

## تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم

د. مستور علي إبراهيم الفقيه

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية - الكلية الجامعية بالقيظفة -  
جامعة أم القرى بمكة المكرمة - المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في ٢٠/٧/٢٠١٩م ؛ وقبل للنشر في ٢٠/١٠/٢٠١٩م)

**الكلمات المفتاحية:** تدريبات تنافسية، تحسين، الذكاء الجسمي - الحركي، القدرات البدنية الخاصة.  
ملخص البحث: يهدف البحث إلى التعرف على " يهدف البحث إلى التعرف على تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم للناشئين تحت ١٥ سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٢) ناشئ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة واستطلاع رأى الخبراء والاختبارات، وتم تطبيق برنامج تدريبات المنافسة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية لمدة (١٠) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً، وأشارت أهم النتائج الى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الأداءات المنفردة) في مستوى الذكاء الجسمي - الحركي، والقدرات البدنية الخاصة، ومستوى الأداءات المهارية المركبة (الاستلام من الحركة ثم التمرير - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب - الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الجزاجي بالكرة ثم التمرير) قيد البحث، واوصى الباحث بضرورة توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لما يشمله من متغيرات متعددة لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة.

## **The Effect of suggested competitive exercises on improving physical-motor intelligence , Specific Physical Fitness Components and some Compound Motor Performances For Soccer**

**Dr. Mastour Ali Ibrahim Faqih**

*Associate Professor, Department of Physical Education, University College, Qunfudah,  
Umm Al-Qura University, Saudi Arabia*

(Received 10/7/2019 ; Accepted for publication 20/10/2019)

**Keywords:** competitive exercises, physical-motor intelligence, improving, Specific Physical Fitness.

**Abstract:** The research aims to identify the impact of The Effect of suggested competitive exercises on improving physical-motor intelligence ,Specific Physical Fitness Components and some Compound Motor Performances For Soccer Juniors under 15 years, and the researcher used the experimental approach with experimental design of two groups, one experimental and the other control. The strength of each (12) is emerging, The researcher based on the tools and means that work to achieve the goal of the research, including the reference survey and observation and expert opinion and tests, and the application of the proposed competitive exercises program on the experimental group for a period of (10) weeks and three training modules per week, The most important results indicated the superiority of the experimental group that used the proposed competition training program over the control group that used the training program followed (singular performances) in the level of physical-motor intelligence, special physical abilities, and the level of complex skill performances (receiving from the movement and then passing - receiving from the movement Then dribbling and correction - receiving from the movement and then rotation and then run ball and scroll) under research, the researcher recommended the need to guide the proposed competition training program because of the variants of the various variables of the football under 15 years.

## مقدمة الدراسة

تعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتميز بتعدد مهاراتها وتحظى باهتمام الكثير من شعوب العالم، ولذلك تتعاقب كل الجهود العلمية والخبرات العملية لتطوير جميع مفردات اللعبة من خصائص بدنية وفنية وخططية وذهنية، حتى يمكن الوصول باللاعبين الى اعلى درجات اتقان الاداء والذى ينعكس على انجاز الواجبات الخططية الفردية والجماعية وحسن التصرف وسرعة اتخاذ القرار خلال المواقف المختلفة طوال زمن المباراة.

ولذلك فإن البحث لا يزال مستمراً عن إيجاد وتجريب طرائق وأساليب جديدة لتطوير القدرات البدنية والمهارية والنفسية في الوحدات التدريبية والتعليمية لكرة القدم على حد سواء، حيث يعد أسلوب تدريبات المنافسة أحد الاساليب التدريبية الذى يعتمد على ديناميكية اللعب الجماعي المشابه لأداء المباريات من خلال دمج الاداء المهارى مع المواقف المتغيرة داخل المباريات، الامر الذى يساعد على استثارة نشاط اللاعبين وزيادة دوافعهم وحماسهم نحو الاداء، وإبراز القدرات الكامنة لديهم وزيادة خبرتهم في اتخاذ القرارات والحلول المناسبة (حسن التصرف) للمواقف المختلفة للزملاء والمنافسين. (١٨٤:٢١)

كما تتسم تدريبات المنافسة بأنها أحد الوسائل التدريبية التى ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الفورمه المطلوبة، والذى يتطلب مستوي عالى من الذكاء الحركى والقدرات البدنية والمهارية حتى يتمكن اللاعب من أداء الواجبات المختلفة الموكلة إليه بكفاءة طوال زمن المباراة، وذلك في ضوء متطلبات ممارسة كرة القدم الحديثة، فضلاً عن تحقيق الثبات والاستقرار لمراحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. (١٤٤:٧)

ومن خلال خبرة الباحث الاكاديمية والمهنية في مجال تدريب الناشئين تحت ١٥ سنة لكرة القدم ومتابعته لدوري الناشئين بالمملكة العربية السعودية وتحليله لبعض المباريات، لاحظ استجابات متباينة منها سريعة ومنها بطيئة للاداءات المهارية وخاصة المركبة الامر الذى يحول الى فقدان الكرة وفشل الهجمات وانخفاض قدرة اللاعبين على الاستمرار في بذل الجهد، والبطء في الانتقال من الهجوم إلى الدفاع والعكس، وقد يرجع ذلك الى عدة عوامل قد يكون احداها ضعف الذكاء الجسدى الحركى المطلوب خلال المنافسات، حيث يشير كل من عبد الستار جبار (٢٠٠١م)، حاتم فليح واخرون (٢٠١٨م) أن الذكاء الجسدى الحركى هو أحد العوامل المؤثرة في العملية التدريبية وهو من المتغيرات المهمة التى تحدد نشاط وقابلية اللاعب في التصرف الحركى الصحيح للأداء، وكلما تباين مستوى الذكاء للاعبين ادى الى تفاوت ما هو مطلوب من الاداء، واللاعب الذكي يكون لديه القدرة على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ولديه القدرة على سرعة الادراك والتبصر بنتائج الاداء الذى يقوم به، واقدر على توقع سلوك المنافس خلال اللعب. (١٢:١٣)(٥١٨:٥)

كما يرجع انخفاض قدرة الناشئين على الاستمرار في بذل الجهد لفترات زمنية طويلة خلال المباريات الى ضعف اللياقة البدنية، حيث يرى الباحث أن تدريب الناشئين اعقد واصعب من تدريب الكبار، ويتطلب مواصفات خاصة ومستويات متباينة من الكفاءة البدنية والوظيفية نظرا لما يقوم به الناشئ من بذل مجهود قد يصل الى (٨٠ ق) واحيانا (٩٠ق)، لذا يجب على المدرب التعرف على أفضل الأساليب التدريبية والتي يمكن من خلالها تشكيل وضبط الأعمال التدريبية حتى تؤثر بصورة صحيحة وسليمة على أجهزة الجسم الداخلية.

بالإضافة الى ذلك يرى الباحث أن طبيعة اللعب كرة القدم تتميز بتعدد بمواقفها المتغيرة والمتنوعة وتفرض على اللاعبين استخدام أشكال مركبة وكثيرة للمهارات (المهارات المركبة) أو المندمجة، حيث يعد امتلاك اللاعب للمهارات المنفردة وإتقانه لها (تمرير واستلام - ومراوغة) ليست بأهمية توافر القدرة لديه على أدائها بصورة مركبة ودقيقة (استلام ثم تمرير - استلام ثم جرى ثم مراوغة ثم تمرير - استلام ثم مراوغة ثم تصويب) لتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

ولذلك يعد تنمية الأداءات المهارية بكافة اشكالها الفردية - المركبة من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتنميتها المردود الإيجابي على تحسن الجانب المهارى والبدني الخاص، وذلك من خلال التدريب عليها بشكل منظم متدرج الصعوبة (تبسيط التركيب) ومراعياً لمبادئ التدريب الرياضي، ومن ثم اختصار الزمن الكلي للبرنامج التدريبي واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير العملية التدريبية، حيث يذكر محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) أن اللاعب الذي لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطئية ومع تركيز اللاعب على لعب الكرة فقط لا يستطيع أن يلاحظ بدقة ووعي تحركات زميله أو منافسة في الملعب مما يؤثر بالسلب في دقة تنفيذه للمبادئ الخطئية. (٢٠:٢٨٨)

ومن هذا المنطلق وفي ضوء مقدمة البحث ومشكلته تكمن أهمية البحث في أنها محاولة علمية جديدة لتوسعة مضمون التدريبات التنافسية بشكل يتناسب مع التطور الذي أحدثته الأبحاث العلمية المعاصرة، ويعتمد على الشمول والتكامل في التخطيط العلمي والعملي في مجال التدريب الرياضى وعلم النفس التجريبي، وهذا ما دفع الباحث الى تناول هذا البحث في تجربة تطبيقية لتصميم برنامج تدريبات تنافسية مقترحة ومعرفة أثره على تحسين الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات

المهارية المركبة في كرة القدم.

### أهداف البحث

يهدف البحث إلى تعرف (تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم) وذلك من خلال:

- تصميم برنامج تدريبات تنافسية للناشئين في كرة القدم.
- التعرف على تأثير برنامج تدريبات تنافسية المقترح على تحسين الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم.
- التعرف على نسبة التحسن الحادث في الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة في كرة القدم.

### فروض البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الجسمى - الحركى والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية.

مصطلحات البحث  
الذكاء الجسمي - الحركي:  
القدرة المتميزة على التحليل والتخطيط وحل المشكلات، ويتضمن الكثير من القدرات العقلية كالتفكير وجمع وتنسيق الافكار وسرعة التعلم، كما يرتبط بقوة الذاكرة. (٢٩: ١٣٥)  
الآداءات المهارية المركبة:  
عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتماثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداءها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، وعلى درجة عالية من التوافق. (٢٦: ١٠٦)

الدراسات السابقة  
اولا: الدراسات السابقة المرتبطة بالذكاء الجسمي - الحركي:  
قام حاتم فليح واخرون (٢٠١٨م) (٥) بدراسة هدفت الى التعرف على تأثير تمارين خاصة في الذكاء الجسمي - الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الارسال للاعب الحر بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٢) لاعب كرة طائرة، وكانت أهم النتائج الى ان برنامج التمارين المقترح له تأثير إيجابي على تحسن مستوى الذكاء الجسمي - الحركي، وكلما كان الذكاء مرتفعاً للاعبين كلما كان التعلم اسرع.  
قام عامر راشد (٢٠١٨م) (١١) بدراسة هدفت الى التعرف على أثر تمارين خاصة وفقاً للذكاء الجسمي - الحركي في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٨) طالب، وكانت أهم النتائج انه كلما كان الذكاء الجسمي - الحركي اعلى من المتوسط كلما كان تطوير اداء المهارة افضل.

قام قاسم حسن، السيد رشاد (٢٠١٣م) (١٨) بدراسة هدفت الى التعرف على تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٢) لاعب، وكانت أهم النتائج ان الوسائط المتعددة كوسيلة مساعدة لها دور فعال في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي وتعلم الضربة الطائرة بالاسكواش.  
ثانياً: الدراسات السابقة المرتبطة بالتدريبات التنافسية والاداءات المهارية المركبة:  
قام حسين مناتي، سعد قاسم (٢٠١٧م) (٦) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٨) لاعب، وكانت أهم النتائج تشير إلى ان التدريبات التنافسية لها تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

قام عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء الخططي الهجومي الفردي ومستويات الإنجاز لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي واشتملت العينة على (٢٢) ناشئ، وكانت أهم النتائج تشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً في بعض الآداءات الخططية الهجومية الفردية بين

التعرف علي تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٢٤) ناشئ، وكانت أهم النتائج تشير إلي أن تنمية الأداء المهاري من خلال تدريبات الأداءات الحركية المركبة يؤدي إلى الارتقاء بكل من المستوى المهاري والبدني ومن ثم اختصار الزمن الكلي لأحجام التدريب المؤثر واستغلاله الاستغلال الأمثل في تطوير التدريب.

### طرق وإجراءات البحث

#### منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة وبواسطة القياسين القبلي والبعدي لكل مجموعة.

#### مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث من ناشئ مدرسة كرة القدم تحت ١٥ سنة بنادي التسامح الرياضي بمحافظة القنفذة - مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية للعام التدريبي ٢٠١٨م/٢٠١٩م، ويبلغ عددهم (٤٣) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (١١) ناشئ، منهم (٥) حراس مرمى، (٤) مصابين، (٢) ذلك لعدم الانتظام بالتدريب، وبذلك بلغ إجمالي حجم مجتمع البحث (٣٢) ناشئ، حيث تم اختيار عينة قوامها (٢٤) ناشئ بالطريقة العمدية بنسبة ٧٥٪ من إجمالي مجتمع البحث، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية ويطبق عليها البرنامج المقترح قيد البحث والأخرى ضابطة ويطبق عليها البرنامج التدريبي بالنادي، ويبلغ قوام كل منها (١٢) ناشئ، كما تم اختيار عينة أخرى لإجراء التجارب الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات بلغ حجمها (٨) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول (١) توزيع العينة.

القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في ثلث الملعب الهجومي وهى مجموعة التمرير المباشر، مجموعة السيطرة بالاستلام والتمرير، مجموعة التمرير بالرأس بالنسبة للأداء الناجح الهجومي، امتصاص ثم تمرير قصير، تصويب مباشر بالقدم، تصويب مباشر بالرأس، استلام ثم تصويب، استلام ثم مراوغة ثم تصويب، استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تصويب، مجموعة السيطرة والمراوغة والتمرير، مجموعة السيطرة والجري والتمرير، استلام ثم جري ثم مراوغة ثم تمرير قصير بالنسبة للأداء الناجح الهجومي، مجموعة السيطرة والمراوغة والجري والتمرير بالنسبة للأداء الناجح الهجومي.

قام عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦) بدراسة هدفت إلي التعرف علي تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهاري للاعبين مدارس كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٤٠) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج تشير إلي أن البرنامج التعليمي المقترح اظهر تأثيراً إيجابياً على دقة وزمن الأداءات الحركية المركبة قيد البحث (السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة و التمرير - السيطرة ثم المراوغة والتصويب).

قام بدير السيد (٢٠٠٦م) (٣) بدراسة هدفت إلي التعرف علي تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (٣٠) لاعب، وكانت أهم النتائج تشير إلي أن توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

قام محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) (٢٢) بدراسة هدفت إلي

جدول (١). توزيع عينة البحث.

اعتدالية توزيع عينة البحث

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد

البحث، كما هو موضح بجدولي ٢،٣

العينة		العدد	النسبة المئوية
عينة الدراسة الأساسية	المجموعة التجريبية	١٢	٪٣٧,٥
	المجموعة الضابطة	١٢	٪٣٧,٥
عينة الدراسة الاستطلاعية		٨	٪٢٥
الإجمالي		٣٢	٪١٠٠

جدول (٢). اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي ن = ٢٤.

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	١٤,٢٩	١٤,٢٦	٠,٥٦٥	٠,٦٧٧-
الطول	سم	١٦٢,٧٣	١٦٢,٧٠	١,٣٦٧	٠,٥١٥
الوزن	كجم	٦٠,٤٨	٦٠,٤٥	١,٥٩٣	٠,١٣٦-
العمر التدريبي	سنة	٢,٢٩	٢,٠٠	٠,٦٢٤	٠,٢٨-

يتضح من جدول (٢) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -٠,٦٧٧ : ٠,٥١٥،

وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٣). اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (الذكاء الجسمي - الحركي) - القدرات البدنية - الأداءات المهارية المركبة ن = ٢٤.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
١	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	١٣٦,٩٦	١٣٧,٠٠	١,٤٥٩	٠,١٠٥-	
٢	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	٩٥,٨٧	٩٥,٢٠	١,٥٣٩	٠,٩٧٤
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	١٢١,٥٣	١٢١,٤٥	١,٢٥٢	٠,٢٦٤
		القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,٧٥	٥,٨٤	٠,٣٠٩	٠,٩٦٥-
		تحمل الاداء	عدد	١١٤,٢١	١١٥,٠٠	١,٤١٤	٠,٦٠٤-
		الرشاقة	ثانية	١٥,١٦	١٥,٠٢	٠,٤١٤	٠,٦٢٨
		السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٩٣	٣,٩٦	٠,٤٠٦	٠,٢٣٨-
		التوافق بين العين والقدم	عدد	١٩,٤٦	١٩,٠٠	١,٢١٥	٠,٤٢٣
٣	المهارة المركبة الاولى	زمن اداء (١)	ثانية	٢,٥١	٢,٤٩	٠,٢٨١	١,٧٣٤
		زمن الجملة (٢)	ثانية	٤,٧٤	٤,٥٨	٠,٣٠٩	١,٣٨٧
		دقة الاداء	درجة	٢,٠٤	٢,٠٠	٠,٧٥١	٠,٠٧-
	المهارة المركبة الثانية	زمن اداء (١)	ثانية	٢,٥٤	٢,٥٠	٠,٢٢٧	٢,١٦٩
		زمن الجملة (٢)	ثانية	٤,٧٧	٤,٥٩	٠,٣٥٤	١,٤٥٤
		دقة الاداء	درجة	٢,٢١	٢,٠٠	٠,٧٢١	١,١٧٨
	المهارة المركبة الثالثة	زمن اداء (١)	ثانية	٢,٥٦	٢,٤٧	٠,٣٧٩	٢,٨٨٠
		زمن الجملة (٢)	ثانية	٦,٤٤	٦,٤٠	٠,٤٠٣	٠,٥٧٣
		دقة الاداء	درجة	١,٧٩١٧	٢	٠,٤١٥	١,٥٣٤-

يتضح من جدول (٣) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين - ٥٣٤, ١ : ٢, ٨٨٠, وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (٣±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

تكافؤ عينة البحث تم إجراء التكافؤ بين ناشئ مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدولي ٤,٥.

جدول (٤). التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي  $n = 2 = 12$

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
٠,٠٥	٠,٦٩	١٤,٢٤	٠,٤٤	١٤,٣٤	سنة	السن
٠,٢٠	١,٣٢	١٦٢,٧٨	١,٤٧	١٦٢,٦٧	سم	الطول
٠,٥٦	١,٤٥	٦٠,٢٩	١,٧٧	٦٠,٦٦	كجم	الوزن
٠,٣٢	٠,٦٢	٢,٢٥	٠,٦٥	٢,٣٣	سنة	العمر التدريبي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١.

يتضح من جدول (٤) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين الضابطة - التجريبية قد تراوحت ما بين ٠,٠٥ : ٠,٥٦ وهذه القيم اقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت ١,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

جدول (٥). التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (الذكاء الجسمي - الحركي) - القدرات البدنية - الأداءات المهارية المركبة  $n = 2 = 12$

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات	م
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
٠,١٤	١,٤٨	١٣٧,٠٠	١,٥١	١٣٦,٩٢	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	١
٠,١٩	١,٦٩	٩٥,٩٣	١,٤٤	٩٥,٨١	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٢
٠,٢٤	١,٠٣	١٢١,٥٩	١,٤٩	١٢١,٤٧	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
٠,٦٧	٠,٢٥	٥,٧٩	٠,٣٧	٥,٧١	متر	القوة المميزة بالسرعة	
٠,٧١	١,٣٨	١١٤,٤٢	١,٤٨	١١٤,٠٠	عدد	تحمل الاداء	
٠,٠٨	٠,٥٠	١٥,١٧	٠,٣٣	١٥,١٥	ثانية	الرشاقة	
٠,٠٢	٠,٤٢	٣,٩٣	٠,٤١	٣,٩٣	ثانية	السرعة الانتقالية	
٠,١٦	١,١٧	١٩,٥٠	١,٣١	١٩,٤٢	عدد	التوافق بين العين والقدم	
٠,٠٥	٠,٣٢	٢,٥١	٠,٢٥	٢,٥٢	ثانية	زمن اداء (١)	٣
٠,٠٨	٠,٣٠	٤,٧٣	٠,٣٣	٤,٧٥	ثانية	زمن الجملة (٢)	
٠,٢٧	٠,٧٤	٢,٠٠	٠,٧٩	٢,٠٨	درجة	دقة الاداء	
٠,٢٠	٠,٢٥	٢,٥٥	٠,٢١	٢,٥٤	ثانية	زمن اداء (١)	
٠,٠٣	٠,٣٥	٤,٧٨	٠,٣٧	٤,٧٧	ثانية	زمن الجملة (٢)	
٠,٢٨	٠,٨٣	٢,١٧	٠,٦٢	٢,٢٥	درجة	دقة الاداء	

تابع جدول (٥).

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات			م
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		المهارة المركبة الثالثة	زمن اداء (١)	زمن الجملة (٢)	
٠,١١	٠,٣٧	٢,٥٥	٠,٤٠	٢,٥٧	ثانية				
٠,٤٨	٠,٤١	٦,٤٨	٠,٤١	٦,٤٠	ثانية				
٠,٤٨	٠,٤٥	١,٧٥	٠,٣٩	١,٨٣	درجة				

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١.

المقياس على تسعة مجالات هي: مجال التناسق ويضم (٧) فقرات، ومجال التوازن ويضم (٢) فقرة، ومجال التوافق ويضم (٦) فقرات، ومجال القوة ويضم (٦) فقرات، ومجال السرعة والدقة ويضم (٥) فقرات، ومجال المرونة ويضم (٦) فقرات، ومجال الانتباه والادراك ويضم (٨) فقرات، ومجال الحساسية العالية للمشكلات ويضم (٨) فقرات، ومجال الذكاء الجيد وسرعة الاداء ويضم (٧) فقرات، وبذلك يتكون المقياس من (٥٥) فقرة، مرفق (١).

وقد تم عرض مقياس الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث من خلال استشارة استطلاع رأى على الخبراء مرفق (٧) لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة مقياس الذكاء الجسمي - الحركي لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث، والموضح نتائجه بجدول (٦) التالي:

يتضح من جدول (٥) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين الضابطة- التجريبية قد تراوحت ما بين ٠,٠٢ : ٠,٧١، وهذه القيم اقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥ مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

#### الإجراءات التنفيذية للبحث

أولاً: مقياس الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث:

قام الباحث باستخدام مقياس الذكاء الجسمي - الحركي والذي اعدته خولة احمد (٢٠٠٦م) (٨) ويهدف الى قياس مستوى الذكاء الجسمي - الحركي للاعبين الالعب الجماعية، وقد استخدم هذا المقياس العديد من الدراسات المرجعية عامر راشد (٢٠١٨م) (١١)، غسان عدنان (٢٠١٣م) (١٧)، عبد الرحمن ناصر، غدير ستار (٢٠١٥م) (١٢)، وقد احتوى

جدول (٦). النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول مقياس الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث ن=٧.

م	مجالات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي	الفقرات	مستوى الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة	عدد	نسبة
١	مجال التناسق	(٧) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٢	مجال التوازن	(٢) فقرة	٧	٪١٠٠	-	-
٣	مجال التوافق	(٦) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٤	مجال القوة	(٦) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٥	مجال السرعة والدقة	(٥) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٦	مجال المرونة	(٦) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٧	مجال الانتباه والادراك ويضم	(٨) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
٨	مجال الحساسية العالية للمشكلات	(٨) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-

م	مجلات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي	الفقرات	مستوى الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة	عدد	نسبة
٩	مجال الذكاء الجيد وسرعة الاداء	(٧) فقرات	٧	٪١٠٠	-	-
	المجموع	(٥٥) فقرة	٧	٪١٠٠	-	-
	النسبة المئوية للمقياس			٪١٠٠		

(١٥)، خالد عبدالنور (٢٠١٠م) (٧)، بدير السيد (٢٠٠٦م) (٣)، اسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٢)، عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، مفنى ابراهيم (١٩٩٤م) (٢٦)، تم تحديد أهم مكونات القدرات البدنية المرتبطة بالاداءات المهارية المركبة قيد البحث، وفقاً للاتى:

(القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر - القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الاداء - الرشاقة - السرعة الانتقالية - التوافق بين العين والقدم)، وقد قام الباحث بعرض القدرات البدنية واختباراتها قيد البحث من خلال استمارة استطلاع رأى مرفق (٢) على الخبراء لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة تلك القدرات البدنية لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث وكذلك مدى ارتباطها بالاداءات المهارية المركبة قيد البحث، والموضح نتائجه بجدول (٧) التالي:

طريقة تصحيح مقياس الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث: يتم وضع درجة لاستجابة المختبر على بدائل كل فقرة من فقرات المقياس (الايجابية - السلبية) لمفهوم الذكاء الجسمي - الحركي، حيث تكون بدائل الاجابة هي: ( تنطبق على دائماً - تنطبق على كثيراً - تنطبق على قليلاً - تنطبق على بشكل ضعيف)، وتعطى الاوزان (٤-٣-٢-١) للفقرات الايجابية والعكس للفقرات السلبية، وبذلك يكون اعلى درجة يمكن الحصول عليها (٢٢٠) درجة، وادنى درجة (٥٥)، وقد قام الباحث بحساب المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) للمقياس كما هو موضح بجدولي (١١)، (١٢) بالدراسة الاستطلاعية الاولى قيد البحث.

ثانياً: تحديد أهم مكونات القدرات البدنية المرتبطة بالمرحلة السنوية قيد البحث. وفقاً للمسح المرجعي للدراسات والمؤلفات العلمية: حسين مناتي (٢٠١٧م) (٦)، عمرو شادي (٢٠١١م)

جدول (٧). النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم القدرات البدنية واختباراتها قيد البحث ن=٧

المرجع	مستوى الأهمية				وحدة القياس	الاختبارات	القدرات البدنية	م
	غير موافق		موافق					
	نسبة	عدد	نسبة	عدد				
(٢٣)	-	-	٪١٠٠	٧	كجم	اختبار القوة العضلية القصوى الثابتة لعضلات الظهر بجهاز الدينامو ميتر.	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	١
(٢٣)	-	-	٪١٠٠	٧	كجم	اختبار القوة العضلية القصوى الثابتة لعضلات الرجلين بجهاز الدينامو ميتر.	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	٢
(١٩)	٪١٤,٢٩	١	٪٨٥,٧١	٦	متر	اختبار الوثبة الثلاثية من الثبات	القوة المميزة بالسرعة	٣
(٢٣)	-	-	٪١٠٠	٧	عدد	اختبار الجري في المكان (٢ دقيقة)	تحمل الاداء	٤
(١٩)	٪١٤,٢٩	١	٪٨٥,٧١	٦	ثانية	اختبار للونيس (Illinois)	الرشاقة	٥
(٢٣)	-	-	٪١٠٠	٧	ثانية	اختبار العدو (٣٠ م) من الحركة	السرعة الانتقالية	٦
(١٩)	٪١٤,٢٩	١	٪٨٥,٧١	٦	عدد	اختبار الوثبة الرباعية في (١٠ ثواني)	التوافق بين العين والقدم	٧

البحث من خلال استتارة استطلاع رأى مرفق (٣) على الخبراء لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة الأداءات المهارية المركبة المستخلصة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث، والموضح نتائجه بجدول (١٠) التالي:

جدول (١٠). النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ن=٧ .

م	الاداءات المهارية المركبة	مستوى الأهمية			
		موافق		غير موافق	
		عدد	نسبة	عدد	نسبة
١	الاستلام من الحركة ثم التمير	٧	٪١٠٠	-	-
٢	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب	٧	٪١٠٠	-	-
٣	الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمير	٧	٪١٠٠	-	-

٣. قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية، حيث تم التأكد من مناسبة الأداءات المهارية المركبة للمرحلة السنوية قيد البحث، كما هو موضح ببند الدراسات الاستطلاعية بجدولي (١١)، (١٢).

اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث:

تم استخدام اختبارات الأداءات المهارية المركبة التي قام بتصميمها عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥) مرفق (٤)، والتي تم اجرائها على عينة مشابهة للعينة قيد البحث من حيث المرحلة السنوية وذات معاملات علمية، حيث اشتملت جميع الاختبارات المهارية المستخدمة قيد البحث على ثلاث مراحل هي:- قياس زمن العدو من نقطة الانطلاق وحتى ملامسة الكرة ووحدة قياسها (الثانية).

- قياس الزمن الكلي للأداء المهارى المركب ووحدة

قياسها (الثانية).

ثالثاً: تحديد الأداءات المهارية المركبة قيد البحث واختباراتها:

قام الباحث بتحديد الأداءات المهارية المركبة قيد البحث من خلال إتباع المراحل التالية:

١. تم عمل مسح مرجعي للدراسات التي تناولت تحليل الأداءات المهارية المركبة والمرتبطة بطبيعة المرحلة السنوية تحت (١٥ سنة) قيد البحث مرفق (٣): عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥)، اسلام مسعد (٢٠٠٧م) (٢)، عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، مفضى ابراهيم (١٩٩٤م) (٢٦)، حيث تم استخلاص اهم الأداءات المهارية المركبة والمناسبة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث هي:

جدول (٨). الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

م	الأداءات الحركية المركبة
١	الاستلام من الحركة ثم التمير
٢	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب
٣	الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمير

٢. تم تحديد مفردات الأداءات المهارية المركبة والموضحة

بجدول (٩) التالي:

جدول (٩). تحديد مفردات اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث

م	الأداءات المهارية المركبة	مفردات الأداء المهارى المركب
١	الاستلام من الحركة ثم التمير	عدو قبل الاستلام - الاستلام بالمواجهة - التمير
٢	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب	عدو قبل الاستلام - الاستلام بالمواجهة - المراوغة - التصويب
٣	الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمير	عدو قبل الاستلام - الاستلام (بالمواجهة، بالدوران) - الجري بالكرة (في خط مستقيم، زجاجي) - التمير.

٣. تم عرض الأداءات المهارية المركبة ومفرداتها قيد

تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من ٢٠١٩/٣/٣ م الى ٢٠١٩/٣/١١ م وتهدف الى حساب المعاملات العلمية (الصدق- الثبات) لاختبارات المتغيرات (الذكاء الجسمي - الحركي ، القدرات البدنية، الأداءات المهارية المركبة) قيد البحث، وذلك على العينة الاستطلاعية قيد البحث من نفس مجتمع البحث الأصلي وخارج عينة البحث الاساسية والبالغ عددهم (٨) كما هو موضح بجدولي ١١،١٢

- قياس دقة الاداء للتمرير او التصويب ووحدة قياسها (الدرجة).

وقام الباحث بالتأكد من المعاملات العلمية (الصدق - الثبات) لاختبارات الأداءات المهارية قيد البحث كما هو موضح بجدولي (١١)، (١٢) بالدراسة الاستطلاعية الاولى قيد البحث.

### الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى :

جدول (١١). حساب معامل الصدق لاختبارات (الذكاء الجسمي الحركي - عناصر اللياقة البدنية - مستوى الأداء المهارى) ن = ٢ = ٨.

قيمة T	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات	
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
٣١,٩٨	٢,٠٥	١٩٧,٦٣	٢,٠٥	١٣٩,٧٥	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	
٨,٥٦	٧,١٤	١١٩,٥٦	٢,٦١	٩٦,٥٦	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	القدرات البدنية
٧,٧٧	٤,٦٧	١٣٣,٩٨	٠,٨٨	١٢٠,٩١	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
٥,١٨	٠,٧٥	٧,١٠	٠,٢٥	٥,٦٦	متر	القوة المميزة بالسرعة	
١٥,٧٩	٢,٢٥	١٢٠,٧٥	٤,٠٥	٩٤,٨٨	عدد	تحمل الاداء	
٤,٠٧	٠,٤٢	١٤,٢٩	٠,١٧	١٤,٩٥	ثانية	الرشاقة	
٤,٨٩	٠,٣٣	٣,٠١	٠,٤٨	٤,٠١	ثانية	السرعة الانتقالية	
١٢,٤٤	١,١٩	٢٧,٣٨	١,٣٠	١٩,٦٣	عدد	التوافق بين العين والقدم	
٢,٧١	٠,١١	٢,١١	٠,٤٠	٢,٥١	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الاولى
٥,٩٣	٠,٣٦	٣,٧٣	٠,٣١	٤,٧٣	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
٦,٢٤	٠,٥٢	٣,٦٢	٠,٧٤	١,٦٣	درجة	دقة الاداء	المهارة المركبة الثانية
٤,٨٧	٠,٠٤	٢,٠٣	٠,٣١	٢,٥٧	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	
٥,٥٧	٠,٢٤	٣,٨٩	٠,٣٩	٤,٨٠	ثانية	الزمن الكلي للأداء	المهارة المركبة الثالثة
٤,٢٠	٠,٩٩	٢,١٣	٠,٤٦	٣,٧٥	درجة	دقة الاداء	
٣,٤٤	٠,٠٣	٢,٠٢	٠,٤٦	٢,٥٩	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الثالثة
٤,٥٣	٠,٦٠	٥,٥٨	٠,٣٢	٦,٦٦	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
٩,٠٠	٠,٤٦	٣,٧٥	٠,٥٣	١,٥٠	درجة	دقة الاداء	

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٨٩٥.

١,٨٩٥ عند مستوى معنوية ٠,٠٥، ويشير ذلك إلى وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئ المجموعة المتميزة، وناشئ المجموعة الأقل تميز، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (١١) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت قيمها ما بين ٢,٧١ : ٣١,٩٨ وهذه القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت

جدول (١٢). حساب معامل الثبات لاختبارات (الذكاء الجسمي الحركي - عناصر اللياقة البدنية - مستوى الأداء المهاري) ن = ٨.

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
٠,٩٩	١,٩٢	١٣٩,٦٣	٢,٠٥	١٣٩,٧٥	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي		
٠,٩٩	٢,٦٤	٩٧,٠٦	٢,٦١	٩٦,٥٦	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	القدرات البدنية	
٠,٨٦	٠,٧٧	١٢١,٤٠	٠,٨٨	١٢٠,٩١	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين		
٠,٨٦	٠,٤٨	٥,٨٤	٠,٢٥	٥,٦٦	متر	القوة المميزة بالسرعة		
٠,٩٨	٣,٢٧	٩٥,٨٨	٤,٠٥	٩٤,٨٨	عدد	تحمل الاداء		
٠,٩٢	٠,١١	١٥,٠٤	٠,١٧	١٤,٩٥	ثانية	الرشاقة		
٠,٩٤	٠,٥٢	٣,٩١	٠,٤٨	٤,٠١	ثانية	السرعة الانتقالية		
٠,٨٧	١,٩٨	٢٠,٢٥	١,٣٠	١٩,٦٣	عدد	التوافق بين العين والقدم		
٠,٩٩	٠,٣٣	٢,٤٧	٠,٤٠	٢,٥١	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	الأداءات المهارية المركبة	
٠,٩٩	٠,٣١	٤,٦١	٠,٣١	٤,٧٣	ثانية	الزمن الكلي للأداء		المهارة المركبة الاولى
٠,٧٢	٠,٥٣	٢,٠٠	٠,٧٤	١,٦٣	درجة	دقة الاداء		
٠,٩٥	٠,٣٨	٢,٤٤	٠,٣١	٢,٥٧	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة		المهارة المركبة الثانية
٠,٩٣	٠,٤٢	٤,٥١	٠,٣٩	٤,٨٠	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
٠,٧٦	٠,٣٥	٢,١٣	٠,٤٦	٣,٧٥	درجة	دقة الاداء		
٠,٩٣	٠,٣٧	٢,٤١	٠,٤٦	٢,٥٩	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة		المهارة المركبة الثالثة
٠,٨١	٠,٣٨	٦,٤٣	٠,٣٢	٦,٦٦	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
٠,٧٧	٠,٥٢	١,٦٣	٠,٥٣	١,٥٠	درجة	دقة الاداء		

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوي معنوية ٠,٠٥ = ٠,٥٧٦.

- تم التأكد من صلاحية ومعايرة الاجهزة والادوات المستخدمة قيد البحث.

- احتواء الأداءات المهارية المركبة على العناصر الحركية اللازمة للسيطرة على الكرة وتميرها مما يزيد من أهمية التدريب عليها.

- اشتراك مجموعات عضلية مختلفة ومتباينة الحجم والوظيفة مما يساعد على توجيه الأداء المهاري في الاتجاه والسرعة المناسبين للموقف.

- تناسب الأداءات المهارية المركبة المختارة مع إمكانات وقدرات الناشئين في هذه المرحلة السنوية وأنها تشكل في تكوينها صور موفقيه لما يحدث في المباراة

يتضح من جدول (١٢) أن جميع قيم معاملات الارتباط للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين ٠,٧٢ : ٠,٩٩، وهذه القيم أكبر من قيمة (ر) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على ثبات الاختبارات المستخدمة قيد البحث. الدراسة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٣-١٤/٣/٢٠١٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث، وهدفت الى التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث، والتأكد من مدى مناسبة الأداءات المهارية المركبة قيد البحث لإمكانات وقدرات الناشئين تحت ١٥ سنة، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

## التدريبات التنافسية قيد البحث

وفقاً للمسح المرجعي للمؤلفات العملية والدراسات المرجعية المتخصصة في كرة القدم وعلم التدريب الرياضي (٦) (١٥) (٧) (١٦) (٣) (٢٢) (٢٤) (٢٧) تم التوصل الى (٣٢) تدريب تنافسي قيد البحث تم بنائهم وفقاً للمسارات والاتجاهات الحركية للاداءات المهارية المركبة قيد البحث، وقد قام الباحث من خلال استمارة استطلاع رأى بعرض مجموعة التدريبات المستخدمة قيد البحث على الخبراء في مجال رياضة كرة القدم مرفق (٥)، لمعرفة مدى مناسبتها لطبيعة البحث الحالي، حيث تم التأكد من أن التدريبات التنافسية قيد البحث مناسبة لتحقيق هدف البحث.

ديناميكية تشكيل حمل البرنامج المقترح وأسس تصميمه:

\* تم تحديد الفترة الزمنية لبرنامج التدريبات التنافسية المقترح بواقع (١٠) اسابيع.

\* زمن الوحدة التدريبية ٩٠ دقيقة وفقاً لزمن الوحدة التدريبية بالنادي المطبق به تجربة البحث.

\* زمن الجزء الخاص بالتدريبات التنافسية المقترحة (٧٠) دقيقة.

\* تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعياً، على أن تنقسم الوحدة التدريبية إلى ثلاث أجزاء:

- الجزء الإعدادي: ويشتمل على التهيئة البدنية والفسولوجية، والتهيئة لمجموعة الاداءات المهارية المركبة التي ستضمها الوحدة التدريبية.

- الجزء الرئيسي: ويشتمل على تدريبات تنافسية متنوعة ومتدرجة الصعوبة مشابهة لطبيعة الاداءات المهارية المركبة قيد البحث.

- الجزء الختامي: ويشتمل على تدريبات استرخاء لعودة الناشئ للحالة الطبيعية.

لاحتوائها على مهارات مختلفة مثل الاستلام والتمرير والجري بالكرة وبدونها والخداع.

## الدراسة الاستطلاعية الثالثة

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من ١٦-١٨/٣/٢٠١٩م على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد البحث، وهدفت الى تطبيق ثلاث وحدات تدريبية مختلفة الشدة من البرنامج التدريبي المقترح للتعرف على مدى مناسبة التدريبات التنافسية المقترحة وتقنينها وفقاً لإمكانيات وقدرات الناشئين تحت ١٥ سنة، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

- تم التأكد من قدرة عينة الدراسة الاستطلاعية على تنفيذ بعض التدريبات التنافسية المقترحة، كما تم تعديل بعض التدريبات التنافسية لتناسب مع طبيعة المرحلة السنية قيد البحث .

- تم تقنين محتوى التدريبات التنافسية المقترحة وفقاً لأسس وقواعد علم التدريب الرياضي.

برنامج التدريبات التنافسية المقترح قيد البحث: مرفق (٦) الهدف من البرنامج: يهدف البرنامج التدريبي إلي التعرف على تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية المركبة في كرة القدم

في ضوء هدف البحث، قام الباحث بوضع الأسس التالية:

- أن يحقق البرنامج المقترح الهدف الذي وضع من أجله.

- ان تتوفر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

- أن يكون محتوى البرنامج ملائماً لخصائص المرحلة العمرية قيد البحث.

- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلته المختلفة.

- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية.

- أن يكون البرنامج متدرجا عند تطبيقه من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب.

- \* تم استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه (المنخفض المرتفع) الشدة، حيث يعمل على إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.
- حمل متوسط: يكون معدل النبض: ١٢٠ - ١٤٠ ن / ق.
- حمل فوق المتوسط: يكون معدل النبض: ١٤٠ - ١٦٠ ن / ق.
- حمل عالي: يكون معدل النبض: ١٦٠ - ١٨٠ ن / ق.
- حمل أقصى: يكون معدل النبض: ١٨٠ - ٢٠٠ ن / ق.
- \* تم توزيع درجات الحمل على الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي على أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (٥٠ - ٦٥) % والحملة العالي ما بين (٨٠ : ٨٩) % والحملة الأقصى ما بين (٩٠ : ١٠٠) %.
- \* تم حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب، من خلال الاتجاهات الفسيولوجية الآتية:
- \* تم تقسيم فترات البرنامج التدريبي المقترح إلى ثلاث فترات كما بالجدول (١٣)(١٤).

جدول (١٣). توزيع فترات على أسابيع البرنامج التدريبي.

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الفترة	الإعداد العام		الإعداد الخاص				الإعداد للمباريات			
الهدف	تدريبات تنافسية بنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية		تدريبات تنافسية لتنمية مكونات القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى المركب .				(تدريبات في شكل تنافسي) للمباريات			

جدول (١٤). المدة الزمنية للبرنامج التدريبات التنافسية المقترح وتوزيع ازمته اجزاء الوحدات التدريبية قيد البحث.

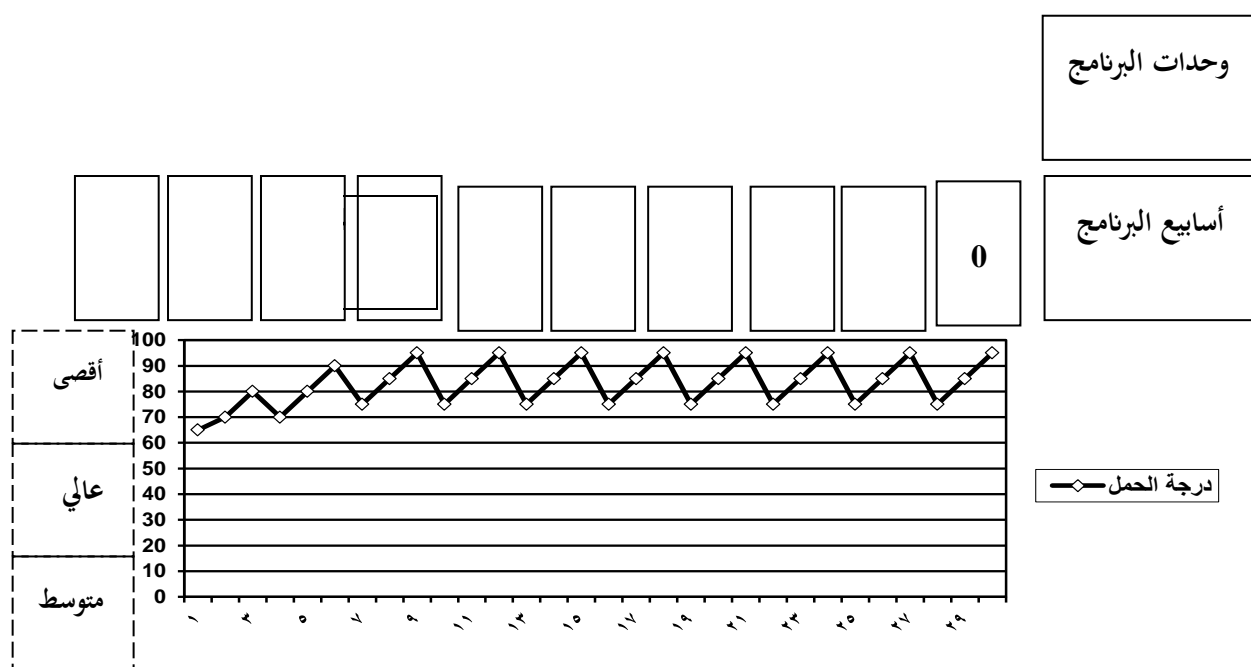
الاجمالي	شهور تطبيق البرنامج					
	الشهور	مارس	ابريل	مايو	الزمن	م
نسبة %	زمن	التاريخ	٢٠١٩/١٠/٣١ الى ٣/٢٤	٢٠١٩/٤/٣٠ الى ٤/٢	٢٠١٩/٥/٣٠ الى ٥/٢	
		عدد الوحدات	٤ وحدات تدريبية	١٣ وحدة تدريبية	١٣ وحدة تدريبية	
		أجزاء وحدات البرنامج				
١٦,٧ %	٤٥٠ دقيقة	١	التهيئة والاحماء	٦٠ دقيقة		
					١٩٥ دقيقة	
						١٩٥ دقيقة
٧٧,٨ %	٢١٠٠ دقيقة	٢	الجزء الرئيسي	٢٨٠ دقيقة		
					٩١٠ دقيقة	
						٩١٠ دقيقة
٥,٥ %	١٥٠ دقيقة	٣	الختام	٢٠ دقيقة		
					٦٥ دقيقة	
						٦٥ دقيقة
١٠٠ %	٢٧٠٠ دقيقة		الاجمالي	٣٦٠ دقيقة	١١٧٠ دقيقة	١١٧٠ دقيقة

الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية وفقاً لبرنامج التدريبات التنافسية المقترح، والمجموعة الضابطة وفقاً للبرنامج المتبع بالنادي.

\* التنوع في اشكال التدريبات التنافسية قيد البحث، واعطاء الفرصة لناشئي المجموعة التجريبية قيد البحث بتنفيذ بعض التدريبات التنافسية وفقاً لتصوراتهم كلما امكن ذلك.

يتضح من جدول (١٤) أن المدة الزمنية لتطبيق برنامج التدريبات التنافسية المقترح (١٠ أسابيع)، تحتوي على (٣٠) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة (٩٠) دقيقة، بإجمالي زمن (٢٧٠٠) دقيقة.

\* قيام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية والضابطة لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب، على ان يكون محتوى



شكل (١). نموذج لدرجات حمل التدريب خلال وحدات وأسابيع برنامج التدريبات التنافسية المقترح.

الموافق ٢٠/٣/٢٠١٩ م.

٣- اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث يوم

الخميس الموافق ٢١/٣/٢٠١٩ م.

التجربة الأساسية:

تم اجراء التجربة الأساسية للبحث على ناشئي المجموعة التجريبية والتي يطبق عليها برنامج التدريبات التنافسية قيد البحث، بينما يطبق على ناشئي المجموعة الضابطة البرنامج

الخطوات التنفيذية للقياسات القبليّة والتجربة الأساسية

والقياسات البعدية قيد البحث:

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين

(التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقاً للاتّي:

١- اختبار مستوى الذكاء الجسمي - الحركي قيد

البحث يوم الثلاثاء الموافق ١٩/٣/٢٠١٩ م.

٢- اختبارات القدرات البدنية قيد البحث يوم الاربعاء

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:

- \* المتوسط الحسابي.
- \* الوسيط.
- \* الانحراف المعياري.
- \* معامل الالتواء.
- \* اختبار (ت).
- \* النسبة المئوية لمقدار التحسن.
- \* معامل الارتباط.

### عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص على:  
"توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الآداءات مهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي".

التدريبي المتبع بالنادي، وقد استغرق تطبيق التجربة (١٠) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً لكلا المجموعتين، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق ٢٤/٣/٢٠١٩م إلى يوم الخميس الموافق ٣٠/٥/٢٠١٩م. القياس البعدي:

تم إجراء القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث بنفس شروط القياسات القبليّة ووفقاً للاتي:

- ١- اختبار مستوى الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث يوم السبت الموافق ١/٦/٢٠١٩م.
  - ٢- اختبارات القدرات البدنية قيد البحث يوم الاحد الموافق ٢/٦/٢٠١٩م.
  - ٣- اختبارات الآداءات المهارية المركبة قيد البحث يوم الاثنين الموافق ٣/٦/٢٠١٩م.
- المعالجات الإحصائية.

جدول (١٥). دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الآداءات المهارية المركبة ن=١٢.

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
١	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	١٣٧,٠٠	١,٤٨	١٩٤,٤	٣,٥٠٢	
٢	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٩٥,٩٣	١,٦٩	١٠٦,٣	٢,٧٥٣	
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	١٢١,٥٩	١,٠٣	١٢٧,٣	٢,٣٥٧	
		القوة المميزة بالسرعة	٥,٧٩	٠,٢٥	٦,٢٨٩	٠,٥٤٣	
		تحمل الاداء	١١٤,٤٢	١,٣٨	١٢١	٢,٠٨٩	
		الرشاقة	١٥,١٧	٠,٥٠	١٤,٢٩	٠,٤١٩	
		السرعة الانتقالية	٣,٩٣	٠,٤٢	٣,١١٣	٠,٣٩٤	
		التوافق بين العين والقدم	١٩,٥٠	١,١٧	٢٧,٠٠	١,٢٠٦	
٣	الآداءات المهارية المركبة	المهارة المركبة الأولى	زمن العدو قبل استلام الكرة	٢,٥١	٠,٣٢	٢,١٤٢	٠,١٠٦
			الزمن الكلي للآداء	٤,٧٣	٠,٣٠	٤,٠٨	٠,٢٩١
		المهارة المركبة الثانية	دقة الاداء	٢,٠٠	٠,٧٤	٣,٤١٧	٠,٥١٥
			زمن العدو قبل استلام الكرة	٢,٥٥	٠,٢٥	٢,٠٦٧	٠,١٤٣
			الزمن الكلي للآداء	٤,٧٨	٠,٣٥	٣,٧٦٣	٠,٢٢٩
دقة الاداء	٢,١٧	٠,٨٣	٣,٥	٠,٥٢٢			

تابع جدول (١٥).

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات		
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		المهارة المركبة الثالثة		
*٤,٤٤	٠,٠٧٣	٢,٠٦٢	٠,٣٧	٢,٥٥	ثانية			
*٧,٥٩	٠,٢٥٥	٥,٥٦٣	٠,٤١	٦,٤٨	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
*٥,٢٠	٠,٧٥٤	٣,٢٥	٠,٤٥	١,٧٥	درجة	دقة الاداء		

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦،  $p \leq 0.05$  \*دال

٢٤, ٣:٠١, ٦١ وهذه القيم أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي

بلغت ١,٧٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الذكاء

الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات

المهارية المركبة قيد البحث.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائياً بين

متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في

متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة -

الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس

البعدي حيث أن قيم (T) المحسوبة قد تراوحت ما بين

جدول (١٦). نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة.

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	معدل التغير
١	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	١٣٧,٠٠	١٩٤,٤	٥٧,٤٢	%٤١,٩١
٢	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٩٥,٩٣	١٠٦,٣	١٠,٣٥	%١٠,٧٩
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	١٢١,٥٩	١٢٧,٣	٥,٧١	%٤,٦٩
		القوة المميزة بالسرعة	٥,٧٩	٦,٢٨٩	٠,٥٠	%٨,٥٩
		تحميل الاداء	١١٤,٤٢	١٢١	٦,٥٨	%٥,٧٥
		الرشاقة	١٥,١٧	١٤,٢٩	٠,٨٧-	%٥,٧٦
		السرعة الانتقالية	٣,٩٣	٣,١١٣	٠,٨٢-	%٢٠,٧٨
		التوافق بين العين والقدم	١٩,٥٠	٢٧,٠٠	٧,٥٠	%٣٨,٤٦
٣	المهارة المركبة الاولى	زمن العدو قبل استلام الكرة	٢,٥١	٢,١٤٢	٠,٣٧-	%١٤,٧٣
		الزمن الكلي للأداء	٤,٧٣	٤,٠٨	٠,٦٥-	%١٣,٨٢
		دقة الاداء	٢,٠٠	٣,٤١٧	١,٤٢	%٧٠,٨٣
	المهارة المركبة الثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	٢,٥٥	٢,٠٦٧	٠,٤٩-	%١٩,٠٩
		الزمن الكلي للأداء	٤,٧٨	٣,٧٦٣	١,٠١-	%٢١,٢١
		دقة الاداء	٢,١٧	٣,٥	١,٣٣	%٦١,٥٤
	المهارة المركبة الثالثة	زمن العدو قبل استلام الكرة	٢,٥٥	٢,٠٦٢	٠,٤٩-	%١٩,١٥
		الزمن الكلي للأداء	٦,٤٨	٥,٥٦٣	٠,٩١-	%١٤,١٠
		دقة الاداء	١,٧٥	٣,٢٥	١,٥٠	%٨٥,٧١

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حاتم فليح واخرون (٢٠١٨م) (٥)، عامر راشد (٢٠١٨م) (١١)، عبدالرحمن ناصر، غدیر ستار (٢٠١٥م) (١٢)، عمارة عبدالعزيز (٢٠١٥م) (١٤)، حيث اشارت نتائجهم الى ازدياد معدلات الذكاء الجسمي - الحركي من خلال التدريبات والتمرينات البدنية المتنوعة لمختلف الالعاب الجماعية قيد دراستهم، كما اوصوا بضرورة تنمية الذكاء الجسمي الحركي من خلال التدرج والتنويع المستمر في التمرينات.

كما يرجع الباحث ايضاً الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة التجريبية ومعدل التغير الحادث في اختبارات متغيرات القدرات البدنية قيد البحث الى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التنافسية قيد البحث، والذي تضمن تدريبات تنافسية مختلفة الاشكال مما ادى الى استثارة اهتمام واتجاهات ودوافع الناشئين إلي بذل المزيد من الجهد وبالتالي رفع كفاءة الجهاز العصبي والعضلي من خلال إحساس الناشئ بجميع أجزاء جسمه وأوضاعه المختلفة أثناء الأداء والتي تطلبت سرعة ودقة وما يصاحبها من الدورانات والتغير المفاجئ في الاتجاهات، مما ينعكس على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة، كما اثر التدرج في شدة وحجم الأحمال البدنية المستخدمة للتدريبات التنافسية وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية قيد البحث.

حيث يؤكد بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أن التدريبات التنافسية تلعب دوراً كبيراً في بناء اللاعب وقدراته البدنية والوظيفية، وتعتبر الوسيلة الرئيسية لتطوير مكونات الحالة التدريبية المثلى، والتي من بينها النواحي البدنية، كما أنها تربط بين تلك المكونات بطريقة منظمة ومنسقة. (٤: ٥٣)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حسين مناتي، سعد قاسم (٢٠١٧م) (٦)، نضال هاشم (٢٠١٦م) (٢٨)، سردار

كما يتضح من جدول (١٦) ان معدل التغير للذكاء الجسمي الحركي بلغ ٤١,٩١٪، ومعدلات التغير للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر ١٠,٧٩٪، والقوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين ٤,٦٩٪، والقوة المميزة بالسرعة ٨,٥٩٪، وتحمل الاداء ٥,٧٥٪، والرشاقة ٥,٧٦٪، والسرعة الانتقالية ٢٠,٧٨٪، والتوافق بين العين والقدم ٣٨,٤٦٪، بينما بلغت معدلات التغير للاداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتي: الاداء المهارى المركب الاول (الاستلام من الحركة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١٤,٧٣٪ - الزمن الكلي للأداء ١٣,٨٢٪ - دقة الاداء ٧٠,٨٣٪)، والاداء المهارى المركب الثاني (الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١٩,٠٩٪ - الزمن الكلي للأداء ٢١,٢١٪ - دقة الاداء ٦١,٥٤٪)، والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١٩,١٥٪ - الزمن الكلي للأداء ١٤,١٠٪ - دقة الاداء ٨٥,٧١٪).

ويرجع الباحث الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة التجريبية ومعدل التغير الحادث في مستوى الذكاء الجسمي - الحركي الى برنامج التدريبات التنافسية قيد البحث، والذي اشتمل على تدريبات تنافسية تتطلب التفكير وحسن التصرف قبل تنفيذ الاداء، حتى يمكنه تنفيذ تلك التدريبات والتي اعتمدت في تصميمها على مواقف تنافسية متعددة ومشابهة لطبيعة المنافسات، حيث يذكر عامر راشد (٢٠١٨م) ان التدريبات المستخدمة بالوحدات التدريبية المنفذة بالبرامج التدريبية تساعد اللاعبين على توجيه تفكيرهم في اتجاه المعلومات الصحيحة والايجابية للأداء، كما تساعدهم على التفكير الجيد للأداء الذكي. (١١: ٤٤٦)

(٢٠٠٦م) أن الدور الرئيسي للتدريبات التنافسية يكمن في أنها تعمل في نفس مسار الأداء للمهارات الحركية وبالتالي يقتصر العمل على المجموعات العضلية المعنية بالأداء، كما أن تنمية المواقف التنافسية تنعكس على جودة الأداء الحركي وفعالته (٢٤): (١٢٤)

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من سردار حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥)، خالد ابو النور (٢٠١٠م) (٧)، عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢) حيث اشارت نتائجهم الى ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومشابهة للأداء الفعلي للمباريات لها تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات المختلفة للألعاب.

وما تقدم يرى الباحث ان الفرض الاول للبحث قد تحقق كلياً.

ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي".

حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، خالد عبد النور (٢٠١٠م) (٧)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، بدير السيد (٢٠٠٦م) (٣)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، حيث اشارت نتائجهم الى أن التدريبات التي تأخذ شكل المنافسة والمشابهة لأداء المباريات (تدريبات تنافسية) لها تأثير إيجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويرجع الباحث ايضاً الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة التجريبية ومعدل التغير الحادث في اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث الى التأثير الإيجابي لبرنامج التدريبات التنافسية قيد البحث، حيث احتوى على تدريبات تتشابه فيها ديناميكية الاداء مع طبيعة أداء المهارات الحركية والمواقف التنافسية للمرحلة العمرية قيد البحث في كرة القدم، مما أدى إلى اكتساب المسار الحركي الصحيح وزيادة الضبط والتحكم في مستوى الأداء المهارى المركب، كما ساعد ذلك على اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي المركب، كما كان للبرنامج المقترح أثر في مساعدة الناشئ على سرعة استدعاء جملة الأداء كاملة من البرنامج الحركي الذهني مما يقلل برهات الانتظار العقلية بين استدعاء الأمر والأداء الفعلي، وذلك على عكس الأداءات المنفردة، حيث يتم استدعاء كل مهارة منفردة على حدة ليتم تركيبها في جملة مما يزيد من زمن الأداء، حيث يشير محمد لطفى

جدول (١٧). دلالة الفروق بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة ن=١٢.

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
*٦,٢٩	١٣٩,٩٢	١,٦٨	١٣٦,٩٢	١,٥١	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	١
*٤,٠٧	٩٨,٦٣	١,٥٢	٩٥,٨١	١,٤٤	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٢
*٧,٢٦	١٢٤,١٨	١,٤١	١٢١,٤٧	١,٤٩	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
*٢,٥٩	٥,٨٤	٠,١٨	٥,٧١	٠,٣٧	متر	القوة المميزة بالسرعة	
*٢,٨٣	١١٧,٢٥	٣,٨٩	١١٤,٠٠	١,٤٨	عدد	تحمل الاداء	

تابع جدول (١٧).

T	القياس البعدي		القياس القبلي		وحدة القياس	المتغيرات	م
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
*٣,٠٩	٠,٥٥	١٤,٨٤	٠,٣٣	١٥,١٥	ثانية	الرشاقة	
*٢,٨٢	٠,٤٠	٣,٧٣	٠,٤١	٣,٩٣	ثانية	السرعة الانتقالية	
*٦,٢٧	١,٣٨	٢١,٩٢	١,٣١	١٩,٤٢	عدد	التوافق بين العين والقدم	
*٢,٤٩	٠,٢١	٢,٣١	٠,٢٥	٢,٥٢	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الأولى
*٥,٢١	٠,٣١	٤,٤٧	٠,٣٣	٤,٧٥	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
*٢,٥٥	٠,٥٨	٢,٨٣	٠,٧٩	٢,٠٨	درجة	دقة الاداء	
*٣,٥٩	٠,٢٣	٢,٤٠	٠,٢١	٢,٥٤	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الثانية
*٦,٦٢	٠,٤٦	٤,٣٦	٠,٣٧	٤,٧٧	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
*٢,٥٥	٠,٥٨	٢,٨٣	٠,٦٢	٢,٢٥	درجة	دقة الاداء	
*٣,٣٨	٠,٤١	٢,٣٦	٠,٤٠	٢,٥٧	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الثالثة
*٢,٣٨	٠,٣٣	٦,٢١	٠,٤١	٦,٤٠	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
*٢,٦٠	٠,٦٧	٢,٥٠	٠,٣٩	١,٨٣	درجة	دقة الاداء	

\*Dال  $p \leq 0.05$ 

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ١,٧٩٦

٣٨, ٢٦:٧، وهذه القيم أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت ١,٧٩٦ عند مستوى معنوية ٠,٠٥. نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

يتضح من جدول (١٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي حيث أن قيم (T) المحسوبة قد تراوحت ما بين

جدول (١٨). نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة.

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	معدل التغير
١	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	١٣٦,٩٢	١٣٩,٩٢	٣,٠٠	٪٢,١٩
٢	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	٩٥,٨١	٩٨,٦٣	٢,٨٢	٪٢,٩٤
	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	١٢١,٤٧	١٢٤,١٨	٢,٧١	٪٢,٢٣
	القوة المميزة بالسرعة	متر	٥,٧١	٥,٨٤	٠,١٤	٪٢,٤٢
	تحمل الاداء	عدد	١١٤,٠٠	١١٧,٢٥	٣,٢٥	٪٢,٨٥
	الرشاقة	ثانية	١٥,١٥	١٤,٨٤	-٠,٣١	٪٢,٠٥
	السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٩٣	٣,٧٣	-٠,٢٠	٪٥,١٧
	التوافق بين العين والقدم	عدد	١٩,٤٢	٢١,٩٢	٢,٥٠	٪١٢,٨٨
٣	المهارة المركبة الأولى	ثانية	٢,٥٢	٢,٣١	-٠,٢١	٪٨,١٤
	الزمن الكلي للأداء	ثانية	٤,٧٥	٤,٤٧	-٠,٢٨	٪٥,٨٣

م	المتغيرات	وحدة القياس	متوسط القياس القبلي	متوسط القياس البعدي	الفرق	معدل التغير
	دقة الاداء	درجة	٢,٠٨	٢,٨٣	٠,٧٥	٪٣٦,٠٠
	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	٢,٥٤	٢,٤٠	٠,١٤-	٪٥,٤٢
	الزمن الكلي للأداء	ثانية	٤,٧٧	٤,٣٦	٠,٤٢-	٪٨,٧٣
	دقة الاداء	درجة	٢,٢٥	٢,٨٣	٠,٥٨	٪٢٥,٩٣
	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	٢,٥٧	٢,٣٦	٠,٢٠-	٪٧,٩٥
	الزمن الكلي للأداء	ثانية	٦,٤٠	٦,٢١	٠,١٩-	٪٢,٩٣
	دقة الاداء	درجة	١,٨٣	٢,٥٠	٠,٦٧	٪٣٦,٣٦

التغير الحادث في مستوى الذكاء الجسمي - الحركي الى البرنامج المتبع بالنادي، تضمن مجموعة من التمرينات الاساسية والتمرينات المساعدة العامة والخاصة التي تم تطبيقها بشكل متكرر خلال عشرة أسابيع بواقع ثلاث وحدات أسبوعياً مما ساعد الى حد ما في زيادة الخبرة لدى ناشئي المجموعة الضابطة، حيث أن مرحلة الناشئين تتطور مقدرتهم على فهم واستيعاب المواقف المختلفة المحيطة به وبالتالي تحسن الذكاء الجسمي - الحركي ولكن بشكل محدود.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حاتم فليح واخرون (٢٠١٨م) (٥)، عامر راشد (٢٠١٨م) (١١)، عبدالرحمن ناصر، غدير ستار (٢٠١٥م) (١٢)، عمارة عبدالعزيز (٢٠١٥م) (١٤)، حيث اشارت نتائجهم الى تحسن الذكاء الجسمي الحركي بشكل محدود لدى عينات المجموعة الضابطة نتيجة لتأثير البرنامج المتبع.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئي المجموعة الضابطة ومعدل التغير الحادث في اختبارات متغيرات القدرات البدنية قيد البحث الى البرنامج المتبع بالنادي، والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات البدنية العامة والخاصة، بالإضافة الى استمرارية انتظام الناشئين داخل البرنامج التدريبي المتبع مما أدى إلى

كما يتضح من جدول (١٨) ان معدل التغير للذكاء الجسمي الحركي بلغ ١٩,٢٪، ومعدلات التغير للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر ٩٤,٢٪، والقوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين ٢٣,٢٪، والقوة المميزة بالسرعة ٤٢,٢٪، وتحمل الاداء ٨٥,٢٪، والرشاقة ٥٥,٢٪، والسرعة الانتقالية ١٧,٥٪، والتوافق بين العين والقدم ٨٨,١٢٪، بينما بلغت معدلات التغير للاداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتي: الاداء المهارى المركب الاول (الاستلام من الحركة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١٤,٨٪- الزمن الكلي للأداء ٨٣,٥٪- دقة الاداء ٣٦,٠٠٪)، والاداء المهارى المركب الثاني (الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة ٥,٤٢٪- الزمن الكلي للأداء ٨,٧٣٪- دقة الاداء ٢٥,٩٣٪)، والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الجزاجى بالكرة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ٧,٩٥٪- الزمن الكلي للأداء ٢,٩٣٪- دقة الاداء ٣٦,٣٦٪).

ويرجع الباحث الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئي المجموعة الضابطة ومعدل

في التدريب والارتقاء بالمستوى لا يمكن أن تتم أو تتطور إلا عن طريق التدريب المستمر والمتواصل، والذي ينتج عنه إمكانية الارتقاء بالتكيفات العصبية العضلية ولتحسن مستوى الاداء المهارى. (١٠:٧٢) (٣٠:١٤٧-١٦٢).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من سردار حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥)، خالد ابو النور (٢٠١٠م) (٧)، عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، حيث اشارت نتائجهم الى تحسن نتائج مستوى الآداءات المهارية لدى افراد المجموعة الضابطة لتأثرهم بطبيعة البرنامج المتبع والمطبق عليهم. ومما تقدم يرى الباحث ان الفرض الثاني للبحث قد تحقق كلياً. ثانياً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص على:

" توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الآداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة لديهم.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حسين مناتي، سعد قاسم (٢٠١٧م) (٦)، نضال هاشم (٢٠١٦م) (٢٨)، سردار حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، خالد عبد النور (٢٠١٠م) (٧)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، بدير السيد (٢٠٠٦م) (٣)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، حيث اشارت نتائجهم الى تحسن القدرات البدنية لدى افراد المجموعة الضابطة لتأثرهم بالبرنامج المتبع والمطبق عليهم مما يعمل على حدوث استجابات تؤدي الى تحسن القدرات البدنية لديهم.

كما يرجع الباحث ايضاً الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة الضابطة ومعدل التغير الحادث في اختبارات الآداءات المهارية المركبة قيد البحث الى البرنامج المتبع بالنادي، والذي اشتمل على مجموعة من التدريبات المهارية التي تؤدي بين الناشئين مما أدى إلى تحسن عام في شكل وطبيعة الأداء المهارى، ومما لاشك فيه أن أي برنامج تدريبي لا بد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء، إلا أن مقدار التحسن هو الفيصل في تقدم البرنامج التدريبي عن برنامج اخر، حيث يشير كل من عادل عبد البصير (١٩٩٩م)، برون Brown (٢٠٠٥م) أن عملية التكيف

جدول (١٩). دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية - الضابطة في الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الآداءات المهارية المركبة ن=٢=١٢.

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	م
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
*٤٨,٦٢	١,٦٨	١٣٩,٩٢	٣,٥٠٢	١٩٤,٤	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	١
*٨,٤٤	١,٥٢	٩٨,٦٣	٢,٧٥٣	١٠٦,٣	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	٢
*٣,٩٤	١,٤١	١٢٤,١٨	٢,٣٥٧	١٢٧,٣	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
*٢,٦٩	٠,١٨	٥,٨٤	٠,٥٤٣	٦,٢٨٩	متر	القوة المميزة بالسرعة	
*٢,٩٤	٣,٨٩	١١٧,٢٥	٢,٠٨٩	١٢١	عدد	تحمل الاداء	
*٢,٧٦	٠,٥٥	١٤,٨٤	٠,٤١٩	١٤,٢٩	ثانية	الرشاقة	
*٣,٧٩	٠,٤٠	٣,٧٣	٠,٣٩٤	٣,١١٣	ثانية	السرعة الانتقالية	

تابع جدول (١٩).

T	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات		٣
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط				
*٩,٦١	١,٣٨	٢١,٩٢	١,٢٠٦	٢٧,٠٠	عدد	التوافق بين العين والقدم		الأداءات المهارية المركبة
*٢,٥١	٠,٢١	٢,٣١	٠,١٠٦	٢,١٤٢	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الأولى	
*٣,١٨	٠,٣١	٤,٤٧	٠,٢٩١	٤,٠٨	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
*٢,٦١	٠,٥٨	٢,٨٣	٠,٥١٥	٣,٤١٧	درجة	دقة الاداء		
*٤,٢٩	٠,٢٣	٢,٤٠	٠,١٤٣	٢,٠٦٧	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الثانية	
*٤,٠١	٠,٤٦	٤,٣٦	٠,٢٢٩	٣,٧٦٣	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
*٢,٩٧	٠,٥٨	٢,٨٣	٠,٥٢٢	٣,٥	درجة	دقة الاداء		
*٢,٤٩	٠,٤١	٢,٣٦	٠,٠٧٣	٢,٠٦٢	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة المركبة الثالثة	
*٥,٣٢	٠,٣٣	٦,٢١	٠,٢٥٥	٥,٥٦٣	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
*٢,٥٧	٠,٦٧	٢,٥٠	٠,٧٥٤	٣,٢٥	درجة	دقة الاداء		

\*Dال p ≤ 0.05

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ = ٢,٢٠١

لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية حيث أن قيم (T) المحسوبة قد تراوحت ما بين ٠,٥١ : ٢,٦٢ : ٤,٨٠ وهذه القيم أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت ٢,٢٠١ عند مستوى معنوية ٠,٠٥.

يتضح من جدول (١٥) وجود فروق دالة إحصائية في متوسط القياسيين البعديين بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة لناشي كرة القدم

جدول (٢٠). فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		الفرق	المجموعة الضابطة		الفرق	نسبة التحسن
			متوسط	متوسط		متوسط	متوسط		
١	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	١٣٧,٠٠	١٩٤,٤	٥٧,٤٢	١٣٦,٩٢	١٣٩,٩٢	٥٤,٤٢	٣٩,٧٢%
٢	القوة القصوى	كجم	٩٥,٩٣	١٠٦,٣	١٠,٣٥	٩٥,٨١	٩٨,٦٣	٢,٨٢	٧,٥٣%
	القوة القصوى	كجم	١٢١,٥٩	١٢٧,٣	٥,٧١	١٢١,٤٧	١٢٤,١٨	٢,٧١	٣,٠٠%
	القوة المميزة	متر	٥,٧٩	٦,٢٨٩	٠,٥٠	٥,٧١	٥,٨٤	٠,١٤	٠,٣٦%
	تحمل الاداء	عدد	١١٤,٤٢	١٢١	٦,٥٨	١١٤,٠٠	١١٧,٢٥	٣,٢٥	٣,٣٣%
	الرشاقة	ثانية	١٥,١٧	١٤,٢٩	-	١٥,١٥	١٤,٨٤	٠,٣١	٠,٥٦%
	السرعة الانتقالية	ثانية	٣,٩٣	٣,١١٣	-	٣,٩٣	٣,٧٣	٠,٢٠	٠,٦١%
	التوافق بين العين	عدد	١٩,٥٠	٢٧,٠٠	٧,٥٠	١٩,٤٢	٢١,٩٢	٢,٥٠	٥,٠٠%
٣	المهارة المركبة الأولى	زمن	٢,٥١	٢,١٤٢	-	٢,٥٢	٢,٣١	٠,٢١	٠,١٧%
		الزمن	٤,٧٣	٤,٠٨	-	٤,٧٥	٤,٤٧	٠,٢٨	٠,٣٨%
		دقة	٢,٠٠	٣,٤١٧	١,٤٢	٢,٠٨	٢,٨٣	٠,٧٥	٠,٦٧%

جدول (٢٠). فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة .

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		الفرق	المجموعة الضابطة		الفرق	نسبة التحسن بين المجموعتين	
			متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي			
المهارة المركبة الثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	٢,٥٥	٢,٠٦٧	- ٠,٤٩	٢,٥٤	٢,٤٠	٠,١٤	٠,٣٥	١٣,٦٦٪
	الزمن الكلي للأداء	ثانية	٤,٧٨	٣,٧٦٣	- ١,٠١	٤,٧٧	٤,٣٦	٠,٤٢	٠,٦٠	١٢,٤٨٪
	دقة الاداء	درجة	٢,١٧	٣,٥	١,٣٣	٢,٢٥	٢,٨٣	٠,٥٨	٠,٧٥	٣٥,٦١٪
المهارة المركبة الثالثة	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	٢,٥٥	٢,٠٦٢	- ٠,٤٩	٢,٥٧	٢,٣٦	٠,٢٠	٠,٢٨	١١,٢٠٪
	الزمن الكلي للأداء	ثانية	٦,٤٨	٥,٥٦٣	- ٠,٩١	٦,٤٠	٦,٢١	٠,١٩	٠,٧٣	١١,١٧٪
	دقة الاداء	درجة	١,٧٥	٣,٢٥	١,٥٠	١,٨٣	٢,٥٠	٠,٦٧	٠,٨٣	٤٩,٣٥٪

ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية عن ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى الذكاء الجسمي الحركي قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المنافسة المقترح والذي ساعد على نمو الوعي لدى عينة البحث نتيجة لكم المعلومات التي توافرت ببرنامج تدريبات المنافسة قيد البحث، والذي تناسب مع خصائص وامكانيات ناشئي المجموعة التجريبية، وظهر من خلال الضبط والتحكم في الاداء وسرعة التفكير وحسن التصرف في التعامل مع المواقف المتغيرة والمتعددة بالبرنامج التدريبي المقترح، وقد انعكس ذلك على امكانية ناشئي المجموعة التجريبية في تكوين جمل ادائية وكذلك سرعة تعديل الواجب الحركي طبقاً للمواقف التنافسية المختلفة خلال فترات التدريب، بالإضافة الى ذلك ساهم برنامج تدريبات المنافسة قيد البحث في زيادة عاملي التشويق والاثارة ورفع مستوى التحدي وهو الامر الذي يتفق مع طبيعة ومتطلبات تدريبات المنافسة، وبالتالي اثر ذلك ايجابياً في تحسن معدلات الذكاء الجسمي - الحركي لناشئي المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة.

يتضح من جدول (٢٠) ان معدلات فروق التغير بين المجموعتين التجريبية - الضابطة في متغير الذكاء الجسمي الحركي قد بلغ ٣٩,٧٢٪، ومعدلات التغير للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر ٧,٨٥٪، والقوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين ٢,٤٦٪، والقوة المميزة بالسرعة ٦,١٧٪، وتحمل الاداء ٢,٩٠٪، والرشاقة ٣,٧١٪، والسرعة الانتقالية ١٥,٦١٪، والتوافق بين العين والقدم ٢٥,٥٩٪، بينما بلغت معدلات التغير للاداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتي: الاداء المهارى المركب الاول (الاستلام من الحركة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ٦,٥٩٪ - الزمن الكلي للأداء ٧,٩٩٪ - دقة الاداء ٣٤,٨٣٪)، والاداء المهارى المركب الثاني (الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١٣,٦٦٪ - الزمن الكلي للأداء ١٢,٤٨٪ - دقة الاداء ٣٥,٦١٪)، والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة ١١,٢٠٪ - الزمن الكلي للأداء ١١,١٧٪ - دقة الاداء ٤٩,٣٥٪)

قاسم (٢٠١٧م) (٦)، نضال هاشم (٢٠١٦م) (٢٨)، سردار حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، خالد عبد النور (٢٠١٠م) (٧)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، بديري السيد (٢٠٠٦م) (٣)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، حيث اشارت نتائجهم الى تحسن نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية نتيجة للبرامج التدريبية التي تأخذ شكل المنافسة في الانشطة الرياضية المختلفة.

ويرجع الباحث ايضاً الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية عن ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى القدرات المهارية المركبة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المنافسة قيد البحث، والذي اشتمل على تدريبات موجهة لتنمية الأداء المهارى المركب وتم بنائها وفقاً لظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات، حيث ساعدت تلك التدريبات على اختصار الزمن الكلي للأداء الحركي لمجموعة المهارات التي يحتويها الأداء الحركي المركب، كما كان للبرنامج التدريبي المقترح أثر في مساعدة الناشئ على سرعة استدعاء جملة الأداء كاملة من البرنامج الحركي الذهني مما يقلل برهات الانتظار العقلية بين استدعاء الأمر والأداء الفعلي، وذلك على عكس الأداءات المنفردة، حيث يتم استدعاء كل مهارة منفردة على حدة ليتم تركيبها في جملة مما يزيد من زمن الأداء.

حيث يذكر مفتي إبراهيم ١٩٩٨م أن طبيعة وشكل الأداء المهارى المركب يتم تلخيصها وبرمجتها خلال عملية التعلم الحركي على شكل صور ذهنية تنطبع في ذاكرة اللاعب، بحيث يمكن أن يتم الاستفادة بها أثناء تنفيذ الأداء المهارى، ومع استمرار عملية تدريب التكنيك تتكامل المدركات أو الصور الحسية للحركة لتكون قالباً للحركة يسمى بالبرنامج الحركي، وبالتالي يتوقف تحسن الأداء المهارى على مدى تطور

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حاتم فليح واخرون (٢٠١٨م) (٥)، عامر راشد (٢٠١٨م) (١١)، عبدالرحمن ناصر، غدير ستار (٢٠١٥م) (١٢)، عمارة عبدالعزيز (٢٠١٥م) (١٤)، حيث اشارت نتائجهم الى ازدياد معدلات الذكاء الجسمي - الحركي للمجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة ونتيجة للبرامج التدريبية الموجهة لتنمية الذكاء الجسمي - الحركي من خلال التدريبات والتمرينات البدنية الموضوعية على اسس علمية سليمة.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية عن ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى القدرات البدنية الخاصة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المنافسة قيد البحث، والذي احتوى على مجموعة من التدريبات الموجهة لتنمية القدرات البدنية الخاصة في كرة القدم والمناسبة لطبيعة المرحلة السنية قيد البحث، حيث تم مراعاة أن يهدف كل تدريب تنافسي قيد البحث إلى تنمية أكثر من قدرة بدنية، بالإضافة إلى توظيف تلك التدريبات من حيث طريقة عملها المشابه لطبيعة الاداء المهارى، كما استند الباحث الى الاسس العلمية الصحيحة عند بناء وتنفيذ برنامج تدريبات المنافسة المقترح وذلك من خلال (العلاقة الصحيحة بين الحمل والراحة - الاستمرارية في التدريب - التدرج في زيادة الحمل - التقويم والمتابعة)، مما ادى الى رفع كفاءة الجهاز العصبي، وزيادة درجه التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء، والإقلال من درجه المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما ساهم في تحسن القدرات البدنية لناشئي المجموعة التجريبية، وهذا لم يتوافر لدى ناشئي المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية المنفردة بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حسين مناتي، سعد

على تحسن مستوى الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

٢- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسن القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة (القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر - القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الاداء - الرشاقة - السرعة الانتقالية - التوافق بين العين والقدم)

٣- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الآداءات المهارية المركبة (الاستلام من الحركة ثم التمرير - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب - الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير) لناشئي كرة القدم تحت ١٥ سنة.

٤- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الآداءات المنفردة) في مستوى الذكاء الجسمي - الحركي.

٥- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الآداءات المنفردة) في القدرات البدنية الخاصة للناشئين تحت ١٥ سنة.

٦- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الآداءات المنفردة) في تناقص الزمن الكلي للآداءات المهارية المركبة (الاستلام من الحركة ثم التمرير - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب - الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجي بالكرة ثم التمرير).

البرنامج الحركي الذهني لكيفية أداء الجمل المهارية المركبة في شكل متناسق ومنتالي، والذي يتأثر تطوره بعدد من المؤثرات أهمها التنظيم الصحيح للعملية التدريبية من حيث بناء وحدات برنامج التدريب واختيار التدريبات المشابهة للمواقف الفعلية في المنافسات وتوفير الشكل المناسب للتغذية الراجعة الذي يقدم المعلومات الناقصة عن طبيعة الأداء لدى اللاعب (٢٧: ١٨١-١٨٣).

كما يوضح تسكاريس، أزيناسوسك ٢٠٠٣م & Tsskares, Athenasosk, على أن الأداء المهارى لا يتطلب تكوين أنماط سلوكية بل يتطلب إمكانية اللاعب تغيير سلوكه وتعديله تبعاً لمواقف اللعب المتغيرة وهنا تأتي مرحلة هامة من تطوير المهارة حيث يجب أن تصاغ التدريبات بشكل خطة اللعب المناسبة وإمكانات اللاعب والتدريب على المهارات في أفضل التوقيات التي يمكن تنفيذها بنجاح (٣١: ٤٦).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من دراسة كلا من سردار حكيم (٢٠١٣م) (٩)، مصطفى محمد (٢٠١٣م) (٢٥)، عمرو شادي (٢٠١١م) (١٥)، خالد ابو النور (٢٠١٠م) (٧)، عمرو عطية (٢٠٠٧م) (١٦)، احمد محمد (٢٠٠٦م) (١)، محمد عبدالستار (٢٠٠٥م) (٢٢)، على أن استخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تؤدي في ظروف مشابهة للمنافسات والتنوع في استخدام اشكالها التدريبية يعمل على تحسين مستوى التغيرات المهارية. وما تقدم يرى الباحث ان الفرض الثالث للبحث قد تحقق كلياً.

#### الاستنتاجات والتوصيات

##### أولاً: الاستنتاجات

استناداً إلى ما أظهرته نتائج البحث وفي ضوء هدف وفروض البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية:

١- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً

## ثانياً: التوصيات

في ضوء ما أظهرته نتائج البحث والاستخلاصات التي تم التوصل إليها يوصي الباحث بالآتي:

- ١- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة لتنمية الذكاء الجسمي - الحركي.
- ٢- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة على ناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- ٣- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لتنمية الأداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت ١٥ سنة.
- ٤- مراعاة خصائص المراحل السنوية عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم العقلية، البدنية، الحركية.
- ٥- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخططية للناشئين في كرة القدم.
- ٦- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الأداءات المهارية المركبة ووضعها في تدريبات متدرجة الصعوبة من حيث التركيب بما يجعلها أكثر تشويقاً وتشابهاً لما يحدث في المباريات، وتحقيقاً لمبادئ الخصوصية والتنوع والاختلاف.

## المراجع

## مراجع باللغة العربية

- أحمد محمد (٢٠٠٦م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهارى لناشئى كرة السلة، رساله ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط .
- اسلام مسعد (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تدريبات نوعية مكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض

الأداءات المهارية المركبة لناشئى كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

بدير السيد (٢٠٠٦م) تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئى كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية . جامعة المنصورة.

بسطويسي أحمد (١٩٩٩م) أسس ونظريات التدريب الرياضى، دار الفكر العربي، القاهرة .

حاتم فليح، زينة عبدالسلام، حبيب على (٢٠١٨م) تأثير تمرينات خاصة في الذكاء الجسمي - الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الارسال للاعب الحر بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الاول (بالرياضة ترتقى المجتمعات وبالسلام تزدهر الامم)، ديالى، العراق .

حسين مناتي، سعد قاسم (٢٠١٧م) تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبى كرة القدم الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد ١٠، العدد ٦، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.

خالد عبد النور (٢٠١٠م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئى كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة ، العدد الرابع عشر، مارس .

خولة احمد (٢٠٠٦م) بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي - الحركي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

سردار حكيم (٢٠١٣م) تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين

منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.  
 غسان عدنان (٢٠١٣م) الذكاء الجسدى - الحركى وعلاقته  
 باثقة بالنفس وبعض المهارات الاساسية لكرة القدم  
 للناشئين دون ١٦ سنة، رسالة ماجستير غير منشورة،  
 كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.

قاسم حسن، السيد رشاد (٢٠١٣م) تأثير منهج تعليمي  
 باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسدى -  
 الحركى ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، مجلة علوم  
 التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس. كلية  
 التربية الرياضية، جامعة بابل.

كمال عبد الحميد، صبحي حسانين (٢٠٠٢م) رباعية كرة اليد  
 الحديثة، الجزء الثالث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

محمد إبراهيم (٢٠٠٤م) نسبة مساهمة المهارات الأساسية  
 المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخططية لناشئ  
 كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد ٥٣، كلية  
 التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

محمد شوقي كشك، وامر الله البساطي (٢٠٠٠م) أسس  
 الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة القدم، منشأة  
 المعارف، الاسكندرية.

محمد عبد الستار (٢٠٠٥م) تأثير تنمية الأداءات الحركية  
 المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة  
 للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة،  
 كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين (١٩٩٤م) اختبارات  
 الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

محمد لطفي (٢٠٠٦م) الإنجاز الرياضى وقواعد العمل  
 التدريبي. ط ١، مركز الكتاب للنشر.

مصطفى محمد (٢٠١٣م) تأثير بعض التدريبات التنافسية على  
 تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبى كرة

الشباب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية  
 الرياضية، جامعة ديالى، العراق.

عادل عبد البصير (١٩٩٩م) التدريب الرياضى والتكامل بين  
 النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عامر راشد (٢٠١٨م) أثر تمرينات خاصة وفقاً للذكاء  
 الجسدى - الحركى في تطوير مهارة الضرب الساحق  
 بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم  
 الرياضة، لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية  
 (بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة)، الجزء ٣، العدد  
 ٣١، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط.

عبدالرحمن ناصر، غدیر ستار (٢٠١٥م) الذكاء الجسدى -  
 الحركى وعلاقته ببعض المهارات الاساسية بكرة السلة،  
 مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد (٢٦). كلية  
 التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.

عبدالستار جبار (٢٠٠١م) الذكاء الرياضى، دار زهران للنشر  
 والتوزيع، ط ١، عمان.

عمارة عبدالعزيز (٢٠١٥م) الذكاء الجسدى الحركى وعلاقته  
 ببعض قدرات الابداع الحركى لدى تلاميذ السنة الثالثة  
 متوسط في حصّة التربية البدنية والرياضة، رسالة  
 ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات نشاطات  
 البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي.

عمرو شادى (٢٠١١م) تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء  
 الخططي الهجومي الفردي ومستويات الإنجاز لناشئ  
 كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية  
 الرياضية، جامعة المنصورة.

عمرو عطية (٢٠٠٧م) تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض  
 الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهارى  
 للاعبى مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير غير

الرياضية، المجلد ٩، العدد ٤، كلية التربية ابن رشد  
للعلوم الانسانية، جامعة بغداد

يحيى كاظم (٢٠١٠م) علم نفس الغدد الصم، ط ٢، دار  
الضياء للطباعة والتصميم، العراق.

#### مراجع البحث الاجنبية:

**Brown, L.E & Ferrigno, V.A** *Training for speed, Agility and Quickness*, 2nd ed, Human kinetic, U.S.A, 2005.  
**Tsskares. & Athenasos**, "*Thse performance of individual skills in basketball*". Thessalonica. Salto. Greece, 2003.

القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين،  
جامعة الإسكندرية.

مفتي إبراهيم (١٩٩٤م) الإعداد المهارى والخططي للاعبى  
كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

مفتي إبراهيم (١٩٩٨م) التدريب الرياضي الحديث ( تخطيط  
وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية، القاهرة.

نضال هاشم (٢٠١٦م) أثر تمرينات مقترحة بالأسلوب  
التنافس الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية  
والاداء المهارى لدى لاعبات المبارزة، مجلة علوم التربية