

السيادة الدماغية وعلاقتها بمستوى أداء بعض المهارات لدى ناشئى المصارعة

أ.د/ إيهاب محمد البديوي (*)
أ.م.د/ أسامة محمد الكيلاني (**)
أ.م.د/ محمد سعد غرابية (***)
أحمد فتحى البدرى (****)

- مقدمة ومشكلة البحث :

إن التطور الهائل الذى نراه فى المستويات الرياضية والأرقام القياسية خلال البطولات العالمية يرجع أساساً إلى الطفرة العالية التى أصبحت هى السمة الأساسية فى الساحة الرياضية الدولية ، وتعتبر طرق التدريب الرياضى هى الوسيلة التى يستخدمها المدرب لرفع مستوى الأداء الرياضى . (عبدالفتاح، ٢٠٠٣، ص ١٢٨)

ويرى السورث Alsworth ان الالفية الثالثة من القرن العشرين هو عقد الدماغ نتيجة الاكتشافات الهائلة فى بناؤه ووظائفه واهتمام علماء النفس العصبيين بمعرفه المزيد عن مدى التناظر الوظيفي للمخ خاصة بمجال الوظائف المعرفيه ويعتبر فهم العلاقة بين وظائف المخ وتركيبه ، سلوك الفرد ووظائفه المعرفيه واحد من الاهداف الرئيسية للعلوم العصبية على الرغم من كل الاسئلة التى اقترحها الباحثون حول وظائف المخ البشرى وعملياته فان السؤال الاكثر اهميه ومازال غامض ومطروح هو السؤال المتعلق بمدى موضوعية هذه الوظائف وعلاقتها بافضلية احد جانبي الجسم ويعتبر فيهم العلاقة .

يرجع بدايات ظهور مفهوم السيادة الدماغيه فى العالم جون جاكسون بفكرته عن الجانب القائم فى الدماغ ويعتبر هذا المفهوم الاصل الذى اشتقت منه مفهوم السيادة الدماغية اذا يعتبر ان نصفي الدماغ لا يمكن ان يكون مجرد تكرر لبعض البعض فلا بد ان يكون احد نصفي الدماغ هو الذى يتولى ارقى هذه الوظائف وبالتالي يكون هذا النصف هو النصف القائد ويرجع سيادة النصف الاخر لدى معظم الافراد حيث انه يسيطر على الحركات الارادية واللغه والمنطق وبالتالي ظهر مفهوم السيادة الدماغيه الذى اصبح يشير الى تميز احد النصفين الكرويين للدماغ والتحكم فى تصرفات الفرد او ميل الفرد الى الاعتماد على احد نصفي الدماغ اكثر من النصف الاخر بعد ان اصبح هذا المفهوم شائعاً سرعان ماظهر ان النصف الايمن من الدماغ هو النصف المهمل قد اكدت هذه النتيجة عالم الاعصاب " هيوغوليبمان Hugoliepman " حيث يرى ان الاتجاه الحالى فى التعليم يركز على وظائف الجانب الايسر من الدماغ وهذا يؤدى الى اماتة نمو وظائف الجانب الايمن من الدماغ . (Sally, George, 2003, p.31)

ويذكر أن هذا التطور قد انعكس على المجال الرياضى الذى أدى إلى زيادة التنافس بين الدول لتحقيق السبق فى المجال الرياضى ، وتعد رياضة المصارعة واحد من الرياضات القديمة التى عرفها الإنسان منذ نشأته وحتى الآن . وتتميز بتعدد مبادئها الأساسية وتتنوع كمطالبات ضرورية لممارستها حيث يتم أدائها بطرق مختلفة وبمشاركة كافة أجزاء الجسم تقريباً ، لذا يتطلب أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً ، نظراً لكون الأداء قاسم مشترك بين اللاعبين بجمعهم التنافس الشريف ويسعى كلاهما جاهداً لتحقيق التفوق على الآخر .

(السعيد، ٢٠٠٢، ص ٩٢) (الصادق، ٢٠٠٥، ص ٥٨)

وتعد رياضة المصارعة أحد الأنشطة الرياضية التى حظيت بالاهتمام على مر العصور منذ أن مارسها قدماء المصريين حتى عصرنا الحاضر وقد تطورت وأصبحت تركز على العلوم التى تتصل بالنشاط الحركى للإنسان كعلم التشريح والفسولوجى والميكانيكا الحيوية وعلم النفس

(*) أستاذ المنازلات بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

(**) أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

(***) أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

(****) باحث بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية – جامعة طنطا

وعلم التدريب بغرض الارتقاء بمستوى هذه الرياضة ، وأن المصارعة من الرياضات التي تتطلب بذل مجهود وبدني شاق أثناء التدريب أو المباريات وهذا يتطلب قدرات بدنية ووظيفية خاصة للاعب المصارعة . (محمد، الشوربجي، ٢٠٠٣، ص ٢)

والمصارعة تحقق النمو المتزن لأجزاء الجسم وتكسب ممارستها القدرة على استخدام جميع عضلات الجسم وأجهزته بكفاءة تامة حيث تعمل على تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين كفاءة الأجهزة الفسيولوجية ، وذلك من خلال الجهد المبذول عند تنفيذ هذه المهارات المعقدة مع منافس قوى ذو مقاومة إيجابيه أن يبذل المصارع جهوداً بدنية كبيرة مستخدماً كل القدرات والكفاءات الخاصة بالحالة التدريبية له . (محمود، ١٩٩٨، ص ٧٧) (السنترى، معارك، ١٩٩٧، ص ١٩)

والمصارعة من الرياضات التي تتطلب قدرات خاصة للوصول إلى المستويات العالية وتحتاج إلى إعداد جيد يتميز بالشمولية والتكامل من جميع النواحي المهارية والخطية والبدنية والعقلية . (محمود، ١٩٩٨، ص ٢٤)

ويخضع التدريب على مهارات رياضة المصارعة لأسس علمية كما تركز العملية التدريبية في رياضة المصارعة على العديد من برامج الإعداد المختلفة التي تسعى جميعها لرفع مستوى أداء اللاعبين مهارياً وبدنياً ونفسياً وذهنياً . (الروبي، ٢٠٠٥، ص ٥٩)

ويشير محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) أن التعديلات الحديثة في القانون تعتمد على سرعة تنفيذ الهجوم والدفاع والهجوم المضاد وكيفية ربط ومزج المهارات الهجومية والدفاعية والهجومية المضادة والتي يمكن من خلالها جمع النقاط الفنية سواء كان ذلك من المهارات الحركية المركبة (الهجوم غير المباشر) أو المهارات الحركية غير المركبة (الهجوم المباشر) مما يؤدي إلى زيادة فعالية الأداء المهارى وفعالية النشاط الهجومي خلال المباراة . (الروبي، ٢٠٠٥، ص ٦٤)

وقد قام الاتحاد الدولي للمصارعة UWW بإجراء بعض التعديلات على القانون الدولي لرياضة المصارعة في سبتمبر ٢٠١٨م يتم تطبيقها في جميع البطولات (المحلية - القارية - العالمية - الأولمبية) والتي تحث على الإيجابية في اللعب وحث اللاعبين على أداء حركات فنية عالية، وتنص هذه التعديلات على إمكانية إنهاء المباراة من الجولة الأولى دون انتهاء الوقت إذا تم تنفيذ حركة تستوجب ٥ نقاط حيث تؤدي هذه الحركة إلى تثبيت أكتاف فتنهي المباراة دون النظر إلى الوقت مثل مهارة (السنترى الأمامي - السنترى الخلفي) ، أما إذا استطاع المنافس الخروج منها أو فقدت احد شروطها تحسب بـ ٤ نقاط ، وإذا استطاع اللاعب تكرارها ينهي المباراة بشرط أن يكون عدد نقاطه أعلى من نقاط المنافس بفرق ٨ نقاط في المصارعة الروماني وفرق ١٠ نقاط في المصارعة الحرة ، وإذا انتهى وقت المباراة بالتعادل في النقاط تكون الأفضلية للاعب المنفذ للحركات الفنية الأعلى .

ومن خلال تحليل بطولة الجمهوريه للناشئين لعام ٢٠١٨-٢٠١٩م لاحظ الباحث أن أكثر المهارات الحركية المستخدمة من وضع الصراع عاليا هي (الانكح - البروليح - التلفيح) وهي أيضا أكثر المهارات فعالية لإنهاء المباراة بالتفوق الفني حيث أن هذه المهارات في بعض المباريات أدت إلى إنهاء المباراة في اللحظات الأولى من المباراة .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب ومدرب ناشئين بالاتحاد المصري للمصارعة حاليا يرى أن هذه التعديلات الحديثة التي طرأت على القانون الدولي للمصارعة تهدف لحث المصارعين على الإيجابية في طرق اللعب وبهدف إحراز نقاط فنية عالية لإنهاء المباراة في أسرع وقت ، لذلك كان من الضروري تطوير نظريات وأساليب التدريب والبحث عن أساليب ونظريات جديدة مثل نظريه (السياده المخيه) أو توليفة جديدة لطرق التدريب المستخدمة للارتقاء بفعالية الأداء المهارى للمصارعين وخاصة المهارات ذات الأهمية في حسم نتائج المباريات .

ومن خلال قراءات الباحث وعمل دراسات مسحية للنظريات العقلية المرتبطة بالمجال الرياضى وجد إن أفضل هذه النظريات الحديثه في مجال التدريب هي نظرية (السياده المخيه) وقد قام روجر دبليو سبيرى Roger W Sperry ببحث نتجت عنه فكرة جزئى المخ : الأيمن والأيسر . اكتشف سبيرى أن المخ له طريقتين فى التفكير : الأولى (المخ الأيمن) بصريه وتعالج المعلومات بطريقة بديهية ومتزامنه ، بالنظر إلى الصورة ككل ، ثم إلى التفاصيل . الجانب الآخر (المخ الأيسر) كلامى ويعالج المعلومات بطريقة تحليلية متتابعة ، بالنظر أولاً إلى التفاصيل ثم إلى التفاصيل ككل ، حصل سبيرى على جائزة نوبل عام ١٩٨١م .

وهنا تأتي ملاحظته المشكلة أن معظم المدربين تقوم بعملية التدريب على ما هو نشأ عليه من جانب التدريب والتعلم للمسار الحركي سواء كان من الجانب الأيمن أو الجانب الأيسر على سبيل المثال حيث يتصف ويتميز المدرب بالجانب الأيمن وهنا يكون الجزء السائد للمخ (المخ الأيسر) فيعمل المدرب على تدريب وتعليم اللاعبين على الجانب الأيمن وأيضا عندما يكون المدرب متميز في الجانب الأيسر فيكون الجزء السائد للمخ (المخ الأيمن) فيعمل المدرب على تدريب وتعليم اللاعبين على الجانب الأيسر الذي يتميز به المدرب مع العلم انه من الممكن ان يكون الجانب الآخر للاعب متميز عن الجانب الذي قام به المدرب تدريبه وتعليه على هذه الجانب وأيضا هذه الطريقة العامه تأخذ وقت ومجهود طويل في تعليم اللاعبين لان المدرب يقوم بتعليم اللاعب بما هو مخالف للسياده المخيه الخاصه به وهنا لن يتم تحقيق الهدف المطلوب والانجاز المراد تحقيقه من اللاعب ، لأن جزئى المخ الأيمن ، والأيسر يعمان معاً فى كل الأمور ولكن أحدهما قد يكون سائداً على الآخر للاعب ومن هنا تاتى نظرية (السيادة المخية) لتعمل على تحديد الجزء السائد لدى اللاعب والعمل عليه وتنميه ولكي يتميز ويكون صاحب مستوى أداء فى عالى وصاحب إنجازات وأيضا تعمل هذه النظرية على توفير الوقت والجهد لدى المدرب وأيضا توفير الوقت لتحقيق مستوى إنجاز عالى تتمثل (السيادة المخية) عباره عن مجموعة من الأسئلة تتمثل إجابتها فى (أ ، ب) وإذا كانت معظم الإجابات (أ) فالمخ الأيسر هو السائد لديك ، أما إذا كانت معظم الإجابات (ب) فالنصف الأيمن هو السائد . وإذا كانت الإجابات تتراوح بين (أ ، ب) ف كلا النصفين يسودان بنفس الدرجة وهنا يتم إستبعاد هذه العينة .

بعد تحديد (السيادة المخية) يتم عمل مجموعه من الاختبارات البدنيه لعمل تكافؤ وتجانس بين العينات ومن هنا يتم عمل برنامج مقترح للسياده المخيه على مستوى أداء بعض المهارات الهجوميه ومنها :

- مهارة برمّة الوسط .
- مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة .
- مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع .

مما سبق تبرز الحاجة إلى تجربة نظريات جديدة فى مجال تدريب المصارعة كنظريه السيادة المخيه ... لتطوير مستوى الأداء المهارى على بعض المهارات الهجوميه فى حسم نتائج المباريات ، لذا فقد أصبحت الحاجة ملحة لمعرفة تأثير برنامج مقترح للسياده المخيه على مستوى اداء بعض المهارات الهجوميه لدى ناشئى المصارعة .

- أهمية البحث :

- الإهتمام بجانبى المخ بغض النظر عن نمط اللاعب .
- تكمن أهمية البحث فى الإرتقاء بالسياده الدماغية لدى ناشئى المصارعة .
- تطبيق هذا البحث سوف يؤثر بالإيجاب على مستوى القدرات البدنية والمهارات لدى ناشئى المصارعة من الناحية .
- يمكن الإستفادة من نتائج البحث فى الإرتقاء بالجوانب الهجومية للفرق المحلية والمنتخبات الوطنية للناشئين .
- توجيه أنظار المدربين إلى أهمية العناية والإهتمام بالتدريب المبني على أسس علمية وإستمرارية التدريب تحت نطاق ظروف المباريات والمواقف المشابهة حتى يتكون لدى اللاعب خبرات أفضل .

- هدف البحث :

- يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإرتقاء بالسياده الدماغية فى تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات لناشئى المصارعة وذلك من خلال :
- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام السيادة الدماغية .
- تحسين السيادة الدماغية للجانب (الأيمن - الأيسر) لدى ناشئى المصارعة .
- تحسين مستوى القدرات البدنية الخاصة (القوة القسوى - القوة الانفجارية - الرشاقة - المرونة - تحمل القوة) لدى ناشئى المصارعة .

- تحسين مستوى الأداء المهارى للمهارات قيد البحث (برمة الوسط – رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة – الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع) لدي ناشئ المصارعة .

- فروض البحث :

١- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدى .

٢- توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطى القياسين القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى مستوى أداء المهارات (قيد البحث) للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدى .

- الدراسات المرجعية :

دراسة (رزاق عواد سعيد ، بشار عبد اللطيف ، عامر راشد شيال ، Razak Awad Said, Bashar Abdul Latif, Amer Rashid Shayal ، ٢٠٢٢) بعنوان " تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية فى تطوير الإستجابة الحركية وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات المقترحة فى تطوير الاستجابة الحركية للاعبى نادي الحي الرياضي واعداد تمرينات باستعمال الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية فى تطوير وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب ، وإستخدام الباحثين المنهج التجريبي على عدد (٢٠) لاعب من لاعبي نادي الحي الرياضي باعمار ١٥-١٧ سنة فى الكرة الطائرة ، وتوصلت النتائج إلى ساعدت التمرينات المقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية فى زيادة احتمالية الإستجابة الحركية ، ساعد المنهج التدريبي باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية فى زيادة احتمالية الدفاع عن الملعب ، كان الاصحاب السيادة الدماغية اليمنى افضلية على اليسرى فى المجاميع التجريبية فى مهارة الدفاع عن الملعب ، ظهور فروق عشوائية بين مجاميع البحث فى الاستجابة الحركية .

دراسة (رمضان، سماح عبادة ، ٢٠١٩) بعنوان " تأثير برنامج باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوي اداء اليومزا لطالبات التايكوندو بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق " ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي باستخدام السيادة الدماغية (اليمنى- اليسرى- المتوازنة) على تحسين مستوى أداء اليومزا الرابعة لطالبات التايكوندو ، وإستخدمت الباحثة المنهج التجريبي على طالبات الفرقة الثالثة تخصص تايكوندو بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق والبالغ عددهن(٤٦) طالبة وتتراوح أعمارهن ما بين (٢٠-٢١) سنة ، وتوصلت النتائج إلى ان البرنامج التعليمي باستخدام السيادة الدماغية اثرا تأثيراً ايجابياً فى تحسين الأداء المهارى للأنماط المخية الثلاثة (الايمن- الايسر- المتوازن) .

دراسة (عامر حسين على ، محمد عوده زعل ، Amer Hussein Ali & Mohammed Oudah ، ٢٠١٩) بعنوان " تحديد دقة التسجيل وفقاً لسيادة الدماغ للاعبى نادي كربلاء لكرة اليد " ، وهدفت الدراسة إلى تحديد دقة التسجيل وفقاً لسيادة الدماغ للاعبى نادي كربلاء لكرة اليد ، وإستخدم الباحثان المنهج الوصفى على عدد (١٨) لاعب من كرة يد نادي كربلاء الرياضي ، وتوصلت النتائج إلى أدى إلى البحث عن تفوق اللاعبين من النوع (D) فى دقة التسجيل .

١- دراسة كلا من (زلط، هيثم أحمد ، ٢٠١٩) بعنوان " تأثير برنامج تدريبي باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوى الأداء البدنى والمهارى لمهارة البرولية لدى ناشئ رياضة المصارعة " ، وهدفت الدراسة إلى تحسين المستوي البدني والمهاري لمهارة البرولية لدى ناشئ رياضة المصارعة باستخدام السيادة الدماغية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد (٣٥) ناشئ مصارعة ، وتوصلت النتائج إلى تراوحت النسب فى العدد ما بين (١٢ - ٦٠ %) للقياسات البعدية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى - اليمنى - المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة ، ووجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للأنماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة فى الإختبارات المهارية والبدنية .

٢- دراسة (عبد الفتاح، مصطفى رضا ، ٢٠١٧) بعنوان " تأثير استخدام التدريبات النوعية على السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبى الجسم فى أداء مهارات السوتيمى وازا فى

رياضة الجودو " ، وهدفت الدراسة إلى تحسين نوع السيادة الدماغية للجانب والأيسر والمتوازن وتوصيلها لحالة التوازن وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة لمهارات السوتيمي وازا للمجموعات الثلاثة التجريبية ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي على عدد لاعب جودو من منتخب جامعة المنوفية تحت ٢٠ سنة ، وتوصلت النتائج إلى الوصول إلى حالة الإتزان فى الرمي للجانبين لمهارات السوتيمي وازا ، ولا يوجد سيادة مطلقة ولكن وظائف نصفي المخ لبعض البعض ، ووجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين بعض اختبارات القدرات البدنية ومستوى اداء بعض مهارات السوتيمي وازا لجانبى الجسم يمين ويسار .

٣ - دراسة (ويتمان وهولكومب وزانيس Whitman & Holcomb & Zanes ، ٢٠١٢) بعنوان " التعاون بين نصفي الدماغ في الوظائف اللفظية أثناء النشاطات الإبداعية " ، وهدفت الدراسة إلى فحص الفرضية التي ترى وجود تعاون بين نصفي الدماغ أثناء النشاطات الإبداعية ، وإستخدم الباحثين المنهج التجريبي على عدد (٤٨) طالب وطالبة من طلاب علم النفس بجامعة وأين بأمريكا ، وتوصلت النتائج إلى ذوي الدرجات المرتفعة في التفكير الإبداعي أظهروا مستوى أعلى في التعاون بين نصفي الدماغ مما يدعم نموذج تعاون نصفي الدماغ في التفكير الإبداعي .

- إجراءات البحث :

- منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي للمجموعة الواحدة وذلك بتطبيق القياسات القبليّة والبعدية وذلك لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة .

- مجتمع وعينة البحث :

أولاً : مجتمع وعينة البحث :

قام الباحثون باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من ناشئين منطقة الغربية للمصارعة حيث بلغ إجمالي العينة (٢٢) مصارع تضم العينة الأساسية (١٠) مصارعين من فريق المصارعة بنادى الصيد الرياضى بالمحلة الكبرى والمقيديين بسجلات الإتحاد المصرى للمصارعة تحت ١٧ سنة للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣م ، وتضم عينة الدراسة الاستطلاعية عدد (١٢) مصارع من أندية المنطقة المختلفة ومن خارج العينة الأساسية .

جدول (١)

توزيع مجتمع وعينة البحث

النسبة المئوية %	العدد	توزيع عينة البحث
٤٥.٤٥ %	١٠	العينة الأساسية
٥٤.٥٥ %	١٢	العينة الاستطلاعية
١٠٠ %	٢٢	إجمالي العينة

شروط إختيار العينة :

- فريق نادى الصيد الرياضى من أفضل الأندية على مستوى منطقة الغربية للمصارعة .
- التقارب فى العمر التدريبي والزمنى بين أفراد العينة مما يتيح فرصة التطبيق للبرنامج المخطط له .

التقارب فى المستوى البدنى والمهارى بين أفراد العينة .
توافر العينة المطلوبة للبحث من حيث السن والمستوى التدريبي .
إعتدالية عينة البحث : قد قام الباحثون بالتأكد من اعتدالية البيانات بين في متغيرات النمو (السن - الطول - الوزن - العمر التدريبي) ، والمتغيرات البدنية (قيد البحث) والمتغيرات المهارية الهجومية للذراع المميزة والغير مميزة (قيد البحث) ، وذلك كما يوضحه الجدول (٢) .

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة في معدلات دلالات النمو والاختبارات البدنية والمتغيرات المهارية الهجومية للذراع المميّزة والغير مميّزة لبيان اعتدالية البيانات

ن = ١٠

م	متغيرات الدراسة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلّح	معامل الالتواء
- معدلات دلالات النمو :							
١-	السن	سنة/شهر	١٦.٣٠٠	١٦.٥٠٠	٠.٨٢٣	١.٠٤٣-	٠.٦٨٧-
٢-	الطول	سم	١٧٣.٣٠٠	١٧٤.٠٠٠	٦.٧٠١	٠.٤٧١-	٠.٦٠٤-
٣-	الوزن	كجم	٦٨.٥٠٠	٦٨.٠٠٠	٩.٢٨٩	٠.٥٦٤-	٠.٢٣٠-
٤-	العمر التدريبي	سنة/شهر	٤.١٠٠	٤.٠٠٠	٠.٧٣٨	٠.٧٣٤-	٠.١٦٦-
- المتغيرات البدنية :							
٥-	دفع كرة طبية	يد يمينى	٥.٩٧٥	٦.٢٠٠	٠.٦٠١	١.٧٧٨-	٠.٢٢٦-
٦-		يد يسرى	٥.٦٨٥	٥.٣٧٥	٠.٥٢٠	١.٧٩٨-	٠.٥٧٨-
٧-	الكوبرى من الوقوف والتخلص ٣ مرات	ث	٥.٦٠٠	٥.٥٠٠	١.٥٧٨	١.٨٣٥-	٠.١٩٥-
٨-	رفع الدميلز لمستوى الكتف مع ثنى المرفق حتى التعب	يد يمينى	٤٦.٢٠٠	٤٧.٥٠٠	٧.٨٢٩	٠.٠٦٠-	٠.٦٨٤-
٩-		يد يسرى	٤٦.٣٠٠	٤٤.٠٠٠	٥.٩٨٢	١.٥٦٠-	٠.٤١٧-
- المتغيرات المهارية :							
- الذراع المميّزة :							
١٠-	مهارة برمه الوسط	درجة	١٨.٠٠٠	١٨.٠٠٠	٠.٩٤٣	١.١٨٥-	٠.٩٩٤-
١١-		زمن	٢٢.٧٠٠	٢٢.٥٠٠	١.٣٣٧	٠.٨٥٢-	٠.٣٣٤-
١٢-	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	درجة	١٨.٦٠٠	١٨.٠٠٠	٠.٨٤٣	٠.٦٦٥-	١.٠٠١-
١٣-		زمن	٢٢.٣٠٠	٢٢.٥٠٠	١.٠٥٩	١.٢٣٨-	٠.٠٤٢-
١٤-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	درجة	١٩.١٠٠	١٩.٠٠٠	٠.٥٦٨	١.٤٩٨-	٠.٠٩١-
١٥-		زمن	٢٢.٦٠٠	٢٣.٠٠٠	١.٠٧٥	٠.٨٨٢-	٠.٣٢٢-
- الذراع الغير مميّزة :							
١٦-	مهارة برمه الوسط	درجة	١٥.٠٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٨١٦	١.٣٩٣-	٠.٠٠٠-
١٧-		زمن	٢٣.٩٠٠	٢٤.٠٠٠	١.١٩٧	٠.٣٦٩-	٠.٢٣٣-
١٨-	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	درجة	١٥.٤٠٠	١٥.٠٠٠	٠.٨٤٣	٠.٣٧٠-	٠.٣٨٩-
١٩-		زمن	٢٢.٤٠٠	٢٢.٥٠٠	١.٢٦٥	٠.٥٨٨-	٠.٦٩٢-
٢٠-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	درجة	١٥.٤٠٠	١٥.٥٠٠	٠.٩٦٦	٠.٦٢٣-	٠.١١١-
٢١-		زمن	٢٤.٣٠٠	٢٤.٥٠٠	١.٠٥٩	١.٢٣٨-	٠.٠٤٢-

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء = ٠.٦٨٧

حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٣٤٧

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل التقلّح ومعامل الالتواء لدى أفراد عينة البحث في المتغيرات الأساسية (معدلات دلالات النمو - المتغيرات البدنية - المتغيرات المهارية) ويتضح أن قيم معاملات الالتواء قد تراوحت ما بين (- ٠.٩٩٤ ، + ١.٠٠١) أى إنحصرت ما بين (± ٣) وهى اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالى مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

- مجالات البحث :

أولاً : المجال البشرى : تم إجراء البحث على ناشئين المصارعة تحت ١٧ سنة بنادى الصيد الرياضى للموسم الرياضى ٢٠٢٢/٢٠٢٣ م .

ثانياً : المجال المكاني : تم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى صالة المنازل بنادى الصيد الرياضى .

ثالثاً : المجال الزمنى : تم إجراء قياسات البحث وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح فى الفترة من يوم الأثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢ م إلى يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٨/٣ م .

- وسائل وأدوات جمع البيانات :

استند الباحثون لجمع المعلومات والبيانات المتعلقة لهذا البحث إلى الوسائل والأدوات التالية :

أولاً : الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- ميزان طبي معاير لقياس الوزن الكلي .
- بساط مصارعة .
- ساعة توقيت يابانية عدد (٢) نوع Digital .
- كرات طبية .
- حبل قفز .
- قرص حديدي .
- صندوق خشبي .
- أحبال مطاطية .
- الرستاميتير لقياس ارتفاع الجسم .
- شواخص مصارعة متعددة الموازين .
- شريط قياس .
- بار حديدي .
- دمبلز وزنه ٥ كجم .
- عصا .
- اقماع .
- أثقال حرة .

ثانياً : إستمارات جمع البيانات :

- إختبار السيادة الدماغية لنيد هيرمان مترجم باللغة العربية – مرفق رقم (٣) .
- إستمارة تسجيل البيانات (متغيرات النمو – الإختبارات البدنية – الإختبارات المهارية) - مرفق رقم (٤) .
- إستطلاع رأى السادة الخبراء فى تحديد أهم العناصر والإختبارات البدنية - مرفق رقم (٥) .
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم الأسس العلمية للبرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (٧) .
- إستمارة إستطلاع رأى السادة الخبراء حول التمرينات المستخدمة فى البرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (٨) .

ثالثاً : القياسات والإختبارات المستخدمة :

١- الإختبارات البدنية (قيد البحث) - مرفق رقم (٧) :

لتحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضة المصارعة ، وكذلك ترتيب أهميتها قام الباحث بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة فى رياضة المصارعة كدراسة كلاً من محمد أحمد الطويل (٢٠١٩م)، هيثم أحمد زلط (٢٠١٩م)، عبد الرحمن مصطفى محمد (٢٠٢٠م)، عمرو أكرم الواعى (٢٠٢٠م)، محمود عبد اللاه عبد المعطى (٢٠٢٠م)، أحمد عزت المراعى (٢٠٢٠م)، محمد قطب عبد السلام (٢٠٢١م) وأيضا نتائج تلك الدراسات السابقة لتحديد أهم مكونات اللياقة البدنية الخاصة بناشئين المصارعة تحت ١٧ سنة والجدول (٤) يوضح إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الصفات البدنية المناسبة .

جدول (٤)

المعدل النسبى لإتفاق الخبراء على الصفات البدنية برياضة المصارعة (قيد البحث)

ن = ٨

م	العنصر البدنى	التكرار	النسبة المئوية %
١	القوة العضلية	٣	٣٧.٥٠ %
٢	القوة الانفجارية	٨	١٠٠ %
٣	الرشاقة	٧	٨٧.٥٠ %
٤	المرونة	٣	٣٧.٥٠ %
٥	تحمل القوة	٨	١٠٠ %

يشير الجدول (٤) إلى النسبة المئوية لآراء الخبراء حول تحديد الصفات البدنية الخاصة برياضة المصارعة وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر ، وتم إستطلاع رأى الخبراء فى الإختبارات البدنية التى تقيس الصفات البدنية التى تم إختيارها من قبل والتي تتناسب مع عينة البحث والجدول (٥) يوضح إستمارة إستطلاع رأى الخبراء لتحديد الإختبارات البدنية المناسبة

جدول (٥)

المعدل النسبي لإتفاق الخبراء على الإختبارات البدنية برياضة المصارعة (قيد البحث)

ن = ٨

م	العنصر البدني	الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	القوة العضلية	اختبار الوثب العريض من الثبات	٥	٦٢.٥٠ %
٢		اختبار قوة عضلات الظهر	٠	٠
٣		اختبار ضغط البار باليدين أمام الصدر	١	١٢.٥٠ %
٤	القوة الانفجارية	اختبار قوة الرجلين (القرفصاء نصفاً)	٠	٠
٥		اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم (باليدين) لأقصى مسافة	٨	١٠٠ %
٦	الرشاقة	اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص ٣ مرات	٧	٨٧.٥٠ %
٧	المرونة	اختبار المسافة الأفقية للكوبري	٤	٥٠.٠٠ %
٨		اختبار ثني الجذع للامام من الوقوف	١	١٢.٥٠ %
٩	تحمل القوة	اختبار رفع الدمبلز لمستوى الكتف مع ثني المرفق (باليدين) حتى التعب	٨	١٠٠ %
١٠		اختبار الإبتطاح المائل من الوقوف	١	١٤.٢٩ %

يشير الجدول (٥) إلى النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد الإختبارات البدنية الخاصة برياضة المصارعة وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر وبذلك تكون المتغيرات البدنية المختارة هي :

عنصر القوة الانفجارية : اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم (باليدين) لأقصى مسافة .

عنصر الرشاقة : اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص ٣ مرات .

عنصر تحمل القوة : اختبار رفع الدمبلز وزنه ٥ كجم لمستوى الكتف مع ثني المرفق (باليدين) حتى التعب .

٢- الإختبارات المهارية (قيد البحث) - مرفق رقم (٧) :

قام الباحثون بالإطلاع على العديد من المراجع العلمية المتخصصة بالتدريبات الرياضية فى رياضة المصارعة كدراسة كلاً من محمد أحمد الطويل (٢٠١٩م)، هيثم أحمد زلط (٢٠١٩م)، عبد الرحمن مصطفى محمد (٢٠٢٠م)، عمرو أكرم الواعى (٢٠٢٠م)، محمود عبد اللاه عبد المعطى (٢٠٢٠م)، أحمد عزت المرأغى (٢٠٢٠م) وقام الباحثون بوضعها فى إستمارة روعيت فيها الإضافة والحذف بما يناسب رأى الخبير وتم عرضها على السادة الخبراء وذلك لإبداء الرأى ، ويوضح الجدول (٦) أراء الخبراء للتعرف على مستوى الأداء المهارى قيد البحث .

جدول (٦)

المعدل النسبي لإتفاق الخبراء على الإختبارات المهارية برياضة المصارعة (قيد البحث)

ن = ٨

م	الإختبارات	التكرار	النسبة المئوية
١	مهارة برمه الوسط	٨	١٠٠ %
٢	مهارة البراوليه	٤	٥٠.٠٠ %
٣	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	٨	١٠٠ %
٤	مهارة السنثير الامامى	٣	٣٧.٥٠ %
٥	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	٧	٨٧.٥٠ %

يشير الجدول (٦) إلى النسبة المئوية لأراء الخبراء حول تحديد الإختبارات المهارية الخاصة برياضة المصارعة وقد إرتضى الباحثون بنسبة (٧٠ %) فأكثر وبذلك تكون الإختبارات المهارية المختارة هي :

مهارة برمه الوسط .

مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة .

مهارة رمية المقعدة بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع .

الشروط الواجب توافرها فى اختيار الخبير :

عضو هيئة تدريس بإحدى كليات التربية الرياضية لا يقل عن درجة أستاذ مساعد .

مدرب لا تقل سنوات الخبرة لديه عن ١٠ سنوات .

وقد قام الباحثون باستخدام كافة التوجيهات (الإختبارات – البيانات) التي تم الإتفاق عليها من قبل السادة الخبراء سواء بالتعديل أو بالحذف أو بالإضافة .
اختيار المساعدين :

إستعان الباحثون ببعض مدربي المصارعة بنادى الصيد بالمحلة الكبرى، وقد تم تعريفهم بجوانب البحث وأهدافه (أهداف وطبيعة البحث - الإختبارات المستخدمة - طريقة وشروط القياس للإختبارات - طريقة تسجيل القياسات بإستمرار التسجيل الخاصة بالنتائج) ، وقد تم الإستعانة ببعضهم أيضا أثناء عملية إجراء تطبيق البرنامج التدريبي على (عينة البحث الأساسية) .

- الدراسة الإستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء الدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الاستطلاعية والبالغ قوامها (١٢) مصارع تحت ١٧ سنة من منطقة الغربية للمصارعة ولم تشترك هذه العينة بعد ذلك فى التطبيق الأساسى وذلك فى الفترة من يوم السبت الموافق ١٦/٤/٢٠٢٢م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٢/٤/٢٠٢٢م ، وكان الهدف من الدراسة الاستطلاعية :

- تجربة الإختبارات التى رشحت من قبل الخبراء حتى يتم التأكد من ملائمتها لعينة البحث
- توزيع المهام وتدريب المساعدين على إجراء الإختبارات .
- التأكد من مدى صلاحية الأدوات المستخدمة .
- التأكد من مدى مناسبة استمارات تسجيل البيانات .
- التأكد من مدى صلاحية المكان المخصص لإجراء الإختبارات .
- ترتيب تطبيق الإختبارات على عينة البحث .
- التأكد من المعاملات العلمية (الصدق – الثبات) للاختبارات (قيد البحث) .

أولاً : المعاملات العلمية للإختبارات البدنية (قيد البحث) :

- **الصدق** : قام الباحثون بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى وعددهم (١٢) مصارع من ناشئين المصارعة من خارج العينة الأساسية وذلك للمتغيرات البدنية ، ويوضح ذلك جدول (٧) .

جدول (٧)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق لإختبارات المتغيرات البدنية (قيد البحث)

$$n = 2 = 6$$

م	الإختبارات البدنية	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١-	دفع كرة طبية	٦.٥٨٠	٠.٤٨٥	٤.٣٩٠	٠.٤٣٢	٢.١٩٠	٧.٥٤٠	٠.٨٥٠	٠.٩٢٢
٢-		يد يسرى	٦.٢٣٠	٠.٥٧٤	٣.٩٢٠	٠.٣٤٥	٢.٣١٠	٧.٧١٣	٠.٨٥٦
٣-	الكوبرى من الوقوف والتخلص ٣ مرات	٤.١٣٥	٠.٧٢١	٦.٦٩٥	٠.٦١٣	٢.٥٦٠	٦.٠٤٩	٠.٧٨٥	٠.٨٨٦
٤-	رفع الدمبلز لمستوى الكتف حتى التعب	٥٣.٨٠٠	٣.٤٢٧	٤٣.٤٠٠	٢.٨٤٩	١٠.٤٠٠	٥.٢١٨	٠.٧٣١	٠.٨٥٥
٥-		يد يسرى	٥٤.٦٠٠	٣.٤٨٢	٤٢.٩٠٠	٣.١٣٨	١١.٧٠٠	٥.٥٨١	٠.٧٥٧

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

- مستويات قوة تأثير إختبارات وفقا لمعامل ايتا^٢ من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة للاختبارات البدنية قيد البحث كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- **الثبات :** قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات وذلك للمتغيرات البدنية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) مصارع من ناشئين المصارعة من خارج العينة الأساسية وذلك بفاصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (٨) .

جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٢

م	الاختبارات البدنية	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	دفع كرة طبية	يد يمينى	٥.٤٨٥	٥.٧٢٨	٥.٥١٠	٠.٨٢٧
٢-		يد يسرى	٥.٠٧٥	٥.٧٥١	٥.١١٥	٠.٨٣٦
٣-	الكوبرى من الوقوف والتخلص ٣ مرات		٥.٤١٥	١.١٩٤	٥.٤٠٠	١.٠٣٨
٤-	رفع الدمبلز لمستوى الكتف	يد يمينى	٤٨.٦٠٠	٥.١٦٤	٤٨.٧٣٥	٤.٣٧٧
٥-	مع ثنى المرفق حتى التعب	يد يسرى	٤٨.٧٥٠	٥.٤٧١	٤٨.٩٠٠	٥.٠٣٩

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٥٧٦ .

يوضح جدول (٨) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات البدنية (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

ثانياً : المعاملات العلمية للاختبارات المهارية (للذراع المميزة - للذراع الغير مميزة) (قيد البحث) :

- **الصدق :** قام الباحثون بحساب الصدق عن طريق استخدام صدق (التمايز) بين مجموعتين إحداهما مميزة عن الأخرى وعددهم (١٢) مصارع من ناشئين المصارعة من خارج العينة الأساسية وذلك للاختبارات المهارية (للذراع المميزة - للذراع الغير مميزة) ويوضح ذلك جدول (٩) ، (١٠) .

جدول (٩)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان معامل الصدق للاختبارات المهارية للذراع المميزة (قيد البحث)

ن = ١٢ = ٦

م	الاختبارات المهارية للذراع المميزة	المجموعة المميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^١	معامل الصدق
		س	ع±				
١-	مهارة برمه	٢٠.٧٥٠	١.١٣٩	١٤.٢٥٠	٠.٩٧٦	٠.٩٠٤	٠.٩٥١
٢-	الوسط	٢٠.١٢٥	١.١٢٠	٢٤.٨٩٥	٠.٨٨٤	٠.٨٤٨	٠.٩٢١
٣-	مهارة رمية	٢١.٢٥٠	١.٤٦٣	١٤.٨٥٠	١.٠١٢	٠.٨٦٦	٠.٩٣١
٤-	المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	٢٠.٠٣٠	١.٥٢٦	٢٥.٩٥٠	٠.٨٤٢	٠.٨٥٢	٠.٩٢٣
٥-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	٢١.٢٥٠	١.٦١٥	١٥.٣٥٠	٠.٧٠٨	٠.٨٤٨	٠.٩٢١
٦-	بتطويق الوسط والذراع	٢٠.٧٨٥	٠.٨٥٨	٢٥.٧٦٥	١.٠٦٢	٠.٨٦٩	٠.٩٣٢

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^١ - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميّزة لبيان
معامل الصدق للإختبارات المهارية للذراع الغير مميّزة (قيد البحث)

$$٦ = ٢ن = ١٢$$

م	الإختبارات المهارية للذراع الغير مميّزة	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة (ت)	معامل ايتا ^٢	معامل الصدق
		ع±	س	ع±	س				
١	مهارة برمه الوسط	درجة	٢٠.٩٠٠	١.١٧٤	١٥.٢٠٠	٠.٧٤٨	٩.١٥٦	٠.٨٩٣	٠.٩٤٥
٢		زمن	٢٢.٤٦٥	٠.٧٨٥	٢٦.٢١٥	٠.٩٧٦	٦.٦٩٥	٠.٨١٨	٠.٩٠٤
٣	مهارة رمية المقعدة	درجة	٢١.٣٤٠	١.٤٣١	١٥.٣١٠	٠.٨٠٨	٨.٢٠٥	٠.٨٧١	٠.٩٣٣
٤	بتطويق الذراع والرقبة	زمن	٢٢.١٧٠	٠.٧٥٣	٢٥.٩٨٠	١.١٣٠	٦.٢٧٤	٠.٧٩٧	٠.٨٩٣
٥	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	درجة	٢١.٤٠٠	١.٤١١	١٥.٣٠٠	٠.٦٥٤	٨.٧٧١	٠.٨٨٥	٠.٩٤١
٦	بتطويق الوسط والذراع	زمن	٢١.٩٨٥	٠.٦٤٧	٢٦.٣٧٥	١.٣٩٢	٦.٣٩٥	٠.٨٠٤	٠.٨٩٦

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

- مستويات قوة تأثير اختبارات وفقا لمعامل ايتا^٢ - من صفر الى اقل من ٠.٣٠ = تأثير ضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ = تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى = تأثير قوى

يتضح من جدول (٩) ، (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٥٥ بين متوسطي المجموعة المميّزة والمجموعة الغير مميّزة للإختبارات المهارية للذراع المميّزة والغير مميّزة (قيد البحث) كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير ومعاملات صدق عالية .

- الثبات : قام الباحثون بحساب ثبات الاختبارات وذلك للإختبارات المهارية (للذراع المميّزة - للذراع الغير مميّزة) باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه على عينة قوامها (١٢) مصارع من ناشئين المصارعة من خارج العينة الأساسية وذلك بفواصل زمني قدره ثلاثة أيام بين التطبيقين مع مراعاة نفس الظروف والشروط في التطبيقين ويوضح ذلك جدول (١١) ، (١٢) .

جدول (١١)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للإختبارات المهارية للذراع المميّزة (قيد البحث)
١٢ = ن

م	الإختبارات المهارية للذراع المميّزة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		ع±	س	ع±	س	
١-	مهارة برمه الوسط	درجة	١٧.٥٠٠	١.٥٢٦	١٨.١٢٠	١.٤٢١
٢-		زمن	٢٢.٥١٠	١.٣٢٨	٢٢.٤٩٥	١.٢٧٨
٣-	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع	درجة	١٨.٠٥٠	١.٤٢٢	١٨.١٢٥	١.٣٩٢
٤-	والرقبة	زمن	٢٢.٩٩٠	١.٤٩٣	٢٢.٨٧٠	١.٥١٨
٥-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	درجة	١٨.٣٠٠	١.٥١٧	١٨.٤٥٠	١.٣٨٩
٦-	بتطويق الوسط والذراع	زمن	٢٣.٢٧٥	١.٢٢٦	٢٣.٢٤٥	١.١٦٨

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ٠.٥٧٦

جدول (١٢)

معامل الارتباط بين التطبيق وإعادة التطبيق لبيان معامل الثبات للاختبارات المهارية للذراع الغير مميزة (قيد البحث)
ن = ١٢

م	الاختبارات المهارية للذراع الغير مميزة	التطبيق		إعادة التطبيق		معامل الارتباط
		س	ع±	س	ع±	
١-	مهارة برمه الوسط	١٨.٠٥٠	١.٣٢٨	١٨.١٢٥	١.٢١١	٠.٩٥٨
٢-	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	٢٤.٣٤٠	١.١٦٢	٢٤.٢٨٠	٠.٩٨٦	٠.٩٦٣
٣-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة	١٨.٣٢٥	١.٦٢٤	١٨.٤١٥	١.٢٤٥	٠.٩٤٦
٤-	بتطويق الوسط والذراع	٢٤.٠٧٥	١.٣٤٧	٢٤.٠٢٥	١.٢٤٨	٠.٩٤١
٥-	درجة	١٨.٣٥٠	١.٦٢٦	١٨.٣٨٥	١.٦٢١	٠.٩٣٩
٦-	زمن	٢٤.١٨٠	١.٥٣٢	٢٤.١٦٥	١.٥١٤	٠.٩٤٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 0.076$.

يوضح جدول (١١) ، (١٢) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق وإعادة التطبيق للاختبارات المهارية للذراع المميزة والغير مميزة (قيد البحث) وذلك عند مستوى معنوية 0.05 مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات .

- البرنامج التدريبي المقترح - مرفق رقم (١٠) :

- أولاً : خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح : قبل وضع البرنامج التدريبي لابد من تحديد هدف البرنامج والأسس العلمية التي يجب إتباعها عند وضع البرنامج التدريبي متمثلة في :
- ١- هدف البرنامج : يهدف البرنامج إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي للإرتقاء بالسيادة الدماغية في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات للمصارعين تحت ١٧ سنة .
 - ٢- أسس وضع البرنامج : قام الباحثون قبل وضع البرنامج دراسة الأسس التي يبنى عليها البرنامج والخصائص السنوية للاعبين في هذه المرحلة حتى يمكن بناء البرنامج على أسس وقواعد علمية سليمة ، وقد حددت الأسس التالية كمعايير للبرنامج بناء على استمارة استطلاع رأي الخبراء - مرفق رقم (٧) كالاتي :
 - يتم تنفيذ البرنامج في بداية فترة الإعداد الخاص للموسم التدريبي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م .
 - المدة الزمنية للبرنامج التدريبي (١٢) أسبوع .
 - عدد الوحدات التدريبية (٤) وحدات تدريبية في الأسبوع بواقع (٤٨) وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي .
 - يتم تطبيق البرنامج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية (عينة البحث الأساسية) أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) من كل أسبوع .
 - متوسط زمن الوحدة التدريبية (٩٠ ق) ، ويتم تقسيم زمن الوحدة الداخلية طبقاً للهدف من الوحدة .
 - تم استخدام الزمن كأساس لتقنين حمل التدريب .
 - طريقة التدريب المستخدمة الفتري (مرتفع - منخفض) الشدة والتدريب المستمر والمتكرر ويتم الارتفاع بالحمل بالطريقة التمرينية .
 - مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين .
 - جعل التمرينات التي تتطلب نشاط أو مجهود تتبادل مع التمرينات الأقل مجهود والتدرج في شدة التدريبات من السهل الى الصعب .
 - تم وضع (٤٨) تدريب على مدار وحدات البرنامج ، ويراعى أن يكون تكرر التدريب الواحد خلال البرنامج التدريبي المقترح (٣) تكرارات على مدار البرنامج التدريبي .

ثانياً : التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح : تم تحديد التوزيع الزمني لتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على ثلاثة مراحل هي مرحلة الإعداد العام ومدتها ثلاثة أسابيع ، ومرحلة الإعداد الخاص ومدتها خمسة أسابيع ومرحلة الإعداد لما قبل المنافسات ومدتها أربعة أسابيع ويوضحها الجدول رقم (١٣) .

جدول (١٣)

التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي المقترح على مراحل الإعداد

م	المرحلة التدريبية	عدد الأسابيع	عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية	إجمالي عدد الدقائق	إجمالي عدد الساعات
١-	الإعداد العام	٣	$٤ \times ٣ = ١٢$ وحدة	١٠٨٠ ق	١٨ ساعة
٢-	الإعداد الخاص	٥	$٤ \times ٥ = ٢٠$ وحدة	١٨٠٠ ق	٣٠ ساعة
٣-	الإعداد للمنافسات	٤	$٤ \times ٤ = ١٦$ وحدة	١٤٤٠ ق	٢٤ ساعة
	المجموع	١٢	٤٨ وحدة تدريبية	٤٣٢٠ ق	٧٢ ساعة

١- المرحلة الأولى من البرنامج :

ومدتها (٣) أسابيع وتهدف إلي (الإعداد العام) بواقع (٤) وحدات تدريب أسبوعياً وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى (٩٠) دقيقة ، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في المرحلة الأولى (١٠٨٠) دقيقة أي ما يعادل (١٨) ساعة ، حيث يشير كلاً من محمد جابر بريقع وإيهاب محمد البديوي (٢٠٠٣م) ، محمد رضا الروبي (٢٠٠٥م) إلي أن هذه المرحلة يكون فيها زيادة حجم تدريبات التنمية العامة عن حجم التدريبات الخاصة حيث تحتل التدريبات الخاصة جزء بسيط في هذه المرحلة ، وتهدف مرحلة الإعداد العام إلي رفع مستوى الإمكانات الوظيفية للمصارع من خلال تنمية الصفات البدنية الأساسية ، والاستفادة من جميع الأنشطة الرياضية الأخرى وتوظيفها من أجل رفع مستوى الإعداد البدني .

(بريقع، البديوي، ٢٠٠٣، ص٨٦) (الروبي، ٢٠٠٥، ص٥٣)

٢- المرحلة الثانية من البرنامج :

ومدتها (٥) أسابيع وتهدف إلي (الإعداد الخاص) بواقع (٤) وحدات تدريب أسبوعياً وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى (٩٠) دقيقة ، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في هذه الفترة (١٨٠٠) دقيقة أي ما يعادل (٣٠) ساعة ، حيث يذكر علاء محمد قناوى (٢٠٠١م) أن خلال مرحلة الإعداد الخاص تحتل تدريبات التنمية العامة مكانة هامة إلا أن حجمها ليس أكبر من الإعداد الخاص ، وتهدف هذه المرحلة تنمية وتطوير الصفات البدنية الخاصة والمهارات الحركية قيد البحث التي تحدد مستوى الحالة التدريبية للمصارع ومستوى تقدمه ، وفي نهاية هذه المرحلة عادة ما يصل اللاعب إلي الفورمة الرياضية .

(قناوى، ٢٠٠١، ص٨٦)

٣- المرحلة الثالثة من البرنامج :

ومدتها (٤) أسابيع وتهدف إلي (الإعداد للمنافسات) بواقع (٤) مرات تدريب أسبوعياً وكان متوسط زمن الوحدة التدريبية في المرحلة الأولى (٩٠) دقيقة ، حيث بلغ زمن التدريب الكلي في هذه الفترة (١٤٤٠) دقيقة أي ما يعادل (٢٤) ساعة ، وتهدف إلي المحافظة على المستوى في فترة ما قبل المباريات ، حيث يذكر كلاً من مسعد على محمود وأمر الله أحمد البساطي ومحمد شوقي كشك (٢٠٠٥م) أن هذه المرحلة تتميز بتناسب العلاقة بين تدريبات التنمية العامة والخاصة ويلاحظ في هذه المرحلة ارتفاع الزمن الجزئي لجميع تدريبات الإعداد المهاري .

(محمود، البساطي، كشك، ٢٠٠٥، ص٤٥)

كما يلاحظ أن عدد وحدات التدريب خلال تنفيذ البرنامج كانت (٤٨) وحدة ، وعدد دقائق التدريب الكلية كانت (٤٣٢٠) دقيقة أي ما يعادل (٧٢) ساعة ، وتم تثبيت زمن الإحماء بـ (١٥) ق والختام بـ (٥) دقائق على مدار وحدات البرنامج التدريبي وتكون داخل أزمدة البرنامج التدريبي الكلية .

ثالثاً : تحديد طريقة التدريب المستخدمة : يستخدم الباحثون طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة والمنخفض الشدة لما تتميز به تلك الطريقة بمتغيرات يمكن من خلالها التنوع في

أساليب التدريب (الشدة - التكرار - المجموعات - الراحة) ومن خلال التحكم في هذه المتغيرات يتم توجيه الحمل للارتقاء بدرجة الأحمال التدريبية ما بين الحمل المتوسط إلى العالي والأقصى .

رابعاً : درجات الحمل المستخدمة : راعى الباحثون أن يتناسب الحمل مع اللاعبين وفترة الإعداد ومراعاة الفروق الفردية من خلال قياس الحد الأقصى للتدريب وتحديد الجرعة المناسبة لكل ناشئ مع مراعاة حالة التكيف والارتفاع التدريجي بالحمل ، وقد استخدم الباحثون أحمالاً متنوعة :

- حمل متوسط ٥٠ % - ٧٥ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل عالي ٧٥ % - ٩٠ % من أقصى قدرة اللاعب .
- حمل أقصى ٩٠ % - ١٠٠ % من أقصى قدرة اللاعب .

خامساً : تشكيل حمل التدريب : تم التدرج بالحمل من حيث (الحمل المتوسط - الحمل العالي - الحمل الأقصى) بالطريقة التوجية (١ : ١) (حمل متوسط وحمل عالي وحمل أقصى) .

جدول (١٤)

توزيع حمل التدريب بالبرنامج التدريبي المقترح

الأسبوع	الحمل	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن	التاسع	العاشر	الحادي عشر	الثاني عشر
أقصى ٩٠ - ١٠٠ %				○			○			○			○
عالي ٧٥ - ٩٠ %			○		○			○			○	○	
متوسط ٥٠ - ٧٥ %		○				○			○				

- الدراسة الأساسية :

أولاً : القياس القبلي : بعد التأكد من المعاملات العلمية للإختبارات المستخدمة (البدنية - المهارية) قام الباحثون بتطبيق اختبار السيادة الدماغية للمجموعة التجريبية عينة البحث في يوم الإثنين الموافق ٢٠٢٢/٥/٢م وذلك للتأكد من الذراع المميزة والذراع الغير مميزة لكل لاعب ، ثم قام الباحثون بإجراء القياسات القبلية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٥/٤م إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢٢/٥/٥م .

ثانياً : مرحلة تطبيق البرنامج المقترح : بعد إنتهاء القياسات القبلية تم تطبيق البرنامج المقترح لمدة (١٢) أسبوع في الفترة من يوم السبت الموافق ٢٠٢٢/٥/٧م إلى يوم الجمعة الموافق ٢٠٢٢/٧/٢٩م بنادي الصيد الرياضي حيث تم تطبيق البرنامج على مدار (٣) ثلاث شهور بواقع عدد (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً وذلك أيام (السبت - الاثنين - الأربعاء - الجمعة) .

ثالثاً : القياس البعدي : بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج المقترح قام الباحثون بإجراء القياسات البعدية على عينة البحث الأساسية في متغيرات البحث في الفترة من يوم الأحد الموافق ٢٠٢٢/٧/٣١م إلى يوم الاثنين الموافق ٢٠٢٢/٨/١م مع مراعاة نفس الشروط والظروف وترتيب تطبيق الاختبارات التي تم إتباعها في القياسات القبلية .

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون الأسلوب الإحصائي المناسب من خلال البرنامج الإحصائي SPSS وذلك بالاستعانة بالمعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث الحالي وهي :

- النسبة المئوية .
- المتوسط الحسابي .
- الوسيط .

- الانحراف المعياري .
- الفرق بين المتوسطات .
- معامل الصدق .
- الخطأ المعياري للمتوسط .
- معامل التفلطح .
- قيمة (ت) .
- معامل الارتباط .
- نسبة التحسن .
- معامل الالتواء .
- معامل إيتا^٢ .
- فروق المتوسطات .
- حجم التأثير .

- عرض النتائج :

- عرض نتائج الفرض الأول :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدى .

جدول (١٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية
فى متغيرات القدرات البدنية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	العناصر البدنية	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	دفع كرة	٥.٩٧٥	٥.٦٠١	٦.٨٣٥	٥.٦٨٤	٠.٨٦٠	٠.١١٢	٧.٦٧٠	١٤.٣٩٣	١.٤١٣	مرتفع
٢-	طبية	٥.٦٨٥	٥.٥٢٠	٦.٥٧٥	٥.٤٨٥	٠.٨٩٠	٠.١٠١	٨.٨٣٩	١٥.٦٥٥	١.٧٢٤	مرتفع
٣-	الكوبرى من الوقوف والتخلص ٣ مرات	٥.٦٠٠	١.٥٧٨	٣.٧٠٠	٠.٨٢٣	١.٩٠٠	٠.١٣٧	١٣.٨٨٠	٣٣.٩٢٩	٢.٧٣٦	مرتفع
٤-	رفع	٤٦.٢٠٠	٧.٨٢٩	٥٥.٤٠٠	٨.٠٤٤	٩.٢٠٠	٠.٧١٢	١٢.٩٢٠	١٩.٩١٣	١.٩٩٢	مرتفع
٥-	الدمبلز	٤٦.٣٠٠	٥.٩٨٢	٥٦.٤٠٠	٧.٤٢٧	١٠.١٠٠	٠.٩٢٥	١٠.٩١٩	٢١.٨١٤	٢.١٢٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع
يتضح من جدول (١٥) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلى والبعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات البدنية (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٧.٦٧٠ الى ١٣.٨٨٠) وهى أكبر من قيمة (ت) الجدولية التى تساوى (١.٨٣٣) وهذا يعنى أنها دالة احصائيا لصالح القياس البعدى ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٤.٣٩٣% الى ٣٣.٩٢٩%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.٤١٣ الى ٢.٧٣٦) وهى أكبر من (٠.٨٠) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

- عرض نتائج الفرض الثانى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث فى مستوى أداء المهارات (قيد البحث) للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدى .
أولاً : الذراع المميزة :

جدول (١٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى لدى المجموعة التجريبية
فى المتغيرات المهارية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية للذراع المميزة	القياس القبلى		القياس البعدى		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١-	مهارة برمه الوسط	١٨.٠٠٠	٠.٩٤٣	٢٢.٤٠٠	٠.٨٤٣	٤.٤٠٠	٠.٣٤٠	١٢.٩٤٤	٢٤.٤٤٤	٢.٩٩٤	مرتفع
٢-	مهارة رمية المقعدة	٢٢.٧٠٠	١.٣٣٧	١٩.٧٠٠	١.٢٥٢	٣.٠٠٠	٠.٥٩٦	٥.٠٣١	١٣.٢١٦	٢.٤٥٧	مرتفع
٣-	بتطويق الذراع والرقبة	١٨.٦٠٠	٠.٨٤٣	٢٢.٩٠٠	٠.٧٣٨	٤.٣٠٠	٠.٣٩٦	١٠.٨٦٤	٢٣.١١٨	٢.٨٤٦	مرتفع
٤-	مهارة الرمية الخلفية	٢٢.٣٠٠	١.٠٥٩	١٩.٣٠٠	٠.٩٤٩	٣.٠٠٠	٠.٥١٦	٥.٨٠٩	١٣.٤٥٣	٢.٣٨١	مرتفع
٥-	بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	١٩.١٠٠	٠.٥٦٨	٢٢.٩٠٠	٠.٨٧٦	٣.٨٠٠	٠.٣٨٩	٩.٧٧٥	١٩.٨٩٥	٢.٧٢٣	مرتفع
٦-	بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	٢٢.٦٠٠	١.٠٧٥	١٩.٦٠٠	١.٤٣٠	٣.٠٠٠	٠.٥٧٧	٥.١٩٦	١٣.٢٧٤	٢.١٩٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣

مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية للذراع المميزة (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٥.٠٣١ الى ١٢.٩٤٤) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (١.٨٣٣) وهذا يعني أنها دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣.٢١٦% الى ٢٤.٤٤٤%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.١٩٧ الى ٢.٩٩٤) وهي أكبر من (٠.٨٠) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

ثانياً : الذراع الغير مميزة :

جدول (١٧)
دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى المجموعة التجريبية
في المتغيرات المهارية (قيد البحث)

ن = ١٠

م	المتغيرات المهارية للذراع الغير مميزة	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة (ت)	نسبة التحسن	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س						
١-	مهارة برمه الوسط	درجة	١٥.٠٠٠	٠.٨١٧	٢١.٧٠٠	١.٠٥٩	٦.٧٠٠	٢٢.٣٣٣	٤٤.٦٦٧	٣.١٢٦	مرتفع
٢-	مهارة رمية المقعدة	زمن	٢٣.٩٠٠	١.١٩٧	٢٢.١٠٠	١.٢٨٧	١.٨٠٠	٣.٢٢٧	٧.٥٣١	١.٨٦٧	مرتفع
٣-	مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة	درجة	١٥.٤٠٠	٠.٨٤٣	٢٢.٢٠٠	٠.٩١٩	٦.٨٠٠	١٨.٩٤١	٤٤.١٥٦	٣.٠١٤	مرتفع
٤-	مهارة الرمية الخلفية	زمن	٢٢.٤٠٠	١.٢٦٥	٢١.١٠٠	١.٨٤١	١.٣٠٠	٣.١٥٥	٥.٨٠٤	١.١٧٤	مرتفع
٥-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	درجة	١٥.٤٠٠	٠.٩٦٦	٢٢.٢٠٠	٠.٦٣٢	٦.٨٠٠	٢٣.٤٠٠	٤٤.١٥٦	٣.٠١٤	مرتفع
٦-	مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع	زمن	٢٤.٣٠٠	١.٠٥٩	٢١.٥٠٠	٢.٠٠٣	٢.٨٠٠	٣.٤٢٩	١١.٥٢٣	٢.١١٧	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٣٣
مستويات حجم التأثير لكوهن : ٠.٢٠ : منخفض ٠.٥٠ : متوسط ٠.٨٠ : مرتفع

يتضح من جدول (١٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية للذراع الغير مميزة (قيد البحث) وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٣.١٥٥ الى ٢٣.٤٠٠) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية التي تساوي (١.٨٣٣) وهذا يعني أنها دالة احصائيا لصالح القياس البعدي ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٥.٨٠٤% الى ٤٤.٦٦٧%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير للاختبارات وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.١٧٤ الى ٣.١٢٦) وهي أكبر من (٠.٨٠) وهي دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

- مناقشة النتائج :

- مناقشة نتائج الفرض الأول : يتضح من جدول رقم (١٥) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) وهي (القوة الانفجارية - الرشاقة - تحمل القوة) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمتغير الرشاقة (اختبار الكوبري من الوقوف والتخلص ٣ مرات) بمقدار (١٣.٨٨٠) وأقل قيمة لها عند متغير القوة الانفجارية (اختبار دفع الكرة الطبية باليد اليمنى) بمقدار (٧.٦٧٠) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ما بين (٣٣.٩٢٩%) كأكثر قيمة لمتغير الرشاقة (اختبار الكوبري من الوقوف والتخلص ٣ مرات) ، و (١٤.٣٩٣%) كأقل قيمة لمتغير القوة الانفجارية (اختبار دفع الكرة الطبية باليد اليمنى) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدى عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات البدنية (قيد البحث) ، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين

(١٤١٣ الى ٢٠١٦) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .
ويتضح من تلك النتائج التأثير الايجابي للبرنامج التدريبي (قيد البحث) باستخدام التدريبات النوعية المستخدمة لتطوير السيادة الدماغية للاعبين على المتغيرات البدنية التى احتواها البرنامج التدريبي والتي بُنيت على أساس علمي .

ويرجع الباحث ذلك التطور الهائل في مستوى درجات اللاعبين في الأداء المهاري والبدني قيد البحث بين القياسات القبليّة والبعدية للعينه التجريبية (ذات السيادة الدماغية اليسرى) و (ذات السيادة الدماغية اليمنى) إلى البرنامج التدريبي المقتن الخاص بالتدريبات النوعية والتي راعى الباحث فيه الأحجام والشدات والراحات البيئية بين المجموعات والتكرارات في البرنامج التدريبي وتوزيع شدات البرنامج بما لا يسبب الإجهاد وعدم القدرة على استعادة الشفاء للاعبين .
وفى هذا الصدد يشير جوليوس كاسا Julius Kasa (٢٠٠٥م) أن تنمية القدرات البدنية تتأثر بالإدراك المسبق من جانب اللاعب لإيجاد الحلول المناسبة لطبيعة الأداء الحركي وتظهر أهميتها من خلال تحسين قدرتهم على إدراك الإحساس بالاتجاه حتى تستطيع حساب وضع الجسم واتزانه وزيادة قدرته على التوافق بين اجزاء الجسم في الاداء مما ينعكس على فاعلية الأداء المهاري . (Julius, 2005, p.121)

ويذكر أن تنمية العناصر البدنية تعمل على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية بصورة إنسيابية متناسقة لتحقيق أعلى مستوى للتوافق الحركي المطلوب للأداء بمنتهى البراعة والسهولة وأداء المهارات الحركية الفنية المختلفة وزيادة قدراته الذاتيه للإنجاز والنتيجة عن الإندماج الكامل فى الموقف الحالى والذى يتناسب مع الخبرات المختلفة التى اكتسابها الفرد .

(مصطفى، ٢٠٠٥، ص٧٣)

ويتفق أن العناصر البدنية من أهم الأسس التى تلعب دور هام فى بناء عمليات التدريب الرياضى كما يجب توافرها لدى ممارسى أى نشاط رياضى حسب الصفات البدنية الخاصة به وخاصة الأنشطة الرياضية التى تتطلب احتكاك وأن إستخدام بعض المجموعات العضلية بمعدلات مرتفعة دون نظيرها عند ممارسة أى رياضة يؤدي إلى عدم التوازن فى البناء الجسمى نتيجة الخطأ فى التدريب والممارسة مما يزيد من الضغط الواقع على المجموعات العضلية العاملة وزيادة حجمها وقوتها لتتحمل هذا العبء مقارنة بالمجموعات العضلية المناضرة لها مما يؤدي إلى هبوط فى مستوى الأداء المهارى نتيجة افتقار اللاعب لبعض القدرات البدنية فى العضلات الغير عاملة .

(علاوى، رضوان، ٢٠٠١، ص٩٠)

الإعداد المهاري يهدف إلى تزويد المصارع بالمعلومات والمعارف والمهارات الحركية التي تمكنه من فرض طريقته الصراع مع منافسة ، والمصارع الجيد هو الذي يعرف كيف يتصارع في حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانيات المختلفة التي يتميز بها ويجب عليه تنمية حركاته المفضلة حتى يصبح أداؤه أكثر فاعلية والمصارع الذي يتمتع بإعداد بدني عالي وأداء مهاري جيد ولديه الثقة في النفس وحركاته الهجومية والدفاعية متنوعة ولديه التصميم على إحراز النصر يستطيع امتلاك وتحويل زمام المباراة لصالحه . (محمود، الروبي، ١٩٩٢، ص١٦)
وتتفق تلك النتائج مع دراسة كلا من (منصور، منال محمد، ٢٠١١م)، (محمود، نيفين حسين، ٢٠١٣م) حيث أسفرت النتائج إلى تحسن مستوى الأداء المهاري والبدني .

ويرجع الباحثين ذلك التغير والتحسن في مستوى المتغيرات البدنية (قيد البحث) إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المطبق على عينة البحث ، وبذلك تحقق صحة الفرض الأول : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى القياس القبلي والبعدى لمجموعة البحث فى المتغيرات البدنية قيد البحث للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدى .

- مناقشة نتائج الفرض الثاني :

أولاً : الذراع المميزة :

ينضح من جدول رقم (١٦) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى لدى عينة البحث فى المتغيرات المهارية للذراع المميزة (قيد البحث) وهى (مهارة برمه الوسط - مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة - مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع)

وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمهارة برمه الوسط (الاختبار بالدرجة) بمقدار (١٢.٩٤٤) وأقل قيمة لها عند مهارة برمه الوسط (الاختبار بالزمن) بمقدار (٥.٠٣١) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات المهارية الهجومية للذراع المميزة (قيد البحث) ما بين (٢٤.٤٤٤ %) كأكثر قيمة لمهارة برمه الوسط (الاختبار بالدرجة) ، و (١٣.٢١٦ %) كأقل قيمة لمهارة برمه الوسط (الاختبار بالزمن) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية الهجومية للذراع المميزة (قيد البحث) ، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (٢.١٩٧ الى ٢.٩٩٤) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع .

ثانياً : الذراع الغير مميزة :

يتضح من جدول رقم (١٧) الذي يعرض دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى عينة البحث في المتغيرات المهارية للذراع الغير مميزة (قيد البحث) وهي (مهارة برمه الوسط - مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة - مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية حيث بلغت أكبر قيمة لها لمهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع (الاختبار بالدرجة) بمقدار (٢٣.٤٠٠) وأقل قيمة لها عند مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (الاختبار بالزمن) بمقدار (٣.١٥٥) ، وقد تراوحت نسبة التحسن بين متوسطات القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث في المتغيرات المهارية الهجومية للذراع الغير مميزة (قيد البحث) ما بين (٤٤.٦٦٧ %) كأكثر قيمة لمهارة برمه الوسط (الاختبار بالدرجة) ، و (٥.٨٠٤ %) كأقل قيمة لمهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (الاختبار بالزمن) لذا يتضح أن دلالة فروق (ت) وفروق نسبة التحسن بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لدي عينة البحث لصالح القياس البعدي في المتغيرات المهارية الهجومية للذراع الغير مميزة (قيد البحث) ، كما يتضح أن قيم حجم التأثير للاختبارات أكبر من (٠.٨٠) وقد حققت قيم تراوحت ما بين (١.١٧٤ الى ٣.١٢٦) وهى دلالات مرتفعة مما يدل على فاعلية البرنامج التدريبي المقترح بشكل كبير على المتغير التابع . حيث يعزو الباحثين ذلك التغيير في إعداد اللاعبين لتلك المجموعة إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي إلى تحسين مستوى الأداء للاعبين ووصولهم لحالة التوازن بين طرفي الجسم الأيمن والأيسر .

ويوضح دراسة كلا من (أبو جاد، نوفل، ٢٠٠٧، ص٣٨) أن استخدام جانبي الدماغ بشكل كلي مشيراً إلى أن الكفاءة في عملية الأداء ترتبط بشكل كبير بالجزء الأيسر من الدماغ ، إذا أن الكفاءة في الأداء تحتاج إلى عملية تفكير متسلسلة ومتتابعة وفي الجانب الأخر فإن عملية الفعالية في الإنجاز تتركز في معظمها في الجانب الأيمن للدماغ ، حيث أن هذا الجزء من الدماغ مسئول عن عملية التفكير الإبداعي والرؤية المستقبلية التي تتجلى في عملية التصور المستقبلي . وتؤكد دراسة (محمود، نيفين حسين، ٢٠١٣م) والتي دلت نتائج دراستها إلى وصول اللاعبين إلى حالة التوازن بعد البرنامج التدريبي .

ويتفق كلا من (محمد، زبيدة، ٢٠٠٩م)، (همام، عبد الرازق، ٢٠٠٩م)، (عزيريل، ريم مصطفى، ٢٠١٢م) على ضرورة التفاعل والتوازن بين النصفين الكرويين للمخ في العملية التدريبية حيث إن كل منهما يكمل الآخر ، وتجنب الاهتمام بتتمية أحد النصفين وإهمال الآخر في العملية التدريبية ذلك الأفراد اللذين يفضلون استخدام النمط المتكامل لتصف شخصياتهم بقدر عال من النضج . حيث يذكر أن هذا النوع من التدريبات يعد أحد مستحدثات علم التدريب الرياضي وتطبيقه يؤدي إلى حدوث طفرة كبيرة في مستوى الأداء ، هي أقصى درجات التخصص في تنمية الأداء المهاري كما ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات العاملة في الأداء المهاري .

(الفتاح، ٢٠١٦، ص١٠٩)

وقد ظهر في الأونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية في الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة .

(الشامي، محمود، ١٩٩٩، ص٦٥)

١- وتعد السيادة الدماغية من العوامل المساهمة في العملية التعليمية خاصة إذا ما علمنا أن البيئة الدراسية (المعلمين) قد صممت لتؤثر علي أساليب التعلم المختلفة لدي الطلبة وتفضل نوع معين من التعليم علي أنواع أخرى ، وتبين أن المعلمين يعترفون أن أساليب التعليم هي ذات نصف دماغي أيسر دون المساهمة ببذل الجهد للارتقاء بالجانب الآخر وهذا يعني من وجهة نظرهم أن النصف الدماغي الأيسر مفضل من قبل الطلبة في عملية التعليم والتعلم علي حساب إهمال واضح في تنمية وظائف الجانب الأيمن من الدماغ .
(Sousa, 2001, p.137)

وتتفق هذه النتائج مع دراسة كلا من ويتمان وهولكومب وزانيس Whitman & Holcomb & Zanes (٢٠١٢م) أنه يوجد تعاون بين نصفي الدماغ في التفكير الإبداعي لطلاب علم النفس بجامعة واين بأمريكا ، وبذلك تحقق صحة الفرض الثاني : توجد فروق ذات دالة إحصائية بين متوسطي القياس القبلي والبعدي لمجموعة البحث في مستوى أداء المهارات قيد البحث للمصارعين تحت سن ١٧ سنة لصالح القياس البعدي .

الاستنتاجات والتوصيات :

أولاً : الاستنتاجات :

- ٢- البرنامج التدريبي المقترح كان له تأثير ايجابياً أدى إلي الإرتقاء بالسيادة الدماغية وأدى إلي تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات لدى المصارعين الناشئين تحت ١٧ سنة .
- ٣- البرنامج التدريبي كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تطوير في المتغيرات البدنية (القوة الانفجارية – الرشاقة – تحمل القوة) لعينة البحث وجاءت نسبة التحسن بالترتيب كما يلي في متغير الرشاقة (اختبار أداء الكوبري من الوقوف والتخلص ٣ مرات) بنسبة (٣٣.٩٢٩ %) ومتغير تحمل القوة (اختبار رفع الدمبلز لمستوى الكتف مع ثني المرفق باليد اليسرى حتى التعب) بنسبة (٢١.٨١٤ %) ومتغير تحمل القوة (اختبار رفع الدمبلز لمستوى الكتف مع ثني المرفق باليد اليمنى حتى التعب) بنسبة (١٩.٩١٣ %) ومتغير القوة الانفجارية (اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليسرى لأقصى مسافة) بنسبة (١٥.٦٥٥ %) ومتغير القوة الانفجارية (اختبار دفع كرة طبية ٣ كجم باليد اليمنى لأقصى مسافة) بنسبة (١٤.٣٩٣ %) .
- ٤- البرنامج التدريبي كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تطوير في المتغيرات المتغيرات المهارية للذراع المميزة (مهارة برمه الوسط - مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة - مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع) لعينة البحث وجاءت نسبة التحسن بالترتيب كما يلي في مهارة برمه الوسط (بالدرجة) بنسبة (٢٤.٤٤٤ %) ومهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (بالدرجة) بنسبة (٢٣.١١٨ %) ومهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع (بالدرجة) بنسبة (١٩.٨٩٥ %) ومهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (بالزمن) بنسبة (١٣.٤٥٣ %) ومهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع (بالزمن) بنسبة (١٣.٢٧٤ %) ومهارة برمه الوسط (بالزمن) بنسبة (١٣.٢١٦ %) .
- ٥- البرنامج التدريبي كان له تأثير ايجابياً أدى إلي تطوير في المتغيرات المتغيرات المهارية للذراع الغير مميزة (مهارة برمه الوسط - مهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة - مهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع) لعينة البحث وجاءت نسبة التحسن بالترتيب كما يلي في مهارة برمه الوسط (بالدرجة) بنسبة (٤٤.٦٦٧ %) ومهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (بالدرجة) ومهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع (بالدرجة) بنسبة واحدة وهي (٤٤.١٥٦ %) ومهارة الرمية الخلفية بالمواجهة بتطويق الوسط والذراع (بالزمن) بنسبة (١١.٥٢٣ %) ومهارة برمه الوسط (بالزمن) بنسبة (٧.٥٣١ %) ومهارة رمية المقعدة بتطويق الذراع والرقبة (بالزمن) بنسبة (٥.٨٠٤ %) .
- ٦- تشير النتائج أن نسبة التحسن أعلى في قياس المهارات (قيد البحث) للذراع الغير مميزة بنسبة أعلى وهذا يعني أن هناك نسبة من التوازن في السيادة الدماغية لدى المصارعين الناشئين تحت ١٧ سنة ويرجع السبب في هذا هو البرنامج التدريبي المقترح .

ثانياً : التوصيات :

- ٧- تطبيق البرنامج التدريبي المقترح على المرحلة السنية قيد البحث .
- ٨- ضرورة التعرف على النمط السائد لدى اللاعبين لعمل برامج تدريبية مقننة حسب نوع السيادة الدماغية لديهم من الناحية البدنية والمهارية .
- ٩- إجراء دورات تدريبية للمدربين على مدى أهمية السيادة الدماغية لرياضة المصارعة من قبل الإتحاد الرياضى للمصارعة .
- ١٠- استخدام التدريبات النوعية (قيد البحث) في عملية انتقاء للناشئين في رياضة المصارعة
- ١١- إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول السيادة الدماغية في رياضات أخرى وعلى عينات مختلفة وكذلك حول نسب مساهمة السيادة الدماغية في تلك الأنشطة الرياضية ومدى تأثيرها على التطور البدنى وعلاقة ذلك بالمستوى المهارى .
- ١٢- استخدام التدريبات النوعية مع جميع الأعمار لما لها من آثار إيجابية وسهولة فى الأداء .

قائمة المراجع :

- أبو جاد، صالح محمد؛ نوفل، محمد بكر (٢٠٠٧م) : تعليم التفكير (النظرية والتطبيق) ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان .
- الروبي، محمد رضا (٢٠٠٥م) : مبادئ تدريب المصارعة الحرة (الأداء الفني للحركات) ، ماهى لخدمات الكمبيوتر ، الإسكندرية .
- السعيد، أسامه إبراهيم (٢٠٠٢م) : علاقة زمن المباراة ببعض المتغيرات الفسيولوجية والمهارية لدى لاعبي المصارعة اليونانية والرومانية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- السنتريسى، أحمد محمد؛ معارك، أحمد عبد العزيز (١٩٩٧م) : أساسيات المصارعة ، مذكرة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الأزهر .
- الشامي، محمد أحمد؛ محمود، نبيل عبد المنعم (١٩٩٩م) : تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسي في تحسين على جهاز حسان الحلق ، بحث منشور ، مجلة بحوث التربية الرياضية بنات ، جامعة الزقازيق .
- الصادق، هاني جعفر (٢٠٠٥م) : تحديد الخصائص الديناميكية لمهارة الرمية الخلفية بمواجهه الظهر لدى لاعبي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسيوط .
- الطويل، محمد أحمد (٢٠١٩م) : تأثير التدريب المتباين في ضوء النمط الجيني ACE لتطوير بعض المتغيرات البدنية وفعالية الاداء المهارى للمصارعين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا .
- الفاتح، وجدي مصطفى (٢٠١٦م) : نظريات وتطبيقات الإعداد البدني للناشئين في المجال الرياضى ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة .
- المراغى، أحمد عزت (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات القوة الوظيفية باستخدام الأسطح الغير ثابتة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية لناشئي المصارعة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها ، مجلد ٢٦ ، العدد ١١ .
- الواعى، عمرو أكرم (٢٠٢٠م) : تأثير تدريبات الحقيبة البلغارية على القدرات البدنية الخاصة ومستوي أداء مهارة جذب الذراعين والرفع والتفوس خلفا لناشئي المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية بلفمنج ، جامعة دمياط .
- بريقع، محمد جابر؛ البديوي، إيهاب فوزي (٢٠٠٣م) : الموسوعة العلمية للمصارعة (المصارعة للمبتدئين) ، ج ١ ، منشأة المعارف ، الاسكندرية .
- رمضان، سماح عبادة (٢٠١٩م) : تأثير برنامج باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوى اداء البومزا لطالبات التايكوندو بكلية التربية الرياضية بنات جامعة الزقازيق ، بحث منشور ، مجلة اسيوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط .
- زلط، هيثم أحمد (٢٠١٩م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوى الأداء البدني والمهارى لمهارة البرولية لدى ناشئي رياضة المصارعة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الإسكندرية ، العدد ١١ .
- عبد السلام، محمد قطب (٢٠٢١م) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام تقييد تدفق الدم الوريدي على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية وفاعلية الأداء لمهارات الأجلاس في المصارعة الرومانية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنى سويف .
- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد (٢٠٠٣م) : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، دار الفكر العربى ، القاهرة .
- عبد الفتاح، مصطفى رضا (٢٠١٧م) : تأثير استخدام التدريبات النوعية على السيادة الدماغية لتحقيق التماثل لجانبي الجسم في أداء مهارات السوتيمى وازا في رياضة الجودو ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بنها .

- عبد المعطي، محمود عبد اللاه (٢٠٢٠م): برنامج تدريبي باستخدام الأثقال وتأثيره على بعض المتغيرات البدنية وفاعلية الأداء لمهارة الرفع لأعلى لدى ناشئ رياضة المصارعة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط.
- عزريل، ريم مصطفى (٢٠١٢م): العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية الذي لاعب الكرة الطائرة بـ فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- علاوى، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصر الدين (٢٠٠١م): اختبارات الأداء الحركى، دار الفكر العربى، القاهرة.
- قناوى، علاء محمد (٢٠٠١م): المصارعة بين النظرية والتطبيق، الصباح للنشر، الزقازيق.
- محمد، إيهاب صبرى؛ الشوربجي، نبيل حسنى (٢٠٠٣م): إثر برنامج تدريبي باستخدام التمرينات داخل الوسط المائى على كفاءة الجهازين الدورى والتناسق وفاعلية الأداء المهارى للمصارعين، بحث منشور، المجلة العلمية للعلوم التربيه الرياضية، جامعة طنطا، العدد الأول.
- محمد، زبيدة (٢٠٠٩م): أثر استخدام دائرة التعلم المصاحبة للأنشطة الإثرائية في تدريس العلوم على اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية أنماط التعلم والتفكير لدى المتفوقين والعاديين، بحث منشور، مجلة التربية العلمية، مجلد ١، جامعة عين شمس.
- محمد، عبد الرحمن مصطفى (٢٠٢٠م): وضع مستويات معيارية للقدرات البدنية الخاصة بلاعبي المصارعة اليونانية - الرومانية للمرحلة (١٢ - ١٥) سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية بلـفمنج، جامعة الإسكندرية.
- محمود، مسعد على (١٩٩٨م): الأسس النظرية والتطبيقية للمصارعة الرومانية والحره، مكتبة الأمل للطباعة، الزقازيق.
- محمود، مسعد على؛ البساطى، أمر الله أحمد؛ كشك، محمد شوقى (٢٠٠٥م): المدخل لعلم التدريب الرياضى، دار الطباعة للنشر والتوزيع، المنصورة.
- محمود، مسعد على؛ الروبى، محمد رضا (١٩٩٢م): تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التي يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحره للهواة فى البطولة الإفريقية ١٩٨٩م (دراسة مقارنة)، بحث منشور، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ١٤، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية.
- محمود، نيفين حسين (٢٠١٣م): تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبى الجسم فى رياضة الجودو، بحث منشور، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- مصطفى، عصام الدين عبد الخالق (٢٠٠٥م): التدريب الرياضى، نظريات وتطبيقات، ط١٢، منشأة المعارف.
- منصور، منال محمد (٢٠١١م): السيطرة الدماغية وعلاقتها بمستوى أداء جملة البار فى البالية، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، كلية التربية الرياضية بنات، جامعة حلوان، مجلد ٤٠.
- همام، عبد الرازق (٢٠٠٩م): فاعلية استخدام الموديلات التعليمية فى تدريس العلوم على أنماط التعلم والتفكير وإتقان المفاهيم العلمية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائى، بحث منشور، مجلة البحث فى التربية وعلم النفس، مجلد ١٤، كلية التربية، جامعة المنيا.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

- **Amer Hussein Ali, Mohammed Oudah Zaal (2019)** : Accurate Scoring According to the Brain Sovereignty of Handball Players, Indian Journal of Public Health Research & Development, Vol.10, No. 10, October.
- **Julius Kasa (2005)** : Relationship Of Motor Abilities and Motor Skills in Sport Games 'the Factors Determin - ing Effectiveness in team games , Faculty Of Physical Education and Sport, Comenius University Brat.Slava, Slovakia.
- **Razak Awad Said, Bashar Abdul Latif, Amer Rashid Shayal (2022)** : The effect of an educational curriculum using mental maps according to brain sovereignty in learning the skill of defending the stadium by volleyball, Wasit Journal Of Sport Sciences, Volume 7, Issue 1.
- **Sally Springer & George Deutsch (2003)** : LEFT BRAIN - RIGHT BRAIN , 5th Ed . W .Hdreeman And Company , New York.
- **Whitman, R. D. Hoicomb, E. & Zanes, J. (2012)** : Hemispheric collaboration in creative subjects Cross-hemisphere priming in lexical decision tasks. Creative research journal.

ثالثاً : مراجع من شبكة المعلومات الدولية (Internet) :

- <http://web-us.com/brain/braindominance.htm>