

تأثير برنامج الـ 25 دقيقة (T25) على بعض القدرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الأمامية المستقيمة في رياضة الكونغ فو

أ.م.د / دعاء شوقي محمد
 أستاذ مساعد بقسم تدريب المبارزة، كلية علوم الرياضة
 للبنات، جامعة حلوان.
doaa.shawkey@pef.helwan.edu.eg

أ.د / عصمت محمد سعيد
 أستاذ تدريب المبارزة المتفرغ، كلية علوم الرياضة
 للبنات، جامعة حلوان.
dresmetsaied47@gmail.com

م.د / عبد اللطيف سيد عبد العزيز
 مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية علوم
 الرياضة للبنين، جامعة حلوان.
sondos.mamdouh@pef.helwan.edu.eg

م.د / عبد اللطيف سيد عبد العزيز
 مدرس بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية علوم
 الرياضة للبنين، جامعة حلوان.
abdellatef1966@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة إلى تحليل تأثير برنامج T25 التدريبي على بعض القدرات البدنية المهارية للاعبين الكونغ فو، مع التركيز على الحركة الأساسية الركلة الأمامية المستقيمة اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدى لملاءمتها لطبيعة الدراسة، شملت العينة (30) لاعباً، منهم (20) لاعباً من مركز Core Gym العينة الأساسية و(10) لاعباً من Mezo Gym للدراسة الاستطلاعية.

تم تنفيذ الدراسة الاستطلاعية على مدى خمسة أيام للتأكد من مصداقية وثبات الأدوات، تدريب اللاعبين على الاختبارات، وضمان سلامة الأدوات المستخدمة. أجري القياس القبلي يومي (28 و 29 مارس 2022)، ثم تم تطبيق البرنامج التدريبي من (1 أبريل حتى 1 يونيو 2022) بمعدل خمس وحدات تدريبية أسبوعياً، مقسمة لعدد (2) وحدة على برنامج زووم ومدتها (30) دقيقة وعدد (3) وحدة بالنادي مدة كل وحدة (60) دقيقة، ليصل إجمالي عدد الوحدات إلى (40) وحدة بإجمالي (32) ساعة تدريبية.

أظهرت النتائج أن برنامج T25 أدى إلى تحسين ملحوظ في القدرات البدنية المهارية ، بما في ذلك القدرة العضلية، التحمل، والرشاقة، بالإضافة إلى تحسين الأداء المهاري للحركات الأساسية في رياضة الكونغ فو. أوصت الدراسة بتبني البرنامج ضمن الخطط التدريبية للناشئين ومقارنة تأثيراته ببرامج تدريبية أخرى لتحسين الأداء البدني والمهاري، مع إمكانية تطبيقه على فئات عمرية مختلفة.

الكلمات الدالة: (برنامج الـ 25 دقيقة (T25) ، متغيرات بدنية مهارية ، الكونغ فو ، ساندو).

Abstract:

The study aimed to analyze the effect of the T25 training program on some of the skillful physical abilities of Kung Fu players, with a focus on the basic movement, the straight front kick. The study relied on the experimental method using pre- and post-measurement to suit the nature of

the study. The sample included 30 players, including 20 players from Core Gym for the primary sample and 10 players from Mezo Gym for the exploratory study.

The survey was carried out over a period of five days to ensure the reliability and stability of the tools, train players for tests, and ensure the safety of the tools used. The pre-measurement was conducted on (March 28 and 29, 2022), then the training program was implemented from (April 1 to June 1, 2022) at a rate of five training units per week, divided into (2) units on the Zoom program, lasting (30) minutes, and (3) units in the club, each unit lasting (60) minutes, bringing the total number of units to (40) units, with a total of (32) training hours..

The results showed that the T25 program led to a significant improvement in physical skills, including muscular ability, endurance, and agility, in addition to improving the skill performance of basic movements in kung fu. The study recommended adopting the program within training plans for young people and comparing its effects with other training programs to improve physical and skill performance, with the possibility of applying it to different age groups.

Keywords: (T25 Program, Physical and skill variables, Kung Fu, Sanda).

تأثير برنامج الـ 25 دقيقة (T25) على بعض القدرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الأمامية المستقيمة في رياضة الكونغ فو

مقدمة ومشكلة الدراسة :

أصبح التقدم العلمي من أهم خطوات النجاح في أي نشاط رياضي في المجتمعات لذا يجب علينا ان نواكب ، هذا التطور والتعايش معه بأستخدام كل الأساليب المتاحة قبل أساليب التدريب الحديثة والتفاعل مع الذكاء الاصطناعي وتطبيقاته المتعددة عن طريق البرامج المتطورة مما يساهم في تحسين الاداء الرياضي وتطوير مستوى اللاعب وبالتالي نتائج المباريات .

ويذكر "عصام محمود " (2023) تعد التدريب الرياضي أحد الأدوات الرئيسية في تطوير المجتمعات، حيث يُعزز التميز والتفوق عبر توفير الموارد والفرص لتطوير مهارات الأفراد. يُمكن للتدريب الرياضي أن يكون مصدر إلهام لرياضيي الجيل الصاعد، مما يمكّنهم من التقدم نحو المستويات المتقدمة وتحقيق الإنجازات. يعتبر هؤلاء الرياضيون ذو المستوى العالي النواة التي تشجع على النهوض والتقدم في المجتمع، حيث ينبت منها جيل من الرياضيين المميزين الذين يساهمون في بناء مجتمعاتهم بشكل فعال. (15:302)

ويشير "عبيده صبطي" (2018) إلى أن من مظاهر التقدم التكنولوجي العالمي انه أصبح من الطبيعي استخدام تطبيقات التكنولوجيا الرقمية في كل مجالات الحياة وأصبحت المعلومات الرقمية تحيط بنا من كل جانب (11:38)

التطور التكنولوجي في العصر الحالي أثر بشكل كبير على جميع جوانب الحياة، وخاصة في مجال التدريب والتعليم وظهرت أساليب جديدة للتعليم والتدريب تسمح للأفراد بالاستفادة القصوى من العملية التعليمية والتدريبية دون قيود مكانية أو زمانية. يعتبر استخدام الحاسوب وبرامج الواقع الافتراضي من بين أهم تطبيقات التكنولوجيا في التعليم والتدريب ، حيث يمكنها تقديم المحتوى التعليمي وتدريب بشكل فعال وجذاب من خلال المحاكاة والتفاعل الواقعي في بيئة افتراضية، مما يواكب التطورات والتسارع في عالم التعليم والتدريب الحديث.(16:1)

يعتبر التدريب عن بُعد بديلاً متطوراً للتدريب التقليدي، حيث يتميز بكونه تدريباً جماهيرياً يفتح أبوابه للجميع. شهدت مجالات التقنيات المعلوماتية والاتصالات تطورات ملحوظة، مما أحدث تحولاً عالمياً في العملية التدريبية. (17:173)

يذكر "ناصر محمد حلمي" (2022) نقلاً عن "مسعد علي محمود" (2003) ان التدريب الرياضي له أولويات وفي المرتبة الأولى منها هو تطوير القدرات البدنية الخاصة والعامة.

ويذكر "بول لورسن و مارتن بوشيت" (2019) الى ان الابحاث التي تم إجراؤها على اللاعبين في الأولمبياد في الرياضات الفردية والجماعية تظهر ارتباطاً مباشراً بين القدرات البدنية العالية ونتائج المباريات الهامة التي تم تحقيقها والأهداف المحلية لذلك إن إعداد اللاعب إعداداً جاداً وقوياً ذو أهمية كبيرة لنتائج ناجحة في المباريات. (18:16)

يذكر " يحيى فوزي" (2022) نقلاً عن أن النشاط الرياضي مناسباً وعناصر اللياقة البدنية الملائمة من أهم الأسباب لاكتساب اللاعب الجانب المهاري وذلك في جميع الأنشطة الرياضية عامة والكونغ فو خاصة. (9:201)

يذكر " يحيى فوزي" (2018) ان (الركلة امامية يسري "zuo deng tui") يجب ان تكون الرجل اليمنى مفرودة أو مثنية قليلاً، ارفع الركبة اليسرى على شكل خطاف، ثم اركل الى الامام بباطن القدم أو الكعب، وتركيز القوة على منطقة القدم وهذا هو الشكل المناسب للمهارة. (14)

ويذكر أن برنامج (T25) يُعتبر واحداً من البرامج الشهيرة التي تهدف إلى تحقيق نتائج فعّالة في فترة زمنية قصيرة. (21)

برنامج (T25) هو برنامج تمارين رياضي تم تطويره بواسطة شركة "Beach body"، وهو من إنتاج المدرب الشهير شون تي (Shaun T). يُعد هذا البرنامج جزءاً من سلسلة من برامج التمارين المنزلية التي تستهدف تحسين اللياقة البدنية وفقدان الوزن في فترة زمنية قصيرة.

المحددات الرئيسية لبرنامج (T25) :

- 1- يتميز البرنامج بجلسات تمارين قصيرة، حوالي 25 دقيقة في كل جلسة، مما يجعله مناسباً للأشخاص الذين يعانون من قلة الوقت.
- 2- تنوع التمارين: يتضمن البرنامج تمارين متنوعة تستهدف اللياقة البدنية الشاملة، بدءاً من التمارين الكارديو وصولاً إلى التمارين التي تقوي العضلات.
- 3- لا حاجة لمعدات خاصة: يمكن أداء التمارين في المنزل دون الحاجة إلى معدات رياضية خاصة، مما يسهل على الأفراد البدء بالبرنامج.
- 4- مستويات مختلفة: يقدم البرنامج تعديلات للتمارين تتناسب مع مستويات اللياقة المختلفة، مما يجعله مناسباً للمبتدئين والمتقدمين على حد سواء.
- 5- تقنية التدريب الدائري: يعتمد البرنامج على تقنية التدريب الدائري لتحقيق أقصى استفادة من الوقت القصير المخصص للتمارين (21)

ومن واقع عمل الباحثة كمدربة كونغ فو ومن خلال ملازمتها العديد من اللاعبين واللاعبات في كل من التدريب والمنافسات فقد لاحظت الباحثة انخفاض في مستوى الاداء وعدم الالتزام بالوجبات الخططية والمهارية وانخفاض مستوى اللياقة البدنية في بعض المواقف الحاسمة في المباريات مما يؤدي الى انخفاض في نتائج اللاعبين ، ترى الباحثة ربما يرجع هذا الضعف لعدم التركيز في فترة الاعداد الخاص على الجوانب البدنية المهارية وذلك لضيق الوقت او إشغال اللاعبين بالدراسة وإبتعادهم وانقطاعهم احيانا عن التدريب وعدم الألتزام بجميع الوحدات التدريبية مما يؤثر في مستوى الأداء مما دفع الباحثة للبحث عن طريقة تساعد اللاعبين على توفير الوقت لرفع الكفاءة البدنية المهارية في حال التغيب عن التدريب في بعض الوحدات التدريبية ليكتمل العمل البدني مع العمل المهارى حيث أن برنامج (T25) يتميز انه يمكن التدرب عليه عن طريق الهاتف مما يوفر الوقت والمجهود المبذول على اللاعبين وتطبيق (T25) من افضل طرق التدريب بأستخدام التكنولوجيا الحديثة حيث يساعد على رفع المستوى المهارى والبدنى للاعب مما يمكنه من التفوق في المباريات وهذا ما دفع الباحثة الى القيام بهذا البحث محاولة للتعرف على تأثير برنامج الـ 25 دقيقة (T25) على بعض القدرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة في مباريات الكونغ فو.

هدف الدراسة:

- 1- تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير تدريبات (T25) على بعض المتغيرات البدنية المهارية للاعب الكونغ فو لمهارة (الركلة الامامية المستقيمة) (زووه دانج توى).

فروض الدراسة:

- 1- توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى). لصالح القياس البعدي.

المصطلحات المستخدمة في الدراسة:

- تدريب ال 25 دقيقة: T25 Workout

هو برنامج تدريب حديث وهو أحد البرامج التي تعمل على جميع عناصر اللياقة البدنية للجسم وتقوم بتطويرها في وقت قصير ويعمل على تطوير الكفاءة البدنية بأحمال عالية الشدة ويتم استخدام هذا البرنامج في الجزء الثاني للاعداد الخاص . وقبل الاعداد الخطي ويستخدم التدريب الفكري مرتفع الشدة باحمال تتراوح من 70% الي 100% وتكون مدته 25 دقيقة تم اختراعها من قبل "شون تي shaunt" مدرب اللياقة البدنية العالمي (14)

تدريب ال 25 دقيقة T25: هو برنامج تدريبي تم تطويره بواسطة المصمم الشهير شون تي ، يهدف الى تحسين اللياقة البدنية الشاملة في وقت قصير باستخدام احدث طرق التدريب الحديثة حيث تتكون كل جلسة من 25 دقيقة فقط ويكون بأحمال عالية الشدة يمكن ان يمارس في صالات التدريب او عبر الانترنت . (تعريف اجرائي).

- (كونغ فو) ساندو: Kung Fu

عرفها "يحيى فوزى" (2018): بانها هي رياضة قتالية نشأت في الصين تتكون من مقطعين (وو) فن ،(شو) قتال وتتكون من سلسلة من حركات القتالية الهجومية والدفاعية (14:3)

خطة وإجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة:

الباحثة اعتمدت على المنهج التجريبي في دراستها، باستخدام تصميم تجريبي للمجموعة الواحدة. استخدمت هذا التصميم لأنه مناسب لطبيعة وأهداف الدراسة. قامت الباحثة بتطبيق القياس القبلي والقياس البعدي خلال الدراسة لقياس الظواهر المراد دراستها والتأكد من صحة النتائج وتحقيق الأهداف المحددة للدراسة.

ثانياً : مجتمع الدراسة :

شمل مجتمع الدراسة جميعى لاعبي الكونغ فو ب core gym و Mezo gym والمسجلين بالاتحاد المصري للكونغ فو والحاصلين على الحزام اسود وذلك للمرحلة العمرية من 18-20 سنة وقد بلغ عددهم (30 لاعب)

ثالثاً: عينة الدراسة:

تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من لاعبي الكونغ فو ب core gym و Mezo gym والمقيدين بالاتحاد المصري للكونغ فو والحاصلين على درجة الحزام الاسود درجة اولى 1دان والمرحلة العمرية (18-20) حيث يمثل 20 (لاعباً) منهم مجموعة البحث التجريبية الذين طبقت عليهم البرنامج التدريبي المقترح بينما مثل (10لاعبين) عملية التقييم لحساب المعاملات العلمية لأدوات البحث.

رابعاً: شروط اختيار عينة الدراسة :

- ان لا تقل خبرة اللاعب عن 4 سنوات.
- أن يكون اشترك في العديد من البطولات الجمهورية.
- ألا يقل رجة حصوله على الاحزمة عن درجة الحزام الأسود.

جدول (1)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات عينة البحث

(ن = 30)

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
السن	18.93	0.83	19.00	0.13
الطول	169.67	5.17	169.00	0.51-
الوزن	70.83	11.20	68.00	0.85

يتضح من الجدول (1) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (+-3) مما يدل على اعتدالية البيانات في المتغيرات الوصفية قيد الدراسة.

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في القدرات البدنية المهارية قيد البحث

(ن = 30)

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 30) (يسار)	تكرار	30.10	3.800	30.00	0.28-
تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 30) (يمين)	تكرار	31.63	3.079	31.00	0.35
تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 40) (يسار)	تكرار	55.97	3.057	56.50	0.50-
تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 40) (يمين)	تكرار	55.03	2.810	55.00	0.01
تحمل رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 35) (يسار)	تكرار	23.77	3.830	24.00	0.14-
تحمل رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى 35) (يمين)	تكرار	25.00	3.107	25.00	0.00

الاختبارات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء
رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يسار) 10 ث	تكرار	8.43	1.501	8.00	0.10
رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يمين) 10 ث	تكرار	8.83	1.599	9.00	0.24

يتضح من الجدول (2) ان معامل الالتواء انحصر ما بين (+-3) مما يدل على اعتدالية البيانات فى المتغيرات قيد الدراسة.

أدوات جمع البيانات:

تم تحديد أدوات جمع البيانات التى تتناسب مع طبيعة هذه الدراسة من خلال المراجع العلمية والاطلاع على البحوث والدراسات السابقة وتمثلت فى الاتى:

1- أدوات القياس. مرفق رقم (13)

- الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.
- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام بعد معايرته بموازين أخرى.
- استخدام كاميرا فيديو.
- شروط اختيار الخبراء بأسمائهم. مرفق رقم (2-1)
- استمارة تسجيل البيانات لأفراد عينة الدراسة. مرفق رقم (3)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء حول تحديد أهم الاختبارات البدنية المهارية. مرفق رقم (12)

- الاختبارات البدنية المهارية قيد الدراسة

- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (يمين-يسار) والغرض منه هو قياس تحمل الأداء (40 ث)
- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (يمين-يسار) والغرض منه هو قياس تحمل رشاقة (35 ث)
- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (يمين-يسار) والغرض منه هو قياس قدرة عضلية (10 ث)
- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (يمين-يسار) والغرض منه هو قياس تحمل سرعة للقدم (25 ث)
- اختبار الركلة الأمامية المستقيمة (يمين-يسار) والغرض منه هو قياس رشاقة (10 ث)

- التوزيع الزمنى لابعاد البرنامج مرفق (7)

الدراسات الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء دراسة استطلاعية على عينة من اللاعبين من داخل مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية وقوامها (10 لاعبين) وذلك بهدف:

1. التأكد من مصداقية وثبات أدوات الدراسة.
2. تدريب اللاعبين على كيفية أداء الاختبارات.
3. التحقق من سلامة الأدوات المستخدمة في البرنامج التدريبي والاختبارات.

المعاملات العلمية للمقياس:

أولاً: حساب معامل الصدق:

صدق التمايز:

قامت الباحثة باختيار (10) لاعبين من مجتمع البحث وخارج العينة الاصلية لبحث حساب صدق التمايز بين المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة .

جدول (3)

دلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة في الاختبارات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة غير المميزة (ن=5)		المجموعة المميزة (ن=5)		قيمة ت	مستوى الدلالة *
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قدرة عضلية	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 10ث (يسار)	تكرار	13.6	1.140	16.4	1.140	7.5	دال
	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 10ث (يمين)	تكرار	17	1.871	21	1.225	12.6	دال
تحمل سرعة	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 30ث (يسار)	تكرار	31	5.701	34.4	4.722	6.7	دال
	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 30ث (يمين)	تكرار	32.6	4.561	35.8	3.768	8.6	دال
تحمل اداء	تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يسار)	تكرار	56	3.536	58.2	3.114	11.0	دال
	تحمل اداء للركلة الامامية	تكرار	53.6	2.074	56.4	2.702	7.5	دال

							المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يمين)		
تحمل رشاقة	تحمل رشاقة	المستقيمة (زووه دانج توى) (يسار)35ث	تكرار	24.6	3.050	27.2	2.387	6.5	دال
	تحمل رشاقة	المستقيمة (زووه دانج توى) (يمين)35ث	تكرار	26.8	1.924	30.4	2.408	9.0	دال
رشاقة	رشاقة	المستقيمة (زووه دانج توى) (يسار)10ث	تكرار	9	1.581	11	1.581	11.0	دال
	رشاقة	المستقيمة (زووه دانج توى) (يمين)10ث	تكرار	8.8	1.924	10.8	1.924	9.8	دال

قيمة ت الجدولية = 2.776

يتضح من الجدول رقم (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq$) بين أفراد المجموعة المميزة وأفراد المجموعة غير المميزة لصالح أفراد المجموعة المميزة و هذا يوضح أن الاختبار يستطيع ان يميز بين اللاعبين قيد الدراسة.

حساب معامل الثبات:

لحساب ثبات الاختبارات استخدمت الباحثه طريقه تطبيق الاختبار واعاده تطبيقه (TEST – RETEST)، حيث قامت الباحثه بتطبيق الاختبارات على عينه من مجتمع البحث ومن غير عينه الاصلية للبحث قوامها (10) لاعبين، ثم اعادت التطبيق على نفس العينه ومن ثم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الاول والثانى لايجاد ثبات هذا الاختبار وجدول (4) يوضح معامل الارتباط بين التطبيقين.

جدول (4)

معاملات الارتباط بين التطبيق الأول والتطبيق الثاني في الاختبارات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثانى		(ر)	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قدرة عضلية	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 10ث(يسار)	تكرار	13.6	1.114	16.2	1.077	0.734	0.001

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى $0.05 = (0,631)$

خطوات تخطيط البرنامج التدريبي المقترح :

- مجلد (0080) - العدد (04) - يناير 2025م

الأسس التي يبنى عليها البرنامج التدريبي :

راعت الباحثة بعض الأسس الهامة عند بناء البرنامج، وهي كما يلي:

- تحديد هدف البرنامج واهداف كل مرحلة من مراحل تنفيذه.
- الاستعانة بالبرامج التدريبية المشابهة التي تناولت استخدام ادوات تقليدية او غير تقليدية في تطوير المستوى البدني والمهارى والخططى للاعبى الكونغ فو .
- مناسبة محتوى البرنامج مع اهدافه ومستوى العينة التي وضع من اجلها.
- تحديد تشكيل حمل التدريب (الفترة، الاسبوعى، اليومى) المناسبة لعينة البحث.
- الزيادة المتدرجة فى الحمل التدريبى بما يتناسب مع المرحلة السنية ومستوى عينة البحث
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين.
- تم استخدام طريقة (1: 3) فى تشكيل الاحمال لوحدات التدريب الاسبوعية.
- يطبق البرنامج في فترة الإعداد الخاص (الخاص مهاري) وفقاً لخطة التدريب .
- تحديد عدد مرات التدريب (5) وحدات تدريبية في الأسبوع خلال فترة الإعداد الخاص المهاري.
- تحدد عدد مرات التدريب (2) وحدة تدريبية لبرنامج (T25) فى الاسبوع على برنامج زووم.
- تحديد عدد مرات التدريب (3) وحدة تدريبية فى النادي .
- اجمالى زمن الوحدة التدريبية على برنامج زووم (30) دقيقة .
- اجمالى زمن وحدة التدريب بالنادى (60دقيقة) بواقع (14 ق) دقيقة للاحماء ، (10) دقيقة للاعداد الخاص الاعداد المهارى والخططى (20دقيقة) ،الجزء المبارائى (10) ق، (10ق) التهديئة الختام.
- اجمالى زمن وحدة التدريب على برنامج زووم بواقع (25 دقيقة ل برنامج (T25) و(5 دقائق) تهديئة وختام.

خطوات بناء البرنامج :

القياس القبلى :

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلى للمتغيرات البدنية المهارية قيد الدراسة وذلك خلال يومى الثلاثاء والاربعاء الموافق 28\29\3\2022

تطبيق البرنامج :

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى الفترة من يوم 2022/4/1 حتى يوم 2022/6/1 وقد تم تحديد أيام التدريب (الجمعة- السبت- الاثنين-الثلاثاء- الخميس).

المدة الزمنية للبرنامج:

بناء على رأي السادة الخبراء المتخصصين في مجالي الكونغ فو والتدريب الرياضة والدراسات السابقة والمراجع العلمية العربية والأجنبية قد تم تطبيق البرنامج وتم تحديد مدة تطبيق البرنامج الي (2) أشهر بواقع (8) أسبوع بواقع (5) وحدات تدريبية أسبوعيا بمعدل (60) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة بالنادي وبذلك يبلغ إجمالي عدد الوحدات التدريبية (40) وحدة تدريبية ويبلغ عدد ساعات البرنامج التدريبي (32) ساعة تدريبية بواقع (1920) دقيقة.

المدة الزمنية للبرنامج:

(جدول 5)

محتوى و زمن البرنامج التدريبي المقترح

م	محتويات البرنامج	الزمن
1	مدة البرنامج التدريبي	2شهر
2	عدد الوحدات التدريبية فى الاسبوع	5 وحدات تدريبية منقسمة الى جزئين عدد 3 وحده بالنادي وعدد 2 وحده على برنامج زووم
3	زمن الوحدة التدريبية بالنادي	60ق
4	زمن الوحدة التدريبية على زووم	30ق
5	عدد الوحدات التدريبية للبرنامج	40 وحدة تدريبية
6	زمن البرنامج التدريبي بالساعات	32 ساعة تدريبية
7	زمن البرنامج التدريبي بالدقائق	1920دقيقة
8	الوحدة التدريبية بالنادي	الوحدة التدريبية بالنادي
برنامج (T25)		
	التهدة والختام	الاحماء
	الاعداد البدنى الخاص	الاعداد المهارى والخططى
	الاعداد المبارئى	التهدة والختام
	25ق	14ق
	5ق	14ق
	20ق	10ق
	5ق	5ق

الاحمال التدريبية الخاصة بالبرنامج التدريبي :

جدول(6)

المتغير	النسبة المئوية
الاحماء	50%-75%
برنامج (T25)	85%-100%
الاعداد البدنى الخاص	75%-85%
الاعداد المهارى والخططى	75%-85%
الاعداد المبارئى	90%-100%

القياس البعدي:

قامت الباحثة بإجراء القياس البعدي للعينة وذلك بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي للمتغيرات البدنية والمهارية قيد الدراسة وذلك يومى الأربعاء والخميس 2022/7/5،6.

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية لملائمته لطبيعة الدراسة وهي:

- 1- المتوسط الحسابي
 - 2- الوسيط
 - 3- الانحراف المعياري
 - 4- معامل الالتواء
 - 5- اختبار (T) للفروق
 - 6- نسبة التحسن المئوية
- تم الاستعانة بالبرنامج الإحصائي spss وهو من ضمن البرامج الإحصائية الجاهزة.

عرض النتائج ومناقشتها :

عرض النتائج:

جدول (7)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي في الاختبارات البدنية المهارية
لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) قيد الدراسة

ن = 20

المتغيرات	الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ت	الدلالة
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
قدرة عضلية	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 10ث (يسار)	تكرار	13.25	1.293	15.95	1.356	16.48	دال
	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 10ث (يمين)	تكرار	16.6	2.280	20.3	1.559	15.31	دال
تحمل سرعة	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 30ث (يسار)	تكرار	29.8	4.408	33.55	3.993	18.42	دال
	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 30ث (يمين)	تكرار	31.8	3.427	35.85	3.265	18.14	دال
تحمل اداء	تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يسار)	تكرار	55.4	3.440	58.3	3.164	13.40	دال
	تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يمين)	تكرار	55.65	2.852	58.8	3.019	13.55	دال

الدلالة	ت	البعدي		القبلي		وحدة	الإختبارات	
دال	16.34	3.951	26.65	4.225	23.2	تكرار	تحمل رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يسار) 35ث	تحمل رشاقة
دال	27.80	3.259	29.25	3.085	25.6	تكرار	تحمل رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يمين) 35ث	
دال	22.58	1.576	10.2	1.424	8.35	تكرار	رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يسار) 10ث	رشاقة
دال	26.25	1.447	10.9	1.552	8.75	تكرار	رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (يمين) 10ث	

قيمة ت الجدولية = 2.093

يتضح من جدول (6) انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في كل المتغيرات المهارية قيد الدراسة حيث أن قيمة ت المحسوبة جاءت أعلى من قيمة ت الجدولية.

جدول (8)

نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية لمهارة
الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) قيد الدراسة

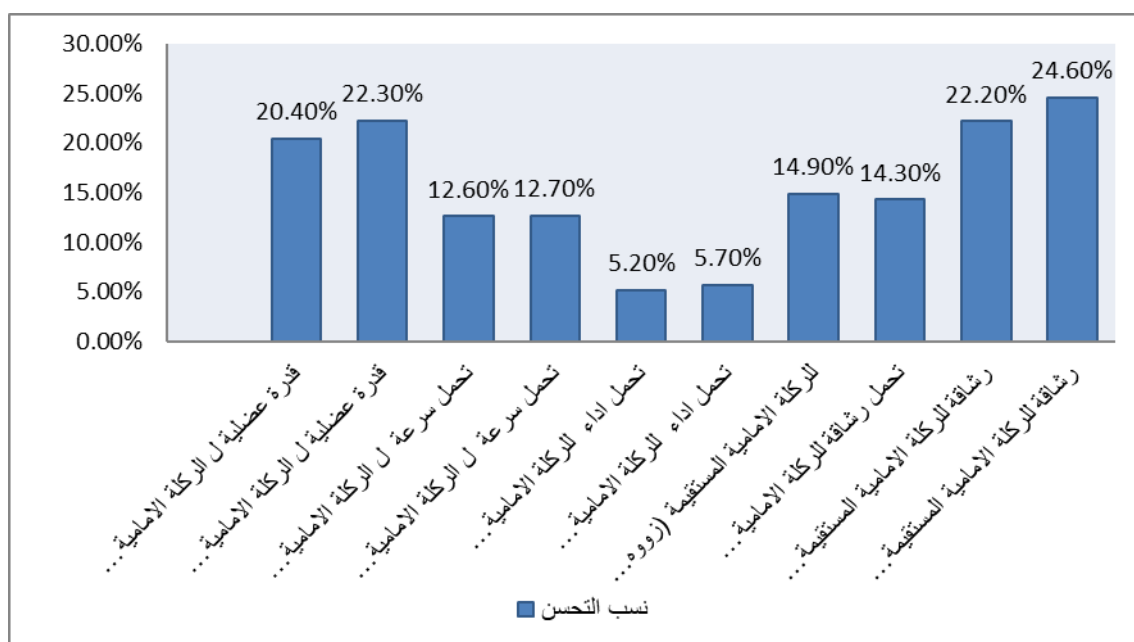
ن = 20

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
قدرة عضلية	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)10ث(يسار)	تكرار	13.25	15.95	20.4%
	قدرة عضلية ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)10ث(يمين)	تكرار	16.60	20.30	22.3%
تحمل سرعة	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)30ث(يسار)	تكرار	29.80	33.55	12.6%
	تحمل سرعة ل الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)30ث(يمين)	تكرار	31.80	35.85	12.7%
تحمل اداء	تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يسار)	تكرار	55.40	58.30	5.2%
	تحمل اداء للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) 40ث (يمين)	تكرار	55.65	58.80	5.7%
تحمل رشاقة	للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)(يسار)35ث	تكرار	23.20	26.65	14.9%
	تحمل رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)(يمين)35ث	تكرار	25.60	29.25	14.3%
	رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى)(يسار)10ث	تكرار	8.35	10.20	22.2%

المتغيرات	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	نسبة التحسن %
رشاقة	رشاقة للركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) (بين) 10ث	تكرار	8.75	10.90	24.6%

يتضح من جدول (7) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) قيد الدراسة تراوحت ما بين (5.2% - 24.6%).

شكل (1)



نسبة التغير بين المتوسطات الحسابية للمتغيرات البدنية المهارية لمجموعة الدراسة لمهارة الركلة الامامية المستقيمة

مناقشة النتائج:

يتضح من جدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات القياسات القبليّة والبعديّة في القدرات البدنية المهارية حيث جاءت قيمة (ت) الجدولية أكبر من قيمتها المحسوبة

كما يتضح من جدول (7) وشكل رقم (1) أن نسب التحسن في الاختبارات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) قيد الدراسة تراوحت ما بين (5.2% - 24.6%).

وترى الباحثة ان الفروق بين القياس القبلي والقياس البعدي لدى عينة الدراسة تعود الى البرنامج التدريبي (T25) وتدريباته عالية الكثافة واحماله التدريبية المرتفعة التي عززت قدرة اللاعبين على التحمل البدني والبدني المهارى حيث اشتمل البرنامج على تدريبات شاملة لجميع اجزاء الجسم وعضلات البطن والظهر (عضلات المركز) والاطراف ، كما ان استمرار التدريب بين تدريبات عبر الانترنت عن طريق برنامج زووم والتدريب بالنادى ادى الى تحسن ملحوظ

في الأداء المهاري لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) و تحققت هذه التحسينات في جميع المتغيرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زووه دانج توى) بنسبة تراوحت بين (5.2% - 24.6%).

ويتفق هذا مع رأى " جيهان يسرى أيوب " إلى أن تدريبات الكارديو (تمارين القلب) تلعب دورًا كبيرًا في تحسين الأداء المهاري للاعبين الكوميتيه من فئة الناشئين. حيث تركز هذه التدريبات على تعزيز القدرة على التحمل البدني، مما يساعد اللاعبين على الحفاظ على مستوى عالٍ من الأداء خلال المباريات الطويلة والمتعبة. كما تسهم تدريبات الكارديو في تحسين اللياقة القلبية التنفسية، مما يؤدي إلى زيادة سرعة استعادة الطاقة بين الجولات ويساعد في تعزيز القوة البدنية والقدرة على التحمل، وبالتالي تحسين الأداء الفني والتكتيكي لدى الناشئين في مسابقات الكوميتيه. (6)

ويشير "سعيد رمضان فتحي" (2024) إلى أن تدريبات مجموعة عضلات المركز (Core) لها تأثير إيجابي كبير على القدرات البدنية للاعبين الكوميتيه. حيث يوضح أن تقوية عضلات المركز، التي تشمل عضلات البطن، الظهر السفلي، والحوض، تعد أساسًا لتحسين التوازن والثبات الجسدي أثناء الحركات السريعة والمعقدة في المنافسات. من خلال تعزيز هذه العضلات، يتمكن اللاعبون من تحسين قدرتهم على الحفاظ على وضعهم البدني الصحيح أثناء الأداء، مما يزيد من فاعليتهم في الهجوم والدفاع. كما أن تقوية عضلات المركز تساهم في تحسين القوة العامة، وزيادة التحكم في الحركات، وتقليل خطر الإصابات، مما يؤدي إلى تحسين الأداء البدني والتكتيكي في مباريات الكوميتيه. (8)

وتؤكد "شيماء عبد الكريم محمد" (2022) أن تدريبات (السايكو) التي تعتمد على تحسين قدرات مثل السرعة (Speed)، والرشاقة (Agility)، والقدرة على التحرك بسرعة (Quickness) قد أثرت بشكل إيجابي على مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين في رياضة التايكوندو. حيث ساعدت هذه التدريبات على تطوير الجوانب البدنية والذهنية التي تساهم في تحسين الأداء الفني والتكتيكي أثناء المباريات والتدريبات. (10)

كما يرى "خالد سعيد صيام" (2021) أن التدريب الفترى عالي الكثافة يساهم بشكل كبير في تحسين الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو. حيث يشير إلى أن هذا النوع من التدريب، الذي يتضمن فترات مكثفة من الجهد البدني تليها فترات من الراحة، يساعد على تطوير القوة البدنية، والقدرة على التحمل، والسرعة، مما ينعكس إيجابًا على تحسين مستوى المهارات الفنية والتكتيكية لدى اللاعبين أثناء التدريبات والمنافسات. (12)

يرى "أحمد محمد فرحان" (2020) أن التمرينات المخصصة لتطوير القوة الانفجارية تلعب دورًا هامًا في تحسين الأداء المهاري بشكل كبير ودقيق لدى الملاكمين الناشئين. حيث يوضح أن هذه التمرينات، التي تركز على تعزيز القدرة على إنتاج القوة بسرعة وفعالية، تساعد في رفع مستوى سرعة رد الفعل، وزيادة قوة الضربات، وتحسين القدرة على التحرك بسرعة داخل الحلبة. من خلال هذا النوع من التدريب، يتمكن الملاكمون الناشئون من تحسين التنسيق العضلي وتطوير كفاءتهم في أداء الحركات المعقدة بدقة أكبر، مما يساهم في رفع مستوى مهاراتهم الفنية والتكتيكية بشكل عام. (4)

كما اتفق كلا من "جيهان يسرى" (2024) و"سعيد رمضان" (2024) الخ .. مع رأى الباحثة على أن تأثير التدريبات المتنوعة مثل تدريبات الكارديو تساهم في تحسين قدرة التحمل واللياقة

القلبية التنفسية، مما ينعكس على أداء اللاعبين في المباريات الطويلة. إضافة إلى ذلك، أثبتت تدريبات عضلات المركز (Core) دورها الكبير في تحسين التوازن والثبات الجسدي أثناء الحركات السريعة، بينما ساهمت تقنيات التدريب الأخرى، أظهرت التدريبات الفترية عالية الكثافة والمقطوعات التدريبية فعاليتها في تحسين الأداء المهاري من خلال تعزيز القوة، التحمل، والتنقل السريع. كما أكدت الدراسة على أهمية التنوع بين تدريبات الهجوم والدفاع في رياضة الكونغ فو، مما ساعد على تطوير مهارات اللاعبين ورفع مستوى أدائهم الفني والتكتيكي مما يعكس تأثيره الإيجابي على تطوير مهاراتهم.

يشير "أحمد الشيخ" (2024) إلى أن استخدام أسلوب التدريب المتقطع يعد من الأساليب الفعالة في تحسين المستوى المهاري والبدني والخطي للاعبين، مما يؤدي إلى رفع كفاءتهم بشكل عام. حيث يوضح أن هذا النوع من التدريب، الذي يتضمن فترات متتالية من الجهد العالي والراحة، يساعد على تحسين قدرة اللاعبين على التحمل، وزيادة سرعتهم في تنفيذ المهارات الفنية والتكتيكية أثناء المباريات. كما يعزز التدريب المتقطع من التركيز الذهني والتكيف مع ظروف المباراة المتغيرة. وبالتالي، فإن تطبيق هذا الأسلوب على لاعبي منتخب مصر للكونغ فو يساهم بشكل كبير في تطوير الأداء المهاري لديهم، مما يعكس تحسناً ملحوظاً في مستوى اللاعبين وقدرتهم على المنافسة على أعلى المستويات. (3)

يشير "أحمد محمد أنور" (2022) إلى أن تدريبات الإنسانتي (التدريبات التي تركز على تحسين المتغيرات البدنية الخاصة) لها تأثير كبير على مستوى فاعلية الأداء المهاري في رياضة الجودو. حيث تساهم هذه التدريبات في تحسين القوة البدنية، والمرونة، والتوازن، والقدرة على التحمل، مما يعزز قدرة اللاعبين على تنفيذ الحركات والتقنيات الأساسية في الجودو بكفاءة أعلى. بالإضافة إلى ذلك، فإن تحسين هذه المتغيرات البدنية يؤدي إلى رفع مستوى الأداء في المباريات، حيث يتمكن اللاعبون من التعامل بشكل أفضل مع متطلبات المواجهات التنافسية. وبالتالي، تساهم هذه التدريبات في تحسين نتائج اللاعبين في المنافسات ورفع كفاءتهم بشكل عام في رياضة الجودو. (2)

ترى الباحثة أن الفروق الملحوظة بين القياس القبلي والقياس البعدي في عينة الدراسة تظهر بوضوح في المتغيرات المهارية أثناء تطبيق الوحدات التدريبية. وقد ركزت الباحثة بشكل خاص على إدخال التنوع بين تدريبات الهجوم والدفاع، حيث كان هذا التنوع أساسياً في تحسين القدرات المهارية لدى اللاعبين في عينة الدراسة. يعتمد هذا التنوع على الطابع المتعدد والمركب لرياضة الكونغ فو، والتي تتطلب من الممارسين التنقل بين تقنيات هجومية ودفاعية متنوعة تبعاً للظروف المختلفة لكل تدريب أو منافسة. وقد أسهم تطبيق هذا التنوع بشكل ملحوظ في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين، مما يعكس تأثيره الإيجابي على تطوير مهاراتهم.

وبذلك يتحقق فرض الدراسة والذي ينص على

توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في بعض المتغيرات البدنية المهارية لمهارة الركلة الامامية المستقيمة (زوه دانج توي). لصالح القياس البعدي.

ولاً: الاستنتاجات :

توصلت الباحثة إلى أن برنامج الـ 25 دقيقة (T25) أدى إلى تحسين في تحسين القدرات البدنية المهارية المرتبطة برياضة الكونغ فو.

ثانياً: التوصيات:

- 1- توصي الباحثة بتطبيق برنامج الـ 25 دقيقة (T25) لتطوير القدرات البدنية وتحسين الأداء المهاري في مختلف الفئات العمرية والجنسين.
- 2- تقترح إجراء دراسات مقارنة بين تأثير هذا البرنامج وبرامج اللياقة البدنية الأخرى لدراسة تأثيراتها على القدرات البدنية والأداء المهاري.
- 3- يُوصى أيضاً بإدماج البرنامج ضمن أساليب التدريب الرياضي الحديثة وتطبيقه في خطط تدريبية للناشئين.
- 4- كما تدعو الباحثة للاستفادة من البرنامج في تدريب الأكاديميين في مجال الكونغ فو لتحسين القدرات البدنية والأداء المهاري.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم، نرمين. (2024). تأثير التدريب الفكري عالي الكثافة على بعض القدرات البدنية واللياقة القلبية التنفسية والإنجاز الرقمي لسباحي الزعانف المزدوجة. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة كفر الشيخ.
- 2- أحمد، الشيخ. (2024). تأثير استخدام التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على بعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين منتخب مصر كوميثية تحت 21 سنة. كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير. جامعة المنوفية.
https://simin.journals.ekb.eg/article_341899.html
- 3- أحمد، محمد أنور. (2022). تأثير تدريبات الإنسانيتي على بعض المتغيرات البدنية الخاصة ومستوى فاعلية الأداء المهاري في رياضة الجودو. كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة سوهاج.
- 4- أحمد، محمد فرحان. (2020). تأثير تمرينات خاصة في تطوير القوة الانفجارية واللحركات المستقيمة للناشئين. مجمع جامعة ديالى، رسالة ماجستير، العراق.
<https://doi.org/10.26400/sp/43/4>
- 5- أحمد، هيثم. (2024). الذكاء الوجداني وعلاقته بمستوى نتائج لاعبي الووشو كونغ فو. كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة بنها
- 6- ايوب، جيهان يسرى. (2024). تأثير تدريبات الكارديو على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء المهاري لدى ناشئي الكوميثية. كلية التربية الرياضية للبنات، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق.
- 7- حلمي، ناصر محمد. (2022). فاعلية التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) في ضوء الخصائص الكينماتيكية على مستوى القدرة العضلية وسرعة أداء اللحركات للاعبين الساندا في الكونغ فو. إنتاج علمي، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 30(18)، 130-162.
<https://search.mandumah.com/Record/1355741>
- 8- سعيد، رمضان فتحي. (2024). تأثير تدريبات مجموعة عضلات المركز على القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي الكوميثية. كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة بنها.

https://journals.ekb.eg/article_395018.html

- 9- السيد ، يحيى فوزي. (2022). علاقة الاتزان بمستوى الأداء للاعبين الووشو كونغ فو. إنتاج علمي ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 29(11)، 217-199.
- 10- شيماء، عبد الكريم علي محمد. (2022). تأثير تدريبات السايكو على مستوى الأداء المهاري لبعض الركلات للاعبين التايكوندو. إنتاج علمي ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بنها.

<https://search.mandumah.com/Record/1224200>

- 11- صبطي، عبيده، ولطيف، فكري متولي. (2018). تكنولوجيا الاتصال الحديثة وتطبيقاتها في مجال التعليم. المؤسسة العربية للتربية والعلوم والأدب، المركز العربي للنشر والتوزيع.
- 12- صيام ، خالد سعيد . (2021). تأثير التدريب الفكري عالي الكثافة على تحمل القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المهاري للاعبين الكونغ فو. إنتاج علمي ، مجلة التربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة بنها.

https://sjes.journals.ekb.eg/article_261716.html

- 13- فتحي محمد. (2024). تأثير التدريب المتقطع عالي الكثافة (HIIT) على تكيف بعض إنزيمات الطاقة اللاهوائية ومستوى اللاكتات وبعض المتغيرات الفسيولوجية وتحمل الأداء المهاري للاعبين المصارعة الكبار ، إنتاج علمي . مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية.

https://journals.ekb.eg/article_276971.html

- 14- فوزي، يحيى. (2018). فن الساندا في الكونغ فو. دار الفكر العربي.
- 15- محمود، عصام محمد. (2023). تأثير تدريبات الباركور على بعض القدرات البدنية وتحركات القدمين في رياضة الكونغ فو. إنتاج علمي ، المجلة العلمية لعلوم الرياضة . جامعة بنها.

https://journals.ekb.eg/article_281153.html

- 16- محمود، محمد. (2020). تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي على بعض المهارات التحكيمية لطلاب كليات التربية الرياضية. رسالة ماجستير ، جامعة بنها.

https://ijssa.journals.ekb.eg/article_120460.html

- 17- وفاء، عون محمد. (2019). فاعلية برامج التدريب باليو تيوب من وجهة نظر المدربات في إدارة التدريب والابتعاث . بمدينة الرياض. جامعة بنها، رسالة ماجستير، كلية التربية بنها.

ثانيا :المراجع باللغة الانجليزية :

- 18- Laursen, P., & Buchheit, M. (2019). Science and Application of High-Intensity Interval Training. Human Kinetics.
- 19- Ojeda-Aravena, A., Herrera-Valenzuela, T., Valdés-Badilla, P., Cancino-López, J., Zapata-Bastias, J., & García-García, J. M. (2021). Effects of 4 weeks of a technique-specific protocol with high-intensity intervals on general and specific physical fitness in taekwondo athletes: An inter-individual analysis. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(7), 3643.
- 20- Tarek, B., Mustapha, B. C., & Ayoub, H. (2023). The effect of using a training mask on improving cardiovascular adaptation in

athletes: A field study on some kung fu and wushu athletes, Najm Saleh Bey Setif. Sports Creativity, 14(1), 685–701

ثالثاً: شبكة المعلومات الدولية (الانترنت):

21-Beachbody. (n.d.). *T25 workout frequently asked questions*. Retrieved from

22-https://faq.beachbody.com/app/answers/detail/a_id/7321/catid/0/TLP/0

23-ChopFit. (n.d.). T25 total body circuit. Retrieved from

24-<https://chopfit.com/a/blog/t25-total-body-circuit>

25-Maloney, L. (n.d.). Is T25 effective? Verywell Fit. Retrieved from

26-<https://www.verywellfit.com/is-t25-effective-4163885#:~:text=The%20T25%20is%20a%20DVD,recovery%20time%2C%20according%20to%20Maloney>