة رياضية أخرى ومراحل عمرية مختلفة.
- ٣- عقد دورات تدريبية وتوعية للمدربين لتعريفهم بفاعلية تدريبات الإنسانتي **Insanity** للنواحي البدنية والمهارية.
- ٤- التركيز على تدريبات الإنسانتي عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكونغ فو.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١) الاتحاد المصري للوشو كونغ فو (٢٠١٠م): خطة المسابقات للاتحاد المصري للوشو كونغ فو السنوية.
- ٢) أحمد محمد عبدالوهاب (٢٠١٤م): تصميم جهاز الكتروني لقياس سرعة رد الفعل كأساس لبرنامج تدريبي مقترح على اللكمات والركلات لدى ناشئ الكونغ فو، رسالة دكتوراه (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.
- ٣) أيمن ناصر السويدي (٢٠١٧م): تأثير برنامج للتدريب الإنساني على مجموعه عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش، رساله دكتوراه "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعه المنيا.
- ٤) حمدي السيد النواصري، محمد عبدالعليم الجبري (٢٠٢٢م): تأثير تدريبات الإنساني INSANITY وتناول البيتا الانين كمثل غذائي على اللياقة القلبية التنفسية وتأخير ظهور التعب والمستوى الرقي لمتسابقى ١٥٠٠ متر/ جري، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٥) شيماء محمد أبوزيد عبدالفتاح (٢٠٢٠م): تأثير تدريبات INSANTTY CARDIO في تحسين المتغيرات البدنية المهارية ومستوى أداء المهارات الهجومية للاعبى التايكوندو، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الاسكندرية.
- ٦) صلاح أشرف محمد (٢٠١٦م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الركلة الدائرية الأفقية للاعبى الكونغ فو، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة بنها.
- ٧) علي نور الدين علي مصطفى (٢٠١٩م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئ التايكوندو، انتاج علمي، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- ٨) عويس علي الجبالى (٢٠٠١م): التدريب الرياضي النظرية والتطبيق ط٢، دار GMC للطباعة، ط٢، القاهرة.
- ٩) فتحي عبد الله وهبه (٢٠١٧م): تأثير برنامج insanity التدريب على بعض المتغيرات الفسيولوجية والإنثروبومترية لدى منتسبي مراكز اللياقة البدنية والصحية في محافظة الزرقاء، الأردن.
- ١٠) محمد صابر احمد (٢٠١٧م): تأثير تدريبات القوة الوظيفية على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبى الكونغ فو (ساندا)، رسالة ماجستير "غير منشورة"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١١) مروة مدحت حسن (٢٠١٨م): تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الإنساني على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري على جهاز عارضة التوازن، بحث علمي منشور، المجلة العلمية لعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

١٢) مني علاء أحمد (٢٠١٩م): تأثير استخدام برنامج تدريب الإنساني "INSANITY" على بعض المتغيرات البدنية والمهارات الهجومية والدفاعية للاعبين كرة اليد، مجلة بحوث التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق.

١٣) هاني ممدوح، أيمن محمد (٢٠٢١م): تأثير تدريبات الإنساني مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري لاعبي الإسكواش، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، جامعه أسيوط.

١٤) وليد محمد حسن (٢٠٢٠م): تأثير برنامج للتدريب الإنساني على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء الأرسال الساحق لاعبي الكرة الطائرة، المجلة العلمية جامعه حلوان، كلية التربية الرياضية، جامعه حلوان.

١٥) يحيى فوزي السيد (٢٠٠٥م): فن الساندا الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.

ثانياً: المراجع باللغة الانجليزية:

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

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

ملخص البحث باللغة العربية

تأثير تدريبات الإنساني (INSANITY) على بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكونغ فو

*الأستاذ الدكتور/ محمود محمد لبيب سليمان

**الدكتورة/ رحاب عبدالمنعم الرشيدي

***الباحث/ عمرو أشرف محمد محمود

يهدف البحث إلى استخدام تدريبات الإنساني ومعرفة أثره على بعض القدرات البدنية (قوة مميزة بالسرعة- تحمل قوة- تحمل سرعة- التوازن- المرونة) لدى لاعبي الكونغ فو، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة، وبلغت عينة البحث (١٠) لاعبين من لاعبي الكونغ فو والمقيدين بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر والمسجلين بالاتحاد المصري للوشو كونغ فو للموسم (٢٠٢٢م- ٢٠٢٣م)، وكانت أهم النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لدى المجموعة الجريبة لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية (القوة المميزة بالسرعة-تحمل القوة-تحمل سرعة- التوازن - المرونة)، ويوصى الباحث بالتركيز على تدريبات الإنساني عند وضع البرامج التدريبية لما لها من أثر إيجابي على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكونغ فو.

-
- أستاذ التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب جامعة جنوب الوادي .
 - مدرس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة جنوب الوادي .
 - مدرب بنادي الزهور الرياضي بمدينة نصر- محافظة القاهرة .

Summary

The effect of INSANITY training on some physical abilities of Kung Fu players

* Professor Dr. Mahmoud Mohamed Labib Suleiman

** Dr. Rehab Abdel Moneim Al-Rashidi

** Researcher Amr Ashraf Mohamed Mahmoud

The research aims to use human training and know its effect on some physical abilities (speed strength – strength endurance – speed endurance – balance – flexibility) among Kung Fu players. The researcher used the experimental method for one group, and the research sample amounted to (10) Kung Fu players registered at Al-Zohour Sports Club in Nasr City and registered with the Egyptian Wushu Kung Fu Federation for the season (2022 – 2023). The most important results were the presence of statistically significant differences between the pre- and post-measurements for the experimental group in favor of the post-measurement in physical tests (speed strength – strength endurance – speed endurance – balance – flexibility). The researcher recommends focusing on human training when developing training programs due to their positive effect on the level of skill performance among Kung Fu players.

-Professor of Sports Training and Vice Dean of the Faculty of Physical Education for Education and Student Affairs, South Valley University.

-Lecturer in the Department of Sports Training and Movement Sciences, Faculty of Physical Education, South Valley University.

-Coach at Al-Zohour Sports Club in Nasr City, Cairo Governorate.