

## تأثير تدريبات القدرات الحس حركية على أداء مهارة رمية الذراع لتلاميذ الصم في رياضة المصارعة

أ.م.د/عماد صبرى صليب سعد

م.م.د/حسام السيد محمد عوض

### • مقدمة ومشكلة البحث :

في الآونة الأخيرة تضافرت جهود العلماء والباحثين لتطوير البرامج التدريبية والإرتقاء بها بدرجة تتناسب مع احتياجات ومتطلبات النشاط الرياضي الممارس و وفقاً لقدرات وخصائص الأفراد ، من هنا جاء الإهتمام برياضة المعاقين بشكل عام من الناحية النظرية و التطبيقية ، حيث يحتاج كل نشاط رياضي إلى قدرات تختلف باختلاف نوع و درجة الإعاقة ونوع النشاط الرياضي الممارس .

ويشير جمال علاء الدين و ناهد الصباغ (٢٠٠٧م) أن القدرات الحس حركية دوراً هاماً في المنافلات و الألعاب الفردية، ويمثل التركيز على تكرار الإستجابة لفعل ظهور مثير محدد ومشروط سلفاً مثل صافرة الحكم مع استهداف تقليل زمن رد الفعل ، ويمثل ذلك القاعدة الأساسية لمبدأ تنمية وتكوين فعل حركي موجه . (٢٢٥ :٣)

حيث 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. (١ : ٧٥) (١٣ : ٣٦)

ويري ميكلينج وايفنبرج (٢٠٠٠ م) mechling and effenbegt بأنه إذا لم يتصاعد الإدراك الحس حركي بوجه عام في الحركات المركبة سيكون الأداء الحركي غير صحيح مع صعوبة أداء الحركات فتصبح غير مسلسلته وعدم المقدرة علي تأديتها ، وتصبح هناك أعاقه عند اتصال الحركة ببعضها. (١٤ : ٣٢)

ويرى شميدت وريتشارد (٢٠٠٠) Schmidt &Richard أن القدرات الحس حركية تعنى أشكال الوظائف التي تتعامل مع تفسير المثير والوصول للأداء الصحيح ومرونة الحركات ودقتها وتغيير أوضاع الجسم والإحساس بالمكان والاتجاه والزمن. (١٥ : ١٨)

ويشير محمد جابر بريقع و إيهاب فوزى البديوى (٢٠٠٢م) أن مهارة رمية الذراع من أكثر الرميات في المصارعة الرومانية و الحرة وهذا بسبب السيطرة و الوضع المحكم في نهاية الرمية . و في الأسلوب الفولكلوري فإن المدافع قد يدور للخارج في المرحلة الأخيرة ، مما يحول دون تسجيل نقاط . (٥ : ١٢١)

\* أستاذ مساعد بقسم نظريات وتطبيقات المنافلات والرياضات الفردية- كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق  
\* مدرس بكلية علوم الإعاقة و التأهيل - جامعة الزقازيق

ويذكر محمد الروبي (٢٠٠٧م) إلى ضرورة إمتلاك المصارع للقدرات الحس حركية لكي يتمكن من أداء معظم واجباته المهارية والخطئية 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 . (٦ : ١٨٨)

وتلعب القدرات الحس حركية أهمية كبيرة في تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا في الأداء الحركي بالنسبة للأنشطة الرياضية، وهي من أهم عناصر نجاح الرياضى لأنها تمثل أهمية خاصة للأنشطة التي تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير، مما يدعو الى تطويرها جنباً الى جنب مع تطوير القوة المميزة بالسرعة ومرونة المفاصل والتي تعد جميعاً من العوامل المساعدة في تحسين السرعة الحركية للمصارعين . (٦ : ١٨٨)

ومما سبق يتضح أهمية القدرات الحس حركية حيث تسمح بالتحكم في توجيه وتصحيح المسارات الحركية أثناء أداء المهارات المختلفة للنشاط الرياضي الممارس ، ولها دوراً فعالاً في رياضة المصارعة و مستوى اللاعبين أثناء مواقف اللعب المختلفة والتي تقضى على المصارع الإحساس بجسمة وجسم المنافس واحساسه بالإتجاه والمسافة و الزمن المتبقى من الجولة ومكانهما على البساط والإحساس بالقوة المبذولة ، وقد يكون إمتلاك المصارع للقدرات الحس حركية العامل الحاسم في بعض مواقف اللعب المختلفة و الإنجاز الحركي للمهارات الحركية في النشاط الرياضي الممارس .

وتعتبر القدرات الحس حركية ضرورية للمعاق أكثر من الفرد السوى نظراً لإعتماد الفرد الأصم على الحواس الأخرى والتي تعوضة عن حاسة السمع ، ويمكن تنمية قدرة الجسم و كفاءته عن طريق البرامج التدريبية المعدلة التي تتناسب مع قدرات الأفراد ودرجة و نوع الإعاقة ونوع النشاط الرياضي الممارس ، حيث أهم المشكلات التي تواجه فئة الصم عدم الإستفادة من محتوى البرامج التدريبية بالبرنامج التقليدي ، مما دعا الباحثان إلى ضرورة البحث عن كل ما هو جديد ليساعد تلك الفئة للتغلب على الصعوبات التي تواجههم أثناء عملية التدريب والإرتقاء بالأداء المهارى للحركة قيد البحث ، والبحث محاولة علمية في رياضة المصارعة لتلاميذ الصم لتطوير القدرات الحس حركية ووضعها على أولويات الاهتمامات الخاصة لمدرّب المصارعة.

### هدف البحث:

يهدف البحث الى تطوير القدرات الحس حركية ومعرفة تأثير ذلك على:  
- تحسين إحساس عينة البحث بوضع الجسم والمسافة للأمام وللجانِب والاتجاه والزمن وإحساسه بقوته العضلية وكذلك الأداء المهارى للحركة قيد البحث .

### فروض البحث :

- ١- توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس القبلى والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى القدرات الحس حركية والمهارية ونسب تحسنها لصالح القياس البعدى.
- ٢- 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 في الحركة.  
(١٠ : ١٥٦)

**فئة التلاميذ :** الفئة العمرية التى تتراوح من ١٤ : ١٥ سنة و أقل من ١٦ سنة وفقاً للقانون الدولى لرياضة المصارعة .

**الصم :** أولئك الأفراد الذين يعانون من عجز سمعى يزيد عن ٧٠ ديسيبل ممت يجعلهم غير قادرين مت الناحية الوظيفية على مباشرة الكلام وفهم اللغة المنطوقة. (٤ : ١٦٨)

### الدراسات المرتبطة:

١- دراسة : " أمجد زكريا أحمد عبد العال " (٢٠١٧ م) (٢) بعنوان تأثير بعض القدرات الحس حركية على فعالية أداء السننير الأمامى للمصارعين ، وهدفت الدراسة إلى تطوير القدرات الحس حركية ومعرفة تأثير ذلك على فعالية الأداء المهارى للسننير الأمامى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، لعينة قوامها ٣٠ مصارع من فريق المصارعة بمركز شباب شيبية المطور بمحافظة الشرقية للموسم التدريبي ٢٠١٦/٢٠١٧ م ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي يحسن القدرات الحس حركية و فعالية الأداء المهارى للسننير الأمامى لعينة البحث.

٢- دراسة: " محمد عبده محمد خضر " (٢٠١٥ م) (٧) بعنوان تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركى على مستوى الإنجاز الرقى لفئة المكفوفين فى مسابقة رمى الرمح ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركى على بعض المتغيرات البدنية ، والمستوى الرقى لسباق رمى الرمح ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ، واشتملت عينة البحث على ١٣ لاعباً ، وكانت أهم

النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح بإستخدام تدريبات الإدراك الحس - حركى أدى إلى تحسن فى القدرات البدنية و القدرات الخاصة بالإدراك الحس - حركى و المستوى الرقى لمسابقة رمى الرمح لدى عينة البحث.

٣-دراسة " **ميادة خالد و رنا تركى** " (٢٠١٣) (٩) بعنوان تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة فى الإدراك الحس حركى لدى أطفال الرياض ، و هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة فى الإدراك الحس حركى لدى عينة البحث واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، لعينة من ٤٠ طفل، وجاءت أهم النتائج أن البرنامج المقترح زاد الإدراك الحس حركى وحسن أداء العينة وخصائصهم.

٤-دراسة " **فيرى و موريزوت Ferry & Morizort** " (٢٠١٢) (١٢) بعنوان تأثير القدرات الحس حركية والتصور العقلى على أداء المهارات الحركية ، وهدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير تحسن القدرات الحس حركية و التصور العقلى على أداء المهارات الحركية للمبارزين ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لعينة قدرها ٣٠ مبارزاً ، وكانت أهم النتائج تحسن أداء القدرات البدنية والمهارية للمبارزين نتيجة تحسن قدراتهم الحس حركية.

٥-دراسة " **ميادة حمدي إبراهيم يحيى** " (٢٠٠٩م) (٨) بعنوان ديناميكية تطور القدرات الحس - حركية بمهارة العدو فى المرحلة الأولى من التعليم الأساسى ، وهدفت الدراسة التعرف على ديناميكية تطور القدرات الحس - حركية بمهارة العدو للمرحلة السنية ٩:١٢ سنة للبنين و البنات ومعرفة العلاقة بين القدرات الحس - حركية و سرعة العدو لعينة البحث ، وإستخدمت الباحثة المنهج الوصفى ، وكانت حجم العينة ١٢٠ طالب وطالبة ، وكانت أهم النتائج أنه توجد علاقة طردية بين القدرات الحس - حركية و سرعة العدو لدى البنين و البنات .

٦-دراسة " **إيلارد Ellard** " (٢٠٠٣) (١١) بعنوان تأثير القدرات الحس حركية على المشى، وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير القدرات الحس حركية على المستوى البدنة و المشى ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قدرها ( ١٠ ) ممارسين للمشى، وكانت أهم النتائج أن تحسين القدرات الحس حركية يقلل زمن المشى ويرفع المستوى البدنى.

٧-دراسة " **ستون و آخرون Stone et al & MH** " (٢٠٠٣م) (١٦) بعنوان تأثير الإدراك الحس حركى على الأداء الحركى ، وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير الإدراك الحس حركى على الأداء الحركى لدى عينة البحث ، وإستخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وبلغت عينة البحث ٢٢ لاعب ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي للإدراك الحس حركى أثر فى الأداء الحركى بشكل إيجابى للمجموعة التجريبية .

٨-دراسة " **فيليرل Villarreal** " (٢٠٠٣م) (١٧) بعنوان تأثير تدريبات الأثقال و الادراك الحس حركى فى تحسن مقدرة الوثب العمودى . وهدفت هذه الدراسة للتعرف على تأثير تدريبات الأثقال و

الادراك الحس حركي على تنمية وتحسين الوثب العمودي ، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لعينة قوامها ٢٠ لاعبة ، وكانت أهم النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات الأثقال و الادراك الحس حركي لة تأثير ايجابي على تحسن مقدرة الوثب العمودي لدى عينة البحث .

### إجراءات البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام التصميم ذات القياسين القبلي والبعدي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة.

### عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مدرسة الأمل للصم بالزقازيق بمحافظة الشرقية ٢٠١٦م / ٢٠١٧م ، وبلغ عددهم (٣٦) تلميذ ، تم اختيار (٦) تلاميذ منهم لإجراء الدراسة الاستطلاعية ليصبح عدد العينة الأساسية (٣٠) تلميذ تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، وقوام كل منهما (١٥) تلميذ .

**تجانس عينة البحث:** قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات النمو و القدرات الحس - حركية و يبين ذلك جدول (١)

### جدول (١)

التوصيف الإحصائي لعينة البحث في متغيرات النمو والقدرات الحس حركية والمهارة ن = ٣٦

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن (كجم)	٥٧.٦٦	٥٧.٧٥	١.٤١	٠.٣٢
الطول (سم)	١٦٦.٠٤	١٦٥	٢.١	٠.٦٠
السن (عام)	١٤.٦١	١٤.٦	٠.١٩	٠.٢٥-
الاحساس بالاتجاه (سم)	٨٥.٥٢	٨٥.٥	٥.٥٦	٠.٢-
الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)	١٤.٤٧	١٥	٢.٨	٠.٠٦
الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)	١٩.٩٧	٢٠.٥	٤.٢	٠.٠٦٤
الاحساس بالزمن (ث)	٨.٦٧	٨.١٥	١.٩٦	٠.٥٥
الاحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)	١٨.٦٣	١٨.٥	٢.٧٠	٠.١٨-
الإحساس بقوة القبضة (كجم) ٧٥% من قوة القبضة (كجم)	١٣.٧٠	١٣.٥	٣.٣٢	٠.٢٥
الإحساس بالتوازن الثابت (ث)	١٥.٦٩	١٥.٢	١.٦٥	٠.٧٥
الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)	٢١.٨	٢٥	٤.١٦	١.٠٩-
الاحساس بالتوافق الحركي (درجة)	١.٣٨	١	٠.٥٩	١.٣
مستوى الأداء المهاري (درجة)	٠.٨٨	١	٠.٦٦	٠.١٣

ينتضح من جدول (٢) أن قيم معامل الالتواء قد تراوحت ما بين (- ١.٠٠٩ ، ١.٣) مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات وأنها تقع تحت المنحنى الاعتمالي .

### تكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحس - حركية ، ومتغيرات النمو و يبين ذلك جدول (٢)

### جدول (٢)

دلالة الفروق بين متوسط القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات

النمو والحس حركية والمهارة ( التكافؤ ) ن = ١ ن = ٢ = ١٥

قيمة ت ودلالاتها	المجموعة التجريبية ن = ١٥		المجموعة الضابطة ن = ١٥		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
١.٧٦	١.٣٥	٥٧.١٣	١.٤٣	٥٨.٠٣	الوزن
١.٠٣	١.٤٦	١٦٥.٧	٢.٤٦	١٦٦.٤	الطول
١.١٥	٠.١٣	١٤.٧	٠.١٥	١٤.٥	السن
١.٣	٥.٠١	٨٦.٥٣	٥.٨٦	٨٣.٩٣	الإحساس بالاتجاه (سم)
٠.٧٥	٢.٨٢	١٤.٣٣	٢.٩٧	١٥.١٣	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
١.٥٢	٣.٦٠	١٨.٢٠	٤.٧٠	٢٠.٥٣	الإحساس بالمسافة الجائبية (سم)
٠.٥٢	١.٩٢	٨.٥١	١.٩٣	٨.٨٨	الإحساس بالزمن (ث)
١.٤٩	٣.٠٨	١٧.٧٣	٢.٢١	١٩.٢	الإحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
٠.٦٥	١.٨٣	١٣.٢٣	٢.٥٦	١٣.٧٦	الإحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
٠.٧	١.٦٠	١٥.٩٣	١.٧٣	١٥.٥١	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
٠.٤٢	٤.٨٠	٢١.٣٣	٣.٦٨	٢٢	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
٠.٨٨	٠.٥٩	١.٢٦	٠.٦٣	١.٤٦	الإحساس بالتوافق الحركي (درجة)
٠.١	٠.٧٤	٠.٨٧	٠.٦٤	٠.٨٦	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٥

يوضح جدول (٢) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية حيث قيمة (ت) المحسوبة أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى معنوية ٠.٠٥ مما يدل على التكافؤ في المجموعتين في جميع المتغيرات قيد البحث .

#### الأدوات والأجهزة المستخدمة :

ميزان طبي معاير، جهاز قياس الطول الكلى للجسم (رستامير) ، كرات طبية ، شواخص، أجهزة الأثقال متعددة المحطات.

#### الاختبارات والقياسات المستخدمة:

• استمارة تقييم مستوى الأداء المهارى لمهارة رمية الذراع . ( مرفق ١ )

• إختبارات القدرات الحس - حركية . ( مرفق ١ )

- إختبار الإحساس بالإتجاه .
- إختبار الإحساس بمسافة الوثب للأمام .
- إختبار الإحساس بمسافة الوثب للجانب .
- إختبار الإحساس بالزمن .
- إختبار الإحساس بقوة عضلات الرجلين .
- إختبار الإحساس ب ٧٥% من قوة القبضة .
- إختبار الإحساس بالتوازن الثابت .
- إختبار الإحساس بالتوازن الديناميكي .
- إختبار الإحساس بالتوافق الحركي .

#### البرنامج التدريبي المقترح:

احتوى البرنامج على تدريبات لتحسين القدرات الحس حركية وتدريبات نوعية مرتبطة بأداء مهارة رمية الذراع بالإضافة إلى إحماء نوعى مرتبط بطبيعة العمل العضلى فى الوحدات التدريبية وختام به تمرينات تهدئة وتنظيم للتنفس واسترخاء عصبى وعضلى للعودة للحالة الطبيعية. ( مرفق ٢ )

وتم صياغة الأحمال التدريبية بالبرنامج التدريبى 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 فى زيادة الأحمال التدريبية.

وقام الباحثان بتطبيق البرنامج التدريبي المقترح لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً على عينة البحث التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فقد تعرضت لنفس البرنامج التدريبي فيما يتعلق بالتدريبات المهارية على مهارة رمية الذراع دون التدريبات الحس حركية.

### الدراسات الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الأولى على عينة البحث الاستطلاعية وعددهم (٦) تلاميذ وذلك لتحديد الزمن اللازم لإجراء القياسات والاختبارات وتحديد ترتيبها، وللتأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة، ولمعرفة الصعوبات التي قد تحدث أثناء تطبيق البرنامج المقترح وكيفية التغلب عليها ، والتأكد من مناسبة وحدات البرنامج المقترح لعينة البحث من حيث الحجم والشدة وفترات الراحة وذلك يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٧/٩/٢٠م بمدرسة الأمل للصم بالزقازيق ، كما قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية على عينة البحث الاستطلاعية لإيجاد معامل الثبات للاختبارات وذلك يوم الأحد الموافق ٢٠١٧/٩/٢٤م .

### صدق الاختبارات:

قام الباحث بحساب صدق الاختبارات عن طريق صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وهي (٦) مصارعين فئة التلاميذ من فريق المصارعة بمركز شباب شيبية المطور بمحافظة الشرقية للموسم التدريبي ٢٠١٦ / ٢٠١٧م ، والأخرى غير مميزة ممثلة في عينة البحث الاستطلاعية ويوضح ذلك جدول (٣)

### جدول (٣)

#### دلالة الفروق بين متوسط المجموعتين المميزة وغير المميزة للاختبارات

$$٦ = ٢ن = ١ن$$

#### قيد البحث (الصدق)

قيمة ت	غير المميزة		المجموعة المميزة		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٣٣.٣٧	٦.٠٦	٨٧	٠.٩١	٣٠.٤٢	الاحساس بالاتجاه (سم)
*٦.٨١	٢.١٣	١٣.١٦	١.٢١	٦.٣٣	الاحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
*٩.٩٣	٢.١٩	٢٣	٢.٨٧	٨.٣٣	الاحساس بالمسافة الجانبية (سم)
*٤.٣٤	٢.٤١	٨.٥٦	١.٠٩	٣.٨٦	الاحساس بالزمن (ث)
*٧.٨١	٢.٥٨	١٩.٥	٢.٤٩	٨.٠١	الاحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
*٧.٣٤	٢.٨٢	١٤.٧٥	١.٧٢	٤.٨٣	الاحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
*١٣.٤٧	١.٧٧	١٥.٥٦	٣.٩٨	٣٩.٥٦	الاحساس بالتوازن الثابت (ث)
*٩.٥٥	٤.١٨	٢٢.٥	٢.٥٨	٤١.٦٦	الاحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
*٩.٤٨	٠.٥٤	١.٥	٠.٥٥	٤.٥	الاحساس بالتوافق الحركي (درجة)
*٧.٣١	٠.٦٣	١	٠.٥٤	٣.٥	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية ١٠ = ٢.٢٣



يوضح جدول (٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المميزة وغير المميزة ولصالح المجموعة المميزة في جميع المتغيرات قيد البحث مما يشير إلى صدق هذه الاختبارات في قياس ما وضعت من أجله .

### ثبات الاختبارات:

قام الباحث بتطبيق الاختبارات ثم إعادة تطبيقها بعد ثلاثة أيام وإيجاد معامل الارتباط بين نتيجة التطبيق الأول والتطبيق الثاني، ويوضح ذلك جدول (٤)

### جدول (٨)

معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني للقدرات الحس حركية ( الثبات ) ن=٦

معامل الارتباط	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الاختبارات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*٠.٩٦	٦.١٤	٨٧.٨٣	٦.٠٦	٨٧	الاحساس بالاتجاه (سم)
*٠.٩٣	١.٨٦	١٣.٣٣	٢.١٣	١٣.١٧	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
*٠.٧٧	١.٧٦	٢٣.٥	٢.١٩	٢٣	الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)
*٠.٩٩	٢.٣١	٨.٠٦	٢.٤١	٨.٥٦	الاحساس بالزمن (ث)
*٠.٩٦	٢.٠٤	١٩.٨٣	٢.٥٨	١٩.٥	الاحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
*٠.٩٥	٢.٦٣	١٥.١٦	٢.٨٢	١٤.٧٥	الإحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
*٠.٩٩	١.٧٨	١٥.٧١	١.٧٧	١٥.٥٦	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
*٠.٩٨	٣.٩	٢٣	٤.١٨	٢٢.٥	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
*٠.٧٨	٠.٥١	١.٦٦	٠.٥٥	١.٥	الاحساس بالتوافق الحركي (درجة)
*٠.٧٧	٠.٤	١.١٦	٠.٦٣	١	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠.٠٥ ، درجات حرية ٥ = ٠.٧٥٤

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة دالة إحصائياً بين التطبيقين الأول والثاني للمتغيرات قيد البحث مما يدل أن الارتباط حقيقي ويشير إلى ثبات الإختبارات .

### الدراسة الأساسية:

قام الباحثان في البداية بتطبيق برنامج تعليمي لإكساب عينة البحث بعض المهارات الأساسية في رياضة المصارعة لمدة (٤) أسابيع بواقع أربعة وحدات أسبوعياً ، ثم إجراء القياس القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة يوم الأثنين الموافق ٢٥/٩/٢٠١٧م ، وتم إجراء الدراسة الأساسية وتطبيق البرنامج

التدريبي المقترح على العينة التجريبية في الفترة من ٢٠١٧/٩/٢٦ م إلى ٢٠١٧/١١/١٩ م ، لمدة (٨) أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وكان القياس البعدي يوم الأثنين الموافق ٢٠١٧/١١/٢٠ م.

**المعالجات الإحصائية:**

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية المناسبة مثل: المتوسط الحسابي، الوسيط ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط ، اختبار "ت" لدلالة الفروق ، نسب التحسن.

### عرض النتائج ومناقشتها: عرض النتائج

#### جدول (٥)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي في القدرات الحس حركية والمهارية للعينة الضابطة ن = ١٥

قيمة ت ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٠.٨٠	٤.٨٦	٨٦.٤٠	٥.٠١	٨٦.٥٣	الإحساس بالاتجاه (سم)
*١٠.٧١	٢.٤٩	١٣.٠٦	٢.٨٢	١٤.٣٣	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
١.٨٧	٣.٥٠	١٨.٠٠	٣.٦٠	١٨.٢٠	الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)
٠.٠٦٨	١.٨٦	٨.٥	١.٩٢	٨.٥١	الإحساس بالزمن (ث)
*٦.٥	٢.٩٧	١٦.٨٦	٣.٠٨	١٧.٧٣	الإحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
*٥.٢١	١.٨٣	١٢.٢٠	١.٨٣	١٣.٢٣	الإحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
*٥.٦٩	١.٩٢	١٩.٣٢	١.٦٠	١٥.٩٣	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
٢.٠٩	٣.١٢	٢١.٦٦	٤.٨٠	٢١.٣٣	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
*٩.٥٣	٠.٥١	٢.١٣	٠.٥٩	١.٢٦	الإحساس بالتوافق الحركي (درجة)
*٥.٢٩	٠.٦٣	١.٥٣	٠.٧٤	٠.٨٦	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة الضابطة في بعض الاختبارات قيد البحث .

## جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياس القبلي والبعدي للقدرات الحس حركية والمهارة للعينة التجريبية ن = ١٥

قيمة ت ودلالاتها	القياس البعدي		القياس القبلي		القدرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*١٦.٣٩	٨.١٤	٤٨	٥.٨	٨٣.٩٣	الإحساس بالاتجاه (سم)
*٧.٤٤	٢.٦٩	١٠.٤٠	٢.٩٧	١٥.١٣	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
*١١.١١	٣.٧٣	١٥.١٣	٤.٧٠	٢٠.٥٣	الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)
*٨.٢٠	١.٢٤	٦.٦٧	١.٩٣	٨.٨٨	الإحساس بالزمن (ث)
*١٢.٧٦	٢.١٢	١٤.٧٣	٢.٢١	١٩.٢٠	الإحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
*٧.٩	٢.١٠	١٠.٤٣	٢.٥٦	١٣.٧٦	الإحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
*٢٣.٩٤	١.٣٠	٢٩.٤٥	١.٧٣	١٥.٥١	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
*٨.٦٣	٤.٨٠	٣٣.٦٦	٣.٦٨	٢٢	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
*١٤.٦٩	٠.٧٤	٣.٨٦	٠.٦٣	١.٤٦	الإحساس بالتوافق الحركي (درجة)
*٦.١٦	٠.٩١	٢.٥٣	٠.٦٥	٠.٨٦	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢.١٤

يوضح جدول (٦) وجود فروق دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية ولصالح البعدي في جميع الاختبارات قيد البحث .

## جدول (٧)

دلالة الفروق في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في القدرات الحس حركية

ن = ١ = ٢ ن = ١٥

والمهارة

قيمة ( ت )	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
*١٥.٦٧	٤.٨٦	٨٦.٤٠	٨.١٤	٤٨	الإحساس بالاتجاه (سم)
*٢.٨١	٢.٤٩	١٣.٠٦	٢.٦٩	١٠.٤٠	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
*٢.١٦٦	٣.٥٠	١٨.٠٠	٣.٧٣	١٥.١٣	الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)
*٣.١٦٦	١.٨٦	٨.٥	١.٢٤	٦.٦٧	الإحساس بالزمن (ث)
*٢.٢٦	٢.٩٧	١٦.٨٦	٢.١٢	١٤.٧٣	الإحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
*٢.٤٥	١.٨٣	١٢.٢٠	٢.١٠	١٠.٤٣	الإحساس بقوة ٧٥% من قوة القبضة (كجم)
*١٦.٨٩	١.٩٢	١٩.٣٢	١.٣٠	٢٩.٤٥	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
*٦.٨٢	٣.١٢	٢١.٦٦	٤.٨٠	٣٣.٦٦	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
*٧.٤١	٠.٥١	٢.١٣	٠.٧٤	٣.٨٦	الإحساس بالتوافق الحركي (درجة)
*٣.٤٦	٠.٦٣	١.٥٣	٠.٩١	٢.٥٣	مستوى الأداء المهاري (درجة)

قيمة " ت " الجدولية عند مستوى ٠.٥ ودرجات حرية ٢٨ = ٢.٠٥

يوضح جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدى ولصالح التجريبية في جميع القدرات قيد البحث.

### جدول (٨)

نسب التحسن في القدرات قيد البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة ن = ١ ن = ٢ = ١٥

الفروق بين النسب %	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			المتغيرات
	نسب التحسن %	القياس البعدى	القياس القبلي	نسب التحسن %	القياس البعدى	القياس القبلي	
٤٢.٦٥	٠.١٥	٨٦.٤٠	٨٦.٥٣	٤٢.٨٠	٤٨	٨٣.٩٣	الإحساس بالاتجاه (سم)
٢٢.٤	٨.٨٦	١٣.٠٦	١٤.٣٣	٣١.٢٦	١٠.٤٠	١٥.١٣	الإحساس بمسافة الوثب للأمام (سم)
٢٦.١٩	٠.١١	١٨.٠٠	١٨.٢٠	٢٦.٣٠	١٥.١٣	٢٠.٥٣	الإحساس بالمسافة الجانبية (سم)
١٥.٧٢	٩.١٦	٨.٥	٨.٥١	٢٤.٨٨	٦.٦٧	٨.٨٨	الإحساس بالزمن (ث)
١٨.٣٨	٤.٩	١٦.٨٦	١٧.٧٣	٢٣.٢٨	١٤.٧٣	١٩.٢٠	الإحساس بقوة عضلات الرجلين (كجم)
١٦.٤٢	٧.٧٨	١٢.٢٠	١٣.٢٣	٢٤.٢	١٠.٤٣	١٣.٧٦	الإحساس بقوة ٧٥ % من قوة القبضة (كجم)
٦٨.٥٩	٢١.٢٨	١٩.٣٢	١٥.٩٣	٨٩.٨٧	٢٩.٤٥	١٥.٥١	الإحساس بالتوازن الثابت (ث)
١٩.٨٣	١.٥	٢١.٦٦	٢١.٣٣	٥٣	٣٣.٦٦	٢٢	الإحساس بالتوازن الديناميكي (درجة)
٩٤.٩٦	٦٩.٠٤	٢.١٣	١.٢٦	١٦٤	٣.٨٦	١.٤٦	الإحساس بالتوافق الحركي (درجة)
١١٦.١	٧٧.٩٠	١.٥٣	٠.٨٦	١٩٤	٢.٥٣	٠.٨٦	مستوى الأداء المهارى (درجة)

يوضح جدول (٨) وجود نسب تحسن للقياس البعدى عن القبلي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية في جميع القدرات قيد البحث .

### مناقشة النتائج:

#### مناقشة نتائج المجموعة الضابطة:

يوضح جدول (٥) عدم وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض متغيرات القدرات الحس حركية مثل (الإحساس بمسافة الوثب للأمام والإحساس بقوة عضلات الرجلين و القبضة والإحساس بالتوازن الثابت والتوافق الحركي) ، كما يتضح أن هناك تحسن نسبى دال إحصائياً في مستوى الأداء المهارى لحركة رمية الذراع ، ويعزى الباحث ذلك إلى تأثير التدريب المستمر على التمرينات المهارية الخاصة لمهارة رمية الذراع حيث تعرضت المجموعة الضابطة لنفس التدريبات المهارية و النوعية لمهارة رمية الذراع دون التعرض لتدريبات تنمية القدرات الحس حركية الأمر الذى أدى إلى تحسن نسبى في مستوى الأداء المهارى إلا أن هذا التحسن كانت تلقائياً ولا يقارن بنظيره الذى

تم بطريقة مقصودة من خلال البرنامج التدريبي المقترح للتدريبات الحس حركية المطبق على المجموعة التجريبية .

### مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:

يوضح جدول (٦) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع القدرات الحس حركية و مستوى الأداء المهارى لحركة رمية الذراع ، مما يدل على تحسن المجموعة التجريبية الخاضعة للبرنامج التدريبي المقترح في القدرات الحس حركية ، ذلك المتغير الذى يؤثر بشكل إيجابى و فعال فى تحسين الأداء المهارى لحركات المصارعة بشكل عام ، الأمر الذى ينعكس فى اقتصاد و جهد و وقت المصارع ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة **أمجد زكريا أحمد عبد العال** (٢٠١٧م) (٢) ، **محمد عبده محمد خضر** (٢٠١٥م) (٧) ، **فيري و موريزوت Ferry Ellard & Morizort** (٢٠١٢) (١٢) ، **ميادة حمدي أبراهيم يحيى** (٢٠٠٩م) (٨) ، **إيلارد Ellard** (٢٠٠٣) (١١) ، وتشير نتائج هذه الدراسات إلى الدور الإيجابى و المؤثر للقدرات الحس حركية ، وما لذلك من تأثير فعال على تطوير الأداء المهارى ، حيث أن نتائج الدراسة الحالية تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث التجريبية فى القدرات الحس حركية والمهارية لصالح القياس البعدي ، مما يعنى تحسن تلاميذ الصم البكم فى مستوى الأداء المهارى لحركة رمية الذراع وهذه نتيجة واقعية لتحسن القدرات الحس حركية ، ويعزى الباحثان ذلك التحسن إلى أنه بتحسن المصارع للقدرات الحس حركية يتمكن بالتابعة الى أداء معظم الواجبات المهارية ويدرك بشكل جيد وضع جسمة بالنسبة لوضع المنافس و مكانة على البساط ، وهذ يؤكد ما أشار إليه **محمد الرويى** (٢٠٠٧م) (٦) إلى أن للقدرات الحس حركية أهمية كبيرة فى تحقيق التفوق والوصول للمستويات العليا فى الأداء الحركى بالنسبة للأنشطة الرياضية ، وهى من أهم عناصر نجاح الرياضى لأنها تمثل أهمية خاصة للأنشطة التى تتميز بسرعة الأداء الخاطف والمتغير، مما يحقق فرض البحث الأول الذى يشير إلى **"وجود فروق دالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للعينة التجريبية لصالح القياس البعدي"** .

### مناقشة نتائج الفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة :

يوضح جدول (٧) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية فى جميع متغيرات البحث ( القدرات الحس حركية ومستوى الأداء المهارى لحركة رمية الذراع ) ، كما يوضح جدول (٨) نسب تحسن المجموعة التجريبية على الضابطة فى هذه المتغيرات ، ويشير الجدول إلى التحسن الطفيف فى مستوى الأداء المهارى لحركة رمية الذراع لدى المجموعة الضابطة ، ويعزى الباحثان ذلك إلى عدم اهتمام عينة البحث (تلاميذ الصم) بجودة وكفاءة الأداء والاكتفاء فقط بزيادة عدد محاولات الأداء فضلاً عن تحقيق الشروط الفنية للمهارة .

كما يعزى الباحثان تحسن المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في متغيرات البحث قيد الدراسة إلى خضوع المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي المقترح والذي يهدف إلى تحسين القدرات الحس حركية باعتبارها من أهم المتغيرات المؤثرة على مستوى الأداء لمهارة رمية الذراع والحصول على النقاط الفنية المستحقة ، واستخدام ذلك البرنامج المقترح لمختلف أنواع المقاومات مثل الزميل والشواخص والأثقال ، وكذلك ملاءمة حمل التدريب لأفراد المجموعة التجريبية ، ومراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين واختلاف أنماطهم الجسمية مما كان له الأثر في تحسين القدرات الحس حركية والمهارة مما يحقق فرض البحث الثانى الذى يشير إلى "توجد فروق دالة إحصائياً بين القياس البعدى لمجموعتى البحث التجريبية والضابطة فى القدرات الحس حركية والمهارة ونسب تحسينها لصالح المجموعة التجريبية".

**الاسخلاصات والتوصيات:**

#### الاستخلاصات:

- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات الحس حركية إلى تحسن فى القدرات الخاصة بالإدراك الحس حركى لدى تلاميذ الصم البكم.
- أدى البرنامج التدريبي المقترح باستخدام تدريبات القدرات الحس حركية إلى تحسن فى مستوى أداء مهارة رمية الذراع لفئة الصم البكم قيد البحث.

#### التوصيات :

استناداً إلى ما أشارت إليه النتائج وما تتوصل إليها الباحثان من استنتاجات وفى حدود عينة البحث يوصى الباحثان بما يلى :

- \* التخطيط لبرامج تدريب باستخدام القدرات الحس حركية فى فترة الإعداد الخاص لفئة الصم البكم .
- \* تطوير القدرات الحس حركية لفئة الصم البكم لجميع المسابقات المختلفة و الأنشطة الرياضية الأخرى.
- \* ضرورة استخدام متغيرات ( نفسية ، عقلية ) بشكل أكبر فى البحوث المستقبلية من أجل الوصول لنسبة مساهنة إجمالية أعلى من البحث الحالى
- \* تدريب المصارعين على محاكاة المواقف الفعلية للأداء خلال المباراة أثناء عمليات التدريب.
- \* الاستفادة من القدرات الحس حركية للمصارع تحت ظروف التعب وزيادة المجهود.
- \* قياس بعض القدرات الحس حركية عند انتقاء المصارعين وإعدادهم .
- \* إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة ومهارات أخرى خاصة للناشئين والمبتدئين فى المصارعة.

## المراجع

### المراجع العربية :

- ١- أبو العلا أحمد عبدالفتاح ، محمد صبحى حسنين: فسيولوجى ومورفولوجيا الرياضى وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربى ، القاهرة ، ١٩٩٧ .
- ٢- أمجد زكريا أحمد عبد العال : تأثير بعض القدرات الحس حركية على فعالية أداء السننير الأمامى للمصارعين ،
- ٣- جمال علاء الدين ، ناهد أنور الصباغ : الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأداء البدنى والمهارى والخططى للرياضيين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٤- عادل عبدالله محمد : دراسات فى سيكولوجية غير العاديين ، دار الرشاد ، القاهرة ، ٢٠٠٧ م .
- ٥- محمد جابر بريقع ، ايهاب فوزى البديوى : الموسوعة العلمية للمصارعة ( الجزء الأول) المصارعة للمبتدئين ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٢ م ،
- ٦- محمد رضا حافظ الروبى : برامج التدريب وتمرينات الاعداد ، ماهى للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، ٢٠٠٧ م .
- ٧- محمد عبدة محمد خضر : تأثير تدريبات الإدراك الحس - حركى على مستوى الإنجاز الرقمى لفئة المكفوفين فى مسابقة رمى الرمح ، رسالة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الزقازيق ، ٢٠١٥ م .
- ٨- ميادة حمدى إبراهيم يحيى : ديناميكية تطور القدرات الحس - حركية بمهارة العدو فى المرحلة الأولى من التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٩ م .
- ٩- ميادة خالد جاسم، رنا تركى ناجى: تأثير برنامج التربية الحركية للألعاب الصغيرة فى الإدراك الحس حركى لدى أطفال الرياض ، مجلة علوم التربية الرياضية مجلد ٦ ، جامعة بابل ، العراق ، ٢٠١٣ .
- ١٠- يحيى السيد إسماعيل الحاوى: المدرب الرياضى بين الأسلوب التقليدى والتقنية الحديثة فى مجال التدريب، المركز العربى للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢ م .

## المراجع الأجنبية

- 11- **Ellard, C.**: The effect of sense motion exercises on walking ,S.D.S,rivista ,di cultura sportive , Roma ,jan., 2003.
- 12- **Ferry ,D.&Morizort,A.,** :The effect of sense motion abilities and visual imagine On motor skills , physical education and reaction ,U.S.A.,2012.
- 13- **John,S.&Alex,F.,**:The effect of sense motion acuity on balance related and motor skills for universities, annual meeting of American alliance for health ,2002 .
- 14 - **Mechling & Effenhry** : Motor - Acoustic Trans Formation , instate of sport - science and sport , university of bonee , nachtigallemweg , D, 53/27,bonee,Germany, 2000 .
- 15 - **Schmidt, L.,&Richard,K.,**:Motor learning and performance ,human kinetics, USA.,2000.
- 16 - **Stone et al & MH**: The Effect Of kinesthetic Perception On Performance Of Dynamic , Sports science , united States Olympic Committee , 2003 .
- 17- **Villarreal .., T.M**: The effect of weight and kinesthetic perception training in improving vertical jump ability , research quarterly for sport medicine . Vol 62, no2,2003.