

أثر برنامج تدريبي في تنمية التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل**وفعالية الأداء المهارى للمصارعين*****أ.م.د/ايه مشهور الجمل**

*أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

****د/محمد أحمد الطويل**

**مدرس بقسم المنزلات والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

مقدمة البحث:

إن التطور الكبير والقفزات النوعية في مجال التدريب الرياضى أوجبت على الباحثين والمختصين إيجاد طرائق وأساليب ووسائل مبتكرة لمواكبة هذا التطور السريع، إذ يعد مؤشرا لمدى اهتمامهم لمعرفة أهم السبل للتدريب الصحيح للمهارات الحركية وتطوير فعالية الأداء الفني للاعبين من أجل الوصول إلى المستويات الرياضية العالمية.

يري جيرمان ، هانلي **Jerman,T., & Hanley,R (١٩٩٣)** أن رياضة المصارعة من الرياضات المشوقة والمحبة للنفس وذلك لارتباطها بمستوى عال من المنافسة، حيث المواجهة المباشرة مع المنافس والتصارع النظيف من أجل الفوز مما يجعلها تنسم بمستوى عال من التنافس الجاد، وهى سمات تتضح من شخصية المصارع فتساهم بذلك في إعداد المصارعين لتحمل مسؤوليتهم في المجتمع ، وهذا لن يتحقق إلا بوجود برامج علمية مدروسة ومصممة على أسس علمية.(٢١ : ٢)

يذكر **محمد الروبي (٢٠٠٧)** أن رياضة المصارعة تتطلب من الفرد الذي يمارسها قدرته العالية على سرعة رد الفعل وسرعة الاستجابة الحركية المرتبطة بعامل الصحة حتى تؤدي الى أحسن النتائج. (١٤ : ١٨١)

يري الباحثان أنه بالرغم من أهمية سرعة الإستجابة الحركية للوقوف على ما يمتلكه المصارع ، وبالتالي نستطيع توجيه عمليتي الانتقاء والتدريب للارتقاء بمستوى المصارع ، وفى سبيل حل هذا الواجب يقوم بإدراج تمرينات لتطوير سرعة رد الفعل ضمن تدريبيه بصفة منتظمة.

مشكلة البحث:

يرى الباحثان أن الإنسان يميل غريزياً إلى المنافسة فهو دائماً يسعى من خلالها الى أن يثبت أنه الأفضل دائماً فهي مجال جيد لتقويم نفسه باستمرار ، وأن الألعاب التنافسية هي مجموعة من التدريبات المقننة والتي تشبه الحركات والأوضاع التي تحدث في المباراة، ولذلك فهي تضع المصارع تحت ظروف مختلفة ومتعددة فهي قد تكون فى صورة تدريبات فردية أو جماعية (دفاعية أو هجومية).

يذكر جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) أنه ينبغي أن نولي تحسين سرعة رد الفعل قدراً كبيراً من الاهتمام الدائم عند ممارسة الأنشطة والمسابقات الرياضية التي تتطلب استجابة لحظية لفعل مشروط سلفاً مثل سماع صفارة الحكم . (٧ : ٢٢٤)

يري هشام عبده (٢٠٠٤) أن سرعة رد الفعل تعتبر من أهم المتطلبات البدنية والفسولوجية لممارس الأنشطة الرياضية التي تتميز بالمواقف المتغيرة التي تحتوى على التنافس السريع والمستمر ، وذلك ليتمكن اللاعب من الاستجابة المباشرة لمثير معين ينتظره اللعب ويركز انتباهه إليه بأكبر سرعة ممكنة ، لذا تعتبر سرعة رد الفعل من المشكلات الأساسية التي يجب دراستها وإيجاد الحلول لها حيث تحدد مستوى كفاءة اللاعب في التلبية الحركية للمثيرات المختلفة. (١٩ : ١٤)

ويؤكد محمد الروبي (٢٠٠٧) إلى ضرورة امتلاك المصارع لسرعة الاستجابة ورد الفعل لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطئية وليستمر فى الأداء بمعدل مرتفع خلال المباراة . مما يوجب اتجاه التدريب البدنى للمصارعين على نحو زيادة القوة وسرعة رد الفعل وزيادة التحمل وكفاءة الأداء الفني. (١٤ : ١٨٨)

يشير عصام عبد الخالق (١٩٩٩) إلى أن سرعة رد الفعل هي قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين فى أقل زمن ممكن ، وتحدد الفترة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة الاستجابة له. (١٢:١٣٨)

ويميز عصام حلمى ، محمد بريقع (١٩٩٧) بين كل من زمن رد الفعل وزمن الحركة وزمن الاستجابة بأن زمن رد الفعل هو الفترة الزمنية بين ظهور المثير ولحظة بداية الاستجابة ، أما زمن الحركة فيبدأ عندما ينتهى زمن رد الفعل وهو الزمن بين بداية الحركة إلى انتهائها ، بينما زمن الاستجابة فهو مجموع زمن رد الفعل وزمن الحركة ، أى أنه الزمن الكلى من بداية المثير حتى نهاية العمل. (١١ : ٩٣)

يذكر محمد الروبي (٢٠٠٧) أن أهمية سرعة رد الفعل في تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية ، وهى من أهم عناصر نجاح الرياضي لأنها تمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير ، مما يدعو الى تطويرها جنباً إلى جنب مع تطوير القوة المميزة بالسرعة ومرونة المفاصل والتي تعد جميعاً من العوامل المساعدة في تحسين السرعة الحركية للمصارعين . (١٤ : ١٨٨)

يري جمال علاء الدين ، ناهد الصباغ (٢٠٠٧) أنه لا بد من التركيز على تكرار الاستجابة لفعل ظهور مثير محدد ومشروط سلفاً مثل صفارة الحكم مع استهداف تقليل زمن رد الفعل في كل مرة ، و يمثل ذلك القاعدة الأساسية لمبدأ تنمية وتحسين سرعة رد الفعل الحركي البسيط ، ونجد أن سرعة رد الفعل ليست عملاً منفصلاً بل تدخل ضمن تكوين فعل حركي موجه . (٢٢٥:٧)

ومن هنا يري الباحثان أن رياضة المصارعة تعد من أكثر الرياضات اعتماداً علي التوقع الحركي التي قد تتساوي فيها كافة القدرات البدنية والمهارية والخطئية لنفس لاعبي الفريق الواحد والفريقين المتنافسين ويكون للتوقع الدور الأساسي في الفوز .

حيث يشير كلا من أسامة راتب (٢٠٠١) ، محمد علاوي (٢٠٠٢) إلى أن علم النفس الرياضي أحد العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي ، والرياضي باعتباره إنسانا يفكر ويشعر ويتخيل ويملك مصادر نفسية وعقلية متنوعة، فإن نجاحه في الأداء الرياضي يتوقف على مدى فهمه ومعرفته بتلك المصادر وكيف يمكن الاستفادة منها، ويقرر معظم رياضي المستويات العالية أن التفوق في المنافسة الرياضية يعتمد على مدى استقادتهم من قدراتهم العقلية وخاصة في الألعاب التي تعتمد على التصرف السليم في المواقف المختلفة والمتعددة مثل لعبة المصارعة، ومن ثم فإن اللاعب لكي يستطيع تحقيق أفضل أداء في المنافسات الرياضية ينبغي أن يكون لديه تكامل وتوازن ما بين القدرات الحركية وما بين المهارات النفسية، فالأداء الرياضي المثالي للاعب نتيجة مباشرة لكل من تنظيم الطاقة البدنية وتنظيم الطاقة النفسية، ويتحقق تنظيم الطاقة البدنية من خلال تطوير القدرات البدنية مثل (القوة السرعة والقدرات الرياضية (المهارة الخاصة بالنشاط)، بينما يتحقق تنظيم الطاقة النفسية من خلال تطوير المهارات النفسية مثل (الاسترخاء الانتباه). (٢٤:٢) (٢٠١:١٣)

ويؤكد محمد علاوي (٢٠٠٢) على أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية ، حيث أن الفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله فيما يعرف بعملية الإحساس ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات فيما يعرف بعملية الإدراك)، و عندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الداخلية أو الخارجية فإنه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو مثيرات أو معلومات محددة من بين هذه

المثيرات أو المعلومات المدركة، وهذه العملية لاتخاذ القرار تتطلب الانتباه لهذه المدركات كلها أو بعضها، فكأن الانتباه هو العملية العقلية المعرفية التي توجه وغي الفرد نحو الموضوعات المدركة. (٣١٨:١٣)

يذكر **طلحة حسام الدين وأخرون (١٩٩٨)** أن التوقع الحركي مرتبط بحركات المنافس كما أنه مرتبط بظروف اللعب حيث تبني فيه الاستجابة علي ما توقعه اللاعب من حركات بناءً علي ما يقدمه من إجراءات حركية يوجي بها المنافس، كما للتوقع الحركي عدة أشكال تبدأ من أبسط صور التوقع التي تعتمد علي اختزال المرحلة التمهيدية أو تكرارها إلى أعقد هذه الصور في المواقف الحركية المركبة، وتتوقف فكرة الفرد علي تحقيق أعلي درجات التوقع الحركي علي قدرته علي تقدير كل من التغير المفاجئ للسرعة أو المسافة أو الارتفاع أو الزمن أو الاتجاه. (١١٨:١٠)

يري الباحثان أن التوقع الحركي هو رؤية مستقبلية تصدر من داخل الفرد لفعل سيصدر من الغير ، أي أنه التنسيق بين الإستجابة الحركية من وصول الحدث الخارجي في آن واحد ، وعلية فإن نجاح التوقع يعتمد على التقدير المناسب للشئ المتحرك من حيث المسافة والاتجاه والسرعة، وهذا ليس سهلا على أي لاعب وتأثيره على الأداء المهاري في رياضة المصارعة.

ومن خلال خبرة الباحثان العلمية والعملية في تدريب ناشئى المصارعة ، بالإضافة إلى إحتكاكهما بكثير من مدربي ولاعبى المصارعة ودراسة المشكلات الخاصة بالمصارعين خاصة عند إعداد المصارع خلال فترة الإعداد الخاص للإرتقاء بمستوى الأداء البدني والمهارى.

فيكمن عمل المدرب خلال وحدات التدريب في مساعدة الناشئين لكي ينجز الأهداف الموضوعية ولابد للمدرب أن يقبل حقيقة أنه ليس هناك ثبات للأداء الحركي الناشئين له، الرياضيين فقد يصاحب الأداء ظهور بعض الأخطاء وهذه الأخطاء تمثل جزءاً من التدريب وعلى المدرب توفير التغذية الراجعة للناشئين عن سلوكهم حتى يستطيعوا أن يتحكموا في تقدمهم تجاه الأهداف الموضوعية، بالإضافة إلى أن المدرب يعطي حلولاً لتلك الأخطاء لكي يتمكن الناشئ من استيعابها ومن ثم يتحسن الأداء الصادر عنه باستمرار محاولاته في المرات المتعاقبة، وفي حالات كثيرة يعتبر هذا السلوك ملائماً خصوصاً عندما لا يعرف الناشئين الحلول الصحيحة، وتكون هذه هي الطريقة الوحيدة لكي يتعلموا وينجزوا أهدافهم ، ومع ذلك فإذا كان الناشئين قد عرفوا الحلول فإن توجيه تركيز انتباههم إلى الأداء الصادر عنهم هو استراتيجية فعالة بحيث يجد فيها الناشئين

بأنفسهم حولاً للأخطاء التي يقعون فيها ومن ثم يتطور و يتحسن الأداء الصادر عنهم باستمرار محاولاتهم في المرات المتعاقبة خلال التدريب.

كما أن المدرب الرياضي يحتاج لكثير من الوقت والجهد كي يستطيع توفير التغذية الراجعة المناسبة لكل اللاعبين أثناء التدريب، حيث يحتاج كل شئ عن أدائه الحركي من أجل تطويره ولا يمكن للمدرب الانتباه ومتابعة أداء أكثر من ناشئ في نفس الوقت كي يستطيع توفير التغذية الراجعة بخصوص ما يقوم به اللاعب من أداء حركي.

ومن هنا فيمكن ضبط الأداء وتطويره من خلال تنمية الانتباه الداخلي ومن ثم الاعتماد على التغذية الراجعة الذاتية النابعة من الناشئين أنفسهم وذلك بواسطة أحاسيسهم الذاتية التي تعتمد على مدى تركيزهم على السلوك الصادر عنهم، ومن ثم الاقتصاد في الوقت والجهد الذي يقوم به المدرب في توفير التغذية الراجعة، وبالتالي فكلما زادت درجة تركيز الانتباه الداخلي لدى الناشئين كلما تمكنوا من الحصول على التغذية الراجعة المناسبة بخصوص ما يقوموا به من أداء حركي ومن ثم تطوير الأداء باستمرار في محاولاتهم المتعاقبة خلال الوحدات التدريبية، ومن هنا نبعت فكرة البحث وتبرز أهميته.

لمسبق يرى الباحثان أن سرعة رد الفعل تلعب دوراً هاماً ومؤثراً في مستوى المصارع ومدى تحقيقه للعديد من النقاط الفنية لتمكنه من الفوز بالجولة ثم بالمباراة ، كما تتضح الأهمية القصوى لسرعة رد الفعل للمصارعين حيث يتعرض المصارع لموقف الاستجابة الشرطية لمثير صوتي -صفارة الحكم عندما تقتضى ظروف الصراع ذلك ، ونظراً لأن القانون الدولي للمصارعة قد حصر الاستجابة الحركية المطلوبة من المصارع في أداء تحتل فيه مسكة الوسط العكسية أهمية كبرى ، لذا فإن سرعة استجابة المصارع لصفارة الحكم قد تشكل عاملاً حاسماً في نجاح المصارع تنفيذ هذه الحركة وتحقيق اكبر قدر من النقاط الفنية ، الأمر الذي ينعكس على نتيجة الجولة ، ومن ثم على نتيجة المباراة ، ويعود فشل المصارع فى الاستفادة من موقف الاستجابة الشرطية لصفارة الحكم بالدرجة الأولى إلى افتقاره لسرعة رد الفعل ، وفى حالة تقارب المستوى الفنى لأداء مسكة الوسط العكسية وكذلك القدرات البدنية الخاصة لكلا المصارعين ، فإن سرعة رد الفعل والاستجابة لصفارة الحكم قد تكون هي العامل المميز للمصارع لتمكنه من الأداء ، لذا يرى الباحثان ضرورة تطوير سرعة الاستجابة الحركية المشروطة لمثير صوتي للمصارعين ووضعها على أولويات الاهتمامات الخاصة لمدرّب المصارعة.

ومن خلال ما أُتيح للباحث من دراسات علمية متخصصة في تدريب المصارعين الناشئين ودراسات مرجعية برياضات أخرى كدراسة نرمين سمير السيد (٢٠١٨) (١٨) ، سمير محمد محمود (٢٠١٨) (٩) ، محمد عباس صفوت (٢٠١٦) (١٥) ، ، أيمن مرضي عبد الباري (٢٠١٥) (٦) ، ايهاب محمد الصادق (٢٠١١) (٤) ، خالد فريد عزة (٢٠١١) (٨) ، ايهاب محمد الصادق (٢٠٠٨) (٥) ، ياسر يوسف عبد الرؤوف (٢٠٠٨) (٢٠) ، منال احمد امين (٢٠٠٧) (١٦) ، أحمد فتحى عبد الهادى (٢٠٠١) (٣) ، نبيل فوزى ، ياسر يوسف عبد الرؤف (٢٠٠١) (١٧) ، ساندر وليفرس Sander Lefevers (٢٠٠٠) (٢٢) ، لاحظ عدم وجود دراسة علمية واحدة - في حدود علم الباحث تناولت التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل وأثر تنميتهم علي فعالية الاداء المهارى للمصارعين.

أهداف البحث :

يهدف البحث إلي التعرف على أثر برنامج تدريبي في تنمية التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل و فعالية الاداء المهارى للمصارعين من خلال التعرف علي :

١. أثر البرنامج التدريبي المقترح في التوقع الحركي والزمني و سرعة رد الفعل لدي لاعبي المصارعة قيد البحث.
٢. أثر البرنامج التدريبي المقترح في فعالية الأداء المهارى لدي لاعبي المصارعة قيد البحث.

فروض البحث :

١. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركى والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياس البعدى.
٢. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التوقع الحركى والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح القياس البعدى.
٣. توجد فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التوقع الحركى والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهارى للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية.

المصطلحات المستخدمة:

التوقع الحركي:

عرفه أسامة كمال (٢٠٠٠) بأنه خاصية أساسية للحركة تقاس بمدى التعامل مع موقف مفاجئ قلبيا والاستعداد له. (٥٦:٢)

سرعة الاستجابة الحركية :

عرفها عصام عبد الخالق (١٩٩٩) بأنها هي الفترة الزمنية المستغرقة بين ظهور المثير الشرطي وبداية ظهور الاستجابة. (١٣٨:١٢)

فعالية الأداء المهارى:

عرفه محمد الروبي (٢٠٠٧) بأنه قدرة المصارع على تسجيل أكبر عدد ممكن من النقاط الفنية عن طريق الأداء الأمثل للعديد من المهارات الفنية الناجحة. (٢٥٤ :١٤)

اجراءات البحث:

منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي لمجموعتين احدهما تجريبية والأخرى ضابطة وذلك بتطبيق القياسات القلبية والبعدية للمجموعتين.

مجتمع وعينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي المصارعة بناادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى بمحافظة الغربية للمرحلة السنوية تحت ١٩ سنة ، والمسجلين بالاتحاد المصري للمصارعة للموسم التدريبي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، وقد بلغ الحجم الكلي للعينة (٢٢) لاعب تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلي مجموعتين (تجريبية - ضابطة) قوام كل منهما (٦) لاعبين ، بالإضافة إلي (١٠) لاعبين كعينة استطلاعية من داخل المجتمع ومن خارج عينة البحث.

جدول (١)

التصنيف الكلي لعينة البحث بالنسب المئوية

م	العينة	العدد	النسبة المئوية
١	عينة البحث الأساسية	١٢	%٥٤.٥٤
٢	عينة البحث الاستطلاعية	١٠	%٤٥.٤٥
	الإجمالي	٢٢	%١٠٠.٠٠

إعتدالية وتكافؤ عينة البحث :

قامت الباحثة بإجراء إعتدالية وتكافؤ عينة البحث للتأكد من ضبط جميع المتغيرات التي قد تؤثر على نتائج البحث ويتضح ذلك من جداول (٢) ، (٣):

جدول (٢)

الدلالات الإحصائية لتوصيف أفراد عينة

في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان اعتدالية البيانات ن=١٢

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التفطح	الالتواء
معدلات دلالات النمو							
١	السن	سنة/شهر	١٦.٣٤٢	١٦.٣٥٠	٠.١٦٨	١.٢٤٢	٠.١٠٥
٢	طول	سم	١٦٧.٧٥٠	١٦٨.٠٠٠	١.٩١٣	١.٥٠٠	٠.٢٢٨
٣	الوزن	كجم	٦٢.٦٦٧	٦٢.٥٠٠	٢.٤٩٨	٠.٦٠٩	٠.٢١٦
٤	العمر التدريبي	سنة/شهر	٦.٢٥٠	٦.٤٠٠	٠.٣٧١	١.٤٣٥	١.١٣٤
متغيرات سرعة رد الفعل							
٥	رد الفعل- عدد الاجابات الخاطئة	عدد	٥.٥٨٣	٥.٥٠٠	٠.٩٠٠	٠.٤٢٧	٠.١٥٢
٦	رد الفعل- عدد الاجابات الصحيحة	عدد	٢٧.٧٥٠	٢٨.٠٠٠	١.٩١٣	٠.٨٣٠	٠.٤٤٤
٧	متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	ث	٠.٠٥٠	٠.٠٥١	٠.٠٢٢	١.٢٦٩	٠.٠١٥
٨	رد الفعل- متوسط زمن رد الفعل	ث	٠.٢٦٠	٠.٣٠١	٠.٠٩٦	٠.٢١٨	١.٠٥٠
متغيرات التوقع الحركي والزمني							
٩	التوقع- الانحراف في المسافة	بيكسل	١٨٠.٢٦٤	١٧٨.٦٢١	١٦.٠٦٣	٠.٥٦٢	٠.١٦٠
١٠	التوقع- الانحراف في الوقت	ث	٠.٦١٩	٠.٦٤٠	٠.٣٠٥	٢.٣٠٥	٠.٠٢٤
متغيرات فعالية الاداء المهاري							
١١	عدد مرات	عدد	١٤.٠٠٠	١٣.٥٠٠	٠.٩٥٣	٠.١٦١	٠.٧٥٥
١٢	العدد المحتسب	عدد	١٠.١٦٧	١١.٠٠٠	٢.٤٠٦	١.٦١٩	٠.٦١٠
١٣	الدرجات	عدد	٣٦.٠٠٠	٤١.٠٠٠	١١.٣٤٦	١.٦٠٠	٠.٦٦٣

الخطأ المعياري لمعامل الالتواء=٠.٦٣٧ حد معامل الالتواء عند مستوى معنوية ٠.٠٥=١.٢٤٩

يوضح جدول (٢) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لدى أفراد العينة في المتغيرات الأساسية قيد البحث ويتضح ان قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (٣±) وهي اقل من حد معامل الالتواء مما يشير الى اعتدالية البيانات وتمائل المنحنى الاعتدالي مما يعطى دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية.

جدول (٣)

التجانس ودلالة الفروق بين متوسطات القياسات القبلية لدى المجموعتين الضابطة و التجريبية
في المتغيرات الأساسية قيد البحث لبيان التكافؤ
ن=١=٢=٦

م	المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		التجانس	قيمة (ت)	مستوى الدلالة الاحصائية
			س	ع	س	ع			
معدلات دلالات النمو									
١	السن	سنة/شهر	١٦.٣٣٣	٠.١٦٣	١٦.٣٥٠	٠.١٨٧	١.٣١٢	٠.١٦٤	٠.٨٧٣
٢	الطول	سم	١٦٧.٥٠	١.٨٧١	١٦٨.٠	٢.٠٩٨	١.٢٥٧	٠.٤٣٦	٠.٦٧٢
٣	الوزن	كجم	٦٢.٥٠٠	٢.٨٨١	٦٢.٨٣٣	٢.٣١٧	١.٥٤٧	٠.٢٦١	٠.٨٣٠
٤	الغضن التريسي	سنة/شهر	٦.٢١٧	٠.٣٨٢	٦.٢٨٣	٠.٣٩٢	١.٠٥٥	٠.٢٦٨	٠.٧٧١
متغيرات سرعة رد الفعل									
٥	رد الفعل-عند الإجابات الخاطئة	عدد	٥.٥٠٠	١.٠٤٩	٥.٦٦٧	٠.٨١٧	١.٦٥٠	٠.٢١٧	٠.٧٦٥
٦	رد الفعل-عند الإجابات الصحيحة	عدد	٢٧.٦٦٧	١.٩٦٦	٢٧.٨٣٣	٢.٠٤١	١.٠٧٨	٠.٤٣٦	٠.٨٨٨
٧	متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	ث	٠.٠٥١	٠.٠٢٤	٠.٠٤٩	٠.٠٢٣	١.١٢٤	٠.١٦٤	٠.٩٠٤
٨	رد الفعل-متوسط زمن رد الفعل	ث	٠.٢٦٠	٠.١٠٢	٠.٢٦١	٠.١٠٠	١.٠٢٧	٠.٢٦٠	٠.٩٧٧
متغيرات التوقع الحركي والزيفي									
٩	التوقع-الإحراق في المسافة	بيكسل	١٧٩.٠١	١٨.٧٠	١٨١.٥١	١٤.٦٣	٢.٥٠٠	١.٦٣٤	٠.٨٠٢
١٠	التوقع-الإحراق في الوقت	ث	٠.٦٢٢	٠.٣١٨	٠.٦١٧	٠.٣٢٢	١.٠٢٦	٠.٢٦٧	٠.٩٧٩
متغيرات فعالية الأداء المهاري									
١١	عند مرات	عدد	١٣.٨٣٣	١.١٦٩	١٤.١٦٧	٠.٧٥٣	٢.٤١٢	٠.٥٥٧	٠.٥٧٢
١٢	العقد المحتجب	عدد	١٠.٣٣٣	٢.٦٥٨	١٠.٠٠٠	٢.٣٦٦	١.٢٦٢	٠.٢٦٩	٠.٨٢٣
١٣	الدرجات	عدد	٣٦.٣٣٣	١٢.٢٢	٣٥.٦٦٧	١١.٥٥	١.١٢٠	٠.٢٦٧	٠.٩٢٥

قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ودرجتي حرية (٥، ٥) = ٥.٠٥
قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٢٢٨

يوضح جدول (٣) ان قيمة التباين الاكبر على التباين الاصغر في جميع المتغيرات اقل من قيمة (ف) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، مما يشير الى تجانس مجموعتي البحث كما يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية لدى المجموعتين التجريبية و الضابطة في المتغيرات الأساسية قيد البحث مما يعطى دلالة مباشرة على تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات.

أدوات جمع البيانات:

١- استمارات البحث: مرفق (١)

- استمارة تسجيل البيانات الأساسية (متغيرات النمو).

- استمارة تقييم الأداء المهاري للاعب المصارعة.

- استمارة تسجيل درجات قياسات أزمنة رد الفعل للاعب المصارعة.

- استمارة تسجيل درجات قياسات أزمنة رد الفعل للاعب المصارعة.

٢- أدوات وأجهزة البحث: مرفق (٢)

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوجرام.

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر.

- جهاز قياس زمن رد الفعل. مرفق (٣)

٣- اختبارات وقياسات البحث المستخدمة: مرفق (٤)

قام الباحثان باستخدام المراجع والدراسات التالية (٣) ، (٤) ، (٥) ، (٦) ، (٨) ، (٩) ، (١٥) ، (١٦) ، (١٧) ، (١٨) ، (٢٠) ، (٢٢) لخصر وتحديد انسب الاختبارات للمتغيرات قيد البحث ، وقام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأي الخبراء في مجال تدريب المصارعة وعددهم (٥) خبراء مرفق (٥) وذلك لتحديد متغيرات التوقع الحركي والزمني ، واختبارات سرعة رد الفعل ، وكذلك الاختبارات المهارية للاعب المصارعة التي تتناسب مع عينة البحث ، ولقد تمكن الباحث من تحديد القياسات التالية:

١- متغيرات سرعة رد الفعل:

- رد الفعل- عدد الاجابات الخاطئة.
- رد الفعل- عدد الاجابات الصحيحة.
- متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة.
- رد الفعل-متوسط زمن رد الفعل.

٢- متغيرات التوقع الحركي والزمني:

- التوقع-الانحراف في المسافة.
- التوقع-الانحراف في الوقت.

٣- متغيرات فعالية الاداء المهاري:

- استمارة تقييم الاداء المهاري.

الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثان بإجراء هذه الدراسة في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠٢١/٣/٧ إلى يوم الخميس الموافق ٢٠٢١/٣/١٠ واستهدفت هذه الدراسة حساب المعاملات العلمية (الصدق والثبات) لمقاييس متغيرات التوقع الحركي والزمني ، واختبارات سرعة رد الفعل ، وكذلك الاختبارات المهارية للاعبين المصارعة قيد البحث ، حيث استخدم الباحثان صدق التمايز بين مجموعة مميزة وغير مميزة على عينه استطلاعيه قومها (١٠ لاعبين) من مجمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية ، كما استخدم الباحثان الاختبار وإعادة الاختبار لقياس الثبات.

المعاملات العلمية (الصدق والثبات) للمقاييس قيد البحث :

جدول (٤)

دلالة الفروق بين متوسطات المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لبيان

معامل الصدق لمتغيرات الاختبارات النفسية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث ن=١ ن=٢=٥

م	المتغيرات النفسية	المتغيرات	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	معامل ايتا٢	معامل الصدق
			ع±	س	ع±	س				
١	متغيرات سرعة رد الفعل	عدد الاجابات الخاطئة	٠.٦٨٤	٣.١٢٥	٠.٧٨٧	٨.٣١٥	٥.١٩٠	٩.٩٥٥	٠.٩٢٥	٠.٩٦٢
٢		عدد الاجابات الصحيحة	٢.٤٣٨	٣٢.٦٥٠	١.٣٤١	٢١.٥٨٠	١١.٠٧٠	٧.٩٥٧	٠.٨٨٨	٠.٩٤٢
٣		متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	٠.٠٠٦	٠.٠٣٤	٠.٠٠٩	٠.٠٦٧	٠.٠٣٣	٦.١٠٢	٠.٨٢٣	٠.٩٠٧
٤		متوسط زمن رد الفعل	٠.٠٤١	٠.٠٤١	٠.٠٥٤	٠.٣٤٢	٠.٣٠١	٨.٨٧٩	٠.٩٠٨	٠.٩٥٣
٥	متغيرات التوقع الحركي والزمني	التوقع-الانحراف في المسافة	٦.٥٣٢	١٥٧.٨٠	٧.١٨٣	١٨٧.٦٠	٢٩.٨٠٠	٦.١٣٩	٠.٨٢٥	٠.٩٠٨
٦		التوقع-الانحراف في الوقت	٠.٠٥١	٠.٤٧٤	٠.٠٦٢	٠.٧٥٩	٠.٢٨٥	٧.١٠٠	٠.٨٦٣	٠.٩٢٩
٧	متغيرات فعالية الاداء المهاري	عدد مرات	٠.٨٤٦	١٥.١٨٥	٠.٦٧٤	١٠.٣٢٥	٤.٨٦٠	٨.٩٨٦	٠.٩١٠	٠.٩٥٤
٨		العدد المحتسب	١.٣٢٨	١٣.٧٥٠	١.٠٨٥	٨.٥٣٠	٥.٢٢٠	٦.٠٨٨	٠.٨٢٢	٠.٩٠٧
٩		الدرجات	٣.٩٨٦	٤٩.٩٨٠	٢.٥٦٨	٣٤.٦٥٠	١٥.٣٣٠	٦.٤٦٦	٠.٨٣٩	٠.٩١٦

مستويات قوة تأثير اختبارات وفقاً لمعامل

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨٦٠
ايتا٢

- من صفر الى اقل من ٠.٣٠ =تأثيرضعيف
- من ٠.٣٠ الى اقل من ٠.٥٠ =تأثير متوسط
- من ٠.٥٠ الى اعلى =تأثير قوى

يتضح من جدول (٤) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين متوسطي المجموعة المميزة والمجموعة الغير مميزة لمتغيرات الاختبارات النفسية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث ، كما يتضح حصول جميع الاختبارات على قوة تأثير و معاملات صدق عالية.

جدول (٥)

معامل الارتباط بين التطبيق واعداد التطبيق لبيان معامل الثبات لمتغيرات الاختبارات النفسية قيد البحث ن=١٠

م	المتغيرات النفسية	المتغيرات	التطبيق		اعادة التطبيق		معامل الارتباط
			س	ع±	س	ع±	
١	متغيرات سرعة رد الفعل	عدد الاجابات الخاطئة	٥.٧٢٠	٠.٩٦٧	٥.٦٩٠	٠.٨٤٦	٠.٩٧٤
٢		عدد الاجابات الصحيحة	٢٧.١١٥	٢.٧٨٢	٢٧.٣٣٥	٢.٤٥٢	٠.٩٦٨
٣		متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	٠.٠٥١	٠.٠١٤	٠.٠٤٩	٠.٠١٣	٠.٩٨٣
٤		متوسط زمن رد الفعل	٠.١٩٢	٠.٠٩٦	٠.١٩١	٠.٠٨٤	٠.٩٩١
٥	متغيرات التوقع الحركي والزمني	التوقع-الانحراف في المسافة	١٧٢.٧٠	٩.٤٢١	١٧٢.٤٥	٠.٨٦٥	٠.٩٧٦
٦		التوقع-الانحراف في الوقت	٠.٦١٧	٠.١٣٢	٠.٦١٣	٠.١٢٨	٠.٩٧٩
٧	متغيرات فعالية الاداء المهاري	عدد مرات	١٢.٧٥٥	١.٢١٨	١٢.٧٨٥	١.٣٨٢	٠.٩٨١
٨		العدد المحتسب	١١.١٤٠	١.٦٥٤	١١.١٥٥	١.٥٦٣	٠.٩٧٨
٩		الدرجات	٤٢.٣١٥	٤.٧٦٧	٤٢.٥٦٠	٥.٢١٢	٠.٩٧٣

قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٠.٦٣٢

يوضح جدول (٥) وجود ارتباط ذو دلالة إحصائية بين التطبيق واعداد التطبيق لمتغيرات الاختبارات النفسية وفعالية الأداء المهاري قيد البحث قيد البحث ، وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يشير الى ثبات تلك الاختبارات. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- قام الباحثان بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية في الفترة من ٢٠ / ٣ - ٢٤ / ٣ / ٢٠٢١ على العينة الاستطلاعية قيد البحث وهدفت إلى:
١. مراجعة صالحة الأدوات والأجهزة المستخدمة وأماكن تطبيق الاختبارات ومدى سالمتها.
 ٢. التعرف على الأزمنة المناسبة لإجراء كل اختبار.
 ٣. التعرف على الأخطاء المحتمل ظهورها أثناء الاختبارات لتأليفها في الدراسة الأساسية.
 ٤. مراجعة مواصفات وشروط وإجراءات تطبيق الاختبارات والقياسات.
 ٥. توجيه المساعدين لكيفية تطبيق الاختبارات وتسجيل النتائج.
- وأُسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن الآتي:
١. صالحة الأجهزة والأدوات المستخدمة وكذلك أماكن تنفيذ الاختبارات والقياسات.
 ٢. فهم المساعدين لطريقة أداء الاختبارات وكيفية جمع البيانات.
 ٣. صالحة الاختبارات والقياسات المختارة للتطبيق على عينة البحث من خلال حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
 ٤. تحديد الترتيب الزمني لأداء الاختبارات والقياسات المستخدمة.

البرنامج التدريبي المقترح:**١. هدف البرنامج التدريبي:**

يهدف البرنامج التدريبي إلى تخطيط برنامج لتدريبات التوقع الحركي والزماني للارتقاء بسرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري للاعبين المصارعة (قيد البحث).

٢. أسس وضع تصميم البرنامج:

من خلال المسح المرجعي واستطلاع رأي الخبراء والدراسة الاستطلاعية على عينة البحث الأساسية حدد الباحثان الأسس التالية للبرنامج التدريبي المقترح عند وضع البرنامج التدريبي قبل أن يتم تطبيقه على عينة البحث وهي:

- تم التخطيط لتدريبات القدرات التوافقية بواقع (٤) وحدات تدريبية أسبوعياً خلال فترة الأعداد ، ليصبح بذلك عدد الوحدات التدريبية (٤٨) وحدة تدريبية وزعت على (١٢) أسابيع من البرنامج العام للاعبين قيد البحث.
- زمن وحدة التدريب اليومية من (٩٠ : ١٢٠) دقيقة.
- تحديد محتوى البرنامج المقترح من التدريبات باستخدام تدريبات التوقع الحركي والزماني للارتقاء بسرعة رد الفعل وفاعلية الأداء المهاري للاعبين المصارعة (قيد البحث).
- تشابه التدريبات المقترحة مع طبيعة الأداء في رياضة المصارعة.
- أن تكون فترات الراحة بين التدريبات (١-٢ق) وبين المجموعات (٣-٤ق) لتجنب التعب والحمل الزائد.

خطوات تطبيق البرنامج وقياسات البحث:**القياس القبلي:**

قام الباحثان بعمل القياس القبلي للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٧/٣/٢٠٢١ والى ٣٠/٣/٢٠٢١ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى.

تطبيق البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي (قيد البحث) للمجموعة التجريبية في الفترة من ٣/٤/٢٠٢١ وحتى ٢٤/٦/٢٠٢١ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى. مرفق (٦)

القياس البعدي :

قام الباحثان بعمل القياس البعدي للمجموعة التجريبية في الفترة من ٢٦/٦/٢٠٢١ وحتى ٢٩/٦/٢٠٢١ بنادي ٢٣ يوليو بالمحلة الكبرى بنفس شروط إجراء القياس القبلي.

المعالجات الإحصائية:

قامت الباحثة باستخدام برنامج Spss لنتائج البحث لإجراء المعالجات الإحصائية الآتية:

١. المتوسط الحسابي.
٢. الوسيط.
٣. الإنحراف المعياري.
٤. معامل الالتواء.
٥. معامل الارتباط لبيرسون.
٦. اختبار T-test لحساب دلالة الفروق.
٧. نسبة التحسن.
٨. حجم التأثير.

عرض ومناقشة النتائج :

أولاً: عرض النتائج :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات سرعة رد الفعل ن=٦

م	متغيرات سرعة رد الفعل	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	رد الفعل-عدد الاجابات الخاطئة	١٠.٠٤٩	٥.٥٠٠	١.١٦٧	١.١٦٩	٤.٣٣٣	٠.٥٥٨	٧.٧٦٩	٧٨.٧٨٧	٣.٧٣٦	مرتفع
٢	رد الفعل-عدد الاجابات الصحيحة	١.٩٦٦	٢٧.٦٦٧	٣١.٣٣٣	١.٨٦٢	٣.٦٦٧	٠.٨٤٣	٤.٣٤٨	١٣.٢٥٣	٢.٠٨٩	مرتفع
٣	متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	٠.٠٢٤	٠.٠٥١	٠.٠٢٩	٠.٠١١	٠.٠٢١	٠.٠٠٥	٤.٥١٣	٤٢.٠٩٥	١.٣٦١	مرتفع
٤	رد الفعل-متوسط زمن رد الفعل	٠.١٠٢	٠.٢٦٠	٠.٠٨٩	٠.٠٥٦	٠.١٧١	٠.٠٢٣	٧.٤٠٤	٦٥.٨١٩	٣.١٨٥	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.١٥

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

يتضح من جدول (٦) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات سرعة رد الفعل قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٣٤٨ الى ٧.٧٦٩) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣.٢٥٣ % الى ٧٨.٧٨٧ %) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٣٦١ الى ٣.٧٣٦) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات سرعة رد الفعل ن=٦

م	متغيرات سرعة رد الفعل	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	رد الفعل-عدد الاجابات الخاطئة	٥.٦٦٧	٠.٨١٧	٥.٣٣٧	٠.٧٨٤	٠.٣٣٠	٠.٤١٢	٠.٨٠٠	٥.٨١٨	٠.٤٣٢	منخفض
٢	رد الفعل-عدد الاجابات الصحيحة	٢٧.٨٣٣	٢.٠٤١	٢٨.١٣٣	١.٢٦٧	٠.٣٠٠	٠.٣٢٨	٠.٩١٤	١.٠٧٧	٠.٢١١	منخفض
٣	متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	٠.٠٤٩	٠.٠٢٣	٠.٠٤٢	٠.٠٠٨	٠.٠٠٧	٠.٠٠٤	١.٧٢٥	١٤.١١٠	٠.٤٧٦	منخفض
٤	رد الفعل-متوسط زمن رد الفعل	٠.٢٦١	٠.١٠٠	٠.٢٥١	٠.٠٤٩	٠.٠١٠	٠.٠١٩	٠.٥٤٢	٣.٩٤٢	٠.٣٩٤	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٠.١٥

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

يتضح من جدول (٧) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات سرعة رد الفعل قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٥٤٢ الى ١.٧٢٥) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٠٧٧٪ الى ١٤.١١٠٪) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢١١ الى ٠.٤٧٦) وهى دلالات منخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل ضعيف على المتغير التابع.

جدول (٨)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغيرات سرعة رد الفعل لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة
ن=١=٢=٦

م	متغيرات سرعة رد الفعل	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س					
١	رد الفعل-عدد الاجابات الخاطئة	١.١٦٩	١.١٦٧	٠.٧٨٤	٥.٣٣٧	٤.١٧٠	٦.٦٢٥	٧٢.٩٦٩	٣.٥٦٧	مرتفع
٢	رد الفعل-عدد الاجابات الصحيحة	١.٨٦٢	٣١.٣٣٣	١.٢٦٧	٢٨.١٣٣	٣.٢٠٠	٣.١٧٨	١٢.١٧٦	١.٧١٩	مرتفع
٣	متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة	٠.٠١١	٠.٠٢٩	٠.٠٠٨	٠.٠٤٢	٠.٠١٣	٢.٠٤٣	٢٧.٩٨٤	١.١١٧	مرتفع
٤	رد الفعل-متوسط زمن رد الفعل	٠.٠٥٦	٠.٠٨٩	٠.٠٤٩	٠.٢٥١	٠.١٦٢	٤.٨٩٧	٦١.٨٧٧	٢.٩٢٠	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

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

مرتفع

يوضح جدول (٨) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات سرعة رد الفعل قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٠٤٣ الى ٦.٦٢٥) ، كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٢.١٧٦٪ الى ٧٢.٩٦٩٪) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات سرعة رد الفعل بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.١١٧ الى ٣.٥٦٧) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

جدول (٩)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات التوقع الحركي والزمني

ن=٦

م	متغيرات التوقع الحركي والزمني	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة
		ع±	س	ع±	س						
١	التوقع-الانحراف في المسافة	١٨.٧٠٣	١٧٩.٠١٥	٨.٨٢٧	١٥٤.٢١٩	٢٤.٧٩٥	٣.٥٧٢	٦.٩٤٢	١٣.٨٥١	٢.٩٨٧	مرتفع
٢	التوقع-الانحراف في الوقت	٠.٣١٨	٠.٦٢٢	٠.١١٦	٠.٤٦٢	٠.١٦٠	٠.٠٣٨	٤.٢٣٢	٢٥.٧٠٧	١.٤٢٣	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ٢.٠١٥

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

يتضح من جدول (٩) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات التوقع الحركي والزمني قيد البحث وقد

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٤.٢٣٢ الى ٦.٩٤٢) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١٣.٨٥١% الى ٢٥.٧٠٧%) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (١.٤٢٣ الى ٢.٩٨٧) وهى دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل متفاوت على المتغير التابع.

جدول (١٠)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغيرات التوقع الحركي والزمني

٦=ن

م	متغيرات التوقع الحركي والزمني	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س						
١	التوقع-الإحتراف في المسافة	١٨١.٥١٥	١٤.٦٣٢	١٧٩.٣٤٥	٩.٥٣٤	٢.١٧٠	٢.٤١٢	٠.٨٩٩	١.١٩٥	٠.٢٢٣	منخفض
٢	التوقع-الإحتراف في الوقت	٠.٦١٧	٠.٣٢٢	٠.٦١١	٠.١٠٢	٠.٠٠٦	٠.٠٣١	٠.١٩٤	٠.٩٧٢	٠.٢٠٤	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٢.٠١٥=٠.٠٥

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

يتضح من جدول (١٠) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة فى متغيرات التوقع الحركي والزمني قيد البحث وقد تراوحت قيمة(ت) المحسوبة ما بين (٠.١٩٤ الى ٠.٨٩٩) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (٠.٩٧٢% الى ١.١٩٥%) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢٠٤ الى ٠.٢٢٣) وهى دلالات منخفضة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل ضعيف على المتغير التابع.

جدول (١١)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير لمتغيرات التوقع الحركي والزمني

لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة

٦=٢=١ ن

م	متغيرات التوقع الحركي والزمني	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		ع±	س	ع±	س					
١	التوقع-الإحتراف في المسافة	٨.٨٢٧	١٥٤.٢١٩	١٧٩.٣٤٥	٩.٥٣٤	٢٥.١٢٦	٤.٣٢٤	١٢.٦٥٦	٢.٨٤٦	مرتفع
٢	التوقع-الإحتراف في الوقت	٠.١١٦	٠.٤٦٢	٠.٦١١	٠.١٠٢	٠.١٤٩	٢.١٥٨	٢٤.٧٣٥	١.٢٨٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٥ = ١.٨١٢

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

يوضح جدول (١١) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى متغيرات التوقع الحركي والزمني قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.١٥٨ الى ٤.٣٢٤) ، كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (١٢.٦٥٦% الى ٢٤.٧٣٥%) ، كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات التوقع الحركي والزمني بين مجموعتى البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٢٨٦ الى ٢.٨٤٦) وهى دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عندها لدى المجموعة الضابطة.

جدول (١٢)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات فعالية الاداء المهاري

ن=٦

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	عدد مرات	١٣.٨٣٣	١.١٦٩	١٥.٢٠٠	٠.٦١٣	١.٣٦٧	٠.٢١٠	٦.٥١١	٩.٨٨٠	١.٦٤١	مرتفع
٢	العدد المحتسب	١٠.٣٣٣	٢.٦٥٨	١٣.٨٠٠	٠.٦٤٣	٣.٤٦٧	٠.٤٢٧	٨.١١٢	٣٣.٥٤٨	٣.٤٣٢	مرتفع
٣	الدرجات	٣٦.٣٣٣	١٢.٢٢٦	٥٢.٠٠٠	٤.٦٩٠	١٥.٦٦٧	٢.٤٠٠	٦.٥٢٨	٤٣.١١٩	٣.٥١١	مرتفع

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠١٥

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

يتضح من جدول (١٢) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين

القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث التجريبية في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وقد

تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٦.٥١١ الى ٨.١١٢) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية

تراوحت ما بين (٩.٨٨٠% الى ٤٣.١١٩%) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين

(١.٦٤١ الى ٣.٥١١) وهي دلالات المرتفعة ، مما يدل على فاعلية المعالجة التجريبية بشكل

متفاوت على المتغير التابع.

جدول (١٣)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري

ن=٦

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		فروق المتوسطات	الخطأ المعياري للمتوسط	قيمة ت	نسبة التحسن %	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±						
١	عدد مرات	١٤.١٦٧	٠.٧٥٣	١٤.٣١٤	٠.٥٣٨	٠.١٤٧	٠.١٨٧	٠.٧٨٨	١.٠٤٠	٠.٢٧٦	منخفض
٢	العدد المحتسب	١٠.٠٠٠	٢.٣٦٦	١٠.٢٦٦	٠.٨٢١	٠.٢٦٦	٠.٣٧٦	٠.٧٠٧	٢.٦٦٠	٠.٣٧٣	منخفض
٣	الدرجات	٣٥.٦٦٧	١١.٥٥٣	٣٦.١٦٧	٢.٨٣٧	٠.٥٠٠	٢.١٢١	٠.٢٣٦	١.٤٠٣	٠.٣٢٥	منخفض

قيمة ت الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥=٢.٠١٥

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

يتضح من جدول (١٣) دلالة الفروق الاحصائية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ بين القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة البحث الضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وقد تراوحت قيمة (ت) المحسوبة ما بين (٠.٢٣٦ الى ٠.٧٨٨) ، كما حققت نسبة تحسن مئوية تراوحت ما بين (١.٠٤٠٪ الى ٢.٦٦٠٪) ، كما حقق حجم التأثير قيم تراوحت ما بين (٠.٢٧٦ الى ٠.٣٧٣) وهي دلالات منخفضة مما يدل على فاعلية المعالجة التقليدية بشكل ضعيف على المتغير التابع.

جدول (١٤)

دلالة الفروق بين متوسطات القياسات البعدية و معنوية حجم التأثير متغيرات فعالية الاداء المهاري لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ن=٢=٦

م	متغيرات فعالية الاداء المهاري	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق بين المتوسطات	قيمة ت	فروق نسب التحسن	حجم التأثير	دلالة حجم التأثير
		س	ع±	س	ع±					
١	عدد مرات	١٥.٢٠٠	٠.٦١٣	١٤.٣١٤	٠.٥٣٨	٠.٨٨٦	٢.٤٢٩	٨.٨٤٠	١.٤٤٥	مرتفع
٢	العدد المحتسب	١٣.٨٠٠	٠.٦٤٣	١٠.٢٦٦	٠.٨٢١	٣.٥٣٤	٧.٥٧٧	٣٠.٨٨٨	٣.١٠٣	مرتفع
٣	الدرجات	٥٢.٠٠٠	٤.٦٩٠	٣٦.١٦٧	٢.٨٣٧	١٥.٨٣٣	٦.٤٥٩	٤١.٧١٧	٣.٣٧٦	مرتفع

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ = ١.٨١٢

يوضح جدول (١٤) دلالة الفروق الاحصائية بين متوسطات القياسات البعدية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الاداء المهاري قيد البحث وذلك عند مستوى معنوية ٠.٠٥ ، وقد تراوحت قيمة (ت) ما بين (٢.٤٢٩ الى ٧.٥٧٧) ، كما حققت فروق نسب التحسن قيمة تراوحت ما بين (٨.٨٤٠٪ الى ٤١.٧١٧٪) كما يتضح ان قيم حجم التأثير لمتغيرات فعالية الاداء المهاري بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة اكبر من (٠.٨٠) وقد تراوحت ما بين (١.٤٤٥ الى ٣.٣٧٦) وهي دلالات مرتفعة ، مما يدل على فاعلية البرنامج بشكل مرتفع على تلك المتغيرات لصالح المجموعة التجريبية عنده لدى المجموعة الضابطة.

ثانياً: مناقشة النتائج :

يتضح من جدول (٦) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبليه والبعديه في متغيرات سرعة رد الفعل لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٣.٢٥٣ - ٧٨.٧٨٧٪) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الخاطئة (٧٨.٧٨٧٪) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الصحيحة (١٣.٢٥٣٪)، وفي متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة بلغت (٤.٥١٣٪)، وبالنسبة رد الفعل - متوسط زمن رد الفعل بلغت (٦٥.٨١٩٪).

حيث يتضح من جدول (١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات سرعة رد الفعل للمجموعة التجريبية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٧.٧٦٩)، (٤.٣٤٨)، (٤.٥١٣)، (٧.٤٠٤).

يتضح من جدول (٩) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات التوقع الحركي والزمني لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٣.٨٥١ - ٢٥.٧٠٧%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في التوقع - الانحراف في المسافة (١٣.٨٥١%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة التوقع - الانحراف في الوقت (٢٥.٧٠٧%).

حيث يتضح من جدول (٩) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات التوقع الحركي والزمني للمجموعة التجريبية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٩٤٢)، (٤.٢٣٢).

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المجموعة التجريبية لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (٩.٨٨٠ - ٤٣.١١٩%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (٩.٨٨٠%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٣٣.٥٤٨%) ، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (٤٣.١١٩%).

حيث يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات فعالية الأداء المهاري للمجموعة التجريبية الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٥١١) ، (٨.١١٢) ، (٦.٥٢٨).

ويعزو الباحثان ذلك إلى ممارسة أفراد عينة البحث للبرنامج التدريبي المقترح والذي إشتهل على تمارين ذات نوعية خاصة للمتغيرات النفسية (سرعة رد الفعل - التوقع الحركي والزمني) باستخدام تمارين التوقع الحركي والزمني ، مما أدى إلى تحسن عناصر رد الفعل - عدد الاجابات الخاطئة ، رد الفعل - عدد الاجابات الصحيحة ، متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة ، رد الفعل - متوسط زمن رد الفعل ، التوقع - الإنحراف في المسافة ، التوقع - الانحراف في الوقت وفعالية الأداء المهاري.

ويرجع الباحثان التحسن الواضح في نتائج المتغيرات النفسية (سرعة رد الفعل - التوقع الحركي والزمني) وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، نتيجة التدريبات التي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة متنوعة من تدريبات التوقع الحركي والزمني.

وهذا ما أكدّه محمد علاوي (٢٠٠٢) على أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية. (٥٧:١٣)

وبذلك يكون تحقق الفرض الأول كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدي".

يتضح من جدول (٧) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات سرعة رد الفعل لدى لاعبي المجموعة الضابطة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٠.٠٧٧ - ١٤.١١٠%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات البرنامج التدريبي التقليدي (المطبق من قبل المدرب) ، حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الخاطئة (٥.٨١٨%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الصحيحة (١٠.٠٧٧%)، وفي متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة بلغت (١٤.١١٠%)، وبالنسبة رد الفعل - متوسط زمن رد الفعل بلغت (٣.٩٤٢%).

حيث يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض المتغيرات سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٨٠٠)، (٠.٩١٤)، (١.٧٢٥)، (٠.٥٤٢).

يتضح من جدول (١٠) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات التوقع الحركي والزمني لدى لاعبي المجموعة الضابطة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (٠.٩٧٢ - ١.١٩٥%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات البرنامج التدريبي التقليدي (المطبق من قبل المدرب) ، حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في التوقع - الانحراف في المسافة (١.١٩٥%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة التوقع - الانحراف في الوقت (٠.٩٧٢%).

حيث يتضح من جدول (١٠) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعديّة في بعض متغيرات التوقع الحركي والزمني للمجموعة الضابطة الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٨٩٩) ، (٠.١٩٤).

يتضح من جدول (١٣) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات القبلية والبعديّة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المجموعة الضابطة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديّة، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١.٠٤٠ - ٢.٦٦٠%) ولصالح القياس البعدي ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج تطبيق البرنامج التدريبي التقليدي عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (١.٠٤٠%) لصالح القياس البعدي، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٢.٦٦٠%) ، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (١.٤٠٣%).

حيث يتضح من جدول (١٣) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبليّة والبعدية في بعض متغيرات فعالية الأداء المهاري للمجموعة الضابطة الخاصة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٠.٧٨٨) ، (٠.٧٠٧) ، (٠.٢٣٦).

ويرجع الباحثان حدوث تحسن معنوي لأفراد المجموعة الضابطة بين القياسات القبليّة والبعدية في أبعاد المهارات النفسية (سرعة رد الفعل - التوقع الحركي والزمني) وفعالية الأداء المهاري للاعب المصارعة قيد البحث إلى إخضاع المجموعة الضابطة للبرنامج التقليدي وما يحتويه من متغيرات نفسية.

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح القياس البعدى".

يتضح من جدول (٨) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والقبليّة في متغيرات سرعة رد الفعل لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية ، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٢.١٧٦ - ٧٢.٩٦٩٪) ولصالح القياس البعدى ، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الخاطئة (٧٢.٩٦٩٪) لصالح القياس البعدى، كما بلغت نسبة التحسن في رد الفعل - عدد الاجابات الصحيحة (١٢.١٧٦٪)، وفى متوسط زمن الحركة بعد الاستجابة بلغت (٢٧.٩٨٤٪)، وبالنسبة رد الفعل - متوسط زمن رد الفعل بلغت (٦١.٨٧٧٪).

حيث يتضح من جدول (٨) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين المجموعتين التجريبية والقبليّة في متغيرات سرعة رد الفعل لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٦.٦٢٥) ، (٣.١٧٨) ، (٢.٠٤٣) ، (٤.٨٩٧).

يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات البعدية بيم المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات التوقع الحركي والزمني لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (١٢.٦٥٦ - ٢٤.٧٣٥%) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في التوقع - الانحراف في المسافة (١٢.٦٥٦%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما بلغت نسبة التوقع - الانحراف في الوقت (٢٤.٧٣٥%).

حيث يتضح من جدول (١١) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات القبلية والبعدية في بعض متغيرات التوقع الحركي والزمني للمجموعة التجريبية الخاصة بعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٤.٣٢٤)، (٢.١٥٨).

يتضح من جدول (١٤) وجود فروق داله احصائياً عند مستوى معنوي ٠,٠٥ بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث وهذه الفروق لصالح القياسات البعدية للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (٠,٠٥) ، كما اسفرت النتائج بنسب تحسن تراوحت ما بين (٨.٨٤٠ - ٤١.٧١٧%) ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، ويرجع الباحث وجود دلالة احصائية فهي ناتج طبيعة تدريبات التوقع الحركي والزمني وتركيز البرنامج التدريبي المقترح عليها حيث كان من المتوقع ان يكون ذلك حينما تم اختصاصها بالتطوير من خلال التطبيق حيث بلغت نسبة التحسن في عدد مرات (٨.٨٤٠%) لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية، كما بلغت نسبة العدد المحتسب (٣٠.٨٨٨%) ، وبلغت نسبة إجمالي الدرجات (٤١.٧١٧%).

حيث يتضح من جدول (١٤) وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى معنوي (٠.٠٥) بين القياسات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات فعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة لعينة البحث ، وهذه الفروق لصالح القياسات البعديه للمجموعة التجريبية، وقد بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢.٤٢٩) ، (٧.٥٧٧) ، (٦.٤٥٩).

ويرجع الباحثان التحسن الواضح في نتائج المتغيرات النفسية (سرعة رد الفعل - التوقع الحركي والزمني) وفعالية الأداء المهاري لدى لاعبي المصارعة للمجموعة التجريبية قيد البحث ، نتيجة التدريبات التي احتوى عليها البرنامج التدريبي المقترح على مجموعة متنوعة من تدريبات التوقع الحركي والزمني.

يري الباحثان بلباد الاهتمام بحالة اللاعبين من كافة الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، وذلك من خلال البحث والدراسة العلمية في مختلف هذه الجوانب باعتبارها متكاملة ومتكافئة، وهي الأساس في رفع مستوى اللاعبين وصولاً إلى المستويات الرياضية العليا وتحقيق أفضل النتائج.

ويؤكد أحمد أمين (٢٠٠٣) علي أن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء الجسم منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضاً نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية التي لا نلاحظها بطريقة مباشرة ولكن نستطيع أن نلاحظها عن طريق طبيعة وأهداف هذه الحركات البدنية الصادرة من اللاعب. (١: ١٦١)

يذكر محمد علاوي (٢٠٠٢) أن العمليات العقلية أو العمليات المعرفية التي يتميز بها الإنسان تعتبر من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم المهارات الحركية والقدرات الخطئية والمهارات النفسية. (٥٧:١٣)

وبذلك يكون تحقق الفرض الثاني كلياً والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة احصائية للقياس البعدي لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهاري للمصارعين لصالح المجموعة التجريبية".

الاستخلاصات والتوصيات :

الإستخلاصات :

- في ضوء أهداف البحث وفروضه وفي حدود عينة البحث وطبقا لما أشارت اليه نتائج المعالجات الإحصائية المناسبة ومناقشة النتائج أمكن التوصل الي الاستخلاصات التالية:
١. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات التوقع الحركي والزمني طور مستوي بعض المتغيرات النفسية (سرعة رد الفعل والتوقع الحركي) للاعبين المصارعة قيد البحث.
 ٢. البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات التوقع الحركي والزمني طور فاعلية الأداء المهاري للاعبين المصارعة قيد البحث.

التوصيات :

- في ضوء نتائج البحث والاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يلي:
١. الاهتمام بتدريبات التوقع الحركي والزمني في البرامج التدريبية لتطوير مستوي سرعة رد الفعل للاعبين المصارعة قيد البحث.
 ٢. الاهتمام بتدريبات التوقع الحركي والزمني في البرامج التدريبية لتطوير مستوي الأداء المهاري للاعبين المصارعة قيد البحث.
 ٣. استخدام أساليب حديثة في التدريب علي سرعة رد الفعل والتوقع الحركي والزمني للاعبين المصارعة.
 ٤. تطبيق مثل هذه الدراسة علي مراحل سنوية مختلفة.

قائمة المراجع:

أولا : المراجع العربية:

١. أحمد أمين فوزي : سيكولوجية التعلم الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٣.
٢. أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠١.
٣. أحمد فتحى عبد الهادى : تأثير برنامج تدريبي على بعض المتغيرات الفسيولوجية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة لدى ناشئي المبارزة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة طنطا ، ٢٠٠١.
٤. ايهاب محمد الصادق : تأثير استخدام الالعب التنافسية علي مستوي الاداء البدني والمهاري لناشئ المصارعة بالمشروع القومي للناشئين ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية ببنات ، جامعة حلوان ، ٢٠١١.
٥. ايهاب محمد الصادق : تأثير تطوير سرعة الإستجابة الشرطية علي فعالية اداء مسكة الوسط العكسية للمصارعين ، مجلة بحوث التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨.
٦. أيمن مرضي عبد الباري : برنامج تدريبي لتنمية التوقع الحركي أثره علي مستوي أداء بعض المهارات الدفاعية في الكرة الطائرة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسبوط ، ٢٠١٥.
٧. جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الأسس المترولوجية لتقويم مستوي الأداء البدني والمهاري والخططي للرياضيين ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ٢٠٠٧.
٨. خالد فريد عزة : تأثير برنامج تدريبات نوعية باستخدام مكونات التوقع الحركي علي مستوي أداء بعض الجمل الخططية لناشئ الجودو ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، ٢٠١١.

٩. **سمير محمد محمود** : فاعلية برنامج عقلي لتنمية الانتباه الداخلي علي مستوى الاداء الحركي
لناشئ المصارعة ، مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية
التربية الرياضية ، جامعة اسيوط ، ٢٠١٨.
١٠. **طلحة حسام الدين** : علم الحركة التطبيقي ، ج ٢ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨.
وأخرون .
١١. **عصام حلمي** ، : التدريب الرياضي أسس ومناهج وإتجاهات ، منشأة المعارف ،
الإسكندرية ، ١٩٩٧.
محمد بريقع .
١٢. **عصام عبد الخالق** : التدريب الرياضي - نظريات وتطبيقات ط٩ ، دار الكتب الجامعية ،
الإسكندرية ، ١٩٩٩.
١٣. **محمد حسن علاوي** : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، ط١ ، دار الفكر العربي ،
القاهرة ، ٢٠٠٢.
١٤. **محمد رضا حافظ** : برامج التدريب وتمارين الإعداد ، ماهي للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ،
٢٠٠٧.
الروبي .
١٥. **محمد عباس** : تأثير تنمية التوقع الحركي علي بعض المتغيرات البدنية والمهارية
ومستوي الأداء للاعبين سلاح السيف ، مجلة السادات للتربية البدنية
والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة السادات ، ٢٠١٦.
١٦. **منال احمد امين** : بناء مقياس التوقع الحركي علاقته ببعض القدرات العقلية ومستوي
الأداء المهاري لناشئات الجمباز الإيقاعي ، المجلة العلمية للتربية
البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ،
٢٠٠٧.
١٧. **نبيل فوزي** ، **ياسر** : جهاز مقترح لتنمية سرعة الاستجابة الحركية فى رياضة الجودو " وكان
هدفها ابتكار جهاز لتنمية سرعة الاستجابة الحركية للاعبى الجودو ،
يوسف عبد الرؤف .
المؤتمر العلمي الدولي (الرياضة والعولمة) ، المجلد الأول ، كلية

التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ٥-٦ ابريل ، ٢٠٠١.

١٨ نرمين سمير السيد : تأثير تدريبات التوقع الحركي علي تنمية القوة البدنية للاعبات الكرة الطائرة ، مجلة علوم التربية البدنية والرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة كفر الشيخ ، ٢٠١٨.

١٩ هشام عبده : تنمية سرعة رد الفعل وتأثيرها علي مستوي أداء بعض الضربات الطائرة لدي ناشئ التنس ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٤.

٢٠ ياسر يوسف عبد : وضع اختبارات لقياس سرعة التوقع الحركي لبعض مهارات الهجوم المركب والهجوم المضاد في رياضة الجودو ، المؤتمر العلمي الدولي الثالث ، تطوير المناهج التعليمية في ضوء الاتجاهات الحديثة وحاجة سوق العمل ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٨.

ثانيا: المراجع الأجنبية:

٢١. Jerman, T&Hanley, : Wrestling for Beginners Contemporary Books Inc, Chicago, ١٩٩٣.
R.,
٢٢. Sander Lefevers : Relationship between components of speed reaction accuracy and fencing success, annual meeting of American alliance for health physical education and reaction , u.s.a., ٢٠٠٠.

ملخص البحث

أثر برنامج تدريبي في تنمية التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل

وفعالية الاداء المهارى للمصارعين

أ.م.د/ايه مشهورالجمل *

د/محمد أحمد الطويل **

يهدف البحث إلي التعرف علي تأثير استخدام تدريبات التوقع الحركي علي بعض المتغيرات النغسية (التوقع الحركي والزمني ، سرعة رد الفعل) وفعالية الأداء المهاري لدي لاعبي المصارعة قيد البحث ، وبلغ عدد عينة البحث (١٢) لاعب مصارعة ، وتم تقسيمهم إلي مجموعة تجريبية وعددها (٦) لاعبين ويطبق عليها البرنامج التدريبي المقترح قيد البحث ومجموعة ضابطة وعددها (٦) لاعبين يطبق عليها البرنامج التدريبي التقليدي من قبل المدرب ، بالإضافة إلي عينة البحث الاستطلاعية من داخل المجتمع الأصلي وعددهم (١٠) لاعبين ، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية من لاعبي نادي ٢٣ يوليو الرياضي للموسم الرياضي ٢٠٢٠/٢٠٢١ ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لمجموعتين (تجريبية-ضابطة) مستخدما القياس القبلي البعدي ، وتوصل الباحثان إلي وجود فروق داله احصائيا بين مستوي التوقع الحركي والزمني وسرعة رد الفعل وفعالية الأداء المهاري للاعبي المصارعة قيد البحث.

*أستاذ مساعد بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

** مدرس بقسم المنازل والرياضات الفردية بكلية التربية الرياضية- جامعة طنطا

Research Summary

The effect of a training program on developing motor and temporal anticipation and reaction speed and the effectiveness of the wrestlers' skill performance

Prof. M. M. Mashhour Al-Gamal*

Dr. Mohamed Ahmed El-Taweel**

The research aims to identify the effect of using motor anticipation exercises on some neurological variables (motor and temporal expectation, reaction speed) and the effectiveness of the skill performance of the wrestling players under study. The number of the research sample was (١٢) wrestling players. They were divided into an experimental group, numbering (٦) players, to whom the proposed training program under study was applied, and a control group, numbering (٦) players, to which the traditional training program was applied by the coach, in addition to the exploratory research sample from within the original community, numbering (١٠) players. They were chosen intentionally from the players of the July ٢٣ Sports Club for the ٢٠٢٠/٢٠٢١ sports season. The researchers used the experimental method for two groups (experimental and control) using pre-post measurement. The researchers concluded that there were statistically significant differences between the level of motor and temporal expectation, reaction speed, and effectiveness of the players' skill performance. Wrestling in question.

*Assistant Professor in the Department of Sports Psychology, Faculty of Physical Education - Tanta University

**Teacher in the Department of Competitions and Individual Sports, Faculty of Physical Education - Tanta University