

تأثير برنامج تدريبي باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوى الاداء البدني و المهارى لمهارة البرولية لدي ناشئ رياضة المصارعة

أ.م.د. هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط
استاذ مساعد دكتور بقسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

المقدمة ومشكلة البحث

المخ البشرى من أكثر الأعضاء الحيوية تعقيدا وأهمية حيث يعتبر المحرك الرئيسى والاساسى لجسم وتصرفات الإنسان وأفعاله وطريقة اتخاذ قراراته وإدراكه فى المواقف المتنوعة والمتباينة والمخ البشرى يتميز بالقدرة على التفكير والتعليم و الإدراك والتذكر والتحليل والتركيب و اتخاذ القرارات. (٣٣٩:٣٣٥:١٤)

ويضيف "فجى Fujii" (٢٠٠٩م) ان نتيجة التباين بين كل من نصفى الدماغ الأيمن والأيسر نشأ مفهوم جديد ويعرف بالسيطرة المخية ويقصد بها ميل احد النصفين الكرويين المخيين إلى ممارسة تأثير اكبر من تأثير النصف الأخر فى السيطرة فى أداء جميع الوظائف مما يؤدي الى تفضيل استخدام احد جانبي الجسم عن الأخر وتدعى بالسيطرة أو أسلوب التفكير وتشمل على ثلاث أنماط متباينة ايسر وايمن ومتوازن. (٩٣٤:٩٣٣:١٣)

ويؤكد " محمد نوفل " (٢٠٠٩م) أن السيطرة الدماغية تشير إلى تميز أحد النصفين الكرويين للدماغ بالتحكم في تصرفات الفرد، أو ميل الفرد إلى الاعتماد على أحد نصفي الدماغ أكثر من الأخر. (١٢٠ : ٦)

ويتفق كلا من "عدنان العتوم " و"عبد الناصر الجراح" و"موفق سليم " (٢٠٠٧م) ان تحديد نمط اساليب التفكير السائد لدى الطلبة من حيث كونه تفكيراً تحليلياً أم تفكيراً شمولياً يساعد في التعرف على نمط التفكير السائد وتعليمه بطريقة تتفق مع نمط السيادة الدماغية المهيمن عليه بما يحقق نتائج إيجابية مرتفعة في عملية التعلم والتعليم من خلال توظيف قدراتهم، واكتساب معارفهم وتنظيم أفكارهم والتعبير عنها بما يتلائم مع المهام والمواقف التي تعترض الفرد. (٥٠ : ٤)

وأفضلية استخدام احدى جانبي الجسم ليست مطلقة بمعنى أن يكون اللاعب (ايمن أو ايسر) ويعزو الباحث نجاح اللاعب أو فشله إلى سوء الانسجام بين طرق وأساليب التدريب المتبعة وبين الطرق التي يفكر بها اللاعب أكثر من كونه يعزى إلى قدرات اللاعبين أنفسهم ومن هنا تنبثق مشكلة البحث في التعرف على نوع السيادة الدماغية لدى اللاعبين والعمل على تدريبهم بطريقة تعمل على تحقيق التوازن النسبي بين استخدام جانبي الجسم في أداء مهارة البرولية في رياضة المصارعة بما يضمن من تحقق نتائج إيجابية مرتفعة.

وتعتبر مهارة البرولية في رياضة المصارعة من اكثر المهارات شيوعا واستخداما في المباريات وطبقا للقانون الدولي فإنها تحتسب بأربع نقاط واذا نفذت مرتين متتاليتين فإنها تنهي المباراة بتفوق فني ، بالاضافة ان مهارة البرولية من المهارات التي تنفذ يمينا ويسارا للناشي.

ويرى الباحث من خلال خبرته في مجال رياضة المصارعة أن هناك قصور في التدريب وأن أغلب اللاعبين المصريين يجيدون اللعب من اتجاه واحد فقط وهو الجانب الأيمن عن الأيسر وأن اللاعب الأيسر هو أفضل اللاعبين تحقيقاً للفوز.

حيث لاحظ الباحث ان بعض اللاعبين يؤدون المهارات بالجانب الأيمن من الجسم والبعض الآخر يؤدى المهارات بالجانب الأيسر، والبعض الآخر لا يتأثر مستوي أدائهم من الجانبين مما دفع الباحث لعمل برنامج تدريبي وإجراء اختبار " نيد هيرمان Ned Herman" للتعرف على نوع السيادة الدماغية لكل لاعب من لاعبي عينة البحث لتحسين المسار الحركي .

هدف البحث: -

يهدف البحث الي تحسين المستوي البدني و المهاري لمهارة البرولية لدي ناشئ رياضة المصارعة باستخدام السيادة الدماغية.

ويتحقق ذلك من خلال الأهداف الفرعية التالية :

- 1- تصميم برنامج تدريبي مقترح باستخدام السيادة الدماغية.
- 2- تحسين السيادة الدماغية للجانب (الايمن - الايسر- المتوازن) لدي ناشئ المصارعة.
- 3- تحسين مستوي القدرات البدنية الخاصة (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل سرعة - سرعة رد الفعل) لدي ناشئ المصارعة.
- 4- تحسين مستوي الاداء المهاري لمهارة البرولية لدي ناشئ المصارعة.

فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث ذات السيادة الدماغية لكل من الجانب (الايمن- الايسر- المتوازن) لصالح القياس البعدي
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوي القدرات البدنية الخاصة لصالح القياس البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوي اداء مهارة البرولية لصالح القياس البعدي.
- 4- توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات البعدي لعينة البحث بين (السيادة الدماغية اليسري - السيادة الدماغية اليمنى - السيادة الدماغية المتوازنة) في القدرات البدنية ومستوي اداء مهارة البرولية لصالح السيادة الدماغية المتوازنة.

التعاريف المستخدمة في البحث :

- السيادة الدماغية Sovereignty stroke : هي تميز أحد النصفين الكرويين للدماغ بالتحكم في سلوكيات وتصرفات الفرد، أي الميل إلى الاعتماد على أحد نصفي الدماغ أكثر من النصف الآخر أو النصفين معا (١٦: ٣٣)
- مهارة البرولية "مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق المقعدة" : من مهارات الخطو خلفا وتستخدم الرجل الامامية كمحور ارتكاز والخطو بالرجل الخلفية والدخول بالمقعدة ووضعها تحت المنافس للشروع في اداء رميات الذراع. (٧: ٩٦) مرفق رقم (٤)

إجراءات البحث

أولاً: منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذات (سيادة دماغية يسري - سيادة دماغية يماني - سيادة دماغية متوازنة) ذو القياس القبلي والبعدى وذلك لمناسبة طبيعة هذا البحث.

ثانياً: مجتمع وعينة البحث

قد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية العشوائية من ناشئ المصارعة الرومانية بمركز شباب المنشية بينها للمرحلة السنوية للناشئين (١٣-١٥) سنة ، وكان مجتمع البحث يمثلون (٤٠) لاعب بمنطقة القليوبية والمقيدين ضمن سجلات الاتحاد المصرى للمصارعة (٢٠١٧م) ، حيث اشتملت العينة على (35) ناشئ، وتم تقسيمهم كالتالي بعد اجراء اختبار السيادة الدماغية ، المجموعة الاولى ذات السيادة الدماغية اليسري (١٢) ، والمجموعة الثانية ذات السيادة الدماغية اليماني (٨) ، والمجموعة الثالثة ذات السيادة الدماغية المتوازنة (٥)، والعينة الاستطلاعية (١٠).

جدول (١)

ن = ٣٥

تصنيف عينة البحث

البيان	عينة البحث	عينة البحث الأساسية		
		المجموعة الأولى ذات سيادة دماغية (يسري)	المجموعة الثانية ذات سيادة دماغية (يماني)	المجموعة الثالثة ذات سيادة دماغية (متوازنة)
العدد	٣٥	١٢	٨	٥

أسباب اختيار العينة :

- اكتسبت هذه المرحلة السنوية مهارات حركية تؤهلهم للاستجابة لاي برنامج يوجه إليهم.
- اعداد الناشئين المناسبين لاجراء هذا البحث من دراسة استطلاعية وتجربة اساسية.
- يمكن تنمية بعض اختبارات القدرات البدنية ومستوي الاداء المهاري قيد البحث من خلال السيادة الدماغية المتوازنة علي هذه المرحلة.

جدول (٢)
التوصيف الإحصائي لعينة البحث في المتغيرات (قيد البحث)

ن=٣٥

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات	
-0.054	.82197	14.0286	شهر	السن	المتغيرات الانثروبومترية
.019	2.39467	155.0286	سم	الطول	
.244	2.33245	47.0286	كجم	الوزن	
-.302	.50210	3.5714	سنة	العمر التدريبي	
1.239	.75861	3.6257	ثانية	إختبار القوة المميزة السرعة	المتغيرات البدنية
.806	1.07844	5.1143	عدد	إختبار الرشاقة	
-2.040	1.73786	8.7429	عدد	إختبار تحمل السرعة	
1.980	1.28222	3.8057	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل	
-.554	.70024	4.2286	درجة	مهارة البرولية (يمين)	المتغيرات المهارية
1.535	1.53146	4.0143		مهارة البرولية (شمال)	

يتضح من جدول (٢) أن مجتمع البحث متجانس في المتغيرات (قيد البحث) حيث انحصرت قيم معامل الالتواء ما بين (-0.054 - 2.040) أي أنها تقع تحت المنحنى الاعتدالي ($3 \pm$)

جدول (٣)
تحليل التباين بين نتائج القياسات القبليّة لمجموعات السيادة الدماغية الثلاثة (اليسرى واليمنى والمتوازنة) في مستوى الاداء المهارى والبدنى

ن=٢٥

الانماط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	sig
مستوى الاداء المهارى						
مستوى اداء مهارة (البرولية) (لجانب الجسم الايمن	بين المجموعات	1.673	2	.837	2.465	.108
	داخل المجموعات	7.467	22	.339		
مستوى اداء مهارة (البرولية) (لجانب الجسم الايسر	بين المجموعات	3.048	2	1.524	3.166	.062
	داخل المجموعات	10.592	22	.481		
مستوى الاداء البدنى						
إختبار القوة المميزة السرعة	بين المجموعات	.056	2	.028	.114	.892
	داخل المجموعات	5.364	22	.244		
إختبار الرشاقة	بين المجموعات	.033	2	.017	.026	.974
	داخل المجموعات	13.967	22	.635		
إختبار تحمل السرعة	بين المجموعات	.008	2	.004	.015	.985
	داخل المجموعات	5.992	22	.272		
إختبار سرعة رد الفعل	بين المجموعات	.009	2	.004	.045	.956
	داخل المجموعات	2.161	22	.098		

يتضح من جدول رقم (٣) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الانماط الثلاثة خلال القياسات القبليّة، مما يدل على التكافؤ بين المجموعات في مستوى الاداء المهارى، البدنى.

ثالثاً : أدوات ووسائل جمع البيانات

انحصرت الوسائل المستخدمة فى جمع البيانات لتحقيق أهداف الدراسة فيما يلى:
١- المراجع والبحوث العلمية المرتبطة بالبحث.

قام الباحث بعمل مسح مرجعي للمراجع والبحوث العلمية المرتبطة بموضوع البحث فى كليات التربية الرياضية ، واستطلاع رأي الخبراء وذلك بهدف تحديد أنسب وأفضل الاختبارات قيد البحث التي تتناسب مع طبيعة البحث وكذلك أنسب التدريبات للبرنامج.

٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث :

- جهاز رستاميتير لقياس الطول (سم).
- ميزان إلكتروني لقياس الوزن(كجم).
- كرات طبية.
- أحبال مطاطية.
- ساعة إيقاف إلكترونية.
- مراتب أسفنجية (بساط).
- كاميرا ديجيتال.
- شريط لاصق.

٢- الاستثمارات والقياسات والاختبارات المستخدمة فى البحث.

- استمارة تسجيل بيانات قياسات الناشئين . مرفق رقم (١)
- اختبار السيادة الدماغية لنيد هيرمان . مرفق رقم (٢)
- الاختبارات البدنية قيد البحث .
- القوة المميزة بالسرعة " زمن اداء مهارة البرولية ثلاث مرات".
- الرشاقة " اداء الكوبري ١٠ اث "
- تحمل السرعة " اداء مهارة البرولية لمدة ٣٠ ث "
- سرعة رد الفعل " مابين اطلاق المثير والاستجابة لتنفيذ المهارة " مرفق رقم (٣)
- الاختبار المهاري لمهارة البرولية (مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق المقعدة).
- التدريبات البدنية والمهارية قيد البحث. مرفق رقم (٥)
- نموذج لوحدة تدريبية للعينة ذات السيادة (اليسري- اليمني- والمتوازن). مرفق رقم (٦)

٤- استثمار تقييم مستوى الأداء

هذه الإستمارة موجودة من قبل وتم عمل المعاملات العلمية الصحيحة لها علي المرحلة السنوية قيد البحث. مرجع (١١) مرفق(٧)

تقييم الاداء المهاري لمهارة البرولية قيد البحث:
تقييم مهارة البروليه (مسك الذراع بالذراعين والرمي من فوق المقعدة) من خلال استمارة تقييم الاداء بالدرجة. مرفق(٤)

ثم قام الباحث بعرض تلك الاختبارات والتدريبات الخاصة بالبحث على مجموعة من الخبراء، وقد راعي الباحث أن يكون الخبراء ذوي خبرة في مجال تقنين الأحمال وأيضاً من الحاصلين على درجة الدكتوراه كحد أدنى في التربية الرياضية. مرفق(٨)

المعاملات العلمية لأدوات جمع البيانات :

حساب الصدق: قام الباحث بحساب صدق اختبار السيادة الدماغية والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث باستخدام صدق التمايز علي العينة الاستطلاعية (مجموعة مميزة – مجموعة غير مميزة) وجاءت المجموعة المميزة من خارج عينة البحث وكانت عددها (١٠) وقد أسفرت النتائج عن توافر الصدق المنطقي لهذه الاختبارات كما يوضح جدول (٤).

جدول (٤)

دلالة الفروق بين المجموعتين المميزة وغير المميزة في الاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث

$$N_1 = N_2 = 10$$

sig	قيمة "ت"	مجموعة مميزة		مجموعة غير مميزة		وحدة القياس	الاختبارات
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
اختبارات القدرات البدنية							
.000	*4.336	.15811	2.5500	1.11201	4.0900	ثانية	إختبار القوة المميزة السرعة
.003	*3.446	.52705	7.5000	1.37032	5.9000	عدد	إختبار الرشاقة
.009	*2.906	.52705	9.5000	2.55821	7.1000	عدد	إختبار تحمل السرعة
.001	*4.229	.52705	2.5000	1.85580	5.0800	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل
اختبارات القدرات المهارية							
.000	*9.487	.52705	7.5000	.84984	4.5000	درجة	مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن
.002	*3.560	1.05409	8.0000	1.85293	5.6000		مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر

يتضح من جدول (٤) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين (المميزة وغير المميزة) في الإختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) ولصالح المجموعة المميزة مما يشير إلى صدق هذه الإختبارات فيما تقيس .

حساب الثبات: تم حساب ثبات اختبار السيادة الدماغية والاختبارات البدنية والمهارية قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين تطبيق هذه الإختبارات وإعادة تطبيقها وقد راعي الباحث الفاصل الزمني بين التطبيقين قدرة ٥ ايام وذلك علي عينة

أختبرت عشوائياً من مجتمع البحث (العينة الاستطلاعية) بلغ قوامها "١٠" ناشئين وقد أسفرت النتائج عن توافر الثبات المنطقي لهذه الإختبارات كما يوضح جدول (٦،٥).

جدول (٥)
معاملات الارتباط بين القياسين الاول والثاني في اختبار السيادة الدماغية
(يسرى ويمنى ومتوازنة)

ن = ١٠

م	ذات سيادة دماغية يسرى عدد الناشئين ٦		ذات سيادة دماغية يمى عدد الناشئين ٣		ذات سيادة دماغية متوازنة عدد الناشئين ١	
	يمين	يسار	يمين	يسار	يمين	يسار
	*0.963	*0.963	*0.982	*0.982	*0.100	*0.100

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القياس الأول والثاني مما يؤكد ثبات اختبار السيادة الدماغية(اليسرى-اليمنى-المتوازن) يمينا ويسارا عند إجراء القياس .

جدول (٦)
معاملات الارتباط بين القياسين الاول و الثاني في الاختبارات البدنية والمهارية

ن = ١٠

معامل الاستقرار قيمة "ر" ودلالاتها	القياس الثاني		القياس الاول		وحدة القياس	الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
						اختبارات القدرات البدنية
*.959	1.06505	3.9900	1.11201	4.0900	ثانية	إختبار القوة المميزة السرعة
*.975	1.41421	6.0000	1.37032	5.9000	عدد	إختبار الرشاقة
*.976	2.80674	6.9000	2.55821	7.1000	عدد	إختبار تحمل السرعة
*.986	1.76560	4.9800	1.85580	5.0800	ثانية	إختبار سرعة رد الفعل
						اختبارات القدرات المهارية
*.678	.67495	4.7000	.84984	4.5000	درجة	مستوى اداء مهارة (البرولية) (لجانب الجسم الايمن
*.940	1.79196	5.4000	1.85293	5.6000		مستوى اداء مهارة (البرولية) (لجانب الجسم الايسر

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً بين القياس الأول والثاني للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) مما يؤكد ثبات هذه الإختبارات عند إجراء القياس .

رابعاً : البرنامج المقترح

المدة الزمنية للبرنامج:

قد تم الاستعانة بخبراء من اعضاء هيئة التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة بنها.

ومن خلال الدراسات السابقة إستطاع الباحث تحديد مدة البرنامج وكذلك زمن الوحدة ثم قام الباحث بعرض البرنامج على الخبراء الذين اقرروا مناسبة وكفاية مدة البرنامج، وزمن وحدة التدريب (١٠) اسابيع، بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً وزمن الوحدة (٩٠ق).

الهدف من البرنامج:

- تنمية بعض القدرات البدنية الخاصة بناشئى رياضة المصارعة.
- الارتقاء بمستوى اداء مهارة البرولية بناشئى رياضة المصارعة.
- توصيل الناشئىن لحالة التوازن في الأداء .

أسس وضع البرنامج:

- يطبق البرنامج التدريب في مرحلة الاعداد الخاص وما قبل المنافسة
- استخدم الباحث التدريب الفترى منخفض ومرتفع الشدة.
- استخدام أسلوب التحميل الفردي لكل لاعب حسب قدرته لمختلف عناصر البرنامج.
- تنوع تدريبات البرنامج بحيث يحقق التنمية الشاملة لجميع عضلات الجسم والعضلات العاملة في الأداء المهارى لمهارة البرولية وقد تم عرض البرنامج المقترح على السادة الخبراء المتخصصين في رياضة المصارعة مرفق (٨).

جدول (٧)
البرنامج التدريبي المقترح للعينة قيد البحث

الوسيلة التدريبية المستخدمة	الراحة		التكرار	المجموعات	الشدة %	التدريبات (السيادة اليسرى واليمين- والمتوازن)	المحتوي الاسابيع ورقم الوحدة
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠					
كرات طبية - شراخيص متعددة الأوزان - أقفال - احبال مطاطية- صندوق مقسم- اقناع	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٦٠	٦١-٥٧-٣٥-١٦-١٠-٤-١	١
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٠	٦٢-٣٦-٢١-١٧-١١-٥-٢	٢
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٦٥	٥٩-٣٧-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٣
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٠	٦٦-٣٠-٢٣-١٦-١٤-٥-٣	٤
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٥	٦١-٣٨-٢٢-١٧-١٥-٩-٢	٥
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٠	٦٤-٣٣-٢٢-٢١-١٣-٨-١	٦
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٥	٥٥-٢٣-١٤-١٣-٩-٧-٣	٧
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٣	%٨٥	٥٨-١٥-١٧-٢١-٣-٢-١	٨
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٣	%٨٠	٣٢-٢٣-١٤-١٣-٩-٧-٣	٩
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٥	٦٤-٥٦-٢١-١٧-١١-٥-٢	١٠
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٨٠	٤٧-٣٢-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	١١
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٥	٦٦-٤٣-٢٣-١٦-١٤-٥-٣	١٢
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٨٠	٥٩-٤٩-٢٢-٢١-١٣-٨-١	١٣
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٤	%٧٥	٣٨-٢١-١٩-١٥-٤-٣-١	١٤
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٥:٤	٣	%٨٠	٥٧-٤١-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	١٥
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٨٠	٦٠-٤٠-٢٣-١٦-١٤-٥-٣	١٦
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٨٥	٦٦-٤٨-٢٢-١٧-١٥-٩-٢	١٧
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٨٥	٦٥-٥٥-٢٢-٢١-١٣-٨-١	١٨
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٠	٤٦-٣٣-٢١-١٧-١١-٥-٢	١٩
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٥٧-٤٩-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٢٠
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٥	٤٤-٣٦-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٢١
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٠	٦٥-٦٠-٥٤-٤٣-٣٦-٣٠	٢٢
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٣-٥٩-٥٠-٤٧-٤٣-٤٠	٢٣
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٥	٦٦-٦٢-٥٣-٤٨-٤٤-٣٥	٢٤
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٥٩-٤٧-٣٣-٢٨-٢٢-٨	٢٥
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٥	٦٣-٦٠-٥١-٤١-٣٠-٢٠	٢٦
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٥-٥٥-٤٩-٤١-٣٩-٣٢	٢٧
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٠	٣٧-٣١-١٩-١٦-١٠-٤-١	٢٨
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٣-٥٨-٢١-١٧-١١-٥-٢	٢٩
	٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٦-٦٤-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٣٠
٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٥	٦٣-٦٠-٥١-٤١-٣٠-٢٠	٢٦	
٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٥-٥٥-٤٩-٤١-٣٩-٣٢	٢٧	
٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٤	%٨٠	٣٧-٣١-١٩-١٦-١٠-٤-١	٢٨	
٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٣-٥٨-٢١-١٧-١١-٥-٢	٢٩	
٦٠:٥٠	٣٠:٢٠	٤:٣	٣	%٩٠	٦٦-٦٤-٢٤-١٨-١٢-٦-٣	٣٠	

خامسا : الدراسة الإستطلاعية

الدراسة الإستطلاعية الاولى

قام الباحث بإجراء الدراسة الإستطلاعية الاولى علي عينة مكونه من عدد "١٠" ناشئين ومقيدين ضمن سجلات الإتحاد المصري للمصارعة وتطبق عليهم نفس شروط عينة الدراسة الأساسية وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١ م إلي يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/٥ م بهدف إجراء المعاملات العلمية للاختبارات المحددة قيد البحث .

الدراسة الاستطلاعية الثانية:-

تم إجراء الدراسة الإستطلاعية الثانية علي نفس عينة الدراسة الإستطلاعية الأولى بهدف التعرف علي مدي صلاحية أدوات البحث وتنظيم طريقة قياس وتجريب البرنامج المقترح ، وكذلك للتعرف علي مدي صلاحية مكان التدريب وتفادي أي صعوبات وذلك في الفترة الزمنية من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/٨ م إلي يوم الاثنين الموافق ٢٠١٧/٧/١٠ م

سادسا: الدراسات الأساسية

القياسات القبلية

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث التي قوامها (٢٥) ناشئ لاختبار السيادة الدماغية (اليسري - اليمني - المتوازن) وذلك يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٧/٧/١١ وذلك بصالة مركز شباب المنشية بينها.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة التي قوامها (٢٥) ناشئ للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٧/١٢ وذلك بصالة مركز شباب المنشية.

قام الباحث بإجراء القياس القبلي للعينة قيد البحث التي قوامها (٢٥) ناشئ لمهارة البرولية وذلك يوم الخميس الموافق ٢٠١٧/٧/١٣ وذلك بصالة مركز شباب المنشية.

تطبيق البرنامج

تم تطبيق البرنامج علي العينة قيد البحث التي قوامها (٢٥) ناشئ من يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٧/١٥ إلى يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٠ وذلك ايام (السبت- الاثنين- الاربعاء) .

القياسات البعدية

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث التي قوامها (٢٥) ناشئ لاختبار السيادة الدماغية (اليسري - اليمني - المتوازن) وذلك يوم السبت الموافق ٢٠١٧/٩/٢٣ وذلك بصالة مركز شباب المنشية بينها.

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة التي قوامها (٢٥) ناشئ للاختبارات البدنية قيد البحث وذلك يوم الاحد الموافق ٢٠١٧/٩/٢٤ وذلك بصالة مركز شباب المنشية .

قام الباحث بإجراء القياس البعدي للعينة قيد البحث التي قوامها (٢٥) ناشئ مهارة البرولية وذلك يوم الاثنين الموافق ٢٥/٩/٢٠١٧ وذلك بصالة مركز شباب المنشية .

سابعا: المعالجات الإحصائية :

(متوسط حسابي-وسيط- انحراف معياري- معامل الالتواء -اختبار ويلكسون اللابارومتري - تحليل التباين - (Isd) - معامل الارتباط).

عرض النتائج ومناقشتها:-

أولا : عرض النتائج:-

جدول (٨)

النسب المئوية للقياسات القبلية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية

(اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان

م	السيادة الدماغية اليسرى		السيادة الدماغية اليمنى		السيادة الدماغية المتوازنة		العدد الكلى
	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	
السيادة الدماغية لمقياس هيرمان	12	48%	8	32%	5	20%	25
اليسرى × اليمنى × المتوازنة	12	48%	8	32%	5	20%	25

يتضح من جدول (٨) تراوحت النسب في العدد ما بين (20%-48%) للقياسات القبلية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية اليسرى

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي للمجموعة ذات السيادة الدماغية اليسرى في

الاختبارات المهارية والبدنية

المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن	-	12	10.71	12.850	*2.220	.026
	+	5	4.900	24.50		
	=	17				
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر	-	12	6.63	79.50	*3.085	.002
	+	5	14.70	73.50		
	=	17				
القدرات البدنية						
إختبار القوة المميزة السرعة	-	12	6.92	83.00	*2.839	.005
	+	5	14.00	70.00		
	=	17				
إختبار الرشاقة	-	12	11.00	132.00	*2.623	.009
	+	5	4.20	21.00		
	=	17				
إختبار تحمل السرعة	-	12	6.50	78.00	*3.266	.001
	+	5	15.00	75.00		
	=	17				
إختبار سرعة رد الفعل	-	12	7.08	85.00	*2.488	.013
	+	5	13.60	68.00		
	=	17				

يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية

اليسري باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.026،0.001) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدى للمجموعة ذات السيادة الدماغية اليمنى
في الاختبارات المهارية والبدنية
ن=١٣

المتغيرات	الاتجاه الاشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
مستوى الاداء المهارى						
مستوى اداء مهارة (البرولية)لجانب الجسم الايمن	-	8	8.81	70.50	*2.203	.028
	+	5	4.00	20.50		
	=	13				
مستوى اداء مهارة (البرولية)لجانب الجسم الايسر	-	8	8.75	70.00	*2.265	.024
	+	5	4.20	21.00		
	=	13				
القدرات البدنية						
إختبار القوة المميزة السرعة	-	8	4.88	39.00	*2.654	.008
	+	5	10.40	52.00		
	=	13				
إختبار الرشاقة	-	8	8.69	69.50	*2.007	.045
	+	5	4.30	21.50		
	=	13				
إختبار تحمل السرعة	-	8	5.19	41.50	*2.304	.021
	+	5	9.90	49.50		
	=	13				
إختبار سرعة رد الفعل	-	8	4.50	36.00	*2.981	.003
	+	5	11.00	55.00		
	=	13				

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في جميع الاختبارات (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية اليمنى باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ،وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.045،0.003) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدى.

جدول (١١)
دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي لمجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة
في الاختبارات المهارية والبدنية
ن=٢٠

المتغيرات	اتجاه الإشارة	عدد الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة z	مستوى الدلالة p
مستوى الاداء المهارى						
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن	-	5	17.60	88.00	*3.160	.002
	+	15	8.13	122.00		
	=	20				
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر	-	5	3.60	18.00	*3.100	.002
	+	15	12.80	192.00		
	=	20				
القدرات البدنية						
إختبار القوة المميزة السرعة	-	5	4.40	22.00	*2.872	.004
	+	15	12.53	188.00		
	=	20				
إختبار الرشاقة	-	5	17.80	89.00	*3.230	.001
	+	15	8.07	121.00		
	=	20				
إختبار تحمل السرعة	-	5	3.70	18.50	*3.084	.002
	+	15	12.77	191.50		
	=	20				
إختبار سرعة رد الفعل	-	5	3.60	18.00	*3.046	.002
	+	15	12.80	192.00		
	=	20				

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.001،0.004) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي.

جدول (١٢)

النسب بين القياسات البعدية للمجموعات ذات السيادة الدماغية
(اليسرى، اليمنى، المتوازنة) فى العدد لمقياس هيرمان

ن=٢٥

العدد الكلى	السيادة الدماغية المتوازنة		السيادة الدماغية اليمنى		السيادة الدماغية اليسرى		م
	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	النسبة %	العدد	
100%	25	15	١٢%	٣	٢٨%	٧	اليسرى × اليمنى × المتوازنة

يتضح من جدول (١٢) تراوحت النسب فى العدد ما بين (١٢%-60%) للقياسات البعدية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة.

جدول (١٣)

تحليل التباين بين نتائج القياسات البعدية لمجموعات السيادة الدماغية الثلاثة (اليسرى واليمنى والمتوازنة) فى مستوى الاداء المهارى، البدنى

ن=٢٥

sig	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الانماط
مستوى الاداء المهارى						
.003	*7.955	12.053	2	24.107	بين المجموعات	مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن
		1.515	22	33.333	داخل المجموعات	
.048	*3.492	6.053	2	12.107	بين المجموعات	مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر
		1.733	22	38.133	داخل المجموعات	
مستوى الاداء البدنى						
.037	*3.855	.145	2	.291	بين المجموعات	إختبار القوة المميزة السرعة
		.038	22	.829	داخل المجموعات	
.000	*28.507	24.533	2	49.067	بين المجموعات	إختبار الرشاقة
		.861	22	18.933	داخل المجموعات	
.000	*18.773	5.120	2	10.240	بين المجموعات	إختبار تحمل السرعة
		.273	22	6.000	داخل المجموعات	
.005	*6.780	.277	2	.553	بين المجموعات	إختبار سرعة رد الفعل
		.041	22	.897	داخل المجموعات	

يتضح من الجدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائيا بين الانماط الثلاثة خلال القياسات البعدية ، وبناءً على ذلك تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي.

جدول (١٤)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي (Isd) بين نتائج القياسات البعدية لمجموعات
السيادة الدماغية الثلاثة في الاختبارات المهارية

ن = ٢٥

الاختبارات	مجموعات السيادة الدماغية	ن مجموعات	المتوسط الحسابي	اليسري	اليمني	المتوازنة
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن	اليسري	5	6.6000		1.80000(*)	1.66667(*)
	اليمني	5	4.8000	1.80000(*)		2.53333(*)
	المتوازنة	15	7.3333	1.66667(*)	2.53333(*)	
مستوى اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر	اليسري	5	5.4000		-0.60000	1.66667(*)
	اليمني	5	6.0000	-0.60000		-1.06667
	المتوازنة	15	7.0667	1.66667(*)	-1.06667	

يتضح من الجدول (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية
للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة.

جدول (١٥)

دلالة الفروق باستخدام اقل فرق معنوي (Isd) بين نتائج القياسات البعدية لمجموعات
السيادة الدماغية الثلاثة في الاختبارات البدنية

ن = ٢٥

الاختبارات	مجموعات السيادة الدماغية	ن للمجموعات	المتوسط الحسابي	اليسري	اليمني	المتوازنة
إختبار القوة المميزة السرعة	اليسري	5	2.8400		-0.06000	.18667
	اليمني	5	2.9000	-0.06000		.24667(*)
	المتوازنة	15	2.6533	.18667	.24667(*)	
إختبار الرشاقة	اليسري	5	7.2000		3.40000(*)	-1.13333
	اليمني	5	3.8000	3.40000(*)		3.53333(*)
	المتوازنة	15	7.3333	-1.13333	3.53333(*)	
إختبار تحمل السرعة	اليسري	5	10.8000		.20000	1.20000(*)
	اليمني	5	10.6000	.20000		1.40000(*)
	المتوازنة	10	12.0000	1.20000(*)	1.40000(*)	
إختبار سرعة رد الفعل	اليسري	5	2.9000		-0.02000	.29333(*)
	اليمني	5	2.9200	-0.02000		.31333(*)
	المتوازنة	10	2.6067	.29333(*)	.31333(*)	

يتضح من الجدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للانماط
الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة.

ثانياً: مناقشة النتائج:-

يتضح من نتائج جداول رقم (٨، ١٢) تفاوت النسب بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) فى العدد لمقياس هيرمان، حيث تراوحت النسب فى العدد ما بين (20%-48%) للقياسات القبلية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية اليسرى، وبعد تطبيق البرنامج التدريبي تراوحت النسب فى العدد ما بين (١٢%-60%) للقياسات البعديّة بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة.

حيث يعزى الباحث ذلك التغيير فى أعداد اللاعبين لتلك المجموعة إلى مدى تأثير البرنامج التدريبي إلى تحسين مستوى الأداء للاعبين ووصولهم لحالة التوازن.

وتؤكد "نيفين حسين" (٢٠١٤م) (10) والتي دلت نتائج دراستها إلى وصول اللاعبين إلى حالة التوازن بعد البرنامج التدريبي .

ويتفق كلا من "زبيدة محمد" (٢٠٠٩م) (٢)، "عبد الرازق همام" (٢٠٠٩م) (٣)، "ريم مصطفى" (٢٠١٢م) (١) ضرورة التفاعل والتوازن بين النصفين الكرويين للمخ فى العملية التدريبية حيث إن كل منهما يكمل الآخر، وتجنب الاهتمام بتنمية أحد النصفين وإهمال الآخر فى العملية التدريبية ذلك الأفراد اللذين يفضلون استخدام النمط المتكامل لتصف شخصياتهم بقدر عال من النضج.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الاول القائل " توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث ذات السيادة الدماغية لكل من الجانب (الايمن- الايسر- المتوازن) لصالح القياس البعدي.

وتشير نتائج جداول رقم (٩، ١٠، ١١) دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعديّة للمجموعات "ذات السيادة الدماغية اليسرى - ذات السيادة الدماغية اليمنى - ذات السيادة الدماغية المتوازنة" فى الاختبارات المهارية والبدنية قيد البحث لصالح القياس البعدي .

حيث يتضح من جدول رقم (٩) وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي فى جميع الاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية اليسرى باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.026، 0.001) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطا لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي.

حيث ان (قيمة z) لمهارة البرولية يمينا ويسارا بالترتيب (٢٠٢٠.٢٢ - ٣٠٨٥.٠٨٥) ، اما (قيمة z) للاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل) بالترتيب (٢٠٨٣٩.٢٠ - ٢٠٦٢٣.٢٠ - ٣٠٢٦٦.٣٠ - ٢٠٤٨٨.٢٠) .

ويتضح من جدول رقم (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية اليمنى باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.045،0.003) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي.

حيث ان (قيمة z) لمهارة البرولية يمينا ويسارا بالترتيب (٢.٢٠٣* - ٢.٢٦٥*) ، اما (قيمة z) للاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل) بالترتيب (٢.٦٥٤* - ٢.٠٠٧* - ٢.٣٠٤* - ٢.٩٨١*) .

ويتضح من جدول رقم (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات المهارية والبدنية (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة باستخدام اختبار ويلكسون اللابارومتري ، وقد تراوح مستوى الدلالة ما بين (0.004،0.001) وهى مستويات اقل من مستوى الدلالة ٠.٠٥ التى ارتضاها الباحث شرطاً لقبول الفروق ولذلك تم قبول الفروق لصالح البعدي.

حيث ان (قيمة z) لمهارة البرولية يمينا ويسارا بالترتيب (٣.١٦٠* - ٣.١٠٠*) ، اما (قيمة z) للاختبارات (القوة المميزة بالسرعة - الرشاقة - تحمل السرعة - سرعة رد الفعل) بالترتيب (٢.٨٧٢* - ٣.٢٣٠* - ٣.٠٨٤* - ٣.٠٤٦*) .

ويرجع الباحث ذلك التطور الهائل في مستوى درجات اللاعبين في الأداء المهارى والبدني قيد البحث بين القياسات القبلية والبعدي للعينة التجريبية (ذات السيادة الدماغية اليسرى) و(ذات السيادة الدماغية اليمنى) و(ذات السيادة الدماغية المتوازنة) إلى البرنامج التدريبي المقنن الخاص بالتدريبات النوعية والذي 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.

حيث يذكر " وجدي مصطفى" (٢٠١٦م) (١٢) 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 المهارى كمأً ونوعاً وتوقيتاً وفقاً للاستخدامات اللحظية للعضلات العاملة فى الأداء المهارى(٧٨: ٢٦٤).

ويضيف مسعد على محمود ومحمد رضا الروبى (١٩٩٢ م) (٨) أن الإعداد المهارى يهدف إلى تزويد المصارع بالمعلومات والمعارف والمهارات الحركية التى تمكنه من فرض طريقته فى الصراع مع منافسة، والمصارع الجيد هو الذى يعرف كيف يتصارع فى حدود قدراته بحيث يستفيد من الإمكانيات المختلفة التى يتميز بها ويجب عليه تنمية حركاته المفضلة حتى يصبح أداؤه أكثر فاعلية والمصارع الذى يتمتع بإعداد بدنى عالي وأداء مهارى جيد ولديه الثقة فى النفس وحركاته الهجومية والدفاعية متنوعة ولديه التصميم على إحراز النصر يستطيع امتلاكه وتحويل زمام المباراة لصالحه.

ويرى محمد أحمد محمد الشامى ونبيل عبد المنعم (١٩٩٩م) (٥) أنه قد ظهر في الأونة الأخيرة اتجاهات حديثة تشير إلى أهمية التدريبات النوعية في الارتقاء بمستوى العديد من الأداءات المهارية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويتفق ذلك مع نتائج بحث "نيفين حسين" (٢٠١٤م) (١٠) و "منال منصور" (٢٠١١م) (٩) حيث أسفرت النتائج إلى تحسن مستوى الأداء المهارى والبدني .

وبذلك يتحقق صحة الفرض الثاني والثالث القائل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين (القبلي - البعدي) لعينة البحث في مستوي القدرات البدنية الخاصة والمهارية مهارة البرولية لصالح القياس البعدي .

يتضح من جدول رقم (١٣) وجود فروق دالة إحصائية بين الانماط الثلاثة خلال القياسات البعدية ، وبناءً على ذلك تم حساب دلالة الفروق بين المتوسطات باستخدام اختبار اقل فرق معنوي.

ويوضح جدول رقم (١٤) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة في الاختبارات المهارية.

حيث ان المتوسط الحسابي لمستوي اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايمن، متوسط اليسري ٦.٦٠٠٠ ومتوسط اليمني ٤.٨٠٠٠ ومتوسط المتوازن ٧.٣٣٣٣ ، اما متوسط الحسابي لمستوي اداء مهارة (البرولية) لجانب الجسم الايسر ، متوسط اليسري ٥.٤٠٠٠ ومتوسط اليمني ٦.٠٠٠٠ ومتوسط المتوازنة ٧.٠٦٦٧ .

يتضح من جدول رقم (١٥) وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج القياسات البعدية للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة في الاختبارات البدنية.

حيث ان المتوسط الحسابي لاختبار القوة المميزة بالسرعة، متوسط اليسري ٢.٨٤٠٠ ومتوسط اليمني ٢.٩٠٠٠ ومتوسط المتوازن ٢.٦٥٣٣ ، اما متوسط الحسابي لاختبار الرشاقة ، متوسط اليسري ٧.٢٠٠٠ ومتوسط اليمني ٣.٨٠٠٠ ومتوسط المتوازنة ٧.٣٣٣٣ ، اما متوسط الحسابي لاختبار تحمل السرعة ، متوسط اليسري ١٠.٨٠٠٠ ومتوسط اليمني ١٠.٦٠٠٠ ومتوسط المتوازنة ١٢.٠٠٠٠ ، اما متوسط الحسابي لاختبار سرعة رد الفعل ، متوسط اليسري ٢.٩٠٠٠ ومتوسط اليمني ٢.٩٢٠٠ ومتوسط المتوازنة ٢.٦٠٦٧ .

ويتضح أيضا من جداول رقم (١٤،١٥) أن السيادة المتوازنة هي التي تميزت في القياسات البعدية عن باقي المجموعات الأخرى حيث إنه بعد تحليل التباين لها وجد أن أفضل متوسط في اختبارات الزمن هو المتوسط الأقل والذي ظهر لصالح المجموعة

المتوازنة و في اختبارات التكرار أو العدات او الدرجات وجد أن أفضل متوسط هو الأعلى قيمة والذي ظهر في السيادة المتوازنة.

ويري "سوسا" Sousa (٢٠٠١م) (١٨) ان 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 الاخر 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 .

ويشير "جوليوس كاسا" "Julius Kasa" (٢٠٠٥م) (١٥) أن تنمية القدرات البدنية تتأثر بالإدراك المسبق من جانب اللاعب لإيجاد الحلول المناسبة لطبيعة الأداء الحركي وتظهر أهميتها من خلال تحسين قدرتهم علي إدراك الإحساس بالاتجاه حتى تستطيع حساب وضع الجسم واتزانة وزيادة قدرته على التوافق بين اجزاء الجسم فى الاداء مما يعكس على فاعلية الأداء المهارى.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة " ويتمان "Whitman" (٢٠١٢م) (١٧) أنه يوجد تعاون بين نصفي الدماغ في التفكير الإبداعي لطلاب علم النفس بجامعة واين بأمریکا.

وبذلك يتحقق صحة الفرض الرابع القائل توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين القياسات البعدية لعينة البحث بين (السيادة الدماغية اليسرى – السيادة الدماغية اليمنى – السيادة الدماغية المتوازنة) في القدرات البدنية ومستوي اداء مهارة البرولية لصالح السيادة الدماغية المتوازنة.

الاستنتاجات:-

تراوحت النسب فى العدد مابين (١٢%-60%) للقياسات البعدية بين المجموعات ذات السيادة الدماغية (اليسرى، اليمنى، المتوازنة) لمقياس هيرمان لصالح المجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة.

وجود فروق دالة إحصائيا بين القياسين القبلى والبعدى ولصالح القياس البعدي في جميع الاختبارات (قيد البحث) للمجموعة ذات السيادة الدماغية المتوازنة. وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسات البعدية للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة في الاختبارات المهارية . وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسات البعدية للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة في الاختبارات البدنية .

التوصيات :-

ضرورة التعرف على النمط السائد لدى اللاعبين لعمل برامج تدريبية مقننة حسب نوع السيادة الدماغية لديهم من الناحية البدنية والمهارية.

اجراء دورات تدريبية للمدربين على مدى اهمية السيادة الدماغية لرياضة المصارعة
من قبل الاتحاد المصرى للمصارعة.

إستخدام التدريبات النوعية فى فترتى الإعداد الخاص والإعداد لماقبل المنافسة لما له
من تأثير فعال على تلك المرحلتين.

إستخدام التدريبات النوعية مع جميع الأعمار لما له من أثار إيجابية وسهولة فى
الأداء.

المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية :

- ١- ريم مصطفى عزريل : "العلاقة بين السيطرة الدماغية ومستوى الإيجابية لدى لاعب الكرة الطائرة" بـفلسطين ٢٠١٢م.
- ٢- زبيدة محمد : " أثر استخدام دائرة التعلم المصاحبة للأنشطة الإثرائية في تدريس العلوم على اكتساب المفاهيم العلمية وتنمية أنماط التعلم والتفكير لدى المتفوقين والعاديين، مجلة التربية العلمية، م ١٤ ، جامعة عين شمس ٢٠٠٩م.
- ٣- عبد الرزاق همام: "فاعلية استخدام الموديلات التعليمية في تدريس العلوم على أنماط التعلم والتفكير وإتقان المفاهيم العلمية لدى تلاميذ الصف الخامس الابتدائي"، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، م ١٤ ، كلية التربية، جامعة المنيا، ٢٠٠٩م.
- ٤- عدنان العتوم على عبد الناصر الجراح موفق سليم بشارة : تنمية مهارات التفكير – نماذج نظرية وتطبيقات عملية ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٧م .
- ٥- محمد أحمد الشامي، نبيل عبد المنعم محمود: "تأثير التمرينات النوعية للتركيب الديناميكي الأساسى فى تحسين على جهاز حضان الحلق"، مجلة بحوث التربية الرياضية بنات، جامعة الزقازيق، ١٩٩٩م .
- ٦- محمد بكر نوفل: الإبداع الجاد ، مفاهيم وتطبيقات عمان ديونو للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٩م.
- ٧- مسعد على محمود: موسوعة المصارعة الرومانية والحررة للهواة تعليم.تدريب.إدارة.تحكيم، دار القومية، المنصورة ، ٢٠٠٣م.
- ٨- مسعد على محمود، محمد رضا الروبى: "تحليل الخصائص العامة وفعالية الحركات الفنية التى يستخدمها فريقى مصر ونيجيريا القوميين للمصارعة الحررة للهواة فى البطولة الإفريقية ١٩٨٩م (دراسة مقارنة)" مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ١٤ ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٢م.
- ٩- منال محمد سيد احمد: "السيطرة الدماغية وعلاقتها بمستوي أداء جملة البار فى البالية"، بحث منشور، مجلة ، ٢٠١١م.
- ١٠- نيفين حسين محمود : "تأثير برامج تدريبية باستخدام الأدوات الغرضية على السيادة الدماغية" والارتقاء بمستوى أداء مهارات الكاتا لجانبي الجسم فى رياضة الجودو ٢٠١٤م
- ١١- هيثم أحمد إبراهيم: فاعلية استخدام التدريب العقلى على بعض المهارات لدى لاعبي المصارعة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة بنها، ٢٠٠٦م.
- ١٢- وجدى مصطفى الفاتح: نظريات وتطبيقات الإعداد البدنى للناشئين في المجال الرياضى جامعة المنيا كلية التربية الرياضية ، المؤسسة العربية للعلوم والثقافة ٢٠١٦م

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 13- Fujii,T: "(Neuroimaging studies on higher brain functions) .Rinsho Shinkeigaku" ,49,933-934.2009
- 14- Han,S.,Northoff,G.,Vogeley,k.: " cultural neuroscience approach to the biosocial nature of the human brain.Annu.Rev.Psychol" .,64,334-359.2013
- 15- Julius Kasa: 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.2005
- 16- Sally Springer George Deutsch: LEFT BRAIN- RIGHT BRAIN, 5th Ed, W.Hdreeman and Company, New ork, 2003
- 17- Whitman,R.D. holcomb, E. & Zanes,J: : Hemispheric collaboration in creative subjects: Cross-hemisphere priming in lexical decision tasks. Creative research journal ,22(2),109-118. 2012
- 18- www.web-us.com/brain/braindominance.htm

المخلص

تأثير برنامج تدريبي باستخدام السيادة الدماغية على تحسين مستوى الاداء البدني و المهاري لمهارة البرولية لدي ناشئ رياضة المصارعة

أ.م.د. هيثم أحمد إبراهيم محمد زلط
استاذ مساعد دكتور بقسم نظريات وتطبيقات
رياضات المنازلات
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة بنها

يهدف البحث الي تحسين المستوي البدني و المهاري لمهارة البرولية لدي ناشئ رياضة المصارعة ، وإستخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة ذات (سيادة دماغية يسري – سيادة دماغية يمني – سيادة دماغية متوازنة) ذو القياس القبلي والبعدي وذلك لمناسبة طبيعة هذا البحث.

حيث اشتملت العينة علي(35) ناشئ ، وتم تقسيمهم كالتالي بعد اجراء اختبار السيادة الدماغية ، المجموعة الاولي ذات السيادة الدماغية اليسري (١٢) ، والمجموعة الثانية ذات السيادة الدماغية اليمني (٨) ، والمجموعة الثالثة ذات السيادة الدماغية المتوازنة (٥) ، والعينة الاستطلاعية (١٠).

واستخدم الباحث اختبار السيادة الدماغية لنيد هيرمان واختبارات بدنية ومهارية قيد البحث وجاءت اهم الاستنتاجات وجود فروق دالة إحصائيا بين نتائج القياسات البعدية للانماط الثلاثة لصالح المجموعة ذات السيادة المتوازنة في الاختبارات البدنية والمهارية.

لذا يوصي الباحث ضرورة التعرف على النمط السائد لدى اللاعبين لعمل برامج تدريبية مقننة حسب نوع السيادة الدماغية لديهم من الناحية البدنية والمهارية.

Summary

Effect of training program for brain dominance on improving wrestling juniors' side Arm - hip toss skill performance level

Dr. Haitham Ahmed Ibrahim Mohamed Zalat

Assistant professor,
fighting sports theories and applications department
faculty of physical education for men
Benha university

This research aimed at developing training program for brain dominance, and then identify its effect on improving wrestling juniors' side Arm - hip toss skill performance level.

Experimental method adapted with one-group and pre and post measurements. Thirty-five wrestling juniors participated in the study. Thirty wrestling juniors assigned to main study.

they divided into three groups: left-brain dominance (12), right-brain dominance (8) and integrated brain dominance (5).

Ten wrestling juniors assigned to pilot study. Ned Herman brain dominance, physical and skill tests used as data collecting tools. Main results revealed that integrated brain dominance group excelled the other two groups in physical and skill tests.

The researcher recommends identifying wrestlers' brain dominance to prepare standardized physical and skill training program according to brain dominance type.