

تأثير استخدام التدريبات التنافسية على تطوير البقطة العقلية و مستوى**الأداء المهارى للاعبى المباراة****أ.م.د/ مى محسن على أبو النور**

استاذ مساعد بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية جامعة الزقازيق

مقدمة ومشكلة البحث:

تعتبر رياضة المباراة من الرياضات المشوقة و الممتعة و ذلك لارتباطها بمستوى عال من المنافسة حيث المواجهة المباشرة مع المنافس من أجل الفوز . وتتميز رياضة المباراة بتحركاتها غير المكررة مع دوام الأداء الحركي المهارى السريع اثناء زمن المنافسة فهي تتميز بالخفة في الحركة وسهولة تغيير الاتجاه فاللاعب بالنصل وأداء التهويشات، وحركات الذراعين الاعدادية كل هذا يحتاج الي كفاءة عالية لإستمرار التبارز لمدته طويلة.

و تعتبر مباريات المباراة الميدان الذي يبذل فيه المبارز قصارى جهده و تمتاز بالشده ويستخدم فيها اقصى قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية والعقلية والتي تتضمنها الكثير من المواقف المتغيرة اثناء المنافسة ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهارى والخططى الى درجه كبيره خلال السنوات الأخيرة لذا فقد زادت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بوسائل التدريب المختلفة .

ويعتبر اللاعب المحور الذى ترتكز عليه المنظومة الرياضية، وبالتالي يعتبر تطوير أدائه وإكسابه المزيد من الخبرات والقدرات التي تؤهله وترفع من قدراته ومهاراته مما يزيد من تمكينه ليستطيع مواجهه متطلبات النشاط الرياضي الممارس المتمثل في متطلبات ذهنية ونفسية وبدنية ومهارية وشخصية.

ويذكر محمد حسن علاوى (٣١:٢٠٠٢) أنه لضمان إتقان المهارات الحركية يجب أن يقوم الفرد الرياضي بأداء المهارات والتدريب عليها تحت مختلف الظروف بشكل يتناسب مع مواقف اللعب التنافسية

و التدريبات التنافسية تتطابق مع اوضاع المباراة الحقيقية ولكنها تتميز بوجود شروط محددة بهدف تطوير المهارات المهارية و تحسين التوافق الحركى للمبارز و تعمل على زيادة روح

المنافسة كما ان التدريبات التنافسية تثير اللاعبين فى الرغبة فى الاستمرار فى التدريب و تزيل الملل من التدريبات لذا قد يلجاء اليها المدربين المتميزون عامه

ويؤكد عماد الدين عباس (٢٧:٢٠٠٥) بأنه يجب على المدرب الرياضي عند وضع برامج التدريب أن تحتوى تلك البرامج على التدريبات التنافسية التى تشابه متطلبات الأداء الحركي بالنشاط الرياضي الممارس، وباستخدام نفس المجموعات العضلية، وفى الإتجاه العمل العضلى .

كما يشير كلا من "ابراهيم نبيل" (٣: ٢٠٠٥)، "حسين حجاج ورمزي عبد القادر" (١٥: ٢٠٠٧) إن رياضة المباراة تتطلب قدراً كبيراً من الجانب العقلي بدرجة لا تقل عن الجانب البدني والمهاري حيث تلعب الدور الأكبر في المباراة لذا يجب ان يتصف المبارز بقدر عال من قوة الارادة والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث أنه لا يوجد مجال للتردد.

ويعتبر تقنين الأحمال التدريبية هو العملية الأساسية التى يتوقف عليها نجاح المدرب فى تحقيق الأهداف التدريبية أو فشله ، فهى عملية تؤدي إلى التكيف الفسيولوجى ورفع مستوى الأداء فى حالة نجاحها ، أما فى حالة فشلها فلا يتحقق المستوى الرياضى المنشود

ويوضح "عصام عبد الخالق" (٢٥: ٢٠٠٣) 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.

كما اشار "ابراهيم نبيل" (٣: ٢٠٠٥)، "حسين حجاج ورمزي عبد القادر" (١٥: ٢٠٠٧)، الى ان الجانب العقلي والنفسي يلعب دورا بارزا لتحقيق اقصى وافضل الاداء الرياضي اثناء المنافسه كما ان الاستعداد النفسي للرياضي دور رئيسيا هاما في تشكيل الشخصية الرياضية وقد اثبتت الدراسات العربية والأجنبية ان اللاعبين الذين يفتقرون الى الكفاءة النفسية والعقلية يظهر الاداء الخاص بهم بمستوى اقل من مستوى قدراتهم الحقيقية.

وتشير "اسمهان يونس" (١٠: ٢٠١٥) ان اللاعب اليقظ عقلياً يستقبل الامكانيات المتاحة له حتى يتمكن من تحسين قدراته على الاستيعاب والتحليل والتطبيق والتقويم والابداع، واللاعب اليقظ عقلياً يلاحظ اوجه الترابط ويستعين بمواقف معينة في اللعب كخبرات مشابهة.

ويضيف "سعد السندي" (١٩: ٢٠١٠) بأن اليقظة العقلية تسعى الي التفحص الدقيق للتوقعات والتفكير المستمرين باعتماد الفرد على خبراته وتثمين الأشياء المهمة في السياق وتحديد الجوانب الجديدة للمواقف التي من شأنها تحقيق الاستبصار والأداء الوظيفي للاعب فاللاعب

حينما يكون يقظا عقلياً يمر بحالة متزايدة من التأمل المعرفي فيكون موجوداً بجسمه وعقله حينما يتطلب ذلك.

ومن خلال خبرة الباحثة في مجال التدريس والتدريب والإطلاع علي الدراسات المرتبطة والمشاركة بالبحث و المراجع العلمية المتاحة ، لاحظت أن هناك قصور في استخدام تدريبات المنافسة في برامج التدريب المتاحة و المستخدمة لدى تدريب المبارزين في جمهوريه مصر العربية و هناك قلة في الدراسات التي تناولت تدريبات المنافسة في تدريب المباراة اما عن الجانب النفسي و المتعلق باليقظة العقلية فهناك قصور شديد و اهمال في هذا الجانب هذا ما اثار الباحثة الى اجراء هذه الدراسة بهدف اعداد برنامج يتضمن تدريبات المنافسة و اثره على الجانب المهارى و البدنى و اليقظة العقلية للمبارزين

هدف البحث :

- يهدف البحث إلى وضع تدريبات تنافسية والتعرف على تأثيرها على :
- اليقظة العقلية
 - المتغيرات البدنية (القدرة العضلية للرجلين - سرعة الاستجابة الحركية - الرشاقة - الدقة - التوافق)
 - مستوى الأداء المهارى فى رياضة مبارزة (وضع التحفز، التقدم، التقهقر، الحركة الانبساطية، التقدم مع الحركة الانبساطية، التقهقر مع الحركة الانبساطية،الهجمه المستقيمة ، الهجمة المغيرة)

فروض البحث:

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى اليقظة العقلية والمتغيرات البدنية، و المتغيرات المهارية (قيد البحث)، لصالح القياس البعدي.
- ٢- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى اليقظة العقلية والمتغيرات البدنية، و المتغيرات المهارية (قيد البحث)، لصالح القياس البعدي.
- ٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة فى اليقظة العقلية والمتغيرات البدنية، والمتغيرات المهارية (قيد البحث) لصالح المجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث:

التدريبات التنافسية: Competitive training

هي عبارة عن تدريبات يكون أداء اللاعب فيها مشابهاً لما يحدث في أداء حركات المباراة ولكن على شكل منافسات و ألعاب صغيرة و هذا يعمل على تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء المختلفة وتطوير مكونات الحالة التدريبية و البدنية و المهارية (تعريف اجرائي)

اليقظة العقلية: Mental alertness

يعرف حسن عبده (٢٠١٨: ١٤) نقلا عن كل من "شان كينج شانج، ونج شانج باك، سي جانجان"، (Si Jangan , Chat Kin Chang Wong Changback , 2015)، اليقظة العقلية الرياضية بأنها " القدرة على الانتباه الذي يتسم بالتنظيم الذاتي بالنسبة للأداء الحالي وإدراك الخبرات الداخلية والخارجية لأحاسيس الجسم والانفعالات والأفكار والمعارف مع القبول والاتجاه غير النقدي تجاه هذه الخبرات في ظل الإطار العام للتدريب على اليقظة ".

مستوى الأداء : Performance Level

يعرف عصام عبد الخالق (٢٠٠٥: ٢٤) هو الدرجة أو الرتبة التي يصل اليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية اتقان

الأداء الحركي على أن يؤدي بشكل يتسم بالانسيابية والدقة ودرجة عالية من الدافعية عند الرياضي لتحقيق النتائج مع الاقتصاد في الجهد .

الدراسات السابقة :

١-دراسة أيمن مسلم سليمان (٢٠١٢) (12) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لناشئي المصارعة ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٢٠) ناشيء مصارعة تحت من (١٧) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) ناشئين، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لصالح المجموعة التجريبية.

٢- دراسة مصطفى محمد حسن (٢٠١٣) (38) استهدفت التعرف على تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم بالأكاديمية العربية

للعلوم والتكنولوجيا ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها (١٥) لاعباً لكرة القدم كمجموعة تجريبية واحدة، ومن أهم النتائج : فاعلية استخدام بعض التدريبات التنافسية في تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم.

٣- دراسة بارزان عثمان قادر (٢٠١٧) (13) استهدفت التعرف على فاعلية برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد بالعراق ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وبلغ حجم العينة (٣٠) ناشيء كرة يد تحت سن (١٤) سنة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٥) ناشيء ، ومن أهم النتائج: توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد لصالح المجموعة التجريبية.

٤ - دراسة عبد الله على حسن (٢٠١٧) (23) استهدفت التعرف على تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبين كرة القدم بدولة الكويت، واستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٤) لاعب كرة قدم تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٢) لاعب كرة قدم، ومن أهم النتائج : توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التشكيلات الهجومية للاعبين كرة القدم لصالح القياس البعدي.

٥- دراسة حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨) (16) استهدفت التعرف على تأثير التدريبات التنافسية على الإرتقاء بالأداء المهارى الهجومي لمراكز اللعب في كرة اليد، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، وبلغ حجم عينة البحث (٣٢) ناشيء كرة اليد تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٦) ناشيء كرة اليد، وكانت أهم النتائج : تؤثر التدريبات التنافسية تأثيراً إيجابياً على الأداء المهارى الهجومي لمراكز اللعب في كرة اليد.

٦ -دراسة وليد سيد حسين (2018) (40) استهدفت التعرف على تأثير تدريبات المنافسة على

تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبين الملاكيم واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت عينة البحث على عدد (٢٠) ملاكماً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (١٠) ملاكمين، ومن أهم النتائج : استخدام تدريبات المنافسة لها أثر إيجابي في تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبين الملاكمة.

٧-دراسة ليلي عبد الله حامد (2019) (29) استهدفت التعرف على تأثير استخدام الألعاب التنافسية على مستوى التفكير الخططي لطالبات تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط ، وأستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على عدد (20) طالبة تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10) طالبات كرة السلة ، ومن أهم النتائج: فاعلية استخدام الألعاب التنافسية في تطوير مستوى التفكير الخططي لطالبات تخصص كرة السلة مقارنة بالطريقة المعتادة.

٨-دراسة "منى مختار ومروه عمر" (٢٠١٩) (39) والتي تهدف للتعرف على "تأثير تدريبات اليقظة العقلية على بعض المهارات الهجومية في رياضة المبارزة بسلاح الشيش"، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت أدوات البحث مقياس اليقظة العقلية ومجموعة من الاختبارات البدنية والمهارية، واشتملت عينة البحث على (٤٨) ناشئات من لاعبي السلاح بنادي اتحاد الشرطة، وأسفرت أهم النتائج للبرنامج المقترح إلي تطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية المتمثلة في اليقظة العقلية لناشئات رياضة المبارزة بسلاح الشيش باليقظة الذهنية.

الاستفادة من الدراسات السابقة في الدراسة الحالية :

- من خلال عرض الباحثة للدراسات السابقة والتحليل لتلك الدراسات فقد استفادت الباحثة من هذه الدراسات في تحديد بعض النواحي الإجرائية للبحث وهي :
- اختيار المنهج المناسب للبحث وهو المنهج التجريبي .
 - اختيار وسائل جمع البيانات المناسبة لطبيعة هذه الدراسة .
 - اختيار الأسلوب الاحصائي المناسب لطبيعة البحث .
 - تحديد الطريقة المناسبة لعرض البيانات وتحليلها .
 - تحديد كيفية اختيار عينة البحث .
 - الاستفادة من الدراسات السابقة في مناقشة النتائج والوقوف علي ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسات لتفسير وتعزير نتائج البحث .

إجراءات البحث:**منهج البحث :**

إستخدمت الباحثة المنهج التجريبي بإستخدام التصميم التجريبي ذو القياس القبلى البعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك لملائمته لطبيعة هذا البحث

مجتمع وعينة البحث :

تم إختيار مجتمع و عينة البحث بالطريقة العمدية من طالبات تخصص المبارزة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بنات بجامعة الزقازيق الفصل الدراسي الاول للعام الجامعي ٢٠٢٣/٢٠٢٤ م حيث تشتمل على (٢٧) طالبة ، ثم قامت الباحثة بإختيار (٧) طالبات من مجتمع البحث عشوائياً كعينة إستطلاعية وبذلك أصبحت عينة البحث الأساسية (٢٠) طالبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كلاً منهما (١٠) طالبات، كما تم إختيار (٧) طالبات من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق كمجموعة غير مميزة لإجراء التجارب الإستطلاعية و هى ليست من المجتمع الاصلى للبحث .

أسباب إختيار عينه البحث:

- ١- قيام الباحثة بالتدريس لهن.
- ٢- توافر الامكانيات داخل الكلية لتنفيذ البرنامج.
- ٣- موافقة رئيس القسم على إجراء التجربة البحثية على طالبات الفرقة الثالثة.
- ٤- انضباط الطالبات فى التدريب.
- ٥- ملائمة المستوى التدريبى لطبيعته البحث

قامت الباحثة بإجراء تجانس مجتمع البحث في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن) والمتغيرات البدنية (سرعة الاستجابة الحركية _ الرشاقة - الدقة - التوافق) و المتغيرات المهارية (وضع التحفز - التقدم و التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية - الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة) و متغير اليقظة العقلية ، وذلك بعد التحقق من المعاملات العلمية للإختبارات البدنية والمهارية قيد البحث، وجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١)

المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمجتمع البحث في المتغيرات
 قيد البحث "النمو، الاختبارات البدنية، الأداء المهاري، اليقظة الذهنية"

ن = ٢٧

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
متغيرات النمو	الطول	سم	١٦٣.٢٢	١٦٣	٤.٥٥
	الوزن	كجم	٦٠.٣٥	٦٠	٥.٦١
	السن	سنة	٢٠.٤٣	٢٠	٠.٧٨
المتغيرات البدنية	المرونة للذراعين	سم	٧.٤٤	٧.١١	٠.٧٥
	القدرة العضلية للرجلين	م	١.٧٦	١.٧٥	٠.٣٣
	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	ث	١.٣٤	١.٤٧	٠.٤٦
	الرشاقة	ث	٥٢.٥٦	٥٣.٠٠	١.٧٩
	الدقة	درجة	١.٢٨	١.٠٢	٠.٤٣
	التوافق	ث	٩.٩٨	٩.٨٠	٠.٩٦
	وضع التحفز	درجة	١.٥٥	١.٤٧	٠.٤٩
المتغيرات المهارية	التقدم و التقهقر	درجة	١.٥٦	١.٥٣	٠.٥١
	الحركة الانبساطية	درجة	١.٦٩	٢.٠٤	٠.٤٩
	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٥٦	٢.٠١	٠.٤٦
	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٤٩	١.٥٠	٠.٥٠
	الهجمة المستقيمة	درجة	١.٢٧	١.٢٠	٠.٥٣
	الهجمة المغيرة	درجة	١.٣٥	١.٠٣	٠.٤٩
	المقياس الكلي	درجة	٤٣.٦٠	٣٩.١٧	٧.٥٢
اليقظة العقلية					١.٧٨

يتضح من جدول رقم (١) أن معاملات الالتواء في جميع القياسات السابقة تراوحت ما بين (٢.٩٣-، ١.٩٦+) أي انحصرت ما بين (٣±)، مما يدل على اعتدالية التوزيع في جميع المتغيرات (قيد البحث).

جدول (٢)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية
والضابطة في المتغيرات قيد البحث

$$ن = ٢ = ١٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	م	١.٢٠	٠.٦٥	١.١١	٠.٤٨
	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	ث	١.٢٧	٠.٥٩	١.٢٣	٠.٢١
	الرشاقة	ث	٥٣.٣٧	١.٩٦	٥٣.٦٧	٠.٤٩
	الدقة	درجة	١.٢٧	٠.٤٥	١.٢٤	٠.٢٠
	التوافق	ث	١٠.٨٧	١.٣٢	١٠.٧٠	٠.٣٨
المتغيرات المهارية	وضع التحفز	درجة	١.٤٥	١.٤٠	١.٥٧	٠.٢٥
	التقدم و التمهق	درجة	١.٣٠	٠.٥٩	١.٤٠	٠.٥١
	الحركة الانبساطية	درجة	١.٩٧	٠.٤٠	١.٨٨	٠.٦٦
	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٥٢	٠.٤٩	١.٥٦	٠.٢٥
	التمهق مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٦٣	٠.٤٩	١.٧٣	٠.٦١
	الهجمة المستقيمة	درجة	١.١٢	٠.٢٥	١.٢٤	١.٢٥
	الهجمة المغيرة	درجة	١.٢٨	٠.٤٨	١.١٦	٠.٧٩
اليقظة العقلية	المقياس الكلى	درجة	٤٤.٤٠	٨.٣٠	٤٥.١٠	٠.١٠

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة احصائية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية، مستوى الأداء المهاري، اليقظة العقلية (قيد البحث)، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في هذه المتغيرات قيد البحث.

أدوات ووسائل جمع البيانات:

أولاً : الأدوات والأجهزة المستخدمة.

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية لقياس متغيرات البحث :

- ميزان طبي ملحق به رستامتر لقياس الوزن لأقرب كجم والطول لأقرب سم.
- ساعة إيقاف لقياس الزمن مقدرة بالثانية من (١ - ١٠٠ ثانية).
- علامات إرشادية لاصقة.
- صالة المبارزة.
- عدد ٣٠ سلاح شيش.
- عدد ٣٠ ماسك

ثانياً : الاستثمارات المستخدمة في البحث :

- قامت الباحثة بمسح المراجع المتاحه و العرض على تسعة من الخبراء في مجال تدريب وتدريب رياضة المبارزة بشرط ان يكون الخبير لا تقل سنوات الخبرة له عن عشر سنوات و ذلك لتحديد المتغيرات البدنيه و المهاريه و الاختبارات التي تقيس كل مهاره في سلاح الشيش
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بها مرفق (٢)
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والاختبارات الخاصة بها.
- استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد الفترة الكلية للتطبيق وعدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية اليومية (مرفق ٣)
- إستمارة جمع البيانات. مرفق (٧)

ثالثاً : الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث : مرفق (٤) .

استخدمت الباحثة الاختبارات البدنية التالية لقياس المتغيرات البدنية قيد البحث :

- اختيار الوثب العريض من الثبات (لقياس قدرة عضلات الرجلين) مقدراً بالسنتيمتر.
- اختبار سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية

- اختبار التقدم و التقهقر مختلف الابعاد
- اختبار التسجيل بالسلاح على الدوائر المرقمه
- اختبار التوافق

رابعا : تقييم مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة:

قامت الباحثة بتقييم مستوى 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 (٥) درجة لكل مهارة وذلك في الاستمارة المعدة للتسجيل مرفق (٦) .

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

خامسا: مقياس اليقظة العقلية :

تم قياس اليقظة العقلية عن طريق إستخدام مقياس شان كينج شانج باك ، وسي جانجان (٢٠١٥) و الذى قام بترجمته و نقله الى العربية د حسن عبده (٢٠١٨) و هذا المقياس يتكون من (١٥) عبارة ويضم ثلاث عوامل التركيز والادراك والقبول مقسمه تلك العبارات على ثلاث أبعاد هي التركيز ويشمل عبارات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) والادراك ويشمل عبارات (٦ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠) والقبول ويشمل عبارات (١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥) ويوضع امام كل عبارة ميزان تقدير يحتوي على خمسة اختيارات لكي يختار المبحوث وجاءت جميع العبارات ايجابيه في اتجاه المقياس دائما (٥) غالبا (٤) احيانا (٣) نادرا (٢) ابدا (١) ،

-وصف المقياس في هذا البحث : قامت الباحثة بحساب المعاملات العلمية للمقياس من صدق وثبات وذلك على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي: لحساب صدق المقياس استخدمت الباحثة صدق الاتساق الداخلي حيث تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٧) طالبات من مجتمع البحث و كما تم إختيار (٧) طالبات من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق كمجموعة غير مميزة لإجراء التجارب الإستطلاعية و هى ليست من المجتمع الاصلى للبحث . و قد تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تدرج تحته، وحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس، وحساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٣) توضح ذلك:

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الليقظة العقلية

والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه (ن=١٥)

القبول		الادراك		التركيز	
الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة	الارتباط	العبارة
٠.٦٤	١١	٠.٦٣	٦	٠.٦٥	١
٠.٦٧	١٢	٠.٧٥	٧	٠.٦٨	٢
٠.٧٩	١٣	٠.٦٤	٨	٠.٨٥	٣
٠.٨٠	١٤	٠.٦٣	٩	٠.٧٧	٤
٠.٨٤	١٥	٠.٦١	١٠	٠.٧٠	٥

قيمة (ر) الجدولية عند درجة حرية (١٢) ومستوى دلالة (٠.٠٥) = ٠.٥٠٦

يتضح من جدول (٣) ما يلي:

- أنه تراوحت معاملات الارتباط لعبارات بعد التركيز والدرجة الكلية له ما بين (٠.٦١، ٠.٨٤)، وهي معاملات ارتباط ذات دلالة إحصائية، مما يشير إلى ارتباط العبارة بالبعد الذي تندرج تحته.

الثبات المقياس : لحساب ثبات مقياس استخدمت الباحثة التجزئة النصفية عن طريق معامل ألفا كرونباخ بتطبيق المقياس على عينة قوامها (٧) طالبات من مجتمع البحث و (٧) طالبات من غير العينة الأساسية للبحث و جدول (٤) يوضح ذلك:

جدول (٤)

معامل الثبات باستخدام التجزئة النصفية عن طريق معامل

ألفا - كرونباخ لليقظة العقلية (ن = ١٤)

معامل - ألفا كرونباخ	الدرجة الكلية
٠.٧٠	

يتضح من الجدول (٤) السابق أن معامل ألفا-كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس بلغ (٠.٧٠)، وجميع هذه المعاملات تشير الى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

الدراسة الإستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الإستطلاعية على عدد (٧) طالبات من طالبات الفرقة الثالثة تخصص سلاح الشيش من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية كمجموعة مميزة، كما تم إختيار (٧) طالبات من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق كمجموعة غير مميزة لإجراء التجارب الإستطلاعية و هي ليست من المجتمع الاصلى للبحث .

لإختبار الأدوات والأجهزة المستخدمة، وإيجاد المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمتغيرات البدنية قيد البحث فى الفترة من ٢٠٢٣/١٠/٧م الي ٢٠٢٣/١٠/١٤م و التأكد من سلامة الأجهزة المستخدمة و تقنين حمل التدريب لكل لاعب بعد التأكد من صلاحية الأختبارات المستخدمة و التعرف علي مدي ملائمة ومناسبة المكان وإيجاد المعاملات العلمية لأدوات البحث

الصدق :

تم حساب صدق الإختبارات التى تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداها مميزة من طالبات الفرقة الرابعة تخصص سلاح الشيش من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث الأساسية بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق وقوامها (٧) طالبات، كما تم إختيار (٧) طالبات من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بنات - جامعة الزقازيق كمجموعة غير مميزة لإجراء التجارب الإستطلاعية و هي ليست من المجتمع الاصلى للبحث . وذلك يوم السبت الموافق ٢٠٢٣/٩/٢م وجدول (٥) يوضح ذلك .

جدول (٥)

معامل الصدق للمتغيرات البدنية قيد البحث $n = 2 = 7$

المتغيرات	وحدة القياس	الربيع الأدنى		الربيع الأعلى		قيمة "ت"
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للرجلين	م	١.٦٥	٠.٩٢	١.٩٥	١.٠٦	٠.٧٤
سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	ث	٢.٢٥	٠.٩٠	٣.١٣	١.٠٣	٢.٦٨
الرشاقة	ث	٥١.٧٥	٠.٨٦	٥٤.٠٠	٠.٧٢	٦.٩٥
الدقة	درجة	١.١٩	٠.٥٣	٢.٠٠	٠.٣٧	٤.٣٤
التوافق	ث	٨.٥٠	٠.٥٩	٠.٢٥	٠.٥١	٣٦.٦٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١.٧٧١)

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى في الاختبارات البدنية قيد البحث وفي اتجاه الربيع الأعلى، مما يدل على صدق الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله.

النتائج :

تم حساب الثبات للاختبارات التي تقيس المتغيرات البدنية قيد البحث عن طريق تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه (test , retest) على العينة الإستطلاعية، بفواصل زمني ٦ أيام و جدول (٦) يوضح ذلك.

جدول (٦)

معامل الثبات بين التطبيقين الأول والثاني للعينة الإستطلاعية

في المتغيرات البدنية قيد البحث (الثبات)

ن = ١ = ٢ = ٧

معامل الارتباط	إعادة التطبيق		التطبيق		الاختبارات
	ع	م	ع	م	
٠.٧٥	١.٥٢	١.٧٨	١.٤٥	١.٧٥	اختبار القدرة العضلية للرجلين
٠.٧٣	٠.٤٥	١.٤٥	٠.٤٤	١.٥٥	اختبار سرعة الاستجابة الحركية
٠.٧٨	٢.١٤	٥٤.١١	٢.١٨	٥٤.١٥	اختبار الرشاقة
٠.٧٦	٠.٥٨	١.٤٩	٠.٥٥	١.٥٢	اختبار الدقة
٠.٨٩	١.٥٢	١٠.٥٣	١.٤٦	١٠.٨٢	اختبار التوافق

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ودرجة حرية ١٢ = ٠,٥٣٢

يتضح من جدول (٦) أن قيمة معاملات الارتباط دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥)، مما يدل على ثبات الاختبارات.

برنامج التدريبات التنافسية :

الهدف من البرنامج :

أسس وضع البرنامج :

- تحديد الهدف العام للبرنامج التدريبي .
- ملائمة البرنامج للمرحلة السنية في البحث .

- توافر عوامل الأمن والسلامة .
- مراعاة مبادئ التدريب الرياضي .
- الاستعانة ببعض البرامج التدريبية التي وضعت في المجال للعديد من الدراسات .
- مراعاة التدرج في حمل التدريب .
- تحديد واجبات وحده التدريب اليومية .
- تحديد درجات الحمل وأسلوب تشكيكه وأهدافه بكل دقه .
- إسهام كافة محتويات التدريب على تحقيق أهدافها بما في ذلك الإحماء والتهدة .
- مراعاة التمرج خلال البرنامج وذلك في المراحل والأسابيع والأيام والوحدات التدريبية .
- استخدام وسائل التقويم للتعرف على مدى تقدم البرنامج .

خطوات وضع البرنامج :

- ١ - قامت الباحثة بالإطلاع على المراجع العلمية والدراسات المرتبطة الخاصة بالتدريب الرياضي بصفه عامه وتدريب المبارزة بصفه خاصه وأيضاً المقابلات العلمية مع الخبراء من رياضه المبارزة بحيث يتناسب البرنامج مع مستوى حاله التدريب والمرحلة السنيه لعينه البحث.
- ٢ - قامت الباحثة بإجراء القياسات القبليه لعينه البحث بهدف التعرف على الجوانب البدنيه والمهاريه وضع النسب المئويه لأحمال التدريب سواء كانت الفتره أو الاسبوعيه.
- ٣ - قامت الباحثة بعرض المكونات البدنيه المختاره على الساده الخبراء لتحديد الاهميه النسبيه لكلاً منهم بالنسبه للاعبى المبارزة (سلاح الشيش) فى ضوء المهاره قيد البحث
- ٤ - كما تم عرض مكونات البرنامج التدريبى المقترح على الساده الخبراء (٩) للتعرف على صدق محتوى البرنامج فيما وضع من أجله ، وكذلك تحديد الزمن الكلى للبرنامج وزمن وحده التدريب وعدد مرات التدريب فى الأسبوع.
- ٥ - وقامت الباحثة بتقسيم الفتره الزمنية للبرنامج التدريبى المقترح إلى (٨) أسابيع تهدف إلى تنميه وتطوير وتحسين القدرات البدنيه الخاصه بالإضافة إلى الإعداد المهارى بإستخدام تمرينات التوازن العضلى .
- ٦ - وقسمت الباحثة وحده التدريب اليوميه طبقاً لما أشار إليه "مسعد على محمود" ٢٠٠٣ م ،
نقلاً عن " Hunt " إلى :

- الاحماء أو التهيئة .
- الإعداد البدنى العام والخاص .
- الإعداد المهارى .
- الإعداد الخططى .
- الختام والتهدئة .

الخطه الكليه للبرنامج التدريبى المقترح :

- ١ - حددت فتره البرنامج التدريبى المقترح (٨) أسابيع :
- ٢- عدد وحدات التدريب فى الأسبوع (٣) وحدات تدريبيه.

(أ) تحديد حجم الحمل .

للحمل الأقصى = ١٢٠ ق .

للحمل العالى = ٩٠ ق .

للحمل المتوسط = ٦٠ ق .

٣- تحديد شدة الحمل الاقصى = ٩٠ - ١٠٠ % .

الحمل العالى = ٧٠ - ٨٩ % .

الحمل المتوسط = ٥٠ - ٦٩ %

٤ - تحديد الزمن الكلى للبرنامج التدريبى (٢١٣٠) وتم توزيع الزمن الكلى للبرنامج كما يلى

- مجموع زمن الحمل الاقصى (٢) اسابيع $\times$ (٣٠٠ ق) = (٦٠٠ ق) .
- مجموع زمن الحمل العالى (٣) أسابيع $\times$ (٢٧٠ ق) = (٨١٠ ق) .
- مجموع زمن الحمل المتوسط (٣) أسبوعين $\times$ (٢٤٠ ق) = (٧٢٠ ق) .

٨ - الزمن الكلى للبرنامج التدريبى فى مرحله الإعداد الخاص

$$٢١٣٠ ق = ٢٤٠ + ٣٠٠ + ٣٠٠ + ٢٧٠ + ٢٤٠ + ٢٧٠ + ٢٧٠ + ٢٤٠$$

الخطة الكلية للبرنامج التدريبي المقترح

درجة الحمل	الفترة الأسابيع	مرحلة الإعداد الخاص							مرحلة ما قبل المنافسة		
		١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨		
الحمل الأقصى											
الحمل العالي											
الحمل المتوسط											
مجموع الزمن بالدقائق		٢٤٠ ق	٢٧٠ ق	٢٧٠ ق	٢٤٠ ق	٢٧٠ ق	٣٠٠ ق	٣٠٠ ق	١٤٠ ق	٢١٣٠ ق	

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي بالدقائق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل المتوسط) = ٢٤٠ ق (١ : ٢)

الوحدة	١	٢	٣
درجة الحمل			
الحمل الأقصى		*	
الحمل العالي			
الحمل المتوسط	*		*
الزمن بالدقائق	٦٠ ق	١٢٠ ق	٦٠ ق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (للحمل العالي) = ٢٧٠ ق (١ : ٢)

الوحدة	١	٢	٣
درجة الحمل			
الحمل الأقصى		*	
الحمل العالي	*		
الحمل المتوسط			*
الزمن بالدقائق	٩٠ ق	١٢٠ ق	٦٠ ق

تشكيل دورة الحمل الأسبوعية (لحمل الأقصى) = ٣٠٠ ق (٢ : ١)

الوحدة	١	٢	٣
درجة الحمل			
الحمل الأقصى	*		*
الحمل العالى			
الحمل المتوسط		*	
الزمن بالدقائق	١٢٠ ق	٦٠ ق	١٢٠ ق

خطوات تنفيذ البحث :

القياسات القبلية :

قامت الباحثة بإجراء القياسات القبلية لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة يومى الموافق وذلك يوم ١٤، ١٥ / ١٠ / ٢٠٢٣ علي العينة قيد البحث و فى جميع المتغيرات المحددة (قيد البحث)

تطبيق البرنامج المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج المقترح علي المجموعة التجريبية في الفصل الدراسى الاول للعام الجامعى ٢٠٢٣/٢٠٢٤م في الفترة من ١٧/١٠/٢٠٢٣م إلى يوم ٩/١٢/٢٠٢٣م لمدة (٨) أسابيع بواقع (٣ وحدة) تدريب أسبوعية و أقتصرت التدريبات على التدريبات التنافسة سواء أثناء فترات الاعداد المختلفة و كذلك تدريبات اليقظة العقلية اثناء فترات الراحة البينية و اثناء فترة التهدئة. بينما تم تطبيق البرنامج التقليدى على المجموعة الضابطة خلال نفس الايام، مع مراعاة التدوير بين المجموعات في توقيت التطبيق.

القياسات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ تجربة البحث مباشرة قامت الباحثة بإجراء القياسات البعدية للطالبات لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وذلك يوم ١٠/١٢/٢٠٢٣م لجميع الاختبارات (قيد البحث) السابقة بنفس الطريقة والترتيب الذي تم في القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

تم استخدام برنامج (SPSS) للمعالجات الإحصائية التالية (المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار Independent samples T-test - معامل الارتباط (Pearson)

عرض النتائج ومناقشتها:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمتغيرات المهارية و متغير اليقظة العقلية قيد البحث

$$ن = ١٠ = ٢$$

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي المجموعة التجريبية		البعدى المجموعة التجريبية		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
المتغيرات البدنية	القدرة العضلية للرجلين	م	١.٢٠	٠.٦٥	١.٩٨	٢.٣٣
	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية	ث	١.٢٧	٠.٥٩	٠.٦٧	٢.٠٧
	الرشاقة	ث	٥٣.٣٧	١.٩٦	٤٥.٢٨	٨.١٩
	الدقة	درجة	١.٢٧	٠.٤٥	٢.٨٨	٦.٠١
	التوافق	ث	١٠.٨٧	١.٣٢	٦.١٨	٦.٥٦
المتغيرات المهارية	وضع التحفز	درجة	١.٤٥	١.٤٠	٣.٧٥	٣.١٥
	التقدم و التقهقر	درجة	١.٣٠	٠.٥٩	٣.٩٠	٦.٥٦
	الحركة الانبساطية	درجة	١.٩٧	٠.٤٠	٤.١٢	١٠.١٠
	التقدم مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٥٢	٠.٤٩	٣.٩١	٩.١٨
	التقهقر مع الحركة الانبساطية	درجة	١.٦٣	٠.٤٩	٣.٨٤	١١.٨٩
	الهجمة المستقيمة	درجة	١.١٢	٠.٢٥	٣.٠٨	١٣.٣٩
اليقظة العقلية	الهجمة المغيرة	درجة	١.٢٨	٠.٤٨	٣.٩١	٨.٦٠
	المقياس الكلى	درجة	٤٤.٤٠	١٩.٣٠	٦٥.٧٠	٢.٣٣

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٧) أنه توجد فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مستوى المتغيرات البدنية المتمثلة في (سرعة الاستجابة الحركية _ الرشاقة - الدقة - التوافق) اما المتغيرات المهارية فاحتوت على (وضع التحفز - التقدم و التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية - الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة) و متغير اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي.

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث و مستوى الاداء المهارى إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية و تدريبات اليقظة العقلية المستخدم والذي تم تقنيه وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي، وطريقة تكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد البرنامج المقترح في بداية تكوينه على تحديد القدرات البدنية الخاصة والتي تعمل وتشترك بصورة أكثر في المتغيرات المهارية (قيد البحث) وفي نفس المسار الحركي لأداء المهارات سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارية وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح يتمشى مع الأسلوب الحديث في التدريب من حيث مبدأ الخصوصية في التدريب والتي أكدت عليه العديد من الدراسات الحديثة في أهمية إتباع تدريبات باستخدام تمرينات مرتبطة ومتطابقة لطبيعة الأداء المهارى، و قد تم مراعاة التدرج في شدة حمل التدريب، وأيضاً خضوع عينة البحث للانتظام في التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج والذي أدى بدوره إلى حدوث تحسن في كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وتحسن الجهاز العضلي للاعبات مما أدى بطبيعة الحال إلى تحسن واضح في القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

ويتفق مع ذلك كلا من " سمير الفقى ، ورمزي الطنبولى " (٢٠٠١) (21) على أن عامل القدرات البدنية المهارية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملاً مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لصالح اللاعب المهاجم ، ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه ، وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح (21 : ٢٢) .

و هذا ما يتفق مع نتائج دراسة كل من مروة عمر احمد الدهشورى (٢٠١٣) (35) " عائشة محمد الفاتح " (٢٠١٧) (22) ، " دنيا على عبد المحسن ، أيمن صارم " (٢٠٠٧) (18) ، " أسامة كامل راتب " (٢٠٠٠) (9) والتي أوضحت ان استخدام التدريبات العقلية يرتقى بمستوى الاداء المهارى .

و يتضح وجد فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية ومستوى اليقظة العقلية لصالح القياس البعدي ، وقد ترجع الباحثة ذلك الى أحتواء البرنامج على مجموعه من التدريبات البدنيه والمهاريه و تدريبات اليقظة العقلية الخاصة بتنمية مهارات رياضة المبارزة بصوره شيقة ومبتكره و تحفز الرغبة في التفوق الامر الذي أدى الى أثارة دافعية للاعبات نحو تحقيق أفضل أداء وعدم الاحساس بالملل بالاضافة مساهمة تدريبات اليقظة العقلية على زيادة الفهم بطبيعة الهجمات و المهارات ، هذا إلى جانب التدرج فى أداء التدريبات جعل اللاعبات يشعرون بالتفوق والتميز وهذا يدل على أن البرنامج التدريبى المقترح أثر ايجابيا على المجموعه التجريبية كما ساعد على تنمية العناصر البدنية والمهارية واليقظة العقلية الخاصة بالمبارزة.

وفى هذا الصدد يشير " جيري كمان Gary Kamen (٢٠٠١) (41) " إلى أن العمليات العقلية تفيد الى حد كبير فى نقل المعلومات عن طريق المسارات العصبية المتوازنة إلى القشرة المخية للصور الصحيحة للاداء الجيد .

واليقظة العقلية هى الوعي الذي ينشأ ويتشكل من خلال مشهد وحضور قصدي، بطريقة مفتوحة وباهتمام، ودون أي أحكام مسبقة ويُنظر إلى يقظة الذهن على أنها الشيء الأساسي الذي يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلا. ويمكن أن يصبح الإنسان أكثر يقظة من خلال الممارسة والتدريب وخصوصا من خلال نوعان من مهارات اليقظة الذهنية؛ هم ا: الانتباه المُركَّز ويشمل تركيز الانتباه والمراقبة المفتوحة والوعي بها وبتفاصيلها، فاليقظة حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد

و توضح الباحثة وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسات القبليه و البعديه في المتغيرات المهارية والبدنية للمجموعة التجريبية إلى البرنامج التدريبي المستخدم و التي تم بناءه على معايير علمية مستعينا بنظريات علم التدريب الرياضى و أصول بناء البرامج التدريبية و كذا أسلوب طريقة التدريبات التنافسية التي بنى على تحويل الأداء المهارى الى منافسات و العاب تنافسية ثم وضع تدريبات تشبه أداء المهارة مما عمل على تنمية المجموعات العضلية العاملة في الأداء المهارى دون قصور لأى مجموعة عضلية مشاركة في الأداء و بتشكيل حمل التدريب السليم أدى ذلك إلى تنمية الأداء المهارى و بالتبعية الاداء البدنى الذى لا يتجزأ عن الاداء الهارى فكل

منهما وجهان لعملة واحدة بالإضافة الى تدريبات اليقظة العقلية التي تم استبدالها بتدريبات التهديء و التي كان لها اثر فى زيادة التركيز و الانتباه و الادراك .

كما أنه لا يستطيع اللاعب الأداء الأمثل للمهارات الهجومية للنشاط الذي يمارسه ما لم يتمتع بالقدرات البدنية الضرورية التي يتطلبها تنفيذ المهارات وأن تكرار أداء المهارات الهجومية في المواقع المشابهة لمواقف المباراة تلعب دور رئيسي في تنمية القدرات الحركية الخاصة بهذه المهارات الهجومية

وبذلك يتحقق الفرض الأول والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى المتغيرات البدنية، و المتغيرات المهارية و اليقظة العقلية قيد البحث، لصالح القياس البعدي

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطى القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية و متغيرات المهارية و متغير اليقظة الذهنية قيد البحث $n_1 = n_2 = 10$

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي المجموعة الضابطة		البعدي المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		ع	م	ع	م	
القدرة العضلية للرجلين	م	١.١١	١.٦٥	٠.٤٥	٠.٤٠	٢.٥٤
	ث	١.٢٣	١.٠١	٠.٥٨	٠.٥٩	٠.٧٥
	ث	٥٣.٦٧	١.٧٠	٤٧.١١	١.٩٥	٧.١٧
	درجة	١.٢٤	٠.٤٣	١.٨٥	٠.٦٢	٢.٢٩
	ث	١٠.٧٠	١.٣٣	٨.٦٠	١.٣٢	٣.١٧
الرشاقة	درجة	١.٥٧	١.٤٤	٢.٩٣	٠.٦٥	٢.٤٤
	درجة	١.٤٠	٠.٥٨	٢.٥٥	٠.٦٨	٣.٦٤
	درجة	١.٨٨	٠.٤٢	٣.٣٠	٠.٥٥	٥.٨٠
	درجة	١.٥٦	٠.٤٨	٢.٩٨	٠.٧٠	٤.٧٣
	درجة	١.٧٣	٠.٥٠	٢.٨٦	٠.٤٥	٤.٧٥
	درجة	١.٢٤	٠.٣٢	١.٨٨	٠.٢٣	٤.٥٩
	درجة	١.١٦	٠.٤٣	١.٧٥	٠.٧٥	١.٩٣
	درجة	٤٥.١٠	٧.٠٥	٥٣.٩٠	٧.٣٢	٢.٥٠
	المقياس الكلى					
المتغيرات المهارية	سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية					
	الرشاقة					
	الدقة					
	التوافق					
	وضع التحفز					
	التقدم و التقهقر					
	الحركة الانبساطية					
	التقدم مع الحركة الانبساطية					
	التقهقر مع الحركة الانبساطية					
اليقظة العقلية	الهجمة المستقيمة					
	الهجمة المغيرة					

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٨) أنه توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠٥) بين متوسط القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مستوى الأداء المهاري و مستوى الاداء البدنى قيد البحث و مستوى اليقظة العقلية اتجاه القياس البعدي ولكن بنسبة اقل من المجموعة التجريبية وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمتغيرات البدنية (مرونة الذراعين _ سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية _ الرشاقة - الدقة - التوافق) و المتغيرات المهارية (وضع التحفز - التقدم و التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية - الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة) و متغير اليقظة العقلية حيث كانت قيمة (ت) الجدولية اكبر من قيمة (ت) المحسوبة.

و تعزى الباحثة هذه الدلالة فى المتغيرات البدنية بالنسبة للمجموعة الضابطة إلى البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه من أسس ومبادئ حيث إشتمل على تمرينات لتنمية عناصر اللياقة البدنية.

وهذا ما أكدته "محمد حسن علاوى" ١٩٩٤م إلى أن التدريب الرياضى المنظم والمقنن يؤدي إلى زيادة كفاءة الجهاز العضلى ويظهر ذلك بصورة مباشرة فى قدرة العضلة على إنتاج القوى سواء كانت حركية أو ثابتة أو مميزة بالسرعة كما يزيد من سرعة الإنقباض العضلى (30: ١٢٣ - ١٢٤).

كما تعزو الباحثة الفروق فى مستوى الأداء المهارى إلى البرنامج التقليدى المطبق على المجموعة الضابطة وما يحتويه من تدريب بدنى ومهارى.

و ذلك لان التدريب الرياضى يهدف إلى وصول اللاعب إلى اقصى مستوى تسمح به قدراته في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والفسولوجية والنفسية إعداداً متكاملأ والوصول بهم إلى أعلى مستوى رياضى ممكن فى النشاط الرياضى التخصصى و يجب ان يكون اعداد اللاعب اعدادا متكاملأ وللوصول لهذا المستوى لابد أن يكون التدريب الرياضى مبنى على أسس علمية مشتقة من نظريات و أسس العلوم الاخرى التي تعتمد عليها في تشكيل معرفة

ومعلوماته وطرقه المختلفة، وبهذا فإن التدريب الرياضى هو محصلة ذلك المزيج من العلوم الأخرى.

وهذا ما أكدته "أبو العلا أحمد عبد الفتاح" (١٩٩٨م) (٥) أن التدريب الرياضى يهدف أساساً إلى رفع مستوى الأداء المهارى والهجومى مع الإقتصاد فى الجهد المبذول.

و يجب علي المبرز أن يمتلك المهارة فإتقان المهارات الفنية لسلح الشيش من الأمور الأساسية لأداء هجوم فعال، حيث ان هناك علاقة طردية بين إتقان المهارات والتصرف بشكل ناجح من حيث النواحي الخططية ويتلخص الهدف من التدريب في إعداد لاعب متقن للجوانب المهارية وقادر علي تطوير مهاراته الخططية في ضوء الظروف المختلفة للمنافسة. (٣٣: ٣٢)

حيث يشير السيد عبدالمقصود (١٩٩٧م) (11) إلي أن البرامج التدريبية المقننة التي يراعى عند تصميمها الأسس والمبادئ العلمية المنظمة والتي يتم إختيار تمريناتها على أساس المسارات الحركية للمهارات المختلفة، والتي تعمل على العضلات العاملة عند أداء المهارات بصورة مباشرة تكون أكثر تركيزاً على تنمية الأداء البدني والمهاري معاً.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كلا من إبراهيم الإبيارى (٢٠٠٧م) (٢)، محمد سعيد (٢٠٠٧م) (32)، محمد عبدالرحمن (٢٠٠٩م) (33)، أحمد الشحات (٢٠١١م) (7)، محمود عبدالدايم (٢٠١٣م) (34) في أن محتويات جزئي الإعداد البدني والمهاري المطبق على أفراد المجموعة الضابطة قد يحدث تأثيراً إيجابياً على مستوى الأداء البدني والمهاري وذلك نتيجة لتكرار مجموعة الواجبات البدنية والمهارية على أفراد هذه المجموعة.

وبذلك يتحقق الفرض الثانى والذي ينص على :

" توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فى المتغيرات البدنية، و المتغيرات المهارية و اليقظة العقلية قيد البحث، لصالح القياس البعدي

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية
ومتغيرات المهارية و متغير اليقظة الذهنية قيد البحث

$$ن = ١ = ٢ = ١٠$$

المتغيرات	وحدة القياس	البعدي المجموعة التجريبية		البعدي المجموعة الضابطة		قيمة (ت)
		م	ع	م	ع	
القدرة العضلية للرجلين	م	١.٩٨	٠.٦٩	١.٦٥	٠.٤٠	١.٧٦
	ث	٠.٦٧	٠.٥٧	١.٠١	٠.٥٩	١.٧٦
	ث	٤٥.٢٨	١.٩٩	٤٧.١١	١.٩٥	٢.٨٥
	درجة	٢.٨٨	٠.٦١	١.٨٥	٠.٦٢	٥.٠٢
	ث	٦.١٨	١.٥٣	٨.٦٠	١.٣٢	٥.٠٨
الرشاقة	درجة	٣.٧٥	١.٥٢	٢.٩٣	٠.٦٥	٢.١٠
	درجة	٣.٩٠	٠.٩٥	٢.٥٥	٠.٦٨	٤.٩٠
	درجة	٤.١٢	٠.٤٥	٣.٣٠	٠.٥٥	٤.٨٩
	درجة	٣.٩١	٠.٥٥	٢.٩٨	٠.٧٠	٤.٤٣
	درجة	٣.٨٤	٠.١٩	٢.٨٦	٠.٤٥	٨.٥١
	درجة	٣.٠٨	٠.٣٣	١.٨٨	٠.٢٣	١٢.٦٦
	درجة	٣.٩١	٠.٧٢	١.٧٥	٠.٧٥	٨.٨١
اليقظة الذهنية	درجة	٦٥.٧٠	١٩.٤٢	٥٣.٩٠	٧.٣٢	٢.٤٨

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) = (١.٨٣٣)

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين كل من القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية (مرونة الذراعين _ سرعة الاستجابة الحركية للحركة الانبساطية _ الرشاقة - الدقة - التوافق) و المتغيرات المهارية (وضع التحفز - التقدم و التقهقر - الحركة الانبساطية - التقدم مع الحركة الانبساطية - التقهقر مع الحركة الانبساطية - الهجمة المستقيمة - الهجمة المغيرة) و متغير اليقظة العقلية لصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذه الفروق في المتغيرات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة إلى برنامج تدريبات المنافسة المستخدمة و تدريبات اليقظة العقلية المستخدم والذي إشتمل على تدريبات متنوعة مما أثر إيجابياً على المتغيرات البدنية و المهارية و اليقظة العقلية قيد البحث.

ويتفق مع ذلك كلا من " سمير الفقى ، ورمزي الطنبولى " (٢٠٠١) (21) على أن عامل القدرات البدنية المهارية والنفسية يساعد المبارز في التحرك لأداء الحركات الهجومية والدفاعية في الملعب وكما تعد عاملاً مهماً في إرباك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلح اللاعب المهاجم ، ومفاجأة المنافس بأداء حركات سريعة وتسجيل لمسة عليه ، وكما يجب أن تتسم الحركات بالدقة والتوقيت الجيد لكي يكتب لها النجاح (21 : ٢٢) .

و كذا يؤكد " جولى راى Jolly Ray " (٢٠٠٣) (42) على أن التدريبات العقلية هى القدرة على إثبات الاداء المثالى عندما تشتد ضغوط المنافسة ، وهذه تتطلب تقنية جيدة ومهارات عقلية ، وأن عدم ثبات الاداء فى المنافسات يعزى بالدرجة الاولى إلى المتغيرات النفسية فاللاعب الذى يخلق جو خاص به يستطيع أن يؤدى بثبات مع مراعاة أن التدريبات العقلية سمة مكتسبة ولا تدخل لعامل الوراثة بها.

وفى هذا الصدد يشير " جيرى كمان Gary Kamen (٢٠٠١) (41) إلى أن العمليات العقلية تفيد الى حد كبير فى نقل المعلومات عن طريق المسارات العصبية المتوازنة إلى القشرة المخية للصور الصحيحة للاداء الجيد .

واليقظة العقلية هى الوعي الذى ينشأ ويتشكل من خلال مشهد وحضور قصدي، بطريقة مفتوحة وباهتمام، ودون أي أحكام مسبقة ويُنظر إلى يقظة الذهن على أنها الشيء الأساسي الذى يتذكره الشخص وينظر إليه كما هو ويكون واعياً لأفكاره وانفعالاته وردود أفعاله كما تحدث فعلاً. ويمكن أن يصبح الإنسان أكثر يقظة من خلال الممارسة والتدريب وخصوصاً من خلال نوعان من مهارات اليقظة الذهنية؛ هم ا: الانتباه المُركَّز ويشمل تركيز الانتباه والمراقبة المفتوحة والوعي بها وبتفاصيلها، فاليقظة حالة مرنة من العقل تتمثل في الانفتاح على الجديد وهي عملية من النشاط التمييزي للابتكار الجديد

وترجع الباحثة هذا التحسن في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات التنافسية والذي تم تقنيه وفقاً للأسس والمبادئ العلمية للتدريب الرياضي، وطريقة تكوين التمرينات بداخله حيث اعتمد البرنامج المقترح في بداية تكوينه على تحديد القدرات البدنية الخاصة والتي تعمل وتشارك بصورة أكثر في نجاح أداء المهارات (قيد البحث) وفي نفس المسار الحركي لأداء المهارات سواء كانت تمرينات بدنية أو مهارية وبذلك يكون البرنامج التدريبي المقترح يتماشى مع الأسلوب الحديث في التدريب من حيث مبدأ

الخصوصية في التدريب والتي أكدت عليه العديد من الدراسات الحديثة في أهمية إتباع تدريبات باستخدام تمرينات مرتبطة ومتطابقة لطبيعة الأداء المهاري، و قد تم مراعاة التدرج في شدة حمل التدريب، وأيضاً خضوع عينة البحث للانتظام في التدريب طوال فترة تطبيق البرنامج والذي أدى بدوره إلى حدوث تحسن في كفاءة الأجهزة الفسيولوجية وتحسن الجهاز العضلي للاعبين مما أدى بطبيعة الحال إلى تحسن واضح في القدرات البدنية و المهارية قيد البحث.

كما يشير كل من إبراهيم نبيل (٢٠٠٥: ٣)، حسين حجاج ورمزي الطنبولي (٢٠٠٧: ١٥) إلى أن رياضة المبارزة تتطلب الجانب العقلي بدرجة أكبر من الجانب البدني، حيث أن الجانب العقلي يلعب الدور الأكبر في التبارز، لذا يجب أن يتصف المبارز بقدر عال من قوة الإرادة والصبر والتحكم في الانفعالات والقدرة على التصرف حيث انه لا يوجد مجال للتردد (٢٠٠٣: ١٠)

ويشير حسن عبده (٢٠١٨) نقلاً عن "شان كينج شانج، ونج شانج باك، سي جانجان" (Si Jangan, Chat Kin Chang Wong Changback, 2015)، إلى أن أهم أبعاد اليقظة العقلية ما يلي:

- التركيز.
- الإدراك.
- القبول.

وتتفق الباحثة في أهم أبعاد اليقظة العقلية مع حسن عبده (٢٠١٨) في ثلاث أبعاد هي:

- **التركيز** من خلال الانتباه بالمشيريات الاجتماعية حيث يساعد التركيز على الأداء بشكل منتبه مع مجريات الأحداث الخارجية والداخلية للاعب.
- **الإدراك** وهو الوعي التام بالأحداث الخارجية والداخلية وكل متغيرات الموقف التنافسي للاعب والتي من شأنها أن تؤثر في الأداء إما سلباً أو إيجاباً.
- **القبول** وهو يعكس درجة التقبل الواضح للاعب للأداء والمستوى البدني والمهاري له حتى يتسنى له الأداء بشكل أمثل مع ضغوط المنافسة.

وهذه الأبعاد الثلاث (التركيز، الإدراك، القبول) هي من المكونات الهامة التي يجب أن يتمتع بها لاعب المبارزة كلاعب يقظ أثناء المنافسة وكثير من الدراسات التي اطلعت عليها الباحثة

اشتملت علي ادوات لقياس اليقظة العقلية والتي اشارت الي نفس هذه الابعاد الثلاث كدراسات "منى مختار ومروه عمر" (٢٠١٩: ٣٩)، "اسمهان يونس" (٢٠١٥: ١٠)، "سعد السندي" (٢٠١٠: ١٩)

حيث ان هذه الطريقة أفضل من الطريقة التقليدية وبالتالي تحسنت نواتج الاداء البدنى و المهاري للمجموعة التجريبية، وترجع الباحثة ذلك التحسن الي استخدام التدريبات التنافسية وتعزي الباحثة هذا التحسن في مستوى الأداء المهارى قيد البحث إلي البرنامج التدريبي المقترح باستخدام التدريبات اللحظية المرحلية حيث أعتمد البرنامج على تصميم تمرينات تتناسب مع كل مرحلة من مراحل أداء المهارات قيد البحث والتي روعي فيها مبدأ الاهتمام بالتمرينات المشابهة لطبيعة المهارة والمسار الحركي لها، وكذلك اشتمل البرنامج على أساليب متنوعة تقيد في أداء المهارات وتكرارها سواء كان الهدف من الأداء تنمية سرعة أداء المهارات أو تنمية مقدار القوة التي تحتاجها لإنجاح أداء هذه المهارات وأيضاً زيادة صعوبة أدائها مما يكسب اللاعبين كمية من الخبرة الحركية المهارية والخطئية التي تساعد على حسن التصرف في المواقف المختلفة، ووجود تدريبات اليقظة العقلية اثر بالإيجاب على كل النواحي المهارية حيث قامت الباحثة بإعداد مجموعة من التمرينات البدنية والمهارية والتنافسية الهامة ذات الصلة بالمهارات قيد البحث استناداً على الدراسات السابقة والمراجع العلمية والمدرين ذوي الخبرات، بالإضافة إلى ذلك دقة تنفيذ الباحثة للأحمال التدريبية المناسبة لقدرات عينة البحث والعمل على الارتقاء التدريجي بتلك الأحمال دون إهمال فترات الراحة المناسبة الأمر الذي أدى بدوره إلي تحسن مستوى الأداء المهاري للمهارات المركبة قيد البحث.

ويؤكد ذلك " ابراهيم نبيل " (٢٠٠٥م) (٤) أن رياضة المبارزة تتصف بالكثير من المزايا حيث أنها من الرياضات التي تمنح ممارسيها تدريباً بدنياً مركزاً في وقت قصير، وتضفي على الشخص الممارس استرخاء عضلياً لأنها تتطلب أقصى درجة من التوافق بين العقل والعضلات.

وبذلك يتحقق الفرض الثالث والذي ينص على:

"توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية، و المتغيرات المهارية و اليقظة العقلية و قيد البحث، لصالح المجموعة التجريبية "

الإستخلاصات والتوصيات :**أولاً: الاستنتاجات:**

في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الإستخلاصات التالية :

- التدريبات التنافسية لها تأثير ايجابي علي اليقظة العقلية
- التدريبات التنافسية لها تأثير ايجابي علي المتغيرات البدنية (القوة العضلية، مرونة، رشاقة، توازن، قوة مميزة بالسرعة، توافق).
- التدريبات التنافسية لها تأثير ايجابي على مستوى الأداء المهاري في رياضة المبارزة والمتمثلة في المتغيرات مهارية (وضع التحفز، التقدم للأمام، التقهقر للخلف، الحركة الانبساطية، التقدم مع الحركة الانبساطية، التقهقر مع الحركة الانبساطية، الهجمة المستقيمة ، الهجمة المغيرة).

ثانياً: التوصيات:

- ضرورة الإهتمام بإستخدام التدريبات التنافسية عند وضع برامج التدريب للمبارزين لرفع مستوى الكفاءة البدنية و المهارية و الخططية .
- ضرورة إهتمام العاملين في المجال الرياضي بإستخدام التدريبات التنافسية لما لها تأثير ايجابي على تطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية في الأنشطة الرياضية المختلفة.
- إجراء دراسات تجريبية بإستخدام التدريبات التنافسية علي مراحل سنية مختلفة عن عينة البحث.
- إجراء دراسة مشابهة لدراسة اليقظة العقلية وعلاقتها بالاداء المهارى لدى لاعبي المبارزة .
- أستخدام مقياس اليقظة العقلية فى رياضات أخرى
- ضرورة ارسال نتائج هذه الدراسة للاتحاد الرياضى لرياضة المبارزة لوضعه ضمن برامج تدريب الناشئين و المنتخبات المختلفة .

المراجع :

اولاً : المراجع العربية :

- ١- ابراهيم أحمد سلامة (٢٠٠٠م) : المدخل التطبيقي للقياس فى اللياقة البدنية، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٢- ابراهيم عبد الحميد الابيارى (٢٠٠٧م): تصميم منظومة خطية لإختراق مجال المنافس وتأثيره على فاعلية الأداء لدى لاعبي رياضة الكاراتيه، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بمدينة السادات، جامعة المنوفية.
- ٣- ابراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥ م) :الاسس الفنية للمبارزة ، ط٣ ، دار الفكر العربى ، القاهرة.
- ٤- ابراهيم نبيل عبد العزيز (٢٠٠٥ م) :أساسيات تدريب المبارزة ، ط٣ ، دار S.GM للطباعة ، القاهرة..
- ٥- أبو العلا أحمد عبد الفتاح (١٩٩٨م) : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٦- أبو العلا أحمد عبدالفتاح، أحمد نصر الدين (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربى، القاهرة.
- ٧- أحمد محمد الشحات محمد (٢٠١١م): برنامج تدريبي مقترح لتحسين حركات الخداع وتأثيره على معدل فاعلية أداء لاعبي التايكوندو، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا.
- ٨- أحمد محمود إبراهيم (٢٠٠٥م): موسوعة محددات التدريب (النظرية والتطبيق) لتخطيط البرامج التدريبية لرياضة الكاراتيه، منشأة المعارف، الإسكندرية.
- ٩- أسامة كامل راتب (٢٠٠١) : علم النفس الرياضى ، المفاهيم ، والتطبيقات ، الطبعة الثالثة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- ١٠- أسمهان عباس يونس (٢٠١٥) : "اليقظة العقلية وعلاقتها بأساليب التعلم لدى طلبة المرحلة الإعدادية"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة واسط .
- ١١- السيد عبد المقصود (١٩٩٧م): نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة

١٢- **أيمن مسلم سليمان (٢٠١٢)** : تأثير برنامج تدريبي بإستخدام الألعاب التنافسية على بعض القدرات البدنية ومستوى أداء مهارة السنتير الأمامي لناشئي المصارعة "، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد (٤٦) ، العدد (٨٨) ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق.

١٣- **بارزان عثمان قادر (٢٠١٧)** : " فعالية برنامج للألعاب التنافسية والمباريات التعليمية على مستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية والدفاعية في كرة اليد بالعراق "، رسالة دكتوراه كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية.

١٤- **حسن حسن عبدو (٢٠١٨)** : تقنين مقياس اليقظة العقلية لدى الرياضيين ، دار حراق ، المنيا.

١٥- **حسين احمد حجاج ورمزي عبد القادر الطبول (٢٠٠٧)** : "المبارزه سلاح الشيش (تعليم مهارات وشرح بعض مواد القانون)، دار القاهرة.

١٦- **حسين عبد الكريم جعفر (٢٠١٨)** : تأثير التدريبات التنافسية على الإرتقاء بالأداء المهاري الهجومي لمراكز اللعب في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة الإسكندرية.

١٧- **حمدي علي الفرماوي ، وليد خوان حسن (٢٠٠٩)** : "الميتا الانفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية" ، دار الصفاء ، عمان .

١٨- **دنيا على عبد المحسن ، أيمن صارم شكيب (٢٠١١)** : " تأثيرالتدريب الذهني على تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة على عينة من طلاب المرحلة المتوسطة بأعمار (١٤) سنة ، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد ١١ ، العدد ٣ كانون الاول .

١٩- **سعد انور السندي (٢٠١٠)** : "اليقظه العقلية وعلاقتها بالنزحه الاستهلاكيه لدي موظفي الدولة"، رساله ماجستير غير منشوره، كليه الاداب، جامعه بغداد.

٢٠- **سعد كمال طه ، إبراهيم يحيى خليل ، حامد محمد عثمان (٢٠٠٤م)** : سلسلة أساسيات علم وظائف الاعضاء (الفسيولوجى) ، الجزء الثالث ، مكتب السعادة ، القاهرة .

٢١- **سمير الفقى ، ورمزى الطنبولى (٢٠٠١)** : المبارزة - تعلم المهارات الاساسية ، كلية التربية الرياضية للبنين ،الفتح للطباعة ، جماعة الاسكندرية .

٢٢- عائشة محمد الفاتح (٢٠١٧) : " فاعلية تدريبات القوة الدائرية على مستوى التصور العقلى وبعض المتغيرات البدنية والاداء المهارى فى رياضة المبارزة ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٢٣- عبد الله على حسن (٢٠١٧) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على فاعلية التشكيلات الهجومية للاعبى كرة القدم بدولة الكويت"، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها.

٢٤- عصام عبد الخاق (٢٠٠٥م) : التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات) ، ط ١٣ ، دار المعارف ، الإسكندرية.

٢٥- عصام عبد الخالق (٢٠٠٣م) : التدريب الرياضي " نظريات . تطبيق " ط ١٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٦- على فهمي البيك، عماد الدين عباس، محمد أحمد عبده خليل (٢٠٠٩م): طرق وأساليب التدريب لتنمية وتطوير القدرات اللاهوائية والهوائية، منشأة المعارف، مصر.

٢٧- عماد الدين عباس أبو زيد (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية.

٢٨- فتنات جبريل ومحروسة علي ووفاء درويش وصباح صقر (٢٠٠٢م): "المبارزة بين النظرية والتطبيق"، ملتي الفكر للنشر، الإسكندرية.

٢٩- ليلى عبدالله حامد : (٢٠١٩) تأثير برنامج تعليمي بإستخدام الألعاب التنافسية على مستوى التفكير الخططي لطالبات تخصص كرة السلة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط

٣٠- محمد حسن علاوى (١٩٩٤م) : علم التدريب الرياضى، منشأة المعارف، ط ١٣، القاهرة .

٣١- محمد حسن علاوى (٢٠٠٢) موسوعة الألعاب الرياضية ، ط ، دار المعارف ، القاهرة.

٣٢- محمد سعيد أبوالنور (٢٠٠٧م): تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض المكونات البدنية الخاصة على أداء الكاتا للاعبى الكاراتيه، رسالة دكتوراة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق.

٣٣- محمد عبد الرحمن محمد على (٢٠٠٩م): اثر تطوير الرشاقة الخاصة بحركات القدمين علي تحسين فاعلية أداء بعض المهارات الهجومية لدى ناشئ الكاراتيه، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.

٣٤- محمود أحمد عبد الدايم أحمد (٢٠١٣م): تأثير بعض التدريبات النوعية علي الأداء الخططي للاعبي المستوى العالي في رياضة التايكوندو، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

٣٥- مروة عمر احمد الدهشوري (٢٠١٣) : " مرونة التفكير وعلاقتها بفاعلية الاداء المهارى والخططى ونتائج المباريات للاعبات المبارزة بسلاح الشيش ، رسالة دكتوراه ، غير منشور ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان .

٣٦- مسعد على محمود (٢٠٠٠م) : المدخل إلى علم التدريب الرياضي، دار جامعة المنصورة للطباعة والنشر والتوزيع، المنصورة.

٣٧- مصطفى محمد نصر (٢٠٠٢م) : تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض الصفات البدنية وفعالية الأداء المهارى لناشئ الملاكمة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة المنصورة.

٣٨- مصطفى محمد حسن (٢٠١٣) : تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداء المهارية المركبة للاعبى كرة القدم بالأكاديمية العربية للعلوم والتكنولوجيا ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين ، جامعة الإسكندرية.

٣٩- منى مختار المرسي ومروه عمر الدهشوري (٢٠١٩): "تأثير تدريبات اليقظة الذهنية على بعض المهارات الهجومية في رياضه المبارزه بسلاح الشيش"، مجله اسيوط للعلوم وفنون التربيه الرياضيه، مج ٢، ع ٤٩، كلية التربية الرياضية، جامعه اسيوط.

٤٠- وليد سيد حسين (٢٠١٨) : تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء لبعض المهارات الهجومية للاعبى الملاكمة" ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية بنات ، جامعة الإسكندرية
ثانياً: المراجع الأجنبية:

41-Gary Kamen (2001):Foundations of Exercise Science, lippincott Williams & wilkins , A. Waiters Klrer company , Baitimore .u.s.n

42-Jolly Ray (2003) Mental toughness , Level Hockey Cooching Course, Karnataka state Hockey Association, Bangalore.

43 -Vet Meil & Heland (1997): The Right Stuff - Coaching and sport Science, Journal of Mathematical Sciences, No., 89, Vol., 30, Chicago, US

44-Schnabel G.,Harre,D.,Bord A., (1997) : Training swissenschaft, Leistung- Training- Wet Kempt,SVB

