

تأثير تدريبات (INSANITI CARDIO) على القدرات البدنية الخاصة

ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو

*د/ حسين عماد احمد

المقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر التربية الرياضية من أهم الركائز التي تعتمد عليها الأمم في إعداد المواطن وإكسابه الكثير من المعارف والخبرات، والكونغ فو كنوع من الأنشطة الرياضية يعتبر من الوسائل التربوية الهامة التي تعمل على خلق وإعداد المواطن، فالكونغ فو نشاط بدني وذهني يحتوي على حركات مرتبة تعمل على تنمية اللاعب التنمية الشاملة المتزنة مما يؤدي إلى رفع مستواه وكفائته للمساهمة في تقدم ورقى المجتمع.

إن علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي. (١٦: ٣٩)

وتشير سامية مهران (٢٠٢١م) أنه في الآونة الأخيرة ظهر أسلوب حديث من أساليب التدريب المتنوعة والمبتكرة على يد خبير اللياقة البدنية (شاو)، سميت بطريقة (Insanity) بدأ انتشارها في عام ٢٠١٤م، وتعتمد هذه الطريقة على استخدام تدريبات تتميز بالكثافة والشدة المتدرجة البسيطة والعالية والتي تتطلب مستوى عالي من اللياقة البدنية وتستند تلك الطريقة على تحسين اللياقة البدنية، حيث يصل فيها اللاعب للحد الأقصى من الاداء، وتمارس في شكل مجموعة تدريبية مقننة ومكثفة جدا لفترة قصيرة من الزمن ومتكررة، يتبعها فترات راحة بينية، وقد أوضح تصميم التدريبات الخاصة (Insanity) أنه يضم فوائد عديدة كزيادة القدرة العامة والقدرة على تحمل الأداء وتحمل العضلي والرشاقة والتوازن والاطالة، كما يحسن القوة العضلية والتوافق العضلي العصبي والسرعة في الاداء وأيضا زيادة قدرة الجهاز التنفسي والقلب ويزيد من القدرة على تكيف الأداء. (٧: ١٩١)

* مدرس تدريب رياضات الدفاع عن النفس بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية علوم الرياضة - جامعة أسيوط.

كما يذكر **أحمد زهران (٢٠٠٤م)** أنه لا يمكن تحقيق الفوز إلا عن طريق الإعداد البدني الخاص والذي يلعب دورا هاما في رفع مستوى الأداء الفني والخططي للاعبين، فإفتقاد اللاعبين للصفات البدنية المطلوبة للعبة يعمل على إعاقته في أداء الجانب المهاري والخططي المطلوب. (١٩٤، ١٧٥ : ١)

ويشير **Velmurgan G (٢٠١٢م)** إلى أن تدريبات (INSANITY CARDIO) هي نظام تدريبي حديث ينتج عنه تأثيرات متكاملة للعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد وأن الدراسات التي تناولت تأثيراتها البدنية والفسيولوجية على اللاعبين الناشئين والكبار اختلفت في نتائجها وذلك إلى اختلاف طريقة تناولها في المجال الرياضي. (١٨ : ١٩)

كما يرى **أحمد إبراهيم (٢٠١١م)** إلى أن استخدام المهارات الهجومية تعتبر مدخلا جديدا ومستحدث للإرتقاء بإنتاجية اللاعب وزيادة فاعلية أدائه المهاري والخططي خلال مسابقة النزال الفعلي "النزال الحر"، ويحتاج تطبيقها داخل البرامج التدريبية إلى التقنين الموجه أولا بتطوير المتطلبات البدنية المطلوبة مثل القوة المميزة بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء وتحمل القوة والرشاقة الخاصة، وثانيا بإختيار وتقنين المهارات الهجومية المطلوبة للتنفيذ. (٤ : ٢)

ويتفق كل من **"أحمد إبراهيم، وإيمان خليل" (٢٠١٣م)** على أن مسابقة النزال الحر تعتبر من المسابقات ذات التطوير والتحديث المستمر والقائم على أساس البحث في الجوانب العلمية والتطبيقية في الجوانب (البدنية والمهارية والنفسية والعقلية والخططية) حيث تتعدد الأساليب الهجومية والدفاعية وتعتبر جوهر الفنون للرياضة. (٥ : ٣)

ويؤكد **عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م)** على أن الأداء المهاري يرتبط بالمتغيرات البدنية والحركية ارتباطا وثيقا، حيث يعتمد إتقان الأداء المهارى على مدى تطوير متطلبات هذا الأداء من متغيرات بدنية وحركية، وكثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهاري على مدى اكتساب الفرد لهذه الصفات. (١٧١ : ٩)

ومن خلال توجه الدول للإهتمام برياضة الكونغ فو لما تحققه من تقدم علمي في تكوين المجتمع والأجيال سواء من الناحية الجسمانية أو العقلية أو النفسية أو الإجتماعية والذي ينعكس على الإنجاز الرياضي بشكل عام، ومن هنا بدأ الإهتمام بتنمية مفهوم التدريب الرياضي بصورة الحديثة الذي يعتمد على الإعداد الشامل والمتزن للاعب، وذلك من خلال استخدام الأساليب

العلمية الحديثة من أدوات وأجهزة وطرق تدريب تساهم في رفع كفاءة اللاعب البدنية والمهارية والنفسية والذهنية.

ومن العرض السابق يرى الباحث أن التنوع في طريقة وأسلوب التدريب له أهميته والحاجة إليه عند إعداد برامج التدريب لتحقيق إنجاز رياضي ملموس.

ومن خلال الإطلاع والمسح المرجعي للمراجع والأبحاث العلمية وإستطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب رياضة الكونغ فو وفي حدود علم الباحث لم يجد دراسات عديدة تناولت برنامج تدريبي يستخدم أسلوب تدريبات (INSANITY CARDIO) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو، حيث طبق في دراسات أخرى مثل: (٤) (٢٠١٧م)، (١٠) (٢٠١٩م)، (٦) (٢٠٢٢م)، (١١) (٢٠٢٣م)، (١٣) (٢٠٢٣م)، مما يضيف صفة الحداثة للبحث، وإن أسلوب تدريبات (INSANITY CARDIO) هو أحد الأساليب الحديثة في تدريب القوة العضلية والقدرة والرشاقة والتوازن والعديد من العناصر البدنية حيث يعد من أفضل الأساليب التدريبية الحديثة لتنمية عناصر اللياقة البدنية بشكل سريع بشرط الإستمرار في التدريب.

ومن خلال عمل الباحث في مجال التدريب وتتبعه نتائج المباريات وأداء الناشئين لمرحلة البراعم تحت سن ١٤ سنة في البطولات المتعددة تبلورت فكرة إستحداث وسيلة جديدة والتي تعتمد على تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات (INSANITY CARDIO) لتنمية القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو، والذي يتسم بالتنوع من حيث أشكال التدريبات وطريقة أدائها وشدة الأحمال التدريبية بداخله بما يتلائم مع طبيعة المنافسة وخصائصها البدنية والمهارية.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى التعرف على : "تأثير تدريبات (INSANITI CARDIO) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو".

فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعدية لناشئي الكونغ فو في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعدية لناشئي الكونغ فو في مهارة الركلة الجانبية لصالح القياس البعدي.

بعض المصطلحات المستخدمة في البحث :

تدريبات الأنسانتي INSANITY CARDIO

هو أحد الأساليب التدريبية الحديثة التي تعتمد على تدريبات الشدة العالية مع فترات راحة قصيرة جدا تكاد تكون معدومة ويعمل على تنمية عنصر القوة والتوازن والقدرة والتوافق والتحمل اللاهوائي والسرعة والرشاقة في زمن قصير جدا. (١٥ : ٣٠٨)

القدرات البدنية الخاصة Special Physical Abilities

هي التي تمكن اللاعب من القيام بأداء مختلف المهارات الحركية التي تتطلبها الرياضة التي يمارسها بصورة صحيحة، حيث تشكل حجر الزاوية للوصول اللاعب أو الفريق إلى أفضل المستويات الرياضية العالية، فهي قدرات ضرورية لكل الألعاب وتحدد أهمية كل قدرة عن غيرها من القدرات البدنية الأخرى طبقاً لطبيعة ومتطلبات اللعبة الممارسة، مع ضرورة مراعاة أن هناك علاقات ارتباطية وثيقة بين مختلف القدرات البدنية الأساسية. (٨ : ٢٨)

الركلة الجانبية Shuaitui

هي إحدى ركلات الكونغ فو الجانبية وهي ركلة تشواي توي Shuaitui وتؤدي بحد القدم الخارجي للقدم الضاربة في مستوى الصدر أو الرأس. (٥ : ٤٧)

الكونغ فو Kong Fu

هي إحدى رياضات الدفاع عن النفس يطلق عليه الووشو وهي تعني الوقت والجهد المبذول في تعلم شيء ما، وهي فنون الحرب والقتال عند الصينيين وهي عبارة عن مجموعة متنوعة من فنون القتال التي يستخدم فيها اللاعب اليدين والرجلين وتنقسم إلى قسمين رئيسيين هما الساندا والأساليب ولكل منهما بطولة خاصة وفقاً لأسس وقواعد دولية متعارف عليها. (٥ : ٤)

الدراسات السابقة:

١- دراسة "أيمن ناصر مصطفى السوفي" (٢٠١٧م) (٤) بعنوان "تأثير برنامج للتدريب الإنسانتي على مجموعة عضلات الطرفين العلوي والسفلي وبعض مهارات رياضة الإسكواش"، وكانت تهدف إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوب التدريب

الانسانتي ومعرفة تأثيره على عضلات الطرف العلوي والسفلي وبعض المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة برياضة الإسكواش، على عينة قوامها ٢٠ لاعبا من تخصص ألعاب المضرب بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا تم اختيارها بالطريقة العمدية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج أن برنامج التدريب الإنساني أثر بطريقة ايجابية في تحسين المتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث لأفراد المجموعة التجريبية كما أدى الى تنمية عضلات الطرفين العلوي والسفلي لدى لاعبي الإسكواش قيد البحث.

٢- دراسة "علي نور الدين علي" (٢٠١٩م) (١٠) بعنوان "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضته التايكوندو"، وكانت تهدف إلى تصميم برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" للاعبين التايكوندو ومعرفة تأثيره على بعض المتغيرات البدنية الخاصة برياضة التايكوندو (الرشاقة- التوازن- التوافق- السرعة الحركية) وبعض الركلات الخاصة برياضة التايكوندو وتشمل (بيك تشاجي - ابتوليو تشاجي- تى تشاجي- ٣٦٠)، على عينة قوامها ١٥ ناشئ تم اختيارها بالطريقة العشوائية، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي، وكان من أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأنسانتي "Insanity" له تأثير إيجابي على المتغيرات البدنية قيد البحث وعلى مستوى الركلات المركبة.

٣- دراسة "تيودور، فيرجيل، وآخرون TUDOR, Virgil, et al" (٢٠٢٠م) (١٨) التي هدفت إلى التعرف على تدريبات الأنسانتي على المتغيرات الفسيولوجية لدى طلاب المدارس العسكرية وتم استخدام المنهج التجريبي على عينة قوامها ٣٠ طالب وعقب تطبيق التدريبي باستخدام أسلوب تدريب الأنسانتي كانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي أدى إلى زيادة متوسط السعة الهوائية القصوى المحققة وانخفاض معدل ضربات القلب في نهاية فترة التدريب.

٤- دراسة "هاني ممدوح الكناني، أيمن محمد شحاته" (٢٠٢١م) (١٤) التي هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات الأنسانتي مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الإسكواش، طبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠) من ناشئي الإسكواش بنادي المنصورة الرياضي، واعتمدت الدراسة على المنهج

التجريبي وأظهرت نتائج الدراسة أن استخدام تدريب الإنسانتي أثر إيجابيا في المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الإسكواش.

إجراءات البحث :

منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمناسبة لطبيعة البحث وإجراءاته، وذلك من خلال التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة عن طريق القياسيين القبلي والبعدي.

مجتمع وعينة البحث :

اشتمل مجتمع البحث على (١٢١) لاعباً من ناشئي رياضة الكونغ فو بأسويوط (تحت سن ١٤ سنة) مرحلة البراعم والمسجلين بالإتحاد المصري للووشو كونغ فو فرع أسويوط لموسم (٢٠٢٤م-٢٠٢٥م) من مواليد (٢٠١٢م-٢٠١٤م)، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من بين أفراد مجتمع البحث قوامها (١٩) لاعباً تتراوح أعمارهم بين (٩ إلى ١٢ سنة) من ناشئي مركز شباب أبنوب، حيث تم اختيار من بينهم عدد (٧) لاعبين لإجراء الدراسة الاستطلاعية، لتصبح عينة البحث الأساسية (١٢) لاعباً، ويتضح ذلك من الجدول التالي :

جدول (١)

توصيف عينة البحث

م	نوع العينة	العدد	النسبة المئوية
١	العينة الأساسية	١٢	٦٣,١٦%
٢	العينة الاستطلاعية	٧	٣٦,٨٤%
٤	المجموع	١٩	١٠٠%

تجانس عينة البحث :

قام الباحث بعمل تجانس لعينة البحث للتأكد من أن عينة البحث تتوزع اعتداليا في جميع المتغيرات قيد البحث كما هو موضح من الجدول التالي :

جدول (٢)

تجانس أفراد عينة البحث في متغيرات السن والطول والوزن والعمر التدريبي (ن = ١٢)

م	البيان المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	السن	سنة	١٠,٤١	١٠,٥٠	٠,٨٢	٠,٢٧-
٢	الطول	سم	١٤٦,٤١	١٤٦,٥٠	٢,٩٣	٠,١٠-
٣	الوزن	كجم	٣٤,٥٨	٣٥,٥٠	٢,٨٤	٠,٤٣-
٤	العمر التدريبي	سنة	١,٧٥	١,٧٥	٠,٥٠	٠,٠١

يوضح الجدول رقم (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث ويتضح أن معامل الالتواء يتراوح ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات.

جدول (٣)

تجانس أفراد عينة البحث في القياسات البدنية (ن = ١٢)

م	البيان الاختبارات	القدرة البدنية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الجري الزجاجي بارو	الرشاقة	زمن/ثانيه	١٠,٢٤	١٠,١٥	٠,٦٩	٠,٥٠
٢	الوثب من فوق الحواجز (٢٠ ث)	القوة المميزة بالسرعة	عدد/مرات تكرار	٨,٥٠	٨,٥٠	١,٠٠	٠,٠٠
٣	العدو مسافة (٣٠ متر)	سرعة إنتقالية	زمن/ثانيه	٥,١٥	٥,١٦	٠,١٥	٠,١٢-
٤	اللمس السفلي والجانبى (٢٠ ث)	المرونة	عدد/مرات تكرار	١٣,٠٨	١٣,٠٠	١,٦٧	٠,١٥-

يوضح الجدول رقم (٣) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للقياسات البدنية قيد البحث ويتضح أن معامل الالتواء قد انحسرت ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات.

جدول (٤)

تجانس أفراد عينة البحث في قياسات المهارة قيد البحث (ن = ١٢)

م	البيان الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
١	الركل على مت (٣٠ ث) جانبية بالقدمين	عدد/مرات تكرار	١٣,٠٠	١٣,٠٠	١,٧٥	٠,١٢

يوضح الجدول رقم (٤) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لقياسات الأداء المهاري قيد البحث ويتضح أن معامل الالتواء قد انحسرت ما بين (± 3) مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات غير الاعتدالية مما يدل على تجانس أفراد العينة في تلك القياسات.

وسائل جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع بيانات وقياسات البحث على الكثير من الأدوات والأجهزة والاستمارات، وتتلخص في الآتي :

الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- جهاز ريستاميتير لقياس الطول.
- صناديق خشبية إرتفاع ٢٥ سم.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- شريط قياس.
- وسائل لكم.
- حبال وثب.
- قفزات تدريب.
- أكياس لكم.
- ساعة إيقاف.
- بار حديدي، أثقال.
- كرات طبية ٣ كجم.
- أثقال حرة (دمبلز).
- أساتك مطاطة.

القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث :**القياسات الإنشرومترية :**

- قياس الطول بجهاز رستاميتير.
- قياس الوزن بجهاز الميزان الطبي.
- العمر التدريبي للاعبين.
- اختبارات بدنية عامة : وهي كالتالي :**
- الجري زجزاجي بارو لقياس الرشاقة.
- الوثب من فوق الحواجز (٢٠ ث) لقياس القوة المميزة بالسرعة.
- العدو مسافة (٣٠ متر) لقياس السرعة الإنتقالية.
- اللمس السفلي والجانبى (٢٠ ث) لقياس المرونة. (١٢ : ٢٢٣ ، ٢٦٦ ، ٣٠٩)

الاختبارات المهارية :

- إختبار الركل على مت (٣٠ ث) جانبية بالقدمين. (١٢ : ٢٩٢)

الدراسة الاستطلاعية :

قام الباحث بإجراء عدة دراسات إستطلاعية في الفترة من ١٠/٨/٢٠٢٤م إلى ٢٠/٨/٢٠٢٤م على عينة مكونة من (٧) لاعبين ناشئين في المرحلة السنية من ٩ - ١٢ سنة من مركز شباب أبنوب من المجتمع الأصلي وخارج عينة البحث، وكانت تلك الدراسات تهدف إلى :

- إجراء المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للاختبارات قيد البحث.

- التأكد من الناحية التطبيقية للبرنامج.

المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) :**أولاً: صدق الاختبار Validity :**

قام الباحث بإيجاد معامل الصدق للاختبارات البدنية والمهارية التي تقيم مستوى الأداء عن طريق إيجاد الفروق الإحصائية بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لنتائج الاختبارات البدنية والمهارية، كما هو موضح من الجدول التالي :

جدول (٥)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية
(ن = ١ = ٢ = ٧)

م	البيان المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة غير المميزة		قيمة "ت"
		ع +	س -	ع +	س -	
١	الجري الزجراجي بارو	١٠,٣٨	٠,٨٨	١٢,٤٢	٠,٣١	*٥,٧٣
٢	الوثب من فوق الحواجز (٢٠ ث)	٨,٧١	١,١١	٦,٧١	٠,٩٥	*٣,٦١
٣	العدو مسافة (٣٠ متر)	٥,٠٧	٠,١٦	٥,٤٤	٠,٢١	*٣,٥٧
٤	اللمس السفلي والجانبى (٢٠ ث)	١١,٨٥	٢,١١	٨,٥٧	٠,٩٧	*٣,٧٣
٥	الركل على مت (٣٠ ث) جانبية بالقدمين	١٣,٠٠	٢,١٦	١٠,٥٧	١,٦١	*٢,٣٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٢,٢٢

يتضح من جدول (٥) أن قيمة "ت" المحسوبة بتطبيق اختبار "ت" "T-test" لقياسات الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة قد انحصرت ما بين (٢,٣٨ : ٥,٧٣) وجميعها دال احصائياً.

ثانياً: ثبات الاختبار Reliability :

قام الباحث بحساب معامل الثبات بإستخدام طريقة تطبيق القياسات وإعادة التطبيق بفارق زمني سبعة أيام، وذلك على عينة البحث الإستطلاعية وعددها (٧) لاعبين من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية، حيث تم تطبيق هذه القياسات تحت نفس ظروف وشروط التطبيق الأول، وقد تم إيجاد معامل الارتباط البسيط بين نتائج التطبيقين الأول والثاني، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول (٦)

معاملات الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية والمهارية (ن = ٧)

م	البيان المتغيرات	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		قيمة "ر"
		ع +	س -	ع +	س -	
١	الجري الزجراجي بارو	١٠,٣٨	٠,٨٨	١٠,٢٠	٠,٩١	**٠,٩٩٨
٢	الوثب من فوق الحواجز (٢٠ ث)	٨,٧١	١,١١	٩,٢٨	٠,٩٥	**٠,٨٧٧
٣	العدو مسافة (٣٠ متر)	٥,٠٧	٠,١٦	٥,٠٢	٠,١٦	**٠,٩٦٨
٤	اللمس السفلي والجانبى (٢٠ ث)	١١,٨٥	٢,١١	١٢,٤٢	٢,٢٩	**٠,٩٧٤
٥	الركل على مت (٣٠ ث) جانبية بالقدمين	١٣,٠٠	٢,١٦	١٣,٤٢	٢,٠٧	**٠,٩٦٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة إحصائية (٠,٠٥) = ٠,٨٣٣

يتضح من جدول (٦) أن معاملات ثبات القياسات الخاصة بالإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث بتطبيق معامل ارتباط بيرسون إنحصرت ما بين (٠,٨٧٧ : ٠,٩٩٨) وجميعها معاملات ثبات مرتفعة ودرجات الارتباط بين التطبيق الأول والثاني داله احصائياً عند مستوى دلالة احصائية (٠,٠٥) مما يدل على ثبات تلك القياسات لما وضعت من أجله.

أسس تطبيق البرنامج التدريبي :

- يهدف البرنامج التدريبي المقترح إلى التعرف على تأثير تدريبات (INSANITI CARDIO) على القدرات البدنية الخاصة ومستوى أداء مهارة الركلة الجانبية لناشئي الكونغ فو
- ١- مراعاة بعض الأسس قبل تصميم البرنامج.
 - ٢- استخدام معدل النبض كمؤشر لشدة التدريب.
 - ٣- توفر عوامل الأمن والسلامة.
 - ٤- أن يحقق البرنامج الأهداف التي وضع من أجلها.
 - ٥- ملائمة البرنامج للمرحلة السنوية قيد البحث.
 - ٦- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
 - ٧- مراعاة أي تعب فسيولوجي أثناء التنفيذ عند ظهور أعراض التعب تخفض شدة التمرين أو يتوقف اللاعب عن التمرين.

تخطيط البرنامج :

من خلال دراسة الأبحاث والمراجع التي تناولت تدريبات (INSANITI CARDIO) وبرامج التدريب للناشئين في الرياضة العامة وفي الكونغ فو بصفة خاصة ومن خلال الحصول على آراء الخبراء والمتخصصين يقترح الباحث البرنامج التدريبي حيث تم تخطيطه كما يلي :

جدول (٧)

تخطيط البرنامج التدريبي

م	متغيرات البرنامج	الفترة
١	مدة البرنامج	(٣) شهر (١٢) أسبوع
٢	عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع	(٣) وحدات تدريبية اسبوعياً
٣	زمن الإحماء في الوحدة التدريبية	١٥ دقيقة
٤	زمن الجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية	٧٠ دقيقة
٥	زمن الجزء الختامي في الوحدة التدريبية	٥ دقائق
٦	عدد الوحدات التدريبية	(٣٦) وحدة تدريبية
٧	عدد ساعات التدريب بالدقيقة	(٣٢٤٠) دقيقة

أ - محتويات البرنامج :

يشتمل البرنامج التدريبي على :

- الجزء التمهيدي (الإحماء) = ٥٤٠ دقيقة.
- الجزء الرئيسي (فترة التدريب الأساسية) = ٢٥٢٠ دقيقة.
- الجزء الختامي (فترة التهدئة) = ١٨٠ دقيقة.
- إجمالي زمن محتويات البرنامج = (١٨٠ + ٢٥٢٠ + ٥٤٠) = ٣٢٤٠ دقيقة.

ب - عدد أسابيع الأحمال التدريبية :

- الحمل الأقصى = ٣ أسابيع ٢٥%.
- الحمل العالي = ٥ أسابيع ٤١,٦٧%.
- الحمل المتوسط = ٤ أسابيع ٣٣,٣٣%.
- زمن الحمل الأقصى = ٨١٠ دقيقة.
- زمن الحمل العالي = ١٣٥٠ دقيقة.
- زمن الحمل المتوسط = ١٠٨٠ دقيقة.
- إجمالي زمن الأحمال التدريبية = (١٠٨٠ + ١٣٥٠ + ٨١٠) = ٣٢٤٠ دقيقة.

جدول رقم (٨)

النسبة المئوية وتوزيع الأزمنة بالدقيقة على مراحل البرنامج

م	محتوى البرنامج	النسبة المئوية	الزمن بالدقيقة
١	الجزء التمهيدي	١٦,٦٧%	٥٤٠ دقيقة
٢	الجزء الرئيسي	٧٧,٧٨%	٢٥٢٠ دقيقة
٣	الجزء الختامي	٥,٥٥%	١٨٠ دقيقة
٤	المجموع	١٠٠%	٣٢٤٠ دقيقة

تطبيق البرنامج التدريبي :

تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) في الفترة من ٢٠٢٤/١٢/١م إلى ٢٠٢٤/٢/٢٠م وذلك بواقع (١٢) أسبوع لكل أسبوع (٣) وحدات تدريبية والتدريب أيام الأحد والثلاثاء والخميس من كل أسبوع.

القياس البعدي :

حيث أجريت القياسات البعدية بعد (١٢) أسبوعاً من بدء تطبيق البرنامج التدريبي المقترح وذلك يومي الأحد والثلاثاء الموافق ٢٠٢٥/٣/١١م، وذلك لجميع الاختبارات قيد البحث وبنفس أسلوب التطبيق للقياس القبلي، وتحت نفس الظروف، ثم تم جمع البيانات، وجدولتها، لمعالجتها إحصائياً.

المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث حزمة البرنامج الاحصائي للبحوث والعلوم الاجتماعية (spss) فى المعالجات الاحصائية للبيانات باستخدام:

- المتوسط الحسابى.
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط "بيرسون".
- اختبار "ت" T. test
- معادلة النسبة المئوية للتحسن % .

عرض النتائج ومناقشتها :**أولاً : عرض النتائج :****جدول (٩)**

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة في الإختبارات البدنية ن = ١٢

م	البيان المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"
		ع ±	س	ع ±	س			
١	الجزى الزجراجى بارو	١٠,٢٤	٠,٦٩	٦,١٨	٠,٦٦	٤,٠٦	%٣٩,٦٥	١٦,٩٦
٢	الوثب من فوق الحواجز (٢٠ ث)	٨,٥٠	١,٠٠	١٣,١٦	١,٧٤	٤,٦٦	%٥٤,٨٢	٩,٦٨
٣	العدو مسافة (٣٠ متر)	٥,١٥	٠,١٥	٤,٤٧	٠,١٨	٠,٦٨	%١٣,٢٠	١٣,١٢
٤	اللمس السفلي والجانبى (٢٠ ث)	١٣,٠٨	١,٦٧	١٦,٨٣	٣,٣٢	٣,٧٥	%٢٨,٦٧	٥,٤٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في الإختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٥,٤٦ : ١٦,٩٦) وجميعها دال احصائياً، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١٣,٢٠% : ٥٤,٨٢%) حيث بلغت أعلى قيمة لها عند القوة المميزة بالسرعة وأقل قيمة لها عند السرعة الإنتقالية.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة في إختبارات المهارة قيد البحث

$$n = 12$$

م	البيان المتغيرات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		الفرق بين المتوسطين	نسبة التحسن	قيمة "ت"
		ع ±	س ±	ع ±	س ±			
١	الركل على مت (٣٠ ث) جانبية بالقدمين	١٣,٠٠	١,٧٥	١٦,٠٨	٢,٠٢	٣,٠٨	٢٣,٦٩%	٨,١٤

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في إختبارات المهارة قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" (٨,١٤) وهي دالة احصائياً، وكانت نسبة التحسن (٢٣,٦٩%).

ثانياً: مناقشة النتائج :

في ضوء هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وإجراءاته والنتائج التي تم التوصل إليها ومن خلال الإعتماد على المراجع العلمية والدراسات السابقة تم مناقشة النتائج وفقاً لترتيب فروض البحث علي النحو التالي :

مناقشة نتائج الفرض الأول :

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعديّة للعينة قيد البحث في الإختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة

"ت" ما بين (٥,٤٦ : ١٦,٩٦) وجميعها دال احصائياً، وتراوح نسب التحسن ما بين (١٣,٢٠% : ٥٤,٨٢%) حيث بلغت أعلى قيمة لها عند القوة المميزة بالسرعة وأقل قيمة لها عند السرعة الإنتقالية، ويرى الباحث أن التحسن الحادث في القياس البعدي بالنسبة للقياس القبلي في الإختبارات البدنية يرجع إلى تأثير البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) والذي تم توجيه الحمل خلاله لتنمية القدرات البدنية الخاصة.

ويعزى الباحث هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات بدنية باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم ومقننة الحمل وموجهه لتنمية هذه العناصر البدنية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كلا من **نجية عبدالفتاح شوقي (٢٠٢٣م) (١٣)** و**مروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبد الحميد (٢٠٢٣م) (١١)** حيث أشارو على أن التدريب باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) قد أدت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للإختبارات البدنية.

وأكدت دراسة كلا من **علي نور الدين علي (٢٠١٩م) (١٠)** و**تيريسا زيوركو Teresa Zwierko (٢٠٠٥م) (١٧)**، على أن رفع مستوى المتغيرات البدنية يتم من خلال تدريبات خاصة موجهة إلى هذا الغرض، وعلى أن استخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) كان لها تأثير إيجابي في القدرات البدنية والحركية المختلفة والتي تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الأول للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبليّة والبعديّة لناشئي الكونغ فو في القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.

مناقشة نتائج الفرض الثاني :

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات القياسات القبليّة والبعديّة للعينّة قيد البحث في إختبارات المهارة قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" (٨,١٤) وهي دالة احصائياً، وكانت نسبة التحسن (٢٣,٦٩%).

ويعزى الباحث هذا التحسن في مستوى المهارة قيد البحث إلى طبيعة البرنامج وما يحتويه من تدريبات مهارية باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) المناسبة لإمكانياتهم وقدراتهم ومقننة الحمل وموجهة لتنمية مستوى الأداء المهاري.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه كل من حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد (٢٠٢٢م) (٦) ونجية عبدالفتاح شوقي (٢٠٢٣م) (١٣) ومروى محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبدالحميد (٢٠٢٣م) (١١) وعلي نور الدين علي (٢٠١٩م) (١٠) حيث أشارو على أن التدريب باستخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) قد أدت إلى تفوق القياس البعدي على القياس القبلي للاختبارات المهارية، وعلى أن استخدام تدريبات (INSANITI CARDIO) كان لها تأثير إيجابي في الارتقاء بمستوي الأداء المهاري.

وبذلك يكون قد تحقق الفرض الثاني للبحث والذي ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القياسات القبلية والبعدي لناشئي الكونغ فو في مهارة الركلة الجانبية لصالح القياس البعدي.

الاستنتاجات :

في ضوء هدف البحث وفروضه، وفي حدود عينة البحث، ومن واقع النتائج والبيانات التي تم التوصل إليها، ومن خلال المعالجات الإحصائية المستخدمة في البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

١- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي للعينة قيد البحث في الاختبارات البدنية قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث تراوحت قيمة "ت" ما بين (٥,٤٦ : ١٦,٩٦) وجميعها دال إحصائياً، وتراوحت نسب التحسن ما بين (١٣,٢٠ % : ٥٤,٨٢ %) حيث بلغت أعلى قيمة لها عند القوة المميزة بالسرعة وأقل قيمة لها عند السرعة الانتقالية.

٢- وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسات القبلية والبعدي للعينة قيد البحث في اختبارات المهارة قيد البحث، حيث أن قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ لصالح القياس البعدي، حيث كانت قيمة "ت" (٨,١٤) وهي دالة إحصائياً، وكانت نسبة التحسن (٢٣,٦٩ %).

- ### التوصيات :

٣- استخدام برنامج التدريب باستخدام (INSANITI CARDIO) في المراحل السنوية المختلفة.

((المراجع))

أولاً: المراجع العربية :

- مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية**

- ٥- بسمات محمد علي، بدري عيد حماد، أحمد محمد عبدالوهاب: "دليل المدرب في رياضة الكونغ فو"، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، ٢٠١٧م.
- ٦- حامد عبدالرؤوف حامد، أحمد محمود أحمد: "تأثير تدريبات الانساني Insanity على إنزيمات الطاقة اللاهوائية وهرمون الكورتيزول ومستوى أداء مهارة السوبليس للاعبي المصارعة"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦٣، العدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٢م.
- ٧- سامية إسماعيل مهران: "تأثير استخدام تدريبات Insanity على تطوير مستوى بعض القدرات البدنية والأداء الدفاعي والتدفق النفسي لدى ناشئات كرة السلة"، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، المجلد ٩٢، العدد ٤، جامعة حلوان، ٢٠٢١م.
- ٨- صالح عبدالقادر عتريس: "تأثير برنامج مشابه للاداء لتنمية بعض القدرات البدنية الخاصة على مستوى اداء الجملة الحركية (جيون-كاتا) لدى لاعبي الدرجة الأولى في رياضة الكاراتية بمحافظة أسيوط"، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٠م.
- ٩- عصام الدين عبد الخالق: "التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات"، ط ١٢، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٥م.
- ١٠- علي نور الدين علي: "تأثير برنامج تدريبي باستخدام تدريبات الانساني Insanity على بعض المتغيرات البدنية وبعض الركلات المركبة لناشئي رياضة التايكوندو"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٥٠، العدد ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠١٩م.
- ١١- مروي محمد الغرباوي، منى إبراهيم عبد الحميد: "تأثير تدريبات الانساني Insanity عالية الكثافة على بعض المتغيرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي التايكوندو"، مجلة أسيوط لعلوم وفنون الرياضة، المجلد ٦٥، العدد ١، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، ٢٠٢٣م.
- ١٢- محمد صبحي حسانين: "القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية"، الجزء الثاني، دار الفكر العربي، ط ٦، القاهرة، ٢٠٠٤م.

- ١٣- نجية عبدالفتاح شوقي: "تأثير تدريبات الانساني Insanity على بعض القدرات الحركية الخاصة ومستوي الأداء المهاري لكاتا الحزام البني لدى ناشئي رياضة الجودو"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، المجلد ٦٧، العدد ٢، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٢٣ م.
- ١٤- هاني ممدوح الكنانى، أيمن محمد شحاته: "تأثير تدريبات الانساني مع تناول الأرجينين على بعض المتغيرات الفسيولوجية وفاعلية الأداء المهاري للاعبين الإسكواش"، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد ٥٧، الجزء ٣، كلية التربية الرياضية، جامعة أسبوط، ٢٠٢١ م.
- ١٥- وليد محمد حسن: "تأثير برنامج للتدريب الانساني على بعض القدرات البدنية ومستوي أداء الارسل الساقق للاعبين الكرة الطائرة"، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد ٩٠، الجزء ٤، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، ٢٠٢٠ م.
- ١٦- يحيى السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، المركز العربي للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

17. **Teresa Zwierko Pitor Lesiakowski, Beata Florkiewicz** : Motor coordination level of young playmakers in basketball.team games in physical Education and sport, Poland, 2005.
18. **Tudor, v., smîdu, d., frătilă, i., & smîdu, n** : influence of the insanity workout on the exercise capacity of military students., Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 59, Issue 4, 2020.
19. **Velmurgan G** among college men kabaddi players, Indian journal off applied research, volum :3, issue11,43 Effects of speed, agility, quickness training method on, 2012.