

### مقدمة ومشكلة البحث

العلم هو أساس تقدم الأمم، وتحديد وتحليل المشكلات للعمل على حلها وتحقيق الإنجازات، وبالعلم والتفكير نستطيع إدراك مواطن الضعف والقصور، ومن ثم نتغلب عليها ونعمل على حلها ونكتشف قدرات الفرد الكامنة داخله لتبرز مصاحبة لمظاهر قوته وتميزه. ويذكر **عدنان العتوم** 2003 أن القدرات الحس حركية من الموضوعات التي تثار اهتمام العديد من علماء التربية الرياضية لصلتها المباشرة بحياة اللاعب الذي يتعامل مع آلاف النتائج كالفهم والتحليل والاستجابة، ويتطلب إدراك فعال للمثيرات التي يستقبلها وإعطائها قيمة ومعنى ليسهل استرجاعها في المستقبل. (113:3)

ويتفق **أبو العلا عبدالفتاح ومحمد صبحي (1997)**، **جون وأليكس (2002)** **John & Alex** أن أعضاء الإحساس الحركي تقوم بنقل المعلومات المختلفة عن أوضاع الجسم وتساعد الرياضي في تنفيذ المهارات الحركية والإحساس بالأداء وتقدير المسافة للوصول للهدف المحدد بصورة أفضل. (75:1) (36:13)

ويرى **شميدت وريتشارد (2000)** **Schmidt & Richard** أن القدرات الحس حركية تعني أشكال الوظائف التي تتعامل مع تفسير المثير والوصول للأداء الصحيح ومرونة الحركات ودقتها وتغيير أوضاع الجسم والإحساس بالمكان والاتجاه والزمان. (18:15)

ويشير **محمد الروبي 2007** إلى ضرورة امتلاك المصارع للقدرات الحس حركية لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطية ويدرك وضع جسمه ومنافسه ومكانه على البساط وليستمر في الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة، مما يوجب اتجاه التدريب البدني للمصارعين على نحو زيادة القوة وسرعة رد الفعل وزيادة التحمل وكفاءة الأداء الفني. (5 : 188)

وتعتبر مهارة مسك الذراع والوسط والنقوس خلفاً (السننير الأمامي) من مهارات الرفع لأعلى والنقوس للخلف وتلك المهارات تعد من المهارات الأساسية التي تميز المصارعين ذوى المستويات العليا والتي يركز عليها أداء العديد من المجموعات الحركية، ويجب أن يتم رفع المنافس باستخدام عضلات الرجلين ومنطقة الحوض وليس باستخدام الظهر والذراعين فقط، كما يجب خفض مستوى الجسم دائماً قبل الدفع بالحوض داخل وأسفل مركز ثقل المنافس. (4: 50) (2 : 14)

وتلعب القدرات الحس حركية أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية، وهي من أهم عناصر نجاح الرياضي لأنها تمثل أهمية خاصة للأنشطة التي تتميز بسرعة الأداء والخاطف والمتغير، مما يدعو إلى تطويرها جنباً إلى جنب مع تطوير القوة المميزة بالسرعة ومرونة المفاصل والتي تعد جميعاً من العوامل المساعدة في تحسين السرعة الحركية للمصارعين. (18 : 5)

وتمثل القدرات الحس حركية دوراً هاماً في المنازل والألعاب الفردية، ويمثل التركيز على تكرار الاستجابة لفعل مثير محدد ومشروط سلفاً مثل صافرة الحكم مع استهداف تقليل زمن رد الفعل، ويمثل ذلك القاعدة الأساسية لمبدأ تنمية وتكوين فعل حركي موجه. (2 : 225)

ولم تحظ طرق تحسين وقياس القدرات الحس حركية للمصارع على الاهتمام الكافي من الباحثين بالرغم من أهميتها للوقوف على ما يمتلكه المصارع، وبالتالي نستطيع توجيه عمليتي الانتقاء والتدريب للارتقاء بمستوى المصارع، وفي سبيل حل هذا الواجب يقوم المدرب بإدراج تدريبات تحسين القدرات الحس حركية ضمن تدريبيه بصفة منتظمة. (5: 189) (2: 226)

مما سبق ومن خلال متابعة مباريات المصارعين وقدراتهم على المستوى المحلى والدولى يرى الباحث أن القدرات الحس حركية تلعب دوراً هاماً ومؤثراً فى مستوى المصارع ومدى تحقيقه للعديد من النقاط الفنية لتمكنه من الفوز بالجولة ثم بالمباراة، كما تتضح أهميتها القصوى حين يتعرض المصارع لمواقف تقتضى إحساسه بموضع جسمه ومنافسه ومكانهما، وضرورة إحساسه بالمسافة والاتجاه والفراغ الأفقى والرأسى لتوجيه مهاراته واحتسابها، وإحساسه بالزمن المتبقى لتوجيه خطته وإحراز الفوز، ويعود فشل المصارع فى الاستفادة من ذلك إلى افتقاره للقدرات الحس حركية وعدم تقديره لموضع الجسم والمسافة والاتجاه وكذلك الفراغ، وفى حالة تقارب المستوى الفنى لكلا المصارعين، فإن إتقان المصارع للقدرات الحس حركية قد تكون هى العامل الحاسم لتمكنه من حسن الأداء واستغلال المواقف، مع زيادة أهمية حركات التقوس خلفاً - منها السننير كمهارة يتغير مستوى الصراع خلالها من الوضع وقوفاً إلى أرضاً وضرورة إحساس المصارع بالمسافة والاتجاه والفراغ الأفقى والرأسى - وفقاً لتعديلات القانون الدولى للمصارعة واحتساب ما يحقق شروط الخطفة الفنية الكبرى بخمس نقاط فنية، لذا يرى الباحث ضرورة تطوير القدرات الحس حركية للمصارعين ووضعها على أولويات الاهتمامات الخاصة لمدرّب المصارعة.

**هدف البحث:** يهدف البحث الى تطوير القدرات الحس حركية للمصارع، ومعرفة تأثير ذلك على:

-تحسين إحساس المصارع بوضع الجسم والمسافة للأمام وللجانِب والاتجاه والزمن والفراغ الأفقى والرأسى وإحساسه بقوته العضلية وكذلك فعالية الأداء المهارى

**فروض البحث :**

1 - توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى القدرات الحس حركية والمهارية ونسب تحسنها لصالح القياس البعدى.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات الحس حركية والمهارية ونسب تحسنها لصالح المجموعة التجريبية.

**مصطلحات البحث:**

**القدرات الحس حركية:** قدرة الفرد على الأداء المميز وتحديد وضع جسمه وحالته وامتداده واتجاهاته فى الحركة. (10: 156)

**فعالية الأداء المهارى:** قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة. (4: 254)

**الدراسات المرجعية:**

1 - دراسة **ميادة خالد و رنا تركى (2013)** بعنوان تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة فى الإدراك الحس حركى لدى أطفال الرياض ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، لعينة من 40 طفل، وجاءت أهم النتائج أن البرنامج المقترح زاد الإدراك الحس حركى وحسن أداء العينة وخصائصهم. (7)

2 - دراسة **فيرى و موريزوت & Ferry (2012)** بعنوان تأثير القدرات الحس حركية والتصور العقلى على أداء المهارات الحركية، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة قدرها 30 مبارزاً، وكانت أهم النتائج تحسن أداء القدرات البدنية والمهارية للمبارزين نتيجة تحسن قدراتهم الحس حركية. (12)

3 - دراسة نهلة عبدالعظيم (2007) بعنوان تأثير تدريبات التاتشى على تنمية بعض المتغيرات الحس حركية ومستوى الأداء في جملة للتمرينات الرياضية، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قدرها (50) طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يحسن المتغيرات الحس حركية والمستوى البدنى والمهارى للتمرينات المؤداة. (8)

4 - دراسة هالة سعيد (2007) بعنوان برنامج مقترح لتنمية الإحساس الحركى وتأثيره على مستوى أداء جملة الكرة للناشئات، واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعينة قدرها (20) طالبة، وكانت أهم النتائج أن البرنامج المقترح يحسن قدرات الإحساس الحركى ومستوى الأداء. (9)

5 - دراسة ممدوح إبراهيم (2006) بعنوان تأثير المتغيرات الحس حركية على مستوى الأداء الجماعى لدى لاعبي كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قدرها (29) لاعباً، وكانت أهم النتائج أن تحسين المتغيرات الحس حركية يحسن مستوى أداء لاعبي كرة القدم البدنى والمهارى. (6)

6 - دراسة إيلارد Ellard (2003) بعنوان تأثير القدرات الحس حركية على المشى، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قدرها (10) ممارسين للمشى، وكانت أهم النتائج أن تحسين القدرات الحس حركية يقلل زمن المشى ويرفع المستوى البدنى. (11)

7 - دراسة جون و أليكس John & Alex (2002) بعنوان تأثير القدرات الحس حركية على الحاسة الحركية والتوازن لطلاب التعليم الجامعى، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة قدرها (30) طالب جامعى، وكانت أهم النتائج أن تحسين القدرات الحس حركية لطلاب الجامعة يزيد توازنهم وحاستهم الحركية. (13)

إجراءات البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذات القياسين القبلى والبعدى لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة. عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من فريق المصارعة بمركز شباب شيبية المطور بمحافظة الشرقية للموسم التدريبى 2016/2017م، وبلغ عددهم (37) مصارعاً، تم اختيار (7) مصارعين منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الأساسية (30) مصارعاً تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، وقوام كل منهما (15) مصارعاً بالإضافة ل(7) مصارعين مميزين من منتخب جامعة لرقازيق لإجراء صدق التمايز.

تجانس عينة البحث: قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث فى القدرات قيد البحث وبيين ذلك جدول (5) مرفق 2

تكافؤ عينة البحث: قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القدرات قيد البحث، وبيين ذلك

جدول (6) مرفق 2

الأدوات والأجهزة المستخدمة: ميزان طبى معاير، جهاز قياس الطول الكلى للجسم (رستامير)، كرات طبية، شواخص، أجهزة الأتقال متعددة المحطات.

الاختبارات والقياسات المستخدمة:

• استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى للسنتير. ( مرفق 1 )

• تم إعطاء كل مصارع 10 محاولات لأداء السنتير الأمامى وتم تصوير للأداء وعرضه على 3 محكمين باستخدام كاميرا فيديو طراز باناسونك 3500 كادر/ث، وقام المحكمون بحساب الدرجات عن طريق استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى استناداً إلى قواعد التحكيم الدولية

للمصارعة فيما يتعلق بوضع البداية وكيفية احتساب النقاط الفنية للحركات المؤداة بأغلبية التصويت 2 إلى 1 وتم اعتبار المحاولة ناجحة إذا استطاع المصارع الحصول منها على نقاط فنية

- قياس فعالية الأداء المهارى للسنتير . (4:256)

وتم حساب فعالية تسجيل النقاط عن طريق المعادلة التالية :

**عدد النقاط الفنية المستحقة**

= فعالية تسجيل النقاط

**عدد الحركات المؤداة**

**البرنامج التدريبي المقترح:** احتوى البرنامج على تدريبات لتحسين القدرات الحس حركية وتدرجات نوعية مرتبطة بأداء حركة السنتير الأمامي بالإضافة إلى إحماء نوعي مرتبط بطبيعة العمل العضلي في الوحدات التدريبية وختام به تمرينات تهدئة وتنظيم للتنفس واسترخاء عصبى وعضلى للعودة للحالة الطبيعية. ( مرفق 3 )

وتم صياغة الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبي استناداً إلى حدود تنمية القدرات الحس حركية والمهارية من المراجع المتخصصة بالإضافة إلى نتائج قياسات التجربة الاستطلاعية على عينة البحث لتحديد جرعات البداية ومراعاة التدرج في زيادة الأحمال التدريبية.

وقام الباحث بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (8) أسابيع بواقع أربع وحدات أسبوعياً على عينة البحث التجريبية، أما المجموعة الضابطة فقد تعرضت لنفس البرنامج التدريبي فيما يتعلق بالتدريبات المهارية على حركة السنتير الأمامي دون التدريبات الحس حركية.

**الدراسات الاستطلاعية:** قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة، ولمعرفة الصعوبات التي قد تحدث وكيفية التغلب عليها، والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج المقترح وذلك يوم الخميس 2-2-2017م، كما قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية وذلك يوم الاثنين 6-2-2017 م .

**صدق الاختبارات:** قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي (7) مصارعين من منتخب جامعة الزقازيق والأخرى غير مميزة ممثلة في عينة البحث الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (7) مرفق 2

**ثبات الاختبارات:** قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد ثلاثة أيام وإيجاد معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والتطبيق الثانى، ويوضح ذلك جدول (8) مرفق 2

**الدراسة الأساسية:** قام الباحث بإجراء القياس القبلى للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأربعاء 8-2-2017 م ، وتم إجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح على عينة البحث التجريبية في الفترة من 11-2-2017 إلى 13-4-2017 م بمركز شباب شبيهة، أى لمدة 8 أسابيع بواقع أربع مرات تدريب أسبوعياً، وكان القياس البعدى يوم السبت 15-4-2017م

**المعالجات الإحصائية:** استخدم الباحث المعالجات مثل: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، اختبار "ت" لدلالة الفروق، تحليل التباين، نسب التحسن.

**عرض النتائج ومناقشتها:**

**عرض النتائج:**

جدول ( 1 )

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدى فى القدرات الحس حركية والمهارية للعينه الضابطة ن = 15

قيمة ت ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		القدرات
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
1.90	1.71	10.10	1.75	9.85	الإحساس بوضع الجسم
*2.44	2.15	9.35	1.25	8.15	الإحساس بمسافة الوثب للأمام
2.10	1.60	9.01	2.55	11.01	الإحساس بالمسافة الجانبية
*2.66	1.68	7.55	1.45	6.05	الإحساس بالاتجاه
1.40	1.65	9.75	4.65	10.34	الإحساس بالزمن
1.95	1.49	20.35	4.83	20.10	الإحساس بالفراغ الأفقى
*2.63	1.17	20.90	4.83	20.45	الإحساس بالفراغ الرأسى
*3.20	2.08	14.05	2.06	13.05	الإحساس بقوة عضلات الرجلين
1.20	0.015	0.39	0.74	0.36	نسبة المحاولات الناجحة
1.74	1.73	7.87	1.66	7.8	عدد النقاط الفنية
1.63	0.19	2.11	0.18	2.19	فعالية تسجيل النقاط

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 ودرجات حرية 14 = 2.14

يوضح جدول(1) عدم وجود فروق دلالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى للعينه الضابطة فى معظم الاختبارات قيد البحث .

جدول (2) دلالة الفروق بين القياس القبلى والبعدى للقدرات الحس حركية والمهارية للعينه التجريبية ن = 15

قيمة ت ودلالاتها	القياس البعدى		القياس القبلى		القدرات
	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	الانحراف المعيارى	المتوسط الحسابى	
*4.50	1.60	15.05	1.60	10.05	الإحساس بوضع الجسم
*5.45	1.50	12.95	1.50	8.95	الإحساس بمسافة الوثب للأمام
*6.12	2.20	14.88	2.20	11.88	الإحساس بالمسافة الجانبية
*11.02	1.49	10.35	1.49	6.35	الإحساس بالاتجاه
*4.96	4.25	8.75	4.25	10.75	الإحساس بالزمن
*5.06	6.45	25.65	6.15	20.65	الإحساس بالفراغ الأفقى
*5.80	5.51	25.98	4.51	20.98	الإحساس بالفراغ الرأسى
*5.69	6.15	10.98	6.06	13.98	الإحساس بقوة عضلات الرجلين
*13.17	0.12	0.69	0.08	0.37	نسبة المحاولات الناجحة
*10.62	4.95	18.73	1.77	7.87	عدد النقاط الفنية
*7.99	0.32	2.66	0.13	2.09	فعالية تسجيل النقاط

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 ودرجات حرية 14 = 2.14

يوضح جدول(2) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى للعينة التجريبية ولصالح البعدى فى جميع الاختبارات قيد البحث

. جدول (3)

دلالة الفروق في القياس البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحس حركية والمهارية

ن=1 ن=2 = 15

قيمة ( ت )	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*2.55	1.71	9.85	1.60	15.05	الإحساس بوضع الجسم
*5.39	2.15	8.15	1.50	12.95	الإحساس بمسافة الوثب للأمام
*2.37	1.60	11.01	2.20	14.88	الإحساس بالمسافة الجانبية
*4.21	1.68	6.05	1.49	10.35	الإحساس بالاتجاه
*4.46	1.65	10.34	4.25	8.75	الإحساس بالزمن
*3.89	1.49	20.10	6.45	25.65	الإحساس بالفراغ الأفقى
*4.30	1.17	20.45	5.51	25.98	الإحساس بالفراغ الرأسى
*3.80	2.08	13.05	6.15	10.98	الإحساس بقوة عضلات الرجلين
*7.78	0.09	0.39	0.12	0.69	نسبة المحاولات الناجحة
*8.03	1.73	7.87	4.95	18.73	عدد النقاط الفنية
*5.78	0.19	2.11	0.32	2.66	فعالية تسجيل النقاط

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى 0.5 ودرجات حرية 28 = 2.05

يوضح جدول(3) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى ولصالح التجريبية فى جميع القدرات

قيد البحث.

جدول (4)

نسب التحسن في القدرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ن=1 ن=2 = 15

الفروق بين النسب %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	نسب التحسن %	القياس البعدي	القياس القبلي	
26.28%	15.26	10.10	9.85	40.20	15.05	10.05	الإحساس بوضع الجسم
34.25%	35.32	9.35	8.15	60.35	12.95	8.95	الإحساس بمسافة الوثب للأمام
27.71%	25.66	9.01	11.01	45.44	14.88	11.88	الإحساس بالمسافة الجانبية
62.13%	40.73	7.55	6.05	95.23	10.35	6.35	الإحساس بالاتجاه
20.89%	20.84	9.75	10.34	45.60	8.75	10.75	الإحساس بالزمن
63.94%	30.57	20.35	20.10	96.13	25.65	20.65	الإحساس بالفراغ الأفقى
58.25%	37.67	20.90	20.45	90.92	25.98	20.98	الإحساس بالفراغ الرأسى
14.96%	24.49	14.05	13.05	43.37	10.98	13.98	الإحساس بقوة عضلات الرجلين
78.16%	8.33	0.39	0.36	86.49	0.69	0.37	نسبة المحاولات الناجحة
137.09%	0.90	7.87	7.80	137.99	18.73	7.87	عدد النقاط الفنية
30.92%	3.65-	2.11	2.19	27.27	2.66	2.09	فعالية تسجيل النقاط

يوضح جدول(4)وجود نسب تحسن للقياس البعدي عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في جميع القدرات قيد البحث .

#### مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة: يوضح جدول(1)عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في معظم المتغيرات مما يدل على عدم تحسنها في القدرات الحس حركية ونسبة المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط، كما يتضح أن فعالية تسجيل النقاط في القياس البعدي أقل منها في القياس القبلي على الرغم من التحسن في الإحساس بمسافة الوثب للأمام والاتجاه والفراغ الرأسى والإحساس بقوة عضلات الرجلين، ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير التدريب المستمر على التمرينات مهارية حيث تعرضت المجموعة الضابطة لنفس التدريبات مهارية للسنتير دون التعرض لتدريبات تنمية القدرات الحس حركية الأمر الذى أدى إلى تحسن نسبي في

مستوى الأداء المهارى إلا أن هذا التحسن كانت تلقائياً ولا يقارن بنظيره الذى تم بطريقة مقصودة من خلال البرنامج التدريبى للمجموعة التجريبية.

**مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:** يوضح جدول (2) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدى للمجموعة التجريبية فى القدرات الحس حركية ونسبة المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبى المقترح فى القدرات الحس حركية، ذلك المتغير الهام والمؤثر فى تنفيذ وأداء مهارات المصارع بل والأداء المهارى بشكل عام؛ وكلما نجح فى أداء وتنفيذ السنتر زيادة فى اقتصاد جهد ووقت المصارع، وتتفق هذه النتائج مع دراسة ميادة خالد و رنا تركى 2013، فبرى و موريزوت **Ferry&Morizort 2012**، نهلة عبدالعظيم 2007، هالة سعيد 2007، ممدوح إبراهيم 2006، إيلارد **Ellard 2003**، جون و أليكس **John&Alex 2002**، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى الدور الفعال للقدرات الحس حركية والمهارية، وما لذلك من تأثير إيجابى على تطوير الأداء المهارى، وفقاً لذلك فإن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية فى تحسين القدرات الحس حركية والمهارية ونسب تحسنها، مما يعنى تحسن مصارعها فى المحاولات العشرة المتاحة لكل مصارع وزيادة عدد المحاولات الناجحة المؤداة منها وهذه نتيجة واقعية لتحسن القدرات الحس حركية لديه مما أتاح له الفرصة لتنفيذ وأداء محاولات أكثر للسنتر وزيادة إحساس المصارع بالمسافة والاتجاه والفراغ، ويعزى الباحث ذلك التحسن نتيجة زيادة نسبة المحاولات الناجحة التى يؤديها المصارع من المحاولات العشرة وكذلك عدد النقاط الفنية المستحقة عن كل حركة لمحاولة تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى والحصول على ثلاث أو خمس نقاط فنية، مما يعنى أن هذه النتائج تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس القبلى والبعدى لعينة البحث التجريبية لصالح القياس البعدى، مما يحقق فرض البحث الأول.

#### مناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

يوضح جدول (3) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث؛ كما يوضح جدول (4) نسب تحسن المجموعة التجريبية على الضابطة فى هذه المتغيرات، ويشير الجدول إلى انخفاض فعالية تسجيل النقاط الفنية لدى المجموعة الضابطة رغم الزيادة الطفيفة فى عدد النقاط الفنية؛ ويعزى الباحث ذلك إلى عدم اهتمام المصارعين بجودة وكفاءة الأداء والاكتفاء بزيادة عدد محاولات الأداء فضلاً عن تحقيق شروط الخطفة الفنية الكبرى.

كما يعزى الباحث تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة فى متغيرات البحث قيد الدراسة إلى خضوع التجريبية للبرنامج التدريبى المقترح والذى يهدف إلى تحسين القدرات الحس حركية والمهارية باعتبارها من أهم المتغيرات المؤثرة على مستوى المصارع والحصول على النقاط الفنية الهامة والضرورية للفوز بالجولة ثم بالمباراة ، واستخدام ذلك البرنامج لمختلف أنواع المقاومات والشواخص والأثقال، ومراعاة الفروق الفردية بين المصارعين واختلاف أنماطهم الجسمية، وكذلك ملاءمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية مما كان له الأثر فى تحسين القدرات الحس حركية والمهارية وفعالية أداء السنتر مما يحقق فرض البحث الثانى.

#### الاستخلاصات والتوصيات:

**الاستخلاصات:** يحسن البرنامج التدريبى المقترح القدرات الحس حركية للمصارع وإحساسه بوضع الجسم والمسافة والاتجاه والزمن والفراغ والقوة.

- تحسين القدرات الحس حركية للمصارع يزيد المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط ويزيد إحساس المصارع بالمهارة وفعاليتها.
- زيادة المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط يحسن الأداء المهارى للمصارع.



- التوصيات :** \* ضرورة التركيز على تحسين القدرات الحس حركية للمصارح فى فترة الإعداد الخاص وعند التدريب على حركة السنتر الأمامى.
- \* العمل على تنمية السمات ذات الصلة بالقدرات الحس حركية للمصارح كإحساسه بوضع الجسم والمسافة والاتجاه والزمن والفراغ والقوة.
- \* تدريب المصارعين على محاكاة المواقف الفعلية للأداء خلال المباراة أثناء عمليات التدريب.
- \* الاستفادة من القدرات الحس حركية للمصارح تحت ظروف التعب وزيادة المجهود.
- \* قياس بعض القدرات الحس حركية عند انتقاء المصارعين وإعدادهم .
- \* إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة خاصة للناشئين والمبتدئين فى المصارعة.
- المراجع :**

**أولاً – المراجع العربية :**

- 1- أبوالعالا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحى حسنين:فسيولوجى ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، 1997.
- 2- جمال علاء الدين،ناهد أنور الصباغ: الأسس المتولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2007 م.
- 3- عدنان يوسف العتوم:علم النفس المعرفى النظرية والتطبيق،دار الميسرة للنشر،عمان،2004.
- 4- محمد رضا حافظ الروبى: مبادئ التدريب فى المصارعة،ماهى للنشر والتوزيع ،الاسكندرية، 2005 م
- 5- محمد رضا حافظ الروبى:برامج التدريب وتمرينات الإعداد،ماهى للنشر والتوزيع، الاسكندرية،2007م
- 6- ممدوح إبراهيم على:تنمية بعض المتغيرات الحس حركية وتأثيرها على الأداء الجماعى لدى الناشئين فى كرة القدم،مجلة علوم وفنون الرياضة،مجلد 13،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة حلوان، 2006 .
- 7- ميادة خالد جاسم،رنا تركى ناجى:تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة فى الإدراك الحس حركى لدى أطفال الرياض،مجلة علوم التربية الرياضية مجلد 6، جامعة بابل،العراق، 2013.
- 8- نهلة عبدالعظيم :تأثير تدريبات التاتشى على تنمية بعض متغيرات الإحساس الحركى ومستوى الأداء فى التمرينات،ماجستير،كلية التربية الرياضية بنات،جامعة الزقازيق، 2007 .
- 9- هالة محمد سعيد:برنامج مقترح لتنمية الإحساس الحركى وتأثيره على مستوى أداء جملة الكرة فى التمرينات الفنية الإبقاعية لناشئات 12 سنة،مجلة بحوث التربية الرياضية عدد 35 كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق،2007 م.
- 10- يحيى السيد إسماعيل الحاوى:المدرّب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب،المركز العربى للنشر،القاهرة، 2002م.

**ثانياً – المراجع الأجنبية:**

- 11-Ellar,C.,:The effect of sence motion exercises on walking ,S.D.S,rivista ,di cultura sportiva , Roma ,jan., 2003.
- 12-Ferry ,D.&Morizort,A.,:The effect of sence motion abilities and visual imagein On motor skills , physical education and reaction ,U.S.A.,2012.

13-John,S.&Alex,F.,:The effect of sense motion aucity on balance related and motor skills for univeristies, annual meeting of American alliance for health ,2002 .

14-Mysnyk , M.,Davis,B. and Simpson,B. :Winning wrestling ,moves, human kinatics , California , 2004.

15- Schmidt, L.,&Richard,K.,:Motor learning and performance ,human kentics, USA.,2000.

ملخص البحث :

#### الملخص باللغة العربية :

العلم هو أساس تقدم الأمم، وتحديد وتحليل المشكلات للعمل على حلها وتحقيق الإنجازات، وبالعلم والتفكير نستطيع إدراك مواطن الضعف والقصور، ومن ثم نتغلب عليها ونعمل على حلها ونكتشف قدرات الفرد الكامنة داخله لتبرز مصاحبة لمظاهر قوته وتميزه.

وقد اسفرت الدراسة على النتائج التالية :

يحسن البرنامج التدريبي المقترح القدرات الحس حركية للمصارع وإحساسه بوضع الجسم والمسافة والاتجاه والزمن والفراغ والقوة.

- تحسين القدرات الحس حركية للمصارع يزيد المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط ويزيد إحساس لمصارع بالمهارة وفعاليتها.
- زيادة المحاولات الناجحة وعدد النقاط الفنية وفعالية تسجيل النقاط يحسن الأداء المهاري للمصارع.

#### الملخص باللغة الانجليزية :

Science is the basis of the progress of nations, and identify and analyze the problems to work to solve and achieve achievements, and science and thinking we can recognize the weaknesses and shortcomings, and then overcome them and work to solve and discover the potential of the individual within it to stand out to accompany the manifestations of strength and excellence

#### The study resulted in the following results

The proposed training program improves the kinetic abilities of the wrestler and his sense of body position, distance, direction, time, space and strength

Improving the motor skills of the wrestler increases the successful attempts and the number of technical • points and the effectiveness of scoring points and increases the sense of skill and efficiency of the wrestler

Increased successful attempts, number of technical points and effective score scoring improves the skilled • performance of the wrestler