

تدريبات الكاليسثنيكس علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي في رياضة المبارزة

د/ فاطمة علي علي احمد سالم (*)

مقدمة البحث:

يرتبط التدريب الرياضي بنظريات وأسس العلوم الأخرى ويعتمد عليها في تشكيل معارفه ومعلوماته وطرقه المتنوعة، وبهذا فالتدريب الرياضي هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى يهدف إلى الوصول باللاعبات إلى المستويات الرياضية العالية اعتماداً على الأسلوب العلمي، ومن هذا المنطلق يتم إعداد اللاعبات من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والفسولوجية والنفسية إعداداً متوازناً متكاملًا شامل ومحاولة الوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في النشاط الرياضي التخصصي. (١٣: ٢)

يري أيمن غنيم فتوح (٢٠١٢م) في نتائج دراسته أنه كلما زاد الاهتمام بالقاعدة العلمية والوسائل التكنولوجية في العملية التدريبية كلما ارتفعت النتائج المرجوة وتحقق الهدف المطلوب، وما حدث في السنين الأخيرة من طفرة في المجال الرياضي سواء علي مستوى الأداء في بعض الرياضات أو المستوى الرقمي في رياضات أخرى سواء في البطولات الأولمبية أو العالمية الأخيرة ما هو إلا نتيجة طبيعية للاعتماد علي الوسائل العلمية والأجهزة الحديثة وفلسفات تدريبية مبتكرة تعد بمثابة أسرار بالنسبة للمدرب. (٥).

ويشير عصام عبد الخالق (٢٠٠٥م) أن تهيئة اللاعب بدنياً لمواجهة متطلبات النشاط الرياضي تعد أحد الواجبات الرياضية الرئيسية لعملية التدريب الرياضي والتي تؤدي إلى التقدم بالحالة التدريبية للاعب الوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي. (٧٨: ٩)

وتعتبر تدريبات الكاليسثنيكس Calisthenics نوع من أنواع تدريبات الجمباز وشكلاً من أشكال اللياقة البدنية التي تستخدم الجاذبية ووزن الجسم لتحدي مستوى اللياقة البدنية. ويعود الأصل في تسمية الرياضة الكاليسثنيكس بهذا الاسم إلى اسمها اليوناني كاليسثنيكس، وهي كلمة يونانية مكونة من شقين كالوس، وتعني الجمال، ويوستينوس، وتعني القوة، وهذا يعكس النتائج المرجوة من الرياضة التجميلية ألا وهو جمال ونحت الجسم وقوة العضلات. (٥٩: ٢١)

(*) مدرس بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الزقازيق.

وتعمل تدريبات الكاليسثيكس على تقوية وتدريب العقل والجسم في آن واحد لأنها تساعد على تحسين المرونة واكتساب قوة العظام والعضلات والأربطة والمفاصل، بالإضافة إلى تحسين التوازن والتآزر الحركي وزيادة ضربات القلب وجودة اللياقة القلبية التنفسية. (١٧) وتعتمد تدريبات كاليسثينكس على تحقيق التوازن بين القدرة العضلية ومرونتها، والكفاءة العقلية لتحفيز الجسم للوصول إلى الحد الأقصى من اللياقة البدنية. وتسعى إلى تحقيق هذا الهدف بطريقة علمية ومدروسة، حيث يتم تصميم التمارين بعناية لضمان النتائج الأمثل. (٢١: ٦٦)

وتتميز هذه التدريبات بعدم حاجة المتدرب إلى أجهزة او معدات خاصة أو حتى أماكن مخصصة للتمرين كالملاعب، فكل ما يحتاجه هو وزن جسمه نفسه وأي أدوات متوفرة حوله في المنزل، لذا لا يضطر المتدرب إلى إلغاء التمرين بسبب بعد المسافة بينه وبين صالة الرياضة أو قلة النقود، فلا قيود تعوقه عن بناء جسده، بالإمكان التدرّب في أي مكان وأي وقت و تتنوع أشكال تدريبات الكاليسثينكس فمنها تمارين الضغط البسيطة والمتوسطة والمعقدة، تمارين رفع الأقدام وتحريكها عكس الجاذبية، تمارين التعليق وسحب الجسم للأعلى، تمارين القرفصاء، القفز فوق جسم مرتفع، تمرين العقلة، تمرين الوقوف على اليدين، تمارين تعليق الجسم في الهواء. (١٧)

ويشير ان تدريبات الكاليسثيكس يحتوي منها على بعض اوضاع التدريبات التي تشمل bridge، Flex، Squat، Pull، push: والتي يستطيع الناس من مختلف الأعمار ممارسة هذه التدريبات ففيها المراحل المبتدئة والبسيطة وفيها المراحل المتقدمة والمعقدة، ويستطيع الرجال والنساء ممارستها. فعلى سبيل المثال، باستطاعة الأطفال ممارسة تمارين الوقوف على الأيدي والقفز في المكان والتعلق على القضيب المعدني والمشي على الأيدي وعمل تمارين الضغط، بينما يمكن لكبار السن وذوي الأعمار المتقدمة ممارسة تمارين الضغط والعقلة وتمارين الكرة الطبية المتنوعة. (٢٨ : ٢١٤)

ويعد مصطلح اليقظة العقلية أحد المصطلحات الجديدة في مجال علم النفس ويشير "مجدي يوسف" (٢٠١٤م) إلى أن الاهتمام بعملية تدريب وتطوير المهارات العقلية والنفسية يزيد من فاعلية الاداء ويساعد على تحقيق الإنجاز المطلوب، من أجل الوصول إلى التميز في الأداء الكمي والكيفي في النشاط الممارس، فالمهارات العقلية والنفسية هي تلك القدرات والخبرات الانفعالية التي تؤدي إلى حالة نفسية مثلي يؤدي الفرد من خلالها بصورة جيدة. (١٢ : ٢٢).

ويذكر كلا من إبراهيم نبيل (٢٠٠٦م)، أسامة عبد الرحمن (٢٠٠٦م) أن المباراة هي نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالواجهة الأمامية بينهما، يتبادلان بها الهجوم والدفاع والرد مع التقدم أماما أو التقهقر خلفا في حركة مستمرة كل يحاول أن يلامس بالوخز أو الضرب ليصل سيفة الهدف المحدد قانونا على سطح جسم المنافس تبعا لنوع السلاح داخل حدود الملعب المحدد قانونا بغرض تسجيل العدد القانوني من اللمسات (١: ٢٢) (٣: ٣٧).

تعتبر المباراة أحدي الوسائل الهامة في التدريب علي السرعة والدقة والتوافق، كما لها فائدة علي التفكير السريع وكذلك القدرة علي التركيز الفوري مع عدم التركيز علي اكساب الفرد القوة المبالغ فيها ولهذا فان هذه الرياضة تناسب كلا الجنسين. (٣: ١٥)

ومن خلال خبرة الباحثة العلمية والعملية في مجال تدريس وتدريب رياضة المبارزة لاحظت ان هناك ضعف في مستوي المهارات الهجومية لدي طالبات تخصص المبارزة، وقد أرجعت الباحثة ذلك الضعف الي افتقار الطالبات لبعض المتغيرات البدنية والعقلية و المهارية الامر الذي أدي الباحثة الي استخدام تدريبات الكاليسثينيكس للتعرف علي تأثيرها علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية والتي تتلائم مع متطلبات رياضة المبارزة، ولما لليقظة العقلية اهمية كبيرة حيث اثرت تأثيرا إيجابيا علي المبارزين أثناء التدريب المنتظم، حيث أن رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب التغيير بين الهجوم والدفاع والتوافق والانسجام في الاداء والذي ينتج عن التفاعلات الداخلية للطالبات والتي تظهر في ان يقظتهم العقلية تختلف من موقف إلي آخر تبعا لسبب حدوث هذه التغيرات وما لديهم من يقظة عقلية تجعلهم قادرين علي الاستفادة من قدراتهم وطاقتهم الايجابية وتري الباحثة ضرورة استخدام وادخال وسائل جديدة مثل تدريبات الكاليسثينيكس، التي تؤدي إلي رفع كفاءة المبارز البدنية والعقلية و المهارية، لذلك رأت الباحثة اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تأثير تدريبات الكاليسثينيكس علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي في رياضة المبارزة لدي طالبات التخصص.

هدف البحث :

يهدف البحث إلى وضع مجموعة من تدريبات الكاليسثينيكس ومعرفة تأثيرها على:-

- ١- اليقظة العقلية في رياضه المبارزه
- ٢- مستوى الأداء الهجومي (للهمجة العددية الثنائية، الهجمة القاطعة المغيرة، الهجمة العددية الثلاثية، الهجمة القاطعة والعددية الثنائية) في رياضة المبارزة لدي طالبات الفرقة الثالثة بالكلية.

فروض البحث :

- ١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي اليقظة العقلية ومستوي الاداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:**- تدريبات الكاليسثنيكس (Calisthenics):**

هي مجموعة من تمارين المقاومة التي تستخدم وزن الجسم نفسه والجاذبية الأرضية وأقل قدر ممكن من الأجهزة الرياضية ولا تستخدم أوزاناً للرفع، وذلك لمساعدة المتدرب في السيطرة على جسده، والتحكم بعضلاته، وتحفيز العضلات وخاصة الحركية منها لإكسابها القوة، والتناسق، والرشاقة اللازمة. (٢١: ٤٧)

- اليقظة العقلية:

مفهوم متعدد الأبعاد منها (الملاحظة، الوصف، درجة الوعي، التصرف بوعي، تقييم الخبرات الداخلية). (١٦: ٥، ٦).

- المبارزة Fencing::

عبارة عن نزال شريف بين لاعبين كل منهما ضد الآخر وذلك بالواجهة الامامية بسيفيهما يتبادلان الهجوم والدفاع والرد مع التقدم اماما أو التقهقر خلفا. (٢: ٤٣)

الدراسات المرتبطة:

- ١- دراسة امينة جمال (٢٠٢٤) (٤) استهدفت التعرف على علاقة اليقظة العقلية بالاستثارة الانفعالية ومستوى الأداء المهارى عند أداء الامتحانات العملية لطالبات الفرقة الثالثة (تخصص) بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، واشتملت عينه البحث على عدد هم (٢١٨) طالبة، منهم (٢٠) طالبة كعينه عشوائية، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية بين اليقظة العقلية والاستثارة الانفعالية ومستوى الأداء المهارى للطالبات.

- ٢- دراسة محمود السعيد الراوى (٢٠٢٣م) (١٤): بعنوان بهدف التعرف علي تأثير تاثير برنامج تدريبي مقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس في تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى لدى لاعبي المصارعة واستخدم الباحث المنهج التجريبي مجموعة واحدة متبعا القياس القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث من لاعبي المصارعة الرومانية من جمعية الشبان المسلمين بينها وبالغ عددها (١٧) مصارع وبلغ حجم عينة البحث الاساسية (١٠) مصارع، في حين بلغ حجم عينة البحث الاستطلاعية (٥) مصارعين تم اختيارهم من داخل مجتمع البحث ومن خارج العينة الأساسية للبحث، وتم استبعاد عدد (٢) مصارع لعدم الالتزام واطهرت النتائج تحسن في تطوير القوة الخاصة ومستوى الاداء المهارى لبعض المسكات لدى مصارعي الشباب في المصارعة الرومانية.
- ٣- دراسه هدى حسن صابر وآخرون (٢٠٢٢م) (١٦): استهدفت التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي، واشتملت عينه البحث على عدد (٥٠) حكما، وكان من أهم النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبه بين اليقظة العقلية واتخاذ القرار لدى حكام الكاراتيه.
- ٤- دراسة فاتن محمد احمد (٢٠٢٠م) (١٠) بعنوان تأثير برنامج تدريبي للجمباز (الكاليسثنيكس) على قدرة الربط الحركي وجملة الحركات الارضية لناشئات الجمباز، ويهدف البحث الي بناء برنامج تدريبي لناشئات الجمباز تحت (٧) سنوات ومعرفة اثره على قدرة الربط الحركي ومستوى الاداء للحركات الارضية، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث من ناشئات الجمباز تحت ٧ سنوات بالنادي الأهلي وبالبالغ عددهم قبل إجراء التجربة الأساسية (١٠) ناشئات، واستخدم المنهج التجريبي واهم النتائج نصت على الاستفادة من تدريبات الربط الحركي لتنمية مستوى ناشئات الجمباز، وأهم القدرات التوافقية في مجال رياضة الجمباز المناسبة لطبيعة المرحلة العمرية تحت ٧ سنوات هي القدرة على الربط الحركي كما أظهر البرنامج التدريبي المقترح (تدريبات الربط الحركي) تأثيراً إيجابياً في المتغيرات التوافقية واداء الحركات الارضية (قيد البحث) للمجموعة التجريبية.
- ٥- دراسة ماينارد وآخرون **Maynard et all** (٢٠١٧) (٢٦): استهدفت التعرف على أثر التدريبات القائمة على اليقظة العقلية في العمليات المعرفية والمهارات الاجتماعية والسلوكية والأكاديمية في دراسات متتالية على تلاميذ ما قبل المدرسة والمدرسة

- الابتدائية والثانوية، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وكانت أهم النتائج أن اليقظة العقلية ذو دلالة إحصائية في المتغيرات المعرفية والاجتماعية والعاطفية في حين أن اليقظة العقلية لم تكن ذات تأثير كبير في المهارات السلوكية والأكاديمية.
- ٦- دراسة سولير وآخرون **Soler et all** (٢٠١٦) (٢٩) استهدفت التعرف على أثر التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض الاندفاعية لدى ذوي الشخصية الحدية من طلاب المرحلة المتوسطة، وأستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة المتوسطة، وكانت أهم النتائج وجود فروق بين المجموعتين في اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية، كما أن البرنامج كان ذو أثر دال في خفض الاندفاعية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.
- ٧- دراسة **زكى السقا وآخرون** (٢٠١٦) (٧) استهدفت الكشف عن مستوى اليقظة العقلية عند طالبات كلية البنات جامعة عين شمس والتعرف على علاقة اليقظة العقلية بكل من الغضب وإدارة الغضب، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث على (١٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية قسم علم النفس بكلية البنات، وكانت أهم النتائج أن مستوى اليقظة العقلية متوسطا لدى طالبات الجامعة، كما توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة وقوية بين الغضب حالة وسمة ومستوى اليقظة العقلية.
- ٨- دراسة **ارينيو ليتريكو وآخرون** Irineu Loturco (٢٠١٤م) (٢٢) بعنوان دراسة مقارنة بين تأثير تدريب القوة التقليدية والتدريب المركب باستخدام تدريبات القوة والقدرة على أداء العدو، استخدم فيها المنهج التجريبي على عينة قوامها (٤٨) لاعب، تمثلت أهم النتائج أن التدريب المركب أثر إيجابياً على أداء العدو بدرجة أعلى من تأثير القوة التقليدي.
- ٩- دراسة **لوري Lori** (٢٠١٣) (٢٥) استهدفت التعرف على أثر التدريب على اليقظة العقلية في تحسين الانتباه والمهارات الاجتماعية وانخفاض فرط النشاط والاندفاعية، وأستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقد اشتملت عينة البحث على تلاميذ الصف الخامس الابتدائي الذكور، وكانت أهم النتائج أن المجموعة التجريبية قد تحسنت بشكل كبير في المتغير التابع مقارنة بالمجموعة الضابطة، كما لوحظ زيادة في التواصل مع الطلاب وأسلوب تعليم أكثر ليونة وأكثر تعاطفا وزاد الوعي بالاحتياجات الشخصية لكل تلميذ في حين لوحظ تغير المجموعة الضابطة تغير طفيف في الاسلوب التعليمي وخبرة التدريس.

١٠- دراسة **حسني عبدالحى بدوي (٢٠١١م) (٦)** بهدف التعرف علي تأثير برنامج تدريبي مقترح علي بعض النواحي المهارية والخططية لناشي سلاح الشيش، واستخدم الباحث المنهج التجريبي حيث اشتملت عينه البحث علي (٢٠) ناشي من ناشئ نادي المعادي واليخت تحت ١٥ سنة، أشارت النتائج ان البرنامج التدريبي المقترح قد طور الجانب المهاري وذلك تحسن كلا من (المهارات الهجومية- المهارات الدفاعية- الرد والرد المضاد، الاعداد للهجوم الاداء الخططي).

١١- دراسة **كريستوفر وجيلبر Christopher& Gilbert (٢٠١٠) (٢٠)** استهدفت قياس قدرة مكونات اليقظة العقلية في التنبؤ بالرضا عن الحياة وتقدير الذات، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث على (٣٦٥) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الاعدادية، وكانت أهم النتائج أن جميع مكونات اليقظة العقلية ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بالرضا عن الحياة وتقبل الذات، كما أن بعد الملاحظة قد تنبأ بتقدير الذات والرضا عن الحياة في حين تنبأ بعد التقبل بالإدراكات السلبية.

إجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي باستخدام القياس القبلي والبعدي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة للتعرف علي تأثير تدريبات الكاليسثيكس علي اليقظة العقلية و مستوى الأداء الهجومي في رياضة المبارزة.

مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع وعينة البحث من طالبات تخصص الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤ م حيث أشتمل مجتمع البحث علي (٢٠٠) طالبة، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ قوامهن (٩٠) طالبة، تم تقسيمهم الي مجموعتين متساويتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (٤٠) طالبة، ثم قامت الباحثة بإختيار عدد (١٠) طالبات عشوائياً كعينة استطلاعية من نفس مجتمع البحث وخارج عينه البحث الاساسية.

تجانس عينة البحث:

تم ايجاد التجانس بين أفراد عينة البحث الكلية للتأكد من وقوعها تحت المنحنى الاعتدالي وذلك في القياسات التالية (متغيرات النمو، المتغيرات البدنية، اليقظة العقلية) كما هو موضح بالجدول (١).

جدول (١)

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمجتمع البحث
(التجانس) ن=٩٠

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	الوسيط	معامل الالتواء
متغيرات النمو	السن	سنة	١٩,٨٦	٠,٧٥	١٩
	الطول	سم	١٦٢,٤٥	٢,٨٣	١٦٢,٥٠
	الوزن	كجم	٦١,٩٨	٢,٩٣	٦٢
المتغيرات البدنية	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣كجم) عاليا خلفاً من الوقوف	متر	٨,٧٦	١,١٣	٩
	اختبار المرونة (فتحة البرجل)	سم	٣١,٨٦	٢,٤١	٣٠
	اختبار انحراف النقدم من وضع التحفز	سم	٤٢,٤٠	٨,١٠	٣٩
	اختبار سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة	ث	٧,٨٤	١,٠٣	٨
	اختبار الدوائر المرقمة	ث	١٥,٧٣	١,٠٢	١٦
	اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٥م	ث	١٦,٨	١,٨	١٧
	اليقظة العلقية	درجة	٧٩,٦٣	٥,٥٠	٨٠,٥٠
المتغيرات المهارية	الهجمة العددية الثنائية	درجة	١,٢٥	٠,٥٧	١,٥٠
	الهجمة القاطعة المغيرة	درجة	١,٣٨	٠,٥٦	١
	الهجمة العددية الثلاثية	درجة	١,٤٤	٠,٤٩	١
	الهجمة القاطعة والعددية الثانية	درجة	١,٥٦	٠,٤٩	٢

يتضح من جدول (١) ان جميع المتغيرات قيد البحث ينحصر ما بين ± 3 مما يدل على تجانس المجتمع.

تكافؤ مجموعتي البحث:

بعد أن تأكدت الباحثة من أعتدالية توزيع أفراد عينة البحث الاساسية تم تقسيمها الي مجموعتين احدهما تجريبية والاخرى ضابطة، وتم ايجاد التكافؤ بينهما في المتغيرات (قيد البحث) كما هو موضح بالجدول رقم (٢)

جدول (٢)

دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسين القبليين للمتغيرات قيد البحث ن=١=٢=٤٠

قيمة (ت)	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	
	ع	م	ع	م			
٠,٢٩٧	٠,٧٤	١٩,٨٢	٠,٧٥	١٩,٨٧	سنة	السن	متغيرات النمو
٠,٤٢٩	٢,٨٣	١٦٢,٦٠	٢,٨٩	١٦٢,٣٢	سم	الطول	
٠,١٥٣	٢,٩٣	٦١,٩٧	٢,٩١	٦٢,٠٧	كجم	الوزن	
٠,٠٩٨	١,١٥	٨,٧٢	١,١٢	٨,٧٥	متر	اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣كجم) عاليا خلفا من الوقوف	المتغيرات البدنية
٠,٠٩٢	٢,٤٠	٣١,٨٢	٢,٤٥	٣١,٨٧	سم	اختبار المرونة (فتحة البرجل)	
٠,٤٢٥	٨,٢٢	٤٢,١٧	٧,٥٣	٤١,٤٢	سم	اختبار انحراف القدم من وضع التحفز	
٠,٤٢٦	١,٠٣	٧,٩٠	١,٠٦	٧,٨٠	ث	اختبار سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة	
٠,١٠٦	١,٠٤	١٥,٧٠	١,٠٦	١٥,٧٢	ث	اختبار الدوائر المرقمة	
٠,٤٣٢	١,٨٢	١٧	١,٧٩	١٦,٨٢	ث	اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٥م	
٠,٥٩٢	٥,٢٢	٠,٧٩	٥,٧١	٧٩,٧٢	درجة	اليقظة العقلية	
٠,٣٢٩	٠,٨٩	١,٢٣	٠,٥٦	١,٢٨	درجة	الهجمة العددية الثنائية	المتغيرات المهارية
٠,٤٨٦	٠,٥٧	١,٣٦	٠,٥٧	١,٤٢	درجة	الهجمة القاطعة المغيرة	
٠,٢٢١	٠,٥٠	١,٤٧	٠,٥٠	١,٤٥	درجة	الهجمة العددية الثلاثية	
٠,٢٢٣	٠,٥٠	١,٥٥	٠,٥٠	١,٥٧	درجة	الهجمة القاطعة والعددية الثنائية	

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (٢) لا توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبليين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث.

ثالثا: وسائل وأدوات جمع البيانات:

١- جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم. مرفق (٣)

٢- ميزان طبي لقياس الوزن

٣- كرات طبية، شريط قياس، ساعة إيقاف، أسلحة شيش، أقنعة، أقماع، مقعد سويدي

الاستمارات:

١- استمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد أفضل المتغيرات البدنية فى رياضة المبارزة وكيفية قياسها وتحديد الفترة الزمنية اللازمة لتنفيذ البرنامج وعدد الوحدات في الاسبوع والتوزيع الزمني لمكونات الوحدات التدريبية للبرنامج (قيد البحث) مرفق (٢,١).

- ٢- أستمارة تقييم مستوي الاداء الهجومي مرفق (٥)
 ٣- الاختبارات الخاصة بالمتغيرات البدنية مرفق (٤).
 ٤- التدريبات المستخدمة في البرنامج مرفق (٧)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من الكتب والمراجع العلمية ومقابلة العديد من الخبراء وتم توزيع استمارة استطلاع رأى الخبراء بهدف تحديد أهم المتغيرات البدنية الخاصة برياضة المبارزة والاختبارات التي تقيسها كما هو موضح بالجدول رقم (3):

جدول (٣)

النسبة المئوية لراء السادة الخبراء لاختبارات المتغيرات البدنية ن = ١٠

القدرات البدنية	الاختبارات التي تقيسها	تكرارات الخبراء	رأى الخبراء
القوة الانفجارية	- اختبار رمى الكرة الطبية (٣كجم) لابعد مسافة خلفا من الوقوف.	٨	٨٠%
التوازن	- اختبار انحراف التقدم من وضع التحفز	٩	٩٠%
سرعة الاستجابة الحركية	- سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة	١٠	١٠٠%
المرونة	- اختبار فتحة اليرجل.	٨	٨٠%
التوافق	- اختبار الدوائر المرقمة.	٩	٩٠%
الرشاقة	- اختبار الجري الزجراجي.	٨	٨٠%

يوضح جدول (3) أهم المتغيرات البدنية والاختبارات البدنية المختارة من قبل الخبراء وقد ارتضت الباحثة فى اختيار الاختبارات البدنية التي حققت نسبة (٨٠%) فأكثر لهذه الراء.

٤- اختبار تقييم مستوي الاداء الهجومي:

تقييم مستوي الاداء الهجومي في رياضة المبارزة:

قامت الباحثة بتقييم مستوي الأداء في رياضة المبارزة لأفراد عينة البحث عن طريق لجنة التحكيم مكونة من السادة أعضاء هيئة التدريس بشعبة المبارزة الحاصلات علي درجة الدكتوراة بكلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق، ولا تقل تدريس كل عضو لرياضة المبارزة عن خمس سنوات علي الأقل وحددت اللجنة الدرجة في كل من القياس القبلي والبعدي من (٢٠) درجة تحتوي مجموعة المهارات الهجومية (الهجمة العددية الثنائية،الهجمة القاطعة المغيرة،الهجمة العددية الثلاثية،الهجمة القاطعة والعديدية الثنائية) وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل حيث تضمنت معايير التقييم لكل الهجمات في رياضة المبارزة بواقع (خمس درجات). مرفق (٥)

ثم قامت نفس اللجنة بتقييم مستوى الأداء في القياس البعدي لضمان موضوعية القياس.

- مقياس اليقظة العقلية:

في ضوء هدف وطبيعة الدراسة والمسح المرجعي للمقاييس الخاصة باليقظة العقلية في الدراسات المرجعية السابقة وجدت الباحثة عدم وجود مقاييس لليقظة العقلية لدى طالبات التخصص لمقرر المباراة، كما وجدت الباحثة أن هذه المقاييس لا تتناسب مع طبيعة الدراسة الحالية، لذلك قامت الباحثة بتطبيق مقياس اليقظة العقلية لامية جمال (٢٠٢٤م) في صورة النهائية والذي كان يحتوي علي (٤٠) عبارة. مرفق (٦)

رابعاً: الدراسة الإستطلاعية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة مكونة من (١٠) طالبات من نفس مجتمع البحث وخارج العينة الأساسية في الفترة من ٢٠٢٤/٢/١٢ م الي ٢٠٢٤/٢/٢٤ م وذلك بهدف التعرف علي مدي ملائمة ومناسبة المكان وصلاحيه أدوات القياس وايجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث.

البرنامج المقترح باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس:

قامت الباحثة بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في تحديد الفترة الكلية للبرنامج وعدد الوحدات التدريبية في الاسبوع وزمن كل وحدة تدريبية مرفق (٢) وجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي طبقاً لآراء الخبراء

م	محتوى البرنامج	رأي السادة الخبراء
١	الفترة الكلية للبرنامج	(٨) اسابيع
٢	الوحدات اليومية خلال الاسبوع	(١) وحدة
٣	زمن الوحدة اليومية	٩٠ دقيقة

الإطار العام لتنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج من خلال وحدات وذلك بواقع (١) وحدة اسبوعياً ولمدة (٨) اسابيع وبذلك يتضمن البرنامج (وحدة واحدة) أساسية وزمن تنفيذ الوحدة (٩٠ق) والتوزيع الزمني علي النحو التالي. مرفق (٨)

الهدف من البرنامج:

التعرف تأثير تدريبات الكاليسثنيكس علي اليقظة العقلية و مستوي الأداء الهجومي في رياضة المبارزة.

أسس وضع البرنامج:

- ١- أن يحقق الهدف الذي وضع من اجله.
- ٢- مراعاة المرحلة السنوية المخصصة لها ومستوي القدرات والفروق الفردية.
- ٣- مراعاة تناسب البرنامج مع زمن وعدد وحدات التدريب.
- ٤- مراعاة التدرج بالتدريبات من السهل الي الصعب ومن البسيط الي المركب.
- ٥- مراعاة الاستمرارية في تنفيذ البرنامج دون انقطاع.
- ٦- مراعاة تنوع مكونات الوحدة التدريبية.
- ٧- التركيز علي الاداء الامثل للمهارات قيد البحث مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.
- ٨- مناسبة وقت ومكان التدريب.
- ٩- التدرج في زيادة الحمل وتوصية الأحمال التدريبية وفق الأسلوب التدريبي.
- ١٠- مرونة البرنامج وقبوله للتعديل.

مكونات الوحدة التدريبية اليومية:

أ- الإحماء (١٥) ق. ب- الجزء الرئيسي (٧٠) ق. ج- التهدئة (٥) ق.

أ) الإحماء (١٥) ق:

احتوي جزء الإحماء علي مجموعة من التمرينات البسيطة والمتنوعة لمختلف أجزاء الجسم (الرقبة- الذراعين- الجذع- الرجلين) بجانب مجموعة من تمرينات الإطالة والمرونة لعضلات ومفاصل الجسم.

ب) الجزء الرئيسي (٧٠) ق:

يعتبر أهم جزء في محتوى الجرعة التدريبية اليومية حيث انه يحقق الهدف الذي وضع من اجله البرنامج المقترح. كما راعت الباحثة ان يشتمل الجزء الرئيسي علي مجموعة من التدريبات التي تساعد علي تقوية العديد من المجموعات العضلية بالجسم مما يؤدي إلى ارتفاع المستوي البدني وبالتالي مستوي الاداء الهجومي لطالبات التخصص في رياضة المبارزة.

ج) التهيئة (٥) ق:

احتوي هذا الجزء علي مجموعة من تمارينات مرجحة واسترخاء للعضلات. استغرق زمن أداء هذا الجزء (٥ق) لتنفيذ البرنامج المقترح.

الخطوات التنفيذية للبحث:**القياسات القبليّة:**

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليّة لعينة البحث التجريبيّة والضابطة في المتغيرات البدنيّة والمهاريّة (قيد البحث) وذلك يوم ٢٠٢٤/٢/٢٥ علي العينة (قيد البحث).

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبيّة في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي ٢٠٢٤م في الفترة من ٢٠٢٤/٢/٢٧م إلى يوم ٢٠٢٤/٤/٢٢م لمدة (٨) أسابيع بواقع (وحدة واحدة) تدريبيّة أسبوعيّة لمدة (٩٠ق) في المرة الواحدة. بينما تم تطبيق البرنامج التقليدي علي المجموعة الضابطة خلال نفس الايام، مع مراعاة التدوير بين المجموعات في توقيت التطبيق.

القياسات البعديّة:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعديّة للطالبات لكل من المجموعة التجريبيّة والضابطة وذلك يوم ٢٠٢٤/٤/٢٣م لجميع الاختبارات (قيد البحث) السابقة بنفس الطريقة والترتيب الذي تم في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائيّة:

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائيّة التاليّة:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معامل الالتواء

- اختبار Independent samples T-test

- معامل الارتباط (Pearson).

عرض ومناقشة النتائج:

أولاً: عرض النتائج:

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد البحث

ن=٤٠

نسبة التحسن %	قيمة (ت)	القياس البعدي للمجموعة الضابطة		القياس القبلي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
		ع	م	ع	م		
٣,٦٥-%	٢,١٧٧	١,٤٢	٩,٠٧	١,١٢	٨,٧٥	متر	المتغيرات البدنية اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣كجم) لأبعد مسافة عاليا خلفا من الوقوف
٥,٨١-%	٤,٥٨٣	٠,٧٩	٣٠,١٢	٢,٤٥	٣١,٨٧	سم	اختبار المرونة (فتحة البرجل)
٢,٨١-%	٢,٧٢٢	٧,٨٦	٣٩,٧٥	٧,٥٣	٤١,٤٢	سم	اختبار انحراف التقدم من وضع التحفز
٦,٨٤-%	٢,٨٥٠	١,١١	٧,٣٠	١,٠٦	٧,٨٠	ث	اختبار سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة
٥,٠١-%	٣,١٦٧	٧,٥٢	١٤,٩٧	١,٠٦	١٥,٧٢	ث	اختبار الدوائر المرقمة
٥,١٢-%	٢,٨٣٩	١,٦٣	١٦	١,٧٩	١٦,٨٢	ث	اختبار الجري الزجراجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ م
٢,٤٢-%	٢,٤٣٥	٥,٧٢	٨١,٦٥	٥,٧١	٧٩,٧٢	درجة	اليقظة العقلية
٤٩,٩٦-%	٤,٧٦٧	٠,٧٩	١,٨٣	٠,٥٦	١,٢٨	درجة	الهجمة العددية الثنائية
٢٧,٤٦-%	٣,٢٨٢	٠,٦٥	١,٨١	٠,٥٧	١,٤٢	درجة	الهجمة العددية المغيرة
٢٢,٠٦-%	٣,٣٤٠	٠,٦٩	١,٧٧	٠,٥٠	١,٤٥	درجة	الهجمة العددية الثلاثية
١٤,٦٤-%	٢,٤٦٧	٠,٦٠	١,٨٠	٠,٥٠	١,٥٧	درجة	الهجمة القاطعة والعددية الثانية

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٣٢

ينتضح من الجدول (٩) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد البحث
 $n=40$

المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت)	نسبة التحسن %
		ع	م	ع	م		
المتغيرات البدنية	متر	٨,٧٢	١,١٥	١٠,٣٠	١,٣٢	٥,٥٤٧	١٨,١١-%
	سم	٣١,٨٢	٢,٤٠	٢٨,٩٢	١,٧٧	٦,١٠٩	١٠,٠٢-%
	سم	٤٢,١٧	٨,٢٢	٣٥,٧٢	٧,٧٩	٣,٤٢٣	١٨,٠٥-%
	ث	٧,٩٠	١,٠٣	٦,٣٥	١,١٤	٥,٨٤٠	٢٤,٤٠-%
	ث	١٥,٧٠	١,٠٤	١٣,٦٢	١,٧٤	٦,٥٤٥	١٥,٢٧-%
	ث	١٧	١,٨٢	١٤,٤٥	١,٧٩	٥,٨٩٥	١٧,٦٤-%
المتغيرات المهارية	درجة	٠,٧٩	٥,٢٢	٨٥,٨٥	٤,٢٤	٦,١٩٢	٨,٦٧-%
	درجة	١,٢٣	٠,٨٩	٢,٥٠	٠,٦٤	٩,٦٦٩	١٠,٣,٢٥-%
	درجة	١,٣٦	٠,٥٧	٣,١٠	١,١٩	٧,٨٩٨	١٢٧,٩٤-%
	درجة	١,٤٧	٠,٥٠	٣,٢٥	١,١٢	٨,٨٣٥	١٢١,٠٨-%
	درجة	١,٥٥	٠,٥٠	٣,٣٢	١,٤٢	٦,٩٧٧	١١٤,١٩-%

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٣٢

يتضح من الجدول (١٠) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين القياسين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات قيد البحث

$$n=1=2=40$$

قيمة (ت)	القياس البعدي للمجموعة التجريبية		القياس البعدي للمجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	ع	م	ع	م		
٣,٩٨٨	١,٣٢	١٠,٣٠	١,٤٢	٩,٠٧	متر	المتغيرات البدنية اختبار رمي الكرة الطيبة زنة (٣كجم) لأبعد مسافة عاليا خلفاً من الوقوف
٣,٩٠٧	١,٧٧	٢٨,٩٢	٠,٧٩	٣٠,١٢	سم	اختبار المرونة (فتحة البرجل)
٢,٣٠٠	٧,٧٩	٣٥,٧٢	٧,٨٦	٣٩,٧٥	سم	اختبار انحراف التقدم من وضع التحفز
٣,٧٦٢	١,١٤	٦,٣٥	١,١١	٧,٣٠	ث	اختبار سرعة الاستجابة الحركية لفرد الذراع المسلحة
٣,٦٧٦	١,٧٤	١٣,٦٢	٧,٥٢	١٤,٩٧	ث	اختبار الدوائر المرقمة
٤,٠٣٨	١,٧٩	١٤,٤٥	١,٦٣	١٦	ث	اختبار الجري الزجاجي بطريقة بارو ٣ × ٤,٥ م
٣,٧٢٦	٤,٢٤	٨٥,٨٥	٥,٧٢	٨١,٦٥	درجة	اليقظة العقلية
٤,١٢٩	٠,٦٤	٢,٥٠	٠,٧٩	١,٨٣	درجة	الهجمة العددية الثنائية
٥,٩٧٥	١,١٩	٣,١٠	٠,٦٥	١,٨١	درجة	الهجمة العددية المغيرة
٧,٠٧٠	١,١٢	٣,٢٥	٠,٦٩	١,٧٧	درجة	الهجمة العددية الثلاثية
٦,٢٤٠	١,٤٢	٣,٣٢	٠,٦٠	١,٨٠	درجة	الهجمة القاطعة والعددية الثانية

قيمة (ت) الجدولية = ٢,٠٠

يتضح من الجدول (١١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية للصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

ثانياً: مناقشة النتائج:

من خلال العرض السابق للنتائج التي توصلت اليها الباحثة وفي إطار أهداف البحث وفروضه ومنهجه واسترشادا بنتائج الدراسات المرتبطة والقراءات النظرية سوف يتم مناقشة هذه النتائج وذلك من خلال:

يتضح من الجدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لصالح القياس البعدي في المتغيرات قيد البحث.

وتعزو الباحثه ان التطور الذي ظهر من خلال الاختبارات وخاصة في الاختبارات البدنية لانتظام أفراد عينة البحث على وفق الأسس العلمية بحيث ظهر أثر التدريب على نتائج الاختبارات البدنية بشكل واضح، وهذا يتفق مع مبادئ علم التدريب الرياضي التي تشير إلى إن التدريب على وفق الصيغة العلمية الصحيحة يكون له أثر إيجابي على المتدربين.

ويشير لؤي ساطع (٢٠٠٥) (١١) ان مرحلة الإعداد الخاص من المراحل المهمة للرياضي في الوصول الى أفضل مستوى بدني ومهاري وخططي فضلاً عن السمات الإرادية والخلقية الخاصة التي يتطلبها النجاح في المنافسات الرياضية، حيث انه في هذه المرحلة يستطيع الفرد الوصول الي اعلي المستويات الرياضية في معظم الانشطة الرياضية لاكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والتوافق والتوازن والمرونة والرشاقة.

وهذا ما يؤكد عليه طلحة حسام الدين وآخرون (٢٠١١) (٨) الى ضرورة التنوع في استخدام التمرينات وأسلوب تطبيقها، اذ ان أكثر الأخطاء التدريبية انتشاراً بين المدربين هو إغفال عملية التغير في الإثارة التدريبية.

ويذكر كلا من ارينيو ليتريكو وآخرون Irineu Loturco (٢٠١٤م) (٢٢) أن التدريب باستخدام القوة التقليدية والتدريب المركب ادي الي أن التدريب المركب أثر ايجابياً على الاداء بدرجة أعلى من تأثير القوة التقليدية.

ويشير سولير وآخرون Soler et all (٢٠١٦) (٢٩) الي ان أثر التدريب على مهارات اليقظة العقلية في خفض الاندفاعية لدى ذوي الشخصية الحديدية وكانت أهم النتائج وجود فروق بين المجموعتين في اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية كما أن البرنامج كان ذو أثر دال في خفض الاندفاعية لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وهذا يتفق مع كل الدراسات السابقة على أن المجموعة الضابطة قد حدث فيها التقدم نتيجة للأسلوب التقليدي المتبع في التدريب وقد أعطت الدراسات السابقة دلالة إحصائية لنتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات، أي أن الأسلوب التقليدي في التدريب يعطى نتائج إيجابية أيضاً ولكن بنسبة أقل من المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الأول والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي.

يتضح من جدول (١٠) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية للصالح القياس البعدى في المتغيرات قيد البحث. وتعزو الباحثة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى في اليقظة العقلية و مستوى الأداء الهجومي (قيد البحث) وتحسن مستوى المتغيرات البدنية الخاصة بالمجموعة التجريبية في اتجاه القياس البعدى إلى ان تدريبات الكاليسثيكس حيث انها تساعد علي تطوير حركة الجسم والعقل، والتي تعمل علي تحسين وبناء العضلات وتقويتها من الرأس إلى القدمين ويمكن استخدامها لبناء أي مجموعة عضلية بشكل فعال، كما أنها تزيد من الوقت الذي تتعرض فيه العضلات للشد مما يساعد على بناء القوة أثناء التخلص من الدهون والقيام بتمرينة واحدة لفترات طويلة يساعد العقل علي التركيز ويساعد جسمك على التخلص من حمض اللاكتيك.

وترجع الباحثة هذا التطور إلى البرنامج التدريبي المقترح بأستخدام تدريبات الكاليسثيكس في تحسين مستوى الأداء الهجومي لدي المبارز إذا إن التدريب على هذه الوسيلة ولمدة تنفيذ البرنامج المقترح ساعد على التكيف بوجود هذه الوسيلة، حيث تعمل على زيادة سرعة الأداء لديه وتطبيق الهجمة كاملةً يعودها على هذه السرعة في الأداء وبالتالي ينمي لديها سرعة الاستجابة فضلاً عن مقاومة الجسم والتدريب عليها باستمرارية يعطي أفضلية للاستجابة الحركية عند الأداء وزيادة قابليات الطالبة من التحليل واستيعاب الهجمات الخاصة بالأداء والتصرف طبقاً لها أن رفع عمليات التحليل والتصرف طبقاً لها وما يرتبط بها من قابليات رد الفعل والتغير والمعرفة المبكرة للقابليات التكتيكية الأساسية وما يرتبط بها من التوقع الحركي تعملان على تطوير سرعة الاستجابة الحركية بدرجة كبيرة، وتعمل تدريبات الكاليسثيكس على تقوية وتدريب العقل والجسم في آن واحد لأنها تساعد على تحسين المرونة واكتساب قوة العظام والعضلات والأربطة والمفاصل، بالإضافة إلى تحسين التوازن والتآزر الحركي وزيادة ضربات القلب وجودة اللياقة القلبية التنفسية.(١٧)

وتتفق هذه النتائج مع نتائج كلا من دراسة حسني عبدالحى بدوي (٢٠١١م) (٦)، دراسة كريستوفر وجيلبر Christopher & Gilbert (٢٠١٠) (٢٠)، ودراسة لوري، Lori (٢٠١٣) (٢٥)، دراسة فاتن محمد احمد (٢٠٢٠م) (١٠)، دراسة زكى السقا وآخرون (٢٠١٦) (٧) والتي أشارت الى أن ذوي اليقظة العقلية المرتفعة يتميزون بالقدرة على ادارة المواقف والتصرف بطريقة مثلى كما ان اليقظة العقلية ذات أهمية خاصة في تقليل

حدة الغضب والعنف وضبط النفس، وبذلك فهي تتفق مع دراسة محمود السعيد الراوى (٢٠٢٣م) (١٤) الى ان التأثير الإيجابي للتدريبات الكاليسثنيكس وما يحتوي من تدريبات متنوعة التي ساهمت في تنمية القدرات البدنية الخاصة واليقظة العقلية والاداء الهجومي قيد البحث وذلك من خلال ما تتعرض له نتيجة التدريبات المقترحة التي تؤدي بنفس المسار الحركي لحركات والهجمات في رياضة المبارزة.

ومما سبق يتضح أهمية استخدام تدريبات "الكاليسثنيكس" ودورها في تحسين المتغيرات البدنية ومستوى الأداء الهجومي واليقظة العقلية وبناء على النتائج السابقة والآراء التي اتفقت مع نتائج الدراسة الحالية.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثاني والذي ينص على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية علي اليقظة العقلية ومستوي الاداء الهجومي قيد البحث لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (١١) توجد فروق دالة احصائية بين القياسين البعدين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث.

وتعزو الباحثة هذا التقدم للتدريبات الكاليسثنيكس الذي كان لها تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث أن البرنامج التجريبي المتبع اشتمل على تدريبات لتنمية المتغيرات البدنية، وتكمن أهمية هذه التدريبات في زيادة قوة العضلات وتماسك الأربطة ومرونة المفاصل وحركات الجسم، وتعتبر كذلك من الرياضات التي تساعد على العودة من بعد الإصابات الرياضية التي تصيب العضلات والأربطة والمفاصل لتعود بشكل أقوى وأكثر ثباتاً وأقل عرضة للإصابة مرة أخرى.

مما أدى إلى تحسن و تطوير في الأداء الهجومي حيث أن هذه الطريقة أكثر أماناً من الطريقة التقليدية، وأيضاً كان لها تأثيراً إيجابياً على قدره تقنين الحمل أثناء التدريب وإضفاء روح المتعة والاستمتاع عند الأداء بالنسبة للطلبات وتوفير الكثير من الوقت والمجهود أثناء عمليه التدريب مما أدى إلى قدرتهم على أداء المهارة بصورة عالية في الانسيابية و الاتزان و التوافق بين الجسم والعقل والسرعة والرشاقة، وبالتالي تحسنت نواتج اليقظة العقلية والأداء الهجومي للمجموعة التجريبية قيد البحث بصورة جيدة. وترجع الباحثة ذلك التحسن إلى استخدام تدريبات الكاليسثنيكس" المقترحة.

وترجع الباحثة ذلك التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح باستخدام تدريبات "الكاليسثيكس" علي أسس علمية سليمة بما يتناسب مع مستوي وقدرات الطالبات وما يحتويه من تدريبات وتمارين متدرجة من البسيط إلى المركب، وكذلك الأدوات والأجهزة المساعدة في تعليم وتدريب المهارات للانتقال بها إلي الأجهزة القانونية وأيضاً انتظام الطالبات في مواعيد التدريب والاستمرار في التدريب وزيادة عدد تكرارات المهارات مما أدى إلي تنميته المتغيرات البدنية وتحسين مستوي الاداء الهجومي واليقظة العقلية للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك أيضاً مع ما أشارت إليه نتائج دراسة " **Soler et al** وآخرون " **Soler et al** (٢٠١٦) (٢٩) في أن التدريب على اليقظة العقلية قلل من أعراض الاندفاعية وساعد على تحمل الضغوط والأعباء.

وبهذا تتفق مع نتائج ما أشارت إليه دراسة امينة جمال (٢٠٢٤) (٤)، دراسة ماينارد وآخرون **Maynard et all** (٢٠١٧) (٢٦)، وقد أشار العديد من الباحثين مثل **(Brausch, 2011)** (١٨)، **(Keye & Pidgeon,2013)** (٢٤)، **(Chen,2015)** (١٩)، **(Ivtzan, Young et al 2016)** (٢٣)، **(Rowe et 2016)** (٢٧)، (هالة إسماعيل ٢٠١٧م) (١٥)، (هدى حسن، شريف محمد ٢٠٢٢م) (١٦)، إلى أن اليقظة العقلية تخفض القلق والضغوط، وتحسن الانتباه، وتحسن من استراتيجيات إدارة وتنظيم الانفعالات، وتنمي الوعي، وتزيد من التركيز اثناء أداء المهام، وتساعد على الصمود والمرونة وزيادة التوجه نحو الخبرات الراهنة، من خلال الدراسات السابقة وجد أن تدريبات الكاليسثيكس لها تأثير إيجابي للمجموعة التجريبية أكثر من البرنامج المتبع (التقليدي) الذي تم تنفيذه على المجموعة الضابطة، حيث اكدت الدراسات علي ان البرامج التدريبية المختلفة تؤثر بالإيجاب علي اليقظة العقلية ومستوي الاداء الهجومي.

ولهذا توصي الباحثة الي اهمية القيام بدراسة علمية بهدف معرفة تأثير تدريبات الكاليسثيكس علي اليقظة العقلية و مستوي الأداء الهجومي في رياضة المبارزة، وحيث ان رياضة المبارزة من الرياضات التي تتطلب التغير بين الهجوم والدفاع والتوافق بين الجسم والعقل والانسجام في الاداء والذي ينتج عنه التفاعلات الداخلية للطالبات.

ومما سبق يتضح صحة الفرض الثالث من فروض البحث والذي ينص علي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية علي اليقظة العقلية ومستوي الاداء الهجومي قيد البحث لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات:

فى ضوء أهداف البحث وفروضه وفى حدود عينة البحث واستناد إلى ما أظهرته نتائج البحث تم نستخلص الأتى:

- ١- التدريب بأستخدام تدريبات الكاليسثنيكس أدى الي حدوث تحسن علي اليقظة العقلية ومستوي الأداء الهجومي فى رياضة المبارزة.
- ٢- التدريب بأستخدام تدريبات الكاليسثنيكس أثر إيجابيا فى تحسين مستوى أداء المهارات (للهمجة العددية الثنائية، الهجمة القاطعة المغيرة، الهجمة العددية الثلاثية، الهجمة القاطعة العددية الثنائية) لدي طالبات التخصص.
- ٣- طالبات المجموعة التجريبية التي استخدمت تدريبات الكاليسثنيكس تفوقت علي طالبات المجموعة الضابطة (التي استخدمت الأسلوب التقليدي).

التوصيات:

- ١- ضرورة تطبيق البرنامج باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس لما لها من تأثير ايجابي علي مستوى أداء المهارات (للهمجة العددية الثنائية، الهجمة القاطعة المغيرة، الهجمة العددية الثلاثية، الهجمة القاطعة العددية الثنائية) لدي طالبات التخصص.
- ٢- ضرورة أهتمام العاملين فى التربية الرياضية وخاصة فى رياضة المبارزة باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس فى التدريب علي المهارات الهجومية.
- ٣- عقد دورات تدريبية لتوعية المدربين بأهمية تدريبات الكاليسثنيكس، مما يساعد علي رفع مستوى الانجاز فى رياضة المبارزة.
- ٤- عمل بحوث مشابهه فى رياضة المبارزة باستخدام تدريبات الكاليسثنيكس وأضافة متغيرات بيوميكانيكية ومتغيرات فسيولوجية.