

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

د. مستور على ابراهيم الفقيه

أستاذ مشارك بقسم التربية البدنية – الكلية الجامعية بالقطيف –
جامعة أم القرى بمكة المكرمة – المملكة العربية السعودية

(قدم للنشر في 2019/7/20م ؛ وقبل للنشر في 2019/10/20م)

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 15 سنة"، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (12) ناشئ، كما استند الباحث إلى الأدوات والوسائل التي تعمل على تحقيق هدف البحث ومنها المسح المرجعي والملاحظة واستطلاع رأي الخبراء والاختبارات، وتم تطبيق برنامج تدريبات المنافسة المقترح على ناشئ المجموعة التجريبية لمدة (10) اسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً، وأشارت أهم النتائج إلى تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتنوع (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 الزجاجي بالكرة ثم التمرير) قيد البحث، وأوصى الباحث بضرورة توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لما يشمله من متغيرات متعددة لناشئ كرة القدم تحت 15 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 وخطوية وذهنية، حتى يمكن الوصول باللعبين الى اعلى درجات اتقان الاداء والذي ينعكس على انجاز الواجبات الخطوية 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 الأساليب التدريبية الذي 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. (كشك والبساطي، 2000)

كما تتسم تدريبات المنافسة بأنها أحد الوسائل التدريبية التي ترفع من مستوى كفاءة الاداء المتكامل للاعب وتصل به إلى الفورمه المطلوبة، والذي يتطلب مستوي عالي من الذكاء الحركي 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 لمرحل الأداء الفني للمهارات الخاصة في المواقف المتغيرة داخل المباراة. (عبد النور، 2010)

ومن خلال خبرة الباحث الاكاديمية والمهنية في مجال تدريب الناشئين تحت 15 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 الجسمي الحركي المطلوب خلال المنافسات، حيث يشير كل من عبد الستار جبار (2001م)، حاتم فليح وآخرون (2018م) أن الذكاء الجسمي الحركي هو أحد العوامل المؤثرة في العملية التدريبية وهو من المتغيرات المهمة التي تحدد نشاط وقابلية اللاعب في التصرف الحركي 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 الإدراك والتبصر بنتائج الاداء الذى يقوم به، واقدر على توقع سلوك المنافس خلال اللعب (جبار: 2001) (فليح وآخرون: 2018) 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 وأصعب من تدريب الكبار، ويتطلب مواصفات خاصة ومستويات متباينة من الكفاءة البدنية والوظيفية نظرا لما يقوم به الناشئ من بذل مجهود قد يصل الى (80 ق) وأحيانا (90ق)، لذا يجب على المدرب التعرف على أفضل الأساليب التدريبية والتي يمكن من خلالها تشكيل وضبط الأحمال 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) لتتناسب مع طبيعة المواقف خلال المباراة.

ولذلك يعد تنمية الاداءات المهارية بكافة اشكالها الفردية - المركبة من المتطلبات الهامة للناشئين في هذه المرحلة، وقد يكون لتنميتها المردود الإيجابي على تحسين 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 (2004م) أن اللاعب الذى لا يتقن الأداء المركب يضطر أن يركز على الكرة وطريقة لعبها أكثر من تركيزه على الناحية الخطوية 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 الخطوية. (ابراهيم: 2004)

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 فى التخطيط العلمي والعمل 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 الجسمي – الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الاداءات المهارية المركبة فى

أهداف البحث

يهدف البحث إلى تعرف (تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي 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 الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم.

- التعرف على نسبة التحسن الحادث في الذكاء الجسمي - الحركي 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 الجسمي - الحركي 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 الجسمي - الحركي 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 الجسمي - الحركي 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 الأفكار وسرعة التعلم، كما يرتبط بقوة الذاكرة. (كاظم: 2010)

الأداءات المهارية المركبة:

عبارة عن عدد من الحركات المستقلة غير المتمثلة، المتباينة من حيث تكوينها وأهدافها، والتي يتم ربطها أو دمجها ببعضها البعض، بكيفية تجعل أداؤها داخل إطار هذا الأداء متواصلًا، وعلى درجة عالية من التوافق. (ابراهيم: 1994)

الدراسات السابقة

اولاً: الدراسات السابقة المرتبطة بالذكاء الجسمي - الحركي:

قام فليح واخرون (2018م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تمرينات خاصة في الذكاء الجسمي -

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية
الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الارسال للاعب الحر بالكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، واشتملت العينة على لاعب كرة طائرة، وكانت أهم النتائج الى ان برنامج التمرينات المقترح له تأثير إيجابي على تحسن مستوى الذكاء الجسمي- الحركي، وكلما كان الذكاء مرتفعاً للاعبين كلما كان التعلم أسرع.

قام عامر راشد (2018م) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر تمرينات 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 (28) طالب، وكانت أهم النتائج انه كلما كان الذكاء الجسمي- الحركي اعلى من المتوسط كلما كان تطوير اداء المهارة أفضل.

قام ناصروستار (2015م) بدراسة هدفت إلى التعرف على الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي، واشتملت العينة على (15) لاعب، وكانت أهم النتائج انه توجد علاقة معنوية بين الذكاء الجسمي - الحركي وبعض مهارات كرة السلة مما يدل على اهمية الذكاء الجسمي - الحركي للاعبي كرة السلة.

قام حسن ورشاد (2013م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (12) 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 مناتي وقاسم (2017م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (28) لاعب، وكانت أهم النتائج تشير إلى ان التدريبات التنافسية لها تأثيراً إيجابياً على القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الشباب.

قام شادي (2011م) 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 (22) ناشئ، وكانت أهم النتائج تشير إلى وجود فروق دالة إحصائية في بعض الأداءات الخططية الهجومية الفردية بين القياس القبلي والقياس البعدي وذلك لصالح القياس البعدي في ثلث الملعب الهجومي وهي مجموعة التمرير المباشر، مجموعة السيطرة بالاستلام والتمرير، مجموعة التمرير بالرأس بالنسبة للأداء الناجح الهجومي، امتصاص ثم تمرير قصير، تصويب مباشر بالقدم،

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 15 سنة بنادي التسامح الرياضي بمحافظة القنفذة - مكة المكرمة - المملكة العربية السعودية للعام التدريبي 2018م/2019م، ويبلغ عددهم (43) ناشئ، وقد تم استبعاد بعض الناشئين وعددهم (11) ناشئ، منهم (5) حراس مرمى، (4) مصابين، (2) ذلك لعدم الانتظام بالتدريب، وبذلك بلغ إجمالي حجم مجتمع البحث (32) ناشئ، حيث تم اختيار عينة قوامها (24) ناشئ بالطريقة العمدية بنسبة 75% من إجمالي مجتمع البحث، حيث تم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبطابق عليها البرنامج المقترح قيد البحث والأخرى ضابطة وبطابق عليها البرنامج التدريبي بالنادي، ويبلغ قوام كل منهما (12) ناشئ، كما تم اختيار عينة أخرى لإجراء التجارب الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات بلغ حجمها (8) ناشئين من نفس مجتمع البحث وخارج عينة البحث الأساسية، ويوضح جدول (1) توزيع العينة.

جدول (1). توزيع عينة البحث.

النسبة المئوية	العدد	العينة
37.5%	12	المجموعة التجريبية
37.5%	12	المجموعة الضابطة
25%	8	عينة الدراسة الاستطلاعية
100%	32	الإجمالي

اعتدالية توزيع عينة البحث

تم حساب معامل الالتواء لجميع القياسات المستخدمة قيد البحث، كما هو موضح بجدولي 2، 3.

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 للاداء الناجح الهجومي، مجموعة السيطرة والمراوغة والجري والتمرير بالنسبة للاداء الناجح الهجومي.

قام عطية (2007م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الأداء المهاري للاعبين مدارس كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (40) ناشئ تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن البرنامج التعليمي المقترح اظهر تأثيراً ايجابياً على دقة وزمن الأداءات الحركية المركبة قيد البحث (السيطرة ثم التمرير - السيطرة ثم الجري بالكرة ثم التمرير - السيطرة ثم المراوغة والتمرير - السيطرة ثم المراوغة والتصويب).

قام بدير السيد (2006م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (30) لاعب، وكانت أهم النتائج تشير إلى أن توجد فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية لصالح المجموعة التجريبية.

قام عبد الستار (2005م) بدراسة هدفت إلى التعرف على تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (24) ناشئ، وكانت أهم النتائج تشير إلى 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

جدول (2). اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي ن = 24

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	14.29	14.26	0.565	-0.677
الطول	سم	162.73	162.70	1.367	0.515
الوزن	كجم	60.48	60.45	1.593	-0.136
العمر التدريبي	سنة	2.29	2.00	0.624	-0.28

يتضح من جدول (2) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين -0.677 : 0.515، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (3±) مما يدل على تجانس عينة البحث في تلك المتغيرات.

جدول (3). اعتدالية توزيع عينة البحث في متغيرات (الذكاء الجسمي - الحركي) - القدرات البدنية - الأداءات المهارية المركبة ن = 24.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	136.96	137.00	1.459	-0.105	
2	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	95.87	95.20	1.539	0.974
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	121.53	121.45	1.252	0.264
		القوة المميزة بالسرعة	متر	5.75	5.84	0.309	-0.965
		تحمل الاداء	عدد	114.21	115.00	1.414	-0.604
		الرشاقة	ثانية	15.16	15.02	0.414	0.628
		السرعة الانتقالية	ثانية	3.93	3.96	0.406	-0.238
		التوافق بين العين والقدم	عدد	19.46	19.00	1.215	0.423
3	المهارة الحركية الاولى	زمن اداء (1)	ثانية	2.51	2.49	0.281	1.734
		زمن الجملة (2)	ثانية	4.74	4.58	0.309	1.387
		دقة الاداء	درجة	2.04	2.00	0.751	-0.07
	المهارة الحركية الثانية	زمن اداء (1)	ثانية	2.54	2.50	0.227	2.169
		زمن الجملة (2)	ثانية	4.77	4.59	0.354	1.454
		دقة الاداء	درجة	2.21	2.00	0.721	1.178
	المهارة الحركية الثالثة	زمن اداء (1)	ثانية	2.56	2.47	0.379	2.880
		زمن الجملة (2)	ثانية	6.44	6.40	0.403	0.573
		دقة الاداء	درجة	1.7917	2	0.415	-1.534

يتضح من جدول (3) أن جميع قيم معاملات الالتواء المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين - 1.534 : 2.880، وجميع هذه القيم تنحصر ما بين (3±) 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 4،5.

جدول (4). التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات العمر الزمني - الطول - الوزن - العمر التدريبي

T	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المتغيرات
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط		
0.05	0.69	14.24	0.44	14.34	سنة	السن
0.20	1.32	162.78	1.47	162.67	سم	الطول
0.56	1.45	60.29	1.77	60.66	كجم	الوزن
0.32	0.62	2.25	0.65	2.33	سنة	العمر التدريبي

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$.

وهذه القيم أقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 1.201 عند مستوى معنوية 0.05 مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

يتضح من جدول (4) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين الضابطة- التجريبية قد تراوحت ما بين 0.05 : 0.56

جدول (5). التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) في متغيرات (الذكاء الجسمي - الحركي) - القدرات البدنية - الأداءات المهارية المركبة

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	136.92	1.51	137.00	1.48
2	القدرات	كجم	95.81	1.44	95.93	1.69

						البدنية			
0.24	1.03	121.59	1.49	121.47	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين			
0.67	0.25	5.79	0.37	5.71	متر	القوة المميزة بالسرعة			
0.71	1.38	114.42	1.48	114.00	عدد	تحمل الاداء			
0.08	0.50	15.17	0.33	15.15	ثانية	الرشاقة			
0.02	0.42	3.93	0.41	3.93	ثانية	السرعة الانتقالية			
0.16	1.17	19.50	1.31	19.42	عدد	التوافق بين العين والقدم			
0.05	0.32	2.51	0.25	2.52	ثانية	زمن اداء (1)		المهارة المركبة الاولى	3
0.08	0.30	4.73	0.33	4.75	ثانية	زمن الجملة (2)			
0.27	0.74	2.00	0.79	2.08	درجة	دقة الاداء			
0.20	0.25	2.55	0.21	2.54	ثانية	زمن اداء (1)		المهارة المركبة الثانية	
0.03	0.35	4.78	0.37	4.77	ثانية	زمن الجملة (2)			
0.28	0.83	2.17	0.62	2.25	درجة	دقة الاداء			
0.11	0.37	2.55	0.40	2.57	ثانية	زمن اداء (1)		المهارة المركبة الثالثة	
0.48	0.41	6.48	0.41	6.40	ثانية	زمن الجملة (2)			
0.48	0.45	1.75	0.39	1.83	درجة	دقة الاداء			

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 2.201$.

(2015م) (12)، وقد احتوى المقياس على تسعة مجالات هي: مجال التناسق ويضم (7) فقرات، ومجال التوازن ويضم (2) فقرة، ومجال التوافق ويضم (6) فقرات، ومجال القوة ويضم (6) فقرات، ومجال السرعة والدقة ويضم (5) فقرات، ومجال المرونة ويضم (6) فقرات، ومجال الانتباه والادراك ويضم (8) فقرات، ومجال الحساسية العالية للمشكلات ويضم (8) فقرات، ومجال الذكاء الجيد وسرعة الاداء ويضم (7) فقرات، وبذلك يتكون المقياس من (55) فقرة، مرفق (1).

وقد تم عرض مقياس الذكاء الجسمي – الحركي قيد البحث من خلال استمارة استطلاع رأى على الخبراء مرفق (7) لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة مقياس الذكاء الجسمي- الحركي لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث، والموضح نتائجه بجدول (6) التالي:

يتضح من جدول (5) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات المستخدمة قيد البحث بين المجموعتين الضابطة- التجريبية قد تراوحت ما بين 0.71:0.02 وهذه القيم اقل من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 2.201 عند مستوى معنوية 0.05 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 اعده خولة احمد (2006م) (8) ويهدف الى قياس مستوى الذكاء الجسمي – الحركي للاعبين الالعب الجماعية، وقد استخدم هذا المقياس العديد من الدراسات المرجعية عامر راشد (2018م) (11)، غسان عدنان (2013م) (17)، عبد الرحمن ناصر، غدير ستار

جدول (6). النسب المئوية لآراء السادة الخبراء حول مقياس الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث ن=7.

م	مجالات مقياس الذكاء الجسمي - الحركي	الفقرات	مستوى الأهمية			
			موافق		غير موافق	
			عدد	نسبة	عدد	نسبة
1	مجال التناسق	(7) فقرات	7	100%	-	-
2	مجال التوازن	(2) فقرة	7	100%	-	-
3	مجال التوافق	(6) فقرات	7	100%	-	-
4	مجال القوة	(6) فقرات	7	100%	-	-
5	مجال السرعة والدقة	(5) فقرات	7	100%	-	-
6	مجال المرونة	(6) فقرات	7	100%	-	-

تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي - الحركي والقدرات البدنية الخاصة...

105

تم استخدام اختبارات الأداءات المهارية المركبة التي قام بتصميمها عمرو شادي (2011م) (15) مرفق (4)، 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 للاداء المهارى المركب ووحدة قياسها (الثانية).

- 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 (11)، (12) بالدراسة الاستطلاعية الاولى قيد البحث.

الدراسات الاستطلاعية

الدراسة الاستطلاعية الأولى:
تم اجراء هذه الدراسة في الفترة من 2019/3/3م الى 2019/3/11م 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 (8) كما هو موضح بجدولي 11،12

جدول (11). حساب معامل الصدق لاختبارات (الذكاء الجسمي الحركي - عناصر اللياقة البدنية - مستوى الأداء المهارى) ن = 2 = 8.

قيمة T	المجموعة المميزة		المجموعة الغير مميزة		وحدة القياس	المتغيرات	القدرات البدنية
	متوسط	انحراف	متوسط	انحراف			
31.98	197.63	2.05	139.75	2.05	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	
8.56	119.56	7.14	96.56	2.61	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	
7.77	133.98	4.67	120.91	0.88	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
5.18	7.10	0.75	5.66	0.25	متر	القوة المميزة بالسرعة	
15.79	120.75	2.25	94.88	4.05	عدد	تحمل الاداء	
4.07	14.29	0.42	14.95	0.17	ثانية	الرشاقة	
4.89	3.01	0.33	4.01	0.48	ثانية	السرعة الانتقالية	
12.44	27.38	1.19	19.63	1.30	عدد	التوافق بين العين والقدم	

1	الاستلام من الحركة ثم التمرير	عدو قبل الاستلام- الاستلام بالمواجهة - التمرير
2	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب	عدو قبل الاستلام- المراوغة- التصويب
3	الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجراجى بالكرة ثم التمرير	عدو قبل الاستلام - الاستلام بالمواجهة، بالدوران - الجري بالكرة (في حظ مستقيم، زجراجي) - التمرير.

2. تم عرض الأداءات المهارية المركبة ومفرداتها قيد البحث من خلال استمارة استطلاع رأى مرفق (3) على الخبراء لاستطلاع آرائهم حول مدى مناسبة الأداءات المهارية المركبة المستخدمة لطبيعة المرحلة السنوية قيد البحث، والموضح نتاجه بجدول (10) التالي:

جدول (10) النسب المئوية لآراء السادة الخبراء لتحديد أهم الاداءات المهارية المركبة قيد البحث ن=7

م	الاداءات المهارية المركبة	مستوى الأهمية	
		موافق	غير موافق
		عدد	نسبة
1	الاستلام من الحركة ثم التمرير	7	100%
2	الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب	7	100%
3	الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجراجي بالكرة ثم التمرير	7	100%

3. قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية، حيث تم التأكد من مناسبة الأداءات المهارية المركبة للمرحلة السنوية قيد البحث، كما هو موضح ببند الدراسات الاستطلاعية بجدولي (11)، (12).
اختبارات الأداءات المهارية المركبة قيد البحث:

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية					106			
2.71	0.11	2.11	0.40	2.51	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الأولى	الأداءات المهارية المركبة
5.93	0.36	3.73	0.31	4.73	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
6.24	0.52	3.62	0.74	1.63	درجة	دقة الاداء		
4.87	0.04	2.03	0.31	2.57	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الثانية	
5.57	0.24	3.89	0.39	4.80	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
4.20	0.99	2.13	0.46	3.75	درجة	دقة الاداء		
3.44	0.03	2.02	0.46	2.59	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الثالثة	
4.53	0.60	5.58	0.32	6.66	ثانية	الزمن الكلي للأداء		
9.00	0.46	3.75	0.53	1.50	درجة	دقة الاداء		

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.895$.

وجود فروق دالة إحصائية بين ناشئ المجموعة المتميزة، وناشئ المجموعة الأقل تميز، مما يدل على صدق الاختبارات قيد البحث.

يتضح من جدول (11) أن جميع قيم (T) المحسوبة للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت قيمها ما بين 2.71: 31.98 وهذه القيم أكبر من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 1.895 عند مستوى معنوية 0.05، ويشير ذلك إلى

جدول (12). حساب معامل الثبات لاختبارات (الذكاء الجسمي الحركي - عناصر اللياقة البدنية - مستوى الأداء المهاري) ن = 8.

قيمة ر	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	المتغيرات	
	انحراف	متوسط	انحراف	متوسط			
0.99	1.92	139.63	2.05	139.75	درجة	الذكاء الجسمي - الحركي	القرارات البدنية
0.99	2.64	97.06	2.61	96.56	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	
0.86	0.77	121.40	0.88	120.91	كجم	القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	
0.86	0.48	5.84	0.25	5.66	متر	القوة المميزة بالسرعة	
0.98	3.27	95.88	4.05	94.88	عدد	تحمل الاداء	
0.92	0.11	15.04	0.17	14.95	ثانية	الرشاقة	
0.94	0.52	3.91	0.48	4.01	ثانية	السرعة الانتقالية	
0.87	1.98	20.25	1.30	19.63	عدد	التوافق بين العين والقدم	
0.99	0.33	2.47	0.40	2.51	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الأولى
0.99	0.31	4.61	0.31	4.73	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
0.72	0.53	2.00	0.74	1.63	درجة	دقة الاداء	
0.95	0.38	2.44	0.31	2.57	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الثانية
0.93	0.42	4.51	0.39	4.80	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
0.76	0.35	2.13	0.46	3.75	درجة	دقة الاداء	
0.93	0.37	2.41	0.46	2.59	ثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	المهارة الثالثة
0.81	0.38	6.43	0.32	6.66	ثانية	الزمن الكلي للأداء	
0.77	0.52	1.63	0.53	1.50	درجة	دقة الاداء	

* قيمة (r) الجدولية عند مستوي معنوية $0.05 = 0.576$.

المستخدمة قيد البحث.
الدراسة الاستطلاعية الثانية:
تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 13-
2019/3/14م على عينة الدراسة الاستطلاعية قيد

يتضح من جدول (12) أن جميع قيم معاملات الارتباط للمتغيرات قيد البحث قد تراوحت ما بين 0.72: 0.99 وهذه القيم أكبر من قيمة (r) الجدولية عند مستوى معنوية (0.05)، مما يدل على ثبات الاختبارات

- أن يكون البرنامج متكاملًا خلال مراحلها المختلفة.
- أن يكون البرنامج مراعيًا للفروق الفردية.

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

التدريبات التنافسية قيد البحث

وفقاً للمسح المرجعي للمؤلفات العملية والدراسات المرجعية المتخصصة في كرة القدم وعلم التدريب الرياضي (6) (15) (7) (16) (3) (22) (24) (27) تم التوصل إلى (32) 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 (5)، 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 (10) اسابيع.

* زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة وفقاً لزمن الوحدة التدريبية بالنادي المطبق به تجربة البحث.

* زمن الجزء الخاص بالتدريبات التنافسية المقترحة (70) دقيقة.

* تم تحديد عدد الوحدات التدريبية بواقع (3) 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.

* تم استخدام طريقة التدريب الفترى بنوعيه (المنخفض - المرتفع) الشدة، حيث يعمل على إحداث عملية التكيف لمعظم الأنشطة الرياضية.

* تم توزيع درجات الحمل علي الأسابيع التدريبية خلال مراحل البرنامج التدريبي علي أن يكون درجة الحمل المتوسط ما بين (50 - 64%) والحمل فوق المتوسط ما بين (65 - 79%) والحمل العالي ما بين (80: 89%) والحمل الأقصى ما بين (90: 100%).

* تم حساب معدلات النبض لتحديد شدة حمل التدريب، من خلال الاتجاهات الفسيولوجية الآتية: -

- حمل متوسط: يكون معدل النبض: 120-140/ن.ق.

- حمل فوق المتوسط: يكون معدل النبض: 140 -

البحث، وهدفت الي التعرف على صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة قيد البحث، والتأكد من مدى مناسبة الاداءات المهارية المركبة قيد البحث لإمكانيات وقدرات الناشئين تحت 15 سنة، وقد اسفرت نتائج هذه الدراسة عن الآتي:

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

- احتواء الاداءات 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 المهارى في الاتجاه والسرعة المناسبين للموقف.

- تناسب الاداءات المهارية المركبة المختارة مع إمكانات وقدرات الناشئين في هذه المرحلة السنية وأنها تشكل في تكوينها صور موفقيه لما يحدث في المباراة لاحتوائها على مهارات مختلفة مثل الاستلام والتمرير والجري بالكرة وبدونها والخداع.

الدراسة الاستطلاعية الثالثة

تم إجراء هذه الدراسة في الفترة من 16-2019/3/18م 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 وتقنيها وفقاً لإمكانيات وقدرات الناشئين تحت 15 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 (6)

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 تتوافر عوامل الأمن والسلامة أثناء تطبيق البرنامج.

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

160 ن / ق. * تم تقسيم فترات البرنامج التدريبي المقترح إلى
 - حمل عالي: يكون معدل النبض: 160-180 ن/ ق.
 - حمل أقصى: يكون معدل النبض: 180-200 ن/ ق.

جدول (13). توزيع فترات على أسابيع البرنامج التدريبي.

الأسابيع	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
الفترة	الإعداد العام		الإعداد الخاص				الإعداد للمباريات			
الهدف	تدريبات تنافسية ببنائية عامة لتنمية مكونات اللياقة البدنية		تدريبات تنافسية لتنمية مكونات القدرات البدنية الخاصة والاداء المهارى المركب.				تدريبات في شكل تنافسي) للمباريات			

جدول (14). المدة الزمنية للبرنامج التدريبات التنافسية المقترح وتوزيع ازمنا اجزاء الوحدات التدريبية قيد البحث.

الاجمالي	شهور تطبيق البرنامج				عدد الوحدات	م
	مايو	ابريل	مارس	الشهور		
نسبة %	التاريخ				أجزاء وحدات البرنامج	
	2019/5/30 الى 5/2					
زمن	عدد الوحدات				م	
	13 وحدة تدريبية					
%	الزمن				م	
	60 دقيقة					
%	450 دقيقة	195 دقيقة		15 دقيقة	1	التهيئة والاحماء
		195 دقيقة				
%	2100 دقيقة	910 دقيقة		70 دقيقة	2	الجزء الرئيسي
		910 دقيقة				
%	150 دقيقة	65 دقيقة		5 دقائق	3	الختام
		65 دقيقة				
100%	2700 دقيقة	1170 دقيقة	1170 دقيقة	360 دقيقة	الاجمالي	

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
 أمكن ذلك.

يتضح من جدول (14) أن المدة الزمنية لتطبيق
 برنامج التدريبات التنافسية المقترح (10 أسابيع)، تحتوي
 على (30) وحدة تدريبية، وزمن الوحدة (90) دقيقة،
 بإجمالي زمن (2700) دقيقة .

* قيام الباحث بتدريب المجموعتين التجريبية
 والضابطة لضمان عدم اختلاف مستوى التدريب، على
 أن يكون محتوى الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية
 وفقاً لبرنامج التدريبات التنافسية المقترح، والمجموعة

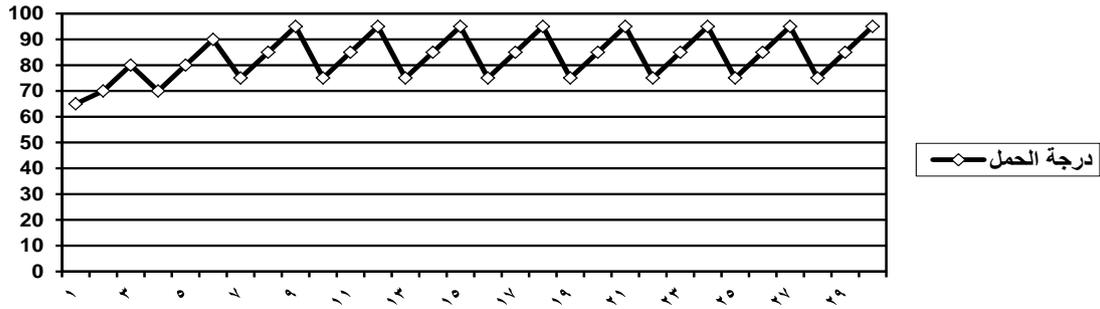
وحدات البرنامج

أسابيع البرنامج

0

أقصى

عالي



شكل (1). نموذج لدرجات حمل التدريب خلال وحدات وأسابيع برنامج التدريبات التنافسية المقترح.

- 1- اختبار مستوى الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث يوم السبت الموافق 2019/6/1م.
 - 2- اختبارات القدرات البدنية قيد البحث يوم الاحد الموافق 2019/6/2م.
 - 3- اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث يوم الاثنين الموافق 2019/6/3م.
- المعالجات الإحصائية.
- تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS للحصول على المعالجات الإحصائية التي تعمل على تحقيق هدف وفروض البحث ومنها:
- * المتوسط الحسابي.
 - * الوسيط.
 - * معامل الالتواء.
 - * الانحراف المعياري.
 - * اختبار (ت).
 - * النسبة المئوية لمقدار التحسن.
 - * معامل الارتباط.

عرض ومناقشة النتائج

أولاً: عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول والذي ينص على:

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

الخطوات التنفيذية للقياسات القبليّة والتجربة الأساسية والقياسات البعديّة قيد البحث:

القياس القبلي: تم إجراء القياسات القبليّة للمجموعتين (التجريبية - الضابطة) في المتغيرات قيد البحث وفقاً للآتي:

- 1- اختبار مستوى الذكاء الجسمي - الحركي قيد البحث يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/19م.
 - 2- اختبارات القدرات البدنية قيد البحث يوم الاربعاء الموافق 2019/3/20م.
 - 3- اختبارات الاداءات المهارية المركبة قيد البحث يوم الخميس الموافق 2019/3/21م.
- 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 التدريبي المنتبج بالنادي، وقد استغرق تطبيق التجربة (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعياً لكلا المجموعتين، وذلك في الفترة من يوم الاحد الموافق 2019 /3/24م إلى يوم الخميس الموافق 2019/5/30م.

القياس البعدي:

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

جدول (15). دلالة الفروق ومعدل التغير بين متوسط القياسين (القبلي - البعدي) للمجموعة التجريبية في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الاداءات المهارية المركبة ن=12.

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	137.00	1.48	194.4	3.502
2	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	95.93	1.69	106.3	2.753
		كجم	121.59	1.03	127.3	2.357
	القوة المميزة بالسرعة	متر	5.79	0.25	6.289	0.543
		عدد	114.42	1.38	121	2.089

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
3	المهارة الأولى	الرشاقة	15.17	0.50	14.29	0.419	*4.10
			3.93	0.42	3.113	0.394	*9.62
			19.50	1.17	27.00	1.206	*17.96
			2.51	0.32	2.142	0.106	*3.79
			4.73	0.30	4.08	0.291	*7.43
	المهارة الثانية	دقة الاداء	2.00	0.74	3.417	0.515	*5.45
			2.55	0.25	2.067	0.143	*10.80
			4.78	0.35	3.763	0.229	*6.99
			2.17	0.83	3.5	0.522	*4.69
			2.55	0.25	2.067	0.143	*10.80

تابع جدول (15).

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
3	المهارة الثالثة	دقة الاداء	1.75	0.45	3.25	0.754	*5.20
			6.48	0.41	5.563	0.255	*7.59
			2.55	0.37	2.062	0.073	*4.44

*دال $p \leq 0.05$ قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية $0.05 = 1.796$

أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 1.796 عند مستوى معنوية 0.05. نسب التحسن للمجموعة التجريبية في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط القياسيين (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 61.01:3.24 وهذه القيم

جدول (16) . 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
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	137.00	194.4	57.42	%41.91
2	القدرات البدنية	كجم	95.93	106.3	10.35	%10.79
		كجم	121.59	127.3	5.71	%4.69
		متر	5.79	6.289	0.50	%8.59
		عدد	114.42	121	6.58	%5.75
		ثانية	15.17	14.29	-0.87	%5.76
		ثانية	3.93	3.113	-0.82	%20.78
		عدد	19.50	27.00	7.50	%38.46
3	المهارة الأولى	ثانية	2.51	2.142	-0.37	%14.73
		ثانية	4.73	4.08	-0.65	%13.82
		درجة	2.00	3.417	1.42	%70.83
	المهارة الثانية	ثانية	2.55	2.067	-0.49	%19.09
		ثانية	4.78	3.763	-1.01	%21.21
		درجة	2.17	3.5	1.33	%61.54
	المهارة الثالثة	ثانية	2.55	2.062	-0.49	%19.15
		ثانية	6.48	5.563	-0.91	%14.10
		درجة	1.75	3.25	1.50	%85.71

للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر 10.79%، والقوة

كما يتضح من جدول (16) ان معدل التغير للذكاء الجسمي الحركي بلغ 41.91%، ومعدلات التغير

للتدريبات التنافسية وكذلك مراعاة الفروق الفردية بين الناشئين على الارتفاع بمستوى القدرات البدنية قيد البحث.

حيث يؤكد أحمد (1999م) 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.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حسين مناتي، قاسم (2017م)، هاشم (2016م)، حكيم (2013م)، محمد (2013م)، عبد النور (2010م)، محمد (2006م)، السيد (2006م)، عبدالستار (2005م)، حيث اشارت نتائجهم الى أن التدريبات التي تأخذ شكل المنافسة والمحاكاة لأداء المباريات (تدريبات تنافسية) لها تأثير إيجابي على تنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويرجع الباحث أيضاً 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 لطفى (2006م) 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.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حكيم (2013م)، محمد (2013م)، شادي (2011م)، ابو النور (2010م)، عطية (2007م)، محمد (2006م)، عبد الستار (2005م)، حيث اشارت نتائجهم الى ان التدريبات التنافسية التي تأخذ شكل المنافسة ومحاكاة لأداء الفعلي للمباريات لها تأثيراً إيجابياً على تنمية المهارات المختلفة

القوى الثابتة لعضلات الرجلين 4.69٪، والقوة المميزة بالسرعة 8.59٪، وتحمل الاداء 5.75٪، والرشاقة 5.76٪، والسرعة الانتقالية 20.78٪، والتوافق بين العين والقدم 38.46٪، بينما بلغت معدلات التغير للأداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتي: الاداء المهارى المركب الاول(الاستلام من الحركة ثم التمرير): (زمن العدو قبل استلام الكرة 14.73٪ - الزمن الكلي للأداء 13.82٪ - دقة الاداء 70.83٪)، والاداء المهارى المركب الثاني(الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة 19.09٪- الزمن الكلي للأداء 21.21٪- دقة الاداء 61.54٪)، والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمرير):(زمن العدو قبل استلام الكرة 19.15٪- الزمن الكلي للأداء 14.10٪- دقة الاداء 85.71٪).

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 ومحاكاة لطبيعة المنافسات، حيث يذكر راشد(2018م) 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.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من فليح واخرون (2018م)، راشد (2018م)، ناصر وستار(2015م)، عبد العزيز (2015م)، حيث اشارت نتائجهم الى ازدياد معدلات الذكاء الجسمي - الحركي من خلال التدريبات والتمرينات البدنية المتنوعة لمختلف الاعاب الجماعية قيد دراستهم، كما اوصوا بضرورة تنمية الذكاء الجسمي الحركي من خلال التدرج والتنويع المستمر في التمرينات.

كما يرجع الباحث أيضاً 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 إلى 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 والتغيير المفاجئ في الاتجاهات، مما ينعكس على تنمية وتطوير القدرات البدنية الخاصة، كما اثر التدرج في شدة وحجم الأحمال البدنية المستخدمة

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية
الحركي والقدرات البدنية الخاصة ومستوى بعض
الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم لصالح
القياس البعدي".

للألعاب.
ومما 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 -

جدول (17). دلالة الفروق بين متوسط القياسيين (القبلي - البعدي) للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة ن=12.

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	136.92	1.51	139.92	1.68	*6.29
2	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين القوة المميزة بالسرعة تحمل الاداء	كجم	95.81	1.44	98.63	1.52	*4.07
			121.47	1.49	124.18	1.41	*7.26
			5.71	0.37	5.84	0.18	*2.59
			114.00	1.48	117.25	3.89	*2.83

تابع جدول (17).

م	المتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		T
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف	
	الرشاقة	ثانية	15.15	0.33	14.84	0.55	*3.09
	السرعة الانتقالية	ثانية	3.93	0.41	3.73	0.40	*2.82
	التوافق بين العين والقدم	عدد	19.42	1.31	21.92	1.38	*6.27
3	المهارة الأولى	زمن العدو قبل استلام الكرة	2.52	0.25	2.31	0.21	*2.49
		الزمن الكلي للأداء	4.75	0.33	4.47	0.31	*5.21
		دقة الاداء	2.08	0.79	2.83	0.58	*2.55
		زمن العدو قبل استلام الكرة	2.54	0.21	2.40	0.23	*3.59
	المهارة الثانية	الزمن الكلي للأداء	4.77	0.37	4.36	0.46	*6.62
		دقة الاداء	2.25	0.62	2.83	0.58	*2.55
		زمن العدو قبل استلام الكرة	2.57	0.40	2.36	0.41	*3.38
		الزمن الكلي للأداء	6.40	0.41	6.21	0.33	*2.38
	المهارة الثالثة	دقة الاداء	1.83	0.39	2.50	0.67	*2.60

قيمة *p ≤ 0.05

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 1.796

أعلى من قيمة (T) الجدولية والتي بلغت 1.796 عند مستوى معنوية 0.05.
نسب التحسن للمجموعة الضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة قيد البحث.

يتضح من جدول (17) وجود فروق دالة إحصائياً 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 2.38:7.26 وهذه القيم

جدول (18). 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
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	136.92	139.92	3.00	%2.19
2	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	95.81	98.63	2.82	%2.94

القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	121.47	124.18	2.71	2.23%
القوة المميزة بالسرعة	متر	5.71	5.84	0.14	2.42%
تحمل الاداء	عدد	114.00	117.25	3.25	2.85%
الرشاقة	ثانية	15.15	14.84	-0.31	2.05%
السرعة الانتقالية	ثانية	3.93	3.73	-0.20	5.17%
التوافق بين العين والقدم	عدد	19.42	21.92	2.50	12.88%
زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.52	2.31	-0.21	8.14%
الزمن الكلي للاداء	ثانية	4.75	4.47	-0.28	5.83%
دقة الاداء	درجة	2.08	2.83	0.75	36.00%

تابع جدول (18).

م	المتغيرات	الوحدة	متوسط	متوسط	الفرق	معدل التغير
المهارة المركبة الثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.54	2.40	-0.14	5.42%
	الزمن الكلي للاداء	ثانية	4.77	4.36	-0.42	8.73%
	دقة الاداء	درجة	2.25	2.83	0.58	25.93%
المهارة الثالثة	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.57	2.36	-0.20	7.95%
	الزمن الكلي للاداء	ثانية	6.40	6.21	-0.19	2.93%
	دقة الاداء	درجة	1.83	2.50	0.67	36.36%

وينفق ذلك مع نتائج دراسات كل من فليج واخرون (2018م)، راشد (2018م)، ناصر وستار (2015م)، عبدالعزيز (2015م)، 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 لناشئ 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 حدوث عملية التكيف في التدريب وبالتالي تحسن مستوى القدرات البدنية الخاصة لديهم.

وينفق ذلك مع نتائج دراسات كل من مناتي، سعد (2017م)، هاشم (2016م)، حكيم (2013م)، محمد (2013م) (25)، عبد النور (2010م)، محمد (2006م)، السيد (2006م)، عبد الستار (2005م)، 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 أيضاً الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة الضابطة ومعدل التغير الحادث في اختبارات الاداءات 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 الاداء المهارى، ومما لاشك فيه أن أي برنامج

كما يتضح من جدول (18) ان معدل التغير للذكاء الجسمي الحركي بلغ 2.19%، ومعدلات التغير للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر 2.94%، والقوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين 2.23%، والقوة المميزة بالسرعة 2.42%، وتحمل الاداء 2.85%، والرشاقة 2.05%، والسرعة الانتقالية 5.17%، والتوافق بين العين والقدم 12.88%، بينما بلغت معدلات التغير للاداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتى: الاداء المهارى المركب الاول (الاستلام من الحركة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة 8.14%- الزمن الكلي للاداء 5.83%- دقة الاداء 36.00%)، والاداء المهارى المركب الثاني (الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة 5.42%- الزمن الكلي للاداء 8.73%- دقة الاداء 25.93%)، والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمير): (زمن العدو قبل استلام الكرة 7.95%- الزمن الكلي للاداء 2.93%- دقة الاداء 36.36%). ويرجع الباحث الفروق الدالة احصائياً لصالح القياس البعدي عن القياس القبلي لناشئ المجموعة الضابطة ومعدل 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 اسبوعياً مما ساعد الى حد ما في زيادة الخبرة لدى ناشئ المجموعة الضابطة، حيث أن مرحلة الناشئين تتطور مقدرتهم على فهم واستيعاب المواقف المختلفة المحيطة به وبالتالي تحسن الذكاء الجسمي - الحركي ولكن بشكل محدود.

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية
مستوى الأداءات 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 الأداءات المهارية المركبة للناشئين في كرة القدم
لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية."

تدريبي لابد وأن يؤدي إلى تحسن مستوى الأداء، إلا أن
مقدار التحسن هو الفيصل في تقدم البرنامج التدريبي عن
برنامج اخر، حيث يشير كل من عبد البصير (1999م)،
Brown (2005م) أن عملية التكيف 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.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من حكيم
(2013م)، محمد (2013م)، شادي (2011م)، ابو النور
(2010م)، عطية (2007م)، احمد محمد (2006م)، عبد
الستار (2005م)، حيث اشارت نتائجهم الى تحسن نتائج

جدول (19). دلالة الفروق بين متوسط القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية-الضابطة في الذكاء الجسمي الحركي - القدرات البدنية
الخاصة - الأداءات المهارية المركبة ن=2=12.

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T	
			متوسط	انحراف	متوسط	انحراف		
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	194.4	3.502	139.92	1.68	*48.62	
2	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	106.3	2.753	98.63	1.52	*8.44	
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	127.3	2.357	124.18	1.41	*3.94	
		القوة المميزة بالسرعة	6.289	0.543	5.84	0.18	*2.69	
		تحمل الاداء	121	2.089	117.25	3.89	*2.94	
		الرشاقة	14.29	0.419	14.84	0.55	*2.76	
		السرعة الانتقالية	3.113	0.394	3.73	0.40	*3.79	
		التوافق بين العين والقدم	27.00	1.206	21.92	1.38	*9.61	
3	الأداءات المهارية المركبة	المهارة الأولى	زمن العدو قبل استلام الكرة	2.142	0.106	2.31	0.21	*2.51
			الزمن الكلي للأداء	4.08	0.291	4.47	0.31	*3.18
			دقة الاداء	3.417	0.515	2.83	0.58	*2.61
		المهارة الثانية	زمن العدو قبل استلام الكرة	2.067	0.143	2.40	0.23	*4.29
			الزمن الكلي للأداء	3.763	0.229	4.36	0.46	*4.01
			دقة الاداء	3.5	0.522	2.83	0.58	*2.97
		المهارة الثالثة	زمن العدو قبل استلام الكرة	2.062	0.073	2.36	0.41	*2.49
			الزمن الكلي للأداء	5.563	0.255	6.21	0.33	*5.32
			دقة الاداء	3.25	0.754	2.50	0.67	*2.57

قيمة * p ≤ 0.05 دال

قيمة (T) الجدولية عند مستوى معنوية 0.05 = 2.201

لناشئ كرة القدم لصالح القياس البعدي للمجموعة
التجريبية حيث أن قيم (T) المحسوبة قد تراوحت ما بين
48.62:2.51 وهذه القيم أعلى من قيمة (T) الجدولية
والتي بلغت 2.201 عند مستوى معنوية 0.05.

يتضح من جدول (15) وجود فروق دالة إحصائية في
متوسط القياسين البعدين بين المجموعتين (التجريبية -
الضابطة) في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي -
القدرات البدنية الخاصة - الأداءات المهارية المركبة

جدول (20). 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	الفرق	نسبة التحسن بين المجموعتين
			متوسط قديم	متوسط بعدي			
1	الذكاء الجسمي - الحركي	درجة	137.00	194.4	57.42	3.00	39.72%

تأثير تدريبات تنافسية مقترحة على تحسين الذكاء الجسمي – الحركي والقدرات البدنية الخاصة...

115

م	المتغيرات	الوحدة القياس	المجموعة التجريبية		الفرق	المجموعة الضابطة		الفرق	نسبة التحسن بين المجموعتين	
			متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي			
2	القدرات البدنية	القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر	كجم	95.93	106.3	10.35	95.81	98.63	7.85%	
		القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين	كجم	121.59	127.3	5.71	121.47	124.18	2.46%	
		القوة المميزة بالسرعة	متر	5.79	6.289	0.50	5.71	5.84	6.17%	
		تحمل الاداء	عدد	114.42	121	6.58	114.00	117.25	2.90%	
		الرشاقة	ثانية	15.17	14.29	0.87-	15.15	14.84	3.71%	
		السرعة الانتقالية	ثانية	3.93	3.113	0.82-	3.93	3.73	15.61%	
		التوافق بين العين والقدم	عدد	19.50	27.00	7.50	19.42	21.92	25.59%	
3	المهارة الحركية الأولية	دقة الاداء	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.51	2.142	0.37-	2.31	2.52	6.59%
			الزمن الكلي للاداء	ثانية	4.73	4.08	0.65-	4.75	4.47	7.99%
			دقة الاداء	درجة	2.00	3.417	1.42	2.08	2.83	34.83%

جدول (20). فروق نسب التحسن بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات الذكاء الجسمي الحركي – القدرات البدنية الخاصة – الأدوات المهارية المركبة.

م	المتغيرات	الوحدة القياس	المجموعة التجريبية		الفرق	المجموعة الضابطة		الفرق	نسبة التحسن بين المجموعتين	
			متوسط قبلي	متوسط بعدي		متوسط قبلي	متوسط بعدي			
	المهارة الثانية	دقة الاداء	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.55	2.067	0.49-	2.54	2.40	13.66%
			الزمن الكلي للاداء	ثانية	4.78	3.763	1.01-	4.77	4.36	12.48%
			دقة الاداء	درجة	2.17	3.5	1.33	2.25	2.83	35.61%
	المهارة الثالثة	دقة الاداء	زمن العدو قبل استلام الكرة	ثانية	2.55	2.062	0.49-	2.57	2.36	11.20%
			الزمن الكلي للاداء	ثانية	6.48	5.563	0.91-	6.40	6.21	11.17%
			دقة الاداء	درجة	1.75	3.25	1.50	1.83	2.50	49.35%

والاداء المهارى المركب الثالث (الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمرير): (زمن العدو قبل استلام الكرة 11.20% - الزمن الكلي للاداء 11.17% - دقة الاداء 49.35%) ويرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغير الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية عن ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى الذكاء الجسمي الحركي قيد البحث إلي 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

ينضح من جدول (20) ان معدلات فروق التغير بين المجموعتين التجريبية – الضابطة في متغير الذكاء الجسمي الحركي قد بلغ 39.72%، ومعدلات التغير للقدرات البدنية قيد البحث اوضحت ان معدل التغير للقوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر 7.85%، والقوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين 2.46%، والقوة المميزة بالسرعة 6.17%، وتحمل الاداء 2.90%، والرشاقة 3.71%، والسرعة الانتقالية 15.61%، والتوافق بين العين والقدم 25.59%، بينما بلغت معدلات التغير للاداءات المهارية المركبة قيد البحث وفقاً للاتي: الاداء المهارى المركب الاول (الاستلام من الحركة ثم التمرير): (زمن العدو قبل استلام الكرة 6.59% - الزمن الكلي للاداء 7.99% - دقة الاداء 34.83%)، والاداء المهارى المركب الثاني (الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب): (زمن العدو قبل استلام الكرة 13.66% - الزمن الكلي للاداء 12.48% - دقة الاداء 35.61%)،

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 الأداء المنفردة، حيث يتم استدعاء كل مهارة منفردة على حدة ليتم تركيبها في جملة مما يزيد من زمن الأداء.

حيث يذكر إبراهيم (1998م) أن طبيعة وشكل الأداء المهاري المركب يتم تلخيصها وبرمجتها خلال عملية التعلم الحركي على شكل صور ذهنية تتطبع في ذاكرة اللاعب، بحيث يمكن أن يتم الاستفادة بها أثناء تنفيذ الأداء المهاري، ومع استمرار عملية تدريب التكنيك تتكامل المدركات أو الصور الحسية للحركة لتكون قالباً للحركة يسمى بالبرنامج الحركي، وبالتالي يتوقف تحسين الأداء المهاري على مدى تطور البرنامج الحركي الذهني لكيفية أداء الجمل المهارية المركبة في شكل متناسق ومتتالي، 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

كما يوضح Tsskares & Athenasosk (2003م) على أن الأداء المهاري 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 التوقيتات التي يمكن تنفيذها بنجاح (31: 46).

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من دراسة كلا من حكيم (2013م)، محمد (2013م)، شادي (2011م)، ابو النور (2010م)، عطية (2007م)، محمد (2006م)، عبد الستار (2005م)، على أن استخدام تدريبات المواقف التنافسية التي تؤدي في ظروف مشابهة للمنافسات والتنوع في استخدام اشكالها التدريبية يعمل على تحسين مستوى المتغيرات المهارية. ومما 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:

1- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين مستوى الذكاء الجسمي – الحركي قيد البحث لناشئي كرة القدم تحت 15 سنة.

2- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً على تحسين القدرات البدنية الخاصة لناشئي كرة

المختلفة خلال فترات التدريب، بالإضافة إلى ذلك ساهم برنامج تدريبات المنافسة قيد البحث في زيادة عاملي التشويق والإثارة ورفع مستوى التحدي وهو الأمر الذي يتفق مع طبيعة ومتطلبات تدريبات المنافسة، وبالتالي أثر ذلك إيجابياً في تحسين معدلات الذكاء الجسمي – الحركي لناشئي المجموعة التجريبية مقارنة بنتائج المجموعة الضابطة.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من فليح وآخرون (2018م)، راشد (2018م)، ناصر وستار (2015م)، عبد العزيز (2015م)، حيث أشارت نتائجهم إلى 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 أسس علمية سليمة.

كما يرجع الباحث الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير 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 المشابهة لطبيعة الاداء المهاري، كما استند الباحث إلى الأسس 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 أدى إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي، وزيادة درجه التوافق بين العضلات المشتركة في الأداء، والإقلال من درجه المقاومة التي تسببها العضلات المضادة مما ساهم في تحسين القدرات البدنية لناشئي المجموعة التجريبية، وهذا لم يتوافر لدى ناشئي المجموعة الضابطة والتي اعتمدت على التدريبات البدنية العامة والمهارية المفردة بصورة تقليدية دون توجيهها لطبيعة الأداء التنافسي.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسات كل من مناتي، قاسم (2017م)، هاشم (2016م)، حكيم (2013م)، محمد (2013م)، عبد النور (2010م)، محمد (2006م)، السيد (2006م)، عبد الستار (2005م)، حيث أشارت نتائجهم إلى تحسين نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في القدرات البدنية نتيجة للبرامج التدريبية التي تأخذ شكل المنافسة في الأنشطة الرياضية المختلفة.

ويرجع الباحث أيضاً الفروق الدالة إحصائياً، ونسب التغيير الحادثة لدى ناشئي المجموعة التجريبية عن ناشئي المجموعة الضابطة في مستوى الأداءات المهارية المركبة قيد البحث إلى التأثير الإيجابي لبرنامج تدريبات المنافسة قيد البحث، والذي اشتمل على تدريبات موجهة لتنمية الأداء المهاري المركب وتم بنائها وفقاً لظروف ومواقف مشابهة للأداء الفعلي للمباريات، حيث ساعدت

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

أولاً المراجع العربية

إبراهيم، محمد (2004م) نسبة مساهمة المهارات الأساسية المركبة (المندمجة) على أداء بعض المبادئ الخطئية لناشئ كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، العدد 53، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

إبراهيم، مفتي (1994م) الإعداد المهارى والخططي للاعبى كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.

أحمد، بسطويسي (1999م) أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

أحمد، خولة (2006م) بناء وتقنين مقياس للذكاء الجسمي - الحركي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد.

جبار، عبد الستار (2001م) الذكاء الرياضي، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان.

حسن، قاسم ورشاد، السيد (2013م) تأثير منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تطوير الذكاء الجسمي - الحركي ودقة الضربة الطائرة بالاسكواش، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الثاني، المجلد السادس. كلية التربية الرياضية، جامعة بابل.

حكيم، سردار (2013م) تأثير التمرينات التنافسية بالنقص العددي على تطوير القوة المميزة بالسرعة للاعبين الشباب بكرة اليد، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، العراق.

خالد عبد النور (2010م) تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريبات التنافسية على بعض مكونات اللياقة البدنية وفاعلية الأداء المهارى لناشئ كرة القدم، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، العدد الرابع عشر، مارس.

راشد، عامر (2018م) أثر تمرينات خاصة وفقاً للذكاء الجسمي - الحركي في تطوير مهارة الضرب الساحق بالكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية (بحوث التربية البدنية وعلوم الرياضة)، الجزء 3، العدد 31، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة واسط.

السيد، بدير (2006م) تأثير التدريب بأسلوب المنافسة على مستوى الأداء البدني والفني لناشئ كرة القدم. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية. جامعة المنصورة.

القدم تحت 15 سنة (القوة القصوى الثابتة لعضلات الظهر - القوة القصوى الثابتة لعضلات الرجلين - القوة المميزة بالسرعة - تحمل الاداء - الرشاقة - السرعة الانتقالية - التوافق بين العين والقدم)

3- أظهر برنامج تدريبات المنافسة المقترح تأثيراً إيجابياً على زمن ودقة الاداءات المهارية المركبة (الاستلام من الحركة ثم التمرير - الاستلام من الحركة ثم المراوغة ثم التصويب - الاستلام من الحركة ثم الدوران ثم الجري الزجاجى بالكرة ثم التمرير) لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة.

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

5- تفوقت المجموعة التجريبية التي استخدمت برنامج تدريبات المنافسة المقترح على المجموعة الضابطة التي استخدمت البرنامج التدريبي المتبع (الاداءات المنفردة) في القدرات البدنية الخاصة لناشئين تحت 15 سنة.

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

ثانياً: التوصيات

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

1- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة لتنمية الذكاء الجسمي - الحركي.

2- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لتنمية القدرات البدنية الخاصة على ناشئ كرة القدم تحت 15 سنة.

3- توجيه برنامج تدريبات المنافسة المقترح لتنمية الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم تحت 15 سنة.

4- مراعاة خصائص المراحل السنية عند العمل مع الناشئين حتى يمكن التخطيط للارتقاء بمستوياتهم بما يتناسب مع إمكانياتهم العقلية، البدنية، الحركية.

5- الاسترشاد بالأسس العلمية في بناء وتصميم البرامج التدريبية الخاصة بالارتقاء بالمستويات البدنية والمهارية والخطئية لناشئين في كرة القدم.

6- ضرورة اهتمام المدربين بنوعية الاداءات

مجلة علوم الرياضة والتربية البدنية
محمد، مصطفى (2013م) تأثير بعض التدريبات التنافسية على تحسين بعض الأداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية بنين، جامعة الإسكندرية.
مسعد، اسلام (2007م) تأثير برنامج تدريبات نوعية لمكونات التوافق العضلي العصبي على فاعلية بعض الأداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

مفتي إبراهيم (1998م) التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، دار الكتب المصرية، القاهرة.

مناتي، حسين وقاسم، سعد (2017م) تأثير تدريبات تنافسية خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 10، العدد 6، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء.
ناصر، عبد الرحمن وستار، غدير (2015م) الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة السلة، مجلة علوم الرياضة، المجلد الثامن، العدد (26). كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل.

هاشم، نضال (2016م) أثر تمرينات مقترحة بالأسلوب التنافسي الفردي في تطوير بعض القدرات البدنية والاداء المهارى لدى لاعبات المبارزة، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 9، العدد 4، كلية التربية ابن رشد للعلوم الانسانية، جامعة بغداد.

ثانياً - المراجع الأجنبية

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

شادي، عمرو (2011م) تأثير برنامج تدريبي على فاعلية الأداء الخططي الهجومي الفردي ومستويات الإنجاز لناشئي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.
عبد البصير، عادل (1999م) التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عبد الحميد، كمال وحسانين، صبحي (2002م) رباعية كرة اليد الحديثة، الجزء الثالث، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

عبد الستار، محمد (2005م) تأثير تنمية الأداءات الحركية المركبة على بعض مكونات اللياقة البدنية الخاصة للناشئين في كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

عبد العزيز، عمارة (2015م) الذكاء الجسمي الحركي وعلاقته ببعض قدرات الابداع الحركي لدى تلاميذ السنة الثالثة متوسط في حصة التربية البدنية والرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد علوم وتقنيات نشاطات البدنية والرياضية، جامعة العربي بن مهيدي.

عدنان، غسان (2013م) الذكاء الجسمي - الحركي وعلاقته باثقة بالنفس وبعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناشئين دون 16 سنة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى.
عطية، عمرو (2007م) تأثير برنامج تعليمي مقترح لبعض الأداءات الحركية المركبة على مستوى الاداء المهارى للاعبين مدارس كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة.

علاوي، محمد حسن ونصر الدين، محمد (1994م) اختبارات الأداء الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة.

فليح، حاتم وعبد السلام، زينة وعلي، حبيب (2018م) تأثير تمرينات خاصة في الذكاء الجسمي - الحركي وسرعة الاستجابة ودقة استقبال الارسال للاعب الحر بالكرة الطائرة، المؤتمر العلمي الاول (بالرياضة ترتقي المجتمعات وبالسلام تزدهر الامم)، ديالى، العراق.

كاظم، يحيى (2010م) علم نفس الغدد الصم، ط2، دار الضياء للطباعة والتصميم، العراق.

كشك، محمد والبساطي، وامر الله (2000م) أسس الإعداد المهارى والخططي للاعب كرة الق منشأة المعارف، الاسكندرية.

لطفى، محمد (2006م) الإنجاز الرياضى وقواعد الع التدريبي. ط1 ، مركز الكتاب للنشر.

محمد، أحمد (2006م) تأثير برنامج تدريبي باستخ مواقف اللعب التنافسية على تنمية بعض الصف البدنية الخاصة ومستوى الاداء المهارى لناش كرة السلة، رسالة ماجستير غير منشورة، ك التربية الرياضية، جامعة أسيوط.