

تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري بالكرة، التسديد) في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14) سنة بولاية أم البواقي.

The effect of a training program for the development of explosive power and the power that is characterized by speed on some skills (long pass, running ball, shooting) in football among middle school pupils (12-14) years in the state of Uum Al-Bouaghi.

تاريخ الاستلام : 2020/05/16 ؛ تاريخ القبول : 2021/04/21

ملخص

هدفت الدراسة لمعرفة تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين بعض المهارات التمرير الطويل الجري بالكرة التسديد في كرة القدم لدى تلاميذ الفرق الرياضية المدرسية فئة 12-14 سنة من طور التعليم المتوسط بولاية أم البواقي حيث اتبع الباحثان المنهج التجريبي عن طريق تطبيق برنامج تدريبي مقترح و مقارنة نتائج للاختبارات القبلية و البعدية للمجموعتين التجريبية و الضابطة لعينة البحث و من بين النتائج التي أفضت إليها الدراسة إلى أن البرنامج المقترح تأثير إيجابي على تحسين مهارات التمرير الطويل و الجري بالكرة و التسديد في كرة القدم لدى التلاميذ كذلك يمكن لتطوير القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة أن يساعد على تحسن بعض من الأداء المهاري الأساسي .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي ؛ قوة إنفجارية و قوة مميزة بالسرعة ؛ مهارات كرة القدم ؛ تلاميذ الطور المتوسط 12-14 سنة

1 * تقي الدين دلفي

2 إيدير حسان

1 جامعة العربي بن مهيدي، مختبر التعلم و التحكم الحركي، أم البواقي، الجزائر.

2 جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي، الجزائر.

Abstract

The study aimed to find out the effect of a training program to develop explosive force and speed that characterizes speed on improving some skills the long pass and the running with ball and the shooting in football among school sports team pupils 12to 14 years of intermediate education in the state of Uum Al Bouaghi

Where the researchers followed the experimental approach by applying a proposed training program and comparing the results of the pre and post tests for the experimental and controlling groups of the research sample and among the results that the study led to, that the proposed program has a positive effect on improving the skills of long pass and running with the ball and shooting in soccer among students..

Keywords: Training program: Explosive force and speedy force; Football skills; Intermediate students 12-14 years.

Résumé

L'étude visait à découvrir l'effet d'un programme de formation pour développer la force explosive et la force vitesse sur l'amélioration de certaines qualités technique la passe La course avec ballon le tire chez les élèves de football d'équipes sportives scolaires de 12 à 14 ans à partir du stade de l'enseignement intermédiaire dans la wilaya d'oum bouaghi les chercheurs ont suivi l'approche expérimentale en appliquant Un programme de d'entraînement proposé et une comparaison des résultats pou les tests pré et post de deux groupes expérimental et de contrôle de l'échantillon de recherche ; Parmi les résultats auxquels l'étude a abouti, le programme proposé a un effet positif sur l'amélioration de passe longue, de course avec le ballon et de tir au football chez les Élèves.

Mots clés: Programme d'entraînement ; Force explosive et force vitesse; Compétences de football; élèves de phase moyenne 12-14 ans.

* Corresponding author, e-mail: takidadi135@gmail.com

I - مقدمة

لقد جعلت الدراسات والبحوث العلمية تقدماً ملحوظاً في الألعاب الجماعية و منها لعبة كرة القدم وخاصة من النواحي البدنية و المهارية و الوظيفية و غيرها، و من أجل جعل اللعبة تتقدم و تتعمق فلا بد من اختلاط بين العلوم الأخرى من أجل الارتقاء باللاعبين للمستويات العليا، و ليس من السهل الوصول إلى تلك المستويات ما لم يتم استخدام طرق ووسائل تمكن من وصول إلى أيجاد حلول و بدائل تمكن المدرب من اجتياز المعوقات التي تعترضه خلال عملية التدريب، و إن الصفات البدنية هي ركيزة و أساس المهارات الأساسية و من هذه الصفات القوة العضلية و التي تُعزى أهمية القوة إلى كونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطاً وثيقاً مثل القوة المميزة بالسرعة، و السرعة الانتقالية، و التحمل، فضلاً عن جانب الصحة العامة و الحالة النفسية¹.

و تعد التمريرات لغة لعبة كرة القدم حيث أن إجابة التمريرات أثناء المباراة يساعد الفريق في اختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد و بأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الأخرى².

و يجب على المدربين الاهتمام بتعليم مهارة الجري بالكرة بأنواعها المختلفة في سن مبكرة للناشئين حتى يتمكنوا من إجادتها و يجب أن يعلموا لأعبهم ضرورة استخدام القدمين في أداء المهارة و كيفية استخدام جسم اللاعب كعائق بين اللاعب و المنافس للاحتفاظ بالكرة بعيد عن متناول الخصم³.

و تعتبر مهارة تسديد الكرة بوجه القدم الأمامي من أكثر أنواع الضربات استخداماً أثناء التصويب على المرمى وكذلك أثناء التمرير القصير و الطويل سواء الأرضي أو العالي، و هي مهارة يستخدمها اللاعبون بدون استثناء بما فيهم حراس المرمى نظراً بما تمتاز به هذه الضربة بالقوة و الدقة على حد سواء ؛ إلا أن أداء هذه المهارة يشكل درجة من الصعوبة عند تعلمها للناشئين⁴.

فإن الهدف من التعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادراً على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة ، الأمر الذي يجعله قادر على تنفيذ الخطط الدفاعية و هجومية بكفاءة و إيجابية ، و عندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة. و إتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، و تطبيق الخطة المعتمدة⁵.

فالتدريب الحديث في كرة القدم بعد عملية تربية مبنية على أسس عملية هدفها الوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في جميع الجوانب، وحيث أن المباراة تمر بمتغيرات كثيرة تتطلب إعداد وتهيئة اللاعبين لمواجهة تلك المتغيرات ، والعمل على الارتقاء بمستوى الأداء الحركي ؛ وأنت هاته الدراسة للكشف على نجاعة تدريب القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين أداء بعض المهارات التي تلعب بالغ الأهمية في صنع الفارق أثناء المباريات ضمن منافسة الرياضة المدرسية (مابين المتوسطات) وانطلاقاً مما سبق تبلورت الإشكالية التي تتساءل حول تأثير برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري بالكرة، التسديد)، في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14) سنة بولاية أم البواقي؟

- وكانت الفرضية العامة تتوقع أنه:

- يوجد تأثير للبرنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين بعض المهارات (التمرير الطويل، الجري بالكرة، التسديد)، في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12- 14) سنة بولاية أم البواقي.

و تفرعت من الفرضية فرضيات جزئية وتوقعت :

- يسهم البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة في تحسين مهارة التمرير الطويل في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14) سنة بولاية أم البواقي.

- هناك تأثير للبرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14) سنة بولاية أم البواقي.

- يؤثر البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة على تحسين مهارة التسديد في كرة القدم لدى تلاميذ الطور المتوسط (12-14) سنة بولاية أم البواقي.

- الدراسات السابقة:

- دراسة محمود أبو العينين (1989) وعنوانها:

" أثر برنامج مقترح على الارتفاع بالمستوى المهاري لناشئ كرة القدم 12 سنة" و استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها 25 لاعب من ناشئ كرة القدم. وتحددت المتغيرات في البرنامج التدريبي والمستوى المهاري ، و كان الهدف من الدراسة التعرف على تأثير البرنامج المقترح على تحسن المستوى المهاري لناشئ كرة القدم ، حيث كانت الطريقة المتبعة بتطبيق برنامج تدريبي مقترح ومقارنة القياسات القبلية و البعدية بواسطة اختبارات للمهارات المدروسة و أسفرت هذه الدراسة على وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية عند مقارنتها بالمجموعة الضابطة في المستوى البدني و المهاري.

- دراسة أشرف علي جابر(1990): التي انطلقت من برنامج تدريبي مقترح لتطوير الجانب البدني و المهاري لناشئ كرة القدم وهدفت الدراسة لمعرفة تأثير البرنامج المقترح على تطوير الجانب البدني و المهاري ، وبلغت العينة 51 ناشئ اختيرت بالطريقة العمدية العشوائية مثلت جميع الناشئين الذين اختيروا لممارسة لعبة كرة القدم بنادي الشارقة الرياضي ، حيث إختار الباحث البرنامج التدريبي كمتغير مستقل أما المتغير التابع فتمثل في الجانب البدني و المهاري ، و استخدم الباحث المنهج التجريبي بواسطة القياس القبلي و البعدي لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية و على ضوء النتائج خلص واستنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح قد أثر إيجابا على الأداء المهاري والجانب البدني للمجموعة التجريبية من عينة الدراسة .

- دراسة ممدوح إبراهيم علي حسين (1993) عنوانها:

" تأثير برنامج بدني مهاري على تطوير بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم" ، استخدم الباحث المنهج التجريبي

و تمثل هدف الدراسة في: التعرف على تأثير البرنامج التدريبي المقترح على مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ، على عينة من ناشئ كرة القدم تحت 16 سنة بلغ عددها 40 لاعب قسمت إلى مجموعتين ضابطة وأخرى تجريبية وكان المتغير المستقل للدراسة متمثلا في البرنامج التدريبي لتنمية الأداء المهاري والبدني أما المتغير التابع فتمثل في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم ، وتحرى الباحث الإجابة عن تساؤلاته باستخدام المنهج التجريبي بالقياسين القبلي والبعدي ومقارنة النتائج ومن بين الإستنتاجات التي توصل إليها:

- البرنامج المقترح يؤثر إيجابا على مستوى مكونات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية وبصفة خاصة مهارة السيطرة على الكرة وركل الكرة وضرب الكرة بالرأس.

دراسة إبراهيم حنفي شعلان (1994) تحت عنوان:

" تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المستوى المهاري لناشئ كرة القدم " و هدف البحث للكشف على مدى تأثير البرنامج المقترح على تنمية المستوى المهاري

حيث شملت 25 ناشئ للمرحلة العمرية (11-12) سنة، وقد تم اختيار هذه العينة بالطريقة العمدية من بين ناشئي كرة القدم بنادي الوحدة الرياضي بأبو ظبي دولة الإمارات العربية المتحدة، و كان المتغير المستقل للدراسة متمثلاً في البرنامج التدريبي المقترح أما المتغير التابع فتمثل في الأداء المهاري الأساسي ، و قد استخدم الباحث المنهج التجريبي للتعرف على تأثير البرنامج المقترح على المستوى المهاري للناشئين العينة، وذلك باستخدام القياس القبلي و البعدي على العينة الواحدة، و من بين الاستنتاجات التي توصل إليها التالي :

- التركيز على أداء المهارات الأساسية في كرة القدم للناشئين عينة البحث في شكل أداء فردي حر ومع الزميل ومرتبطة بالحركات الأساسية وعناصر الكفاءة الحركية وكذا باستخدام الأدوات والأجهزة ومن خلال ومن خلال دورة تدريبية تسع أسابيع يضع أسساً جيداً لإتقان الأداء المهاري.

- إعداد التدريبات مهارية في صورة مواقف خطوية بعد الناشئين لأداء متطلبات اللعب الحديث وكذا استخدام تلك المهارات خلال المباراة بكفاءة عالية.

- إن التقدم في مستوى أداء المهارات التي تتطلب السرعة والدقة وتغيير الاتجاه تحتاج لفترة زمنية أطول من المهارات التي تتطلب القدرة لتحقيق المسافة التوافق والتوازن للإحساس والتحكم.

البرامج التدريبية والفئات الصغرى في كرة القدم:

- مفهوم البرامج: هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف لذلك نجد أن البرنامج هو احد عناصر الخطة و بدونه يكون التخطيط ناقص⁶.

تخطيط البرامج التدريبية الفئات العمرية الصغيرة في كرة القدم :

- أن يخطط البرنامج بحيث يسمح بالتقدم بأقل تكرار ممكن.
- تنظيم البرامج بحيث يتاح وقت ملائم للتعلم.
- أن تكون البرامج من الأنشطة المشوقة و التي تتميز بالقيم و تؤدي إلى النمو المتوازن.

- أن تبنى البرامج في ضوء الإمكانيات المتاحة، والأهداف الاجتماعية، و فلسفة المجتمع و الشخصية الفئات العمرية الصغيرة⁷.

- اختيار المحتوى الذي سيتم التركيز على تنفيذه خلال الموسم وهي الأهداف للبقاء البدنية ، لمهارات المعلومات الرياضي،المعلومات الشخصية و الاجتماعية بما تتناسب مع كل مرحلة سنوية.

- يقدم البرنامج أنشطة القابلة لاستخدام طرق التدريب غير الشكلية أو التقليدية،و يجب إدخال التكامل كعملية تربوية و كمفهوم في التربية الرياضية من خلال مداخل منطقية.

- يجب أن ينمي لدى لاعبي الفئات العمرية الصغيرة الاستجابة (الدافع والرغبة) للبرنامج التدريبي وأن يكون لديهم الثقة فيما يبذلونه من جهد خلال التعلم و التدريب و أن يقتنع كل لاعب بأن ذلك سوف يصل به إلى درجة عالية من الأداء.

- يجب أن يتعود الناشئ على التركيز الكامل في الأداء أثناء التدريب
- يجب أن يتضمن البرنامج التدريبي التمرينات و الألعاب التي تجدد من نشاط اللاعبين و تزيد من إقبالهم على الأداء و تبعد عامل الملل و السأم لديهم، أي يجب خلط بين البرنامج المشوق الترفيهي و البرنامج الجد والذي يتطلب التصميم و العطاء.

- لا بد أن يحتوى البرنامج على وسائل القياس التي توضح و تبين نتائج التدريب لدى اللاعبين فهناك اختلاف في تفاعل اللاعبين في أهداف البرنامج و خلال فتراته و مراحل و مقياس النجاح أن يشعر اللاعبون بمدى ما حققوه من تقدم و لا يقتصر التدريب على ما يجب أن يفعلوه فقط⁸.

برنامج التربية البدنية لتلاميذ الطور الثاني:

لوضع برنامج التربية البدنية والرياضية لهذه المرحلة، يجب أن يتعرف المرءون

التربويون على مختلف المميزات البدنية بالإضافة إلى الخصائص الفيزيولوجية و التشريحية و النفسية الخاصة بها، فتوفر مثل هذه المعلومات يمكن للمربي البدني من تخطيط برامج نشاطه بحيث يلبي رغبات و احتياجات التلاميذ الذين يعمل معهم و مثل هذه المعلومات تضمن :

- تقسيم التلاميذ لمختلف الأعمار تقسيماً علمياً سليماً .
- ضمان التنمية البدنية و الحركية و مختلف أوجهها خلال سن الطفولة و فترة المرحلة المدرسية الأولى و الثانية.
- ضمان ملاحظة الفروق الفيزيولوجية بين الذكور و الإناث.
- مراعاة القواعد العامة للنمو و التطور الحركي و النفسي و البدني الزمني التشريحي، الفيزيولوجي و العقلي على التوالي وهي بسيطة تساعد مدرسي التربية البدنية و الرياضية كثيراً في عملية التقسيم .
- فالعمر الزمني يمثل سن التلاميذ حسب التقويم و السن و الشهور، و العمر التشريحي يرتبط عادة بمعظم العظام و في بعض الأحيان تستخدم عظم الرسغ الصغيرة لهذا الغرض، وأشعة (X) و لقد اتبعت طرق كثيرة لدراسة مراحل النمو المختلفة، و لكن هناك طريقة لتقرير العمر ضرورة عملية لتحديد العمر التشريحي⁹.

القوة العضلية:

تعرف القوة العضلية بأنها "المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها ، و القوة العضلية واحدة من أهم مكونات اللياقة البدنية حيث تلعب دوراً بالغ الأهمية في إنجاز لاعبي كرة القدم خلال المباراة و يتضح احتياج اللاعب لها في الكثير من مواقف اللعب، ولو أن الألعاب الجماعية بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة تتطلب إلى حد كبير من القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة، إلا أن الأشكال المختلفة من القوة هي ضرورية و يجب تطويرها خلال عملية الإعداد.

و تعرف أيضاً بأنها المقدرة أو التوتر التي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلات أن تنتجها ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد لها¹⁰.

و تعرف أيضاً "قدرة العضلة في التغلب على مقاومات خارجية أو مواجهتها"¹¹.

القوة الانفجارية:

تعرف القوة الانفجارية بأنها عبارة عن قدرة العضلة في التغلب على أقصى مقاومة مع تميز الأداء بالسرعة العالية بنفس الوقت ولمرة واحدة¹².

ويقصد بها المقدرة اللحظية لعضلة أو لمجموعة عضلية على إخراج أقصى انقباض عضلي لمرة واحدة و بأسرع زمن ممكن¹³.

القوة المميزة بالسرعة:

يفهم من اصطلاح القوة المميزة بالسرعة قدرة الجهاز العضلي و العصبي في محاولة التغلب على مقاومة ما تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي عامل مهم أيضاً للاعبين الرياضية التي يتطلب فيها انقباض العضلة و انقباضها في وقت قصير مثل في فروع القفز و الرمي إذا يعتبر هذا النوع من القوة الحركية من نوعين هما صفة القوة و السرعة¹⁴.

و ينظر إلى القوة المميزة بالسرعة على أنها ارتباط القوة في السرعة و التي يسميها الكثير من المتخصصين في مجال التدريب الرياضي بالقدرة كمصطلح فيزيائي، و على ذلك نوضح بعض التعاريف بأشكال القوة المميزة بالسرعة:

- هي مقدرة الجهازين العضلي و العصبي التغلب على مقاومة أو مقاومات خارجية بأعلى سرعة انقباض عضلي ممكن.
- يعرفها هارا 1979 بأنها مقدرة العضلة أو مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة إلى أعلى تردد عي أقل زمن ممكن¹⁵.

المهارة في كرة القدم:

المهارة في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون اللعبة. و المهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة ، فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية و إحراز الأهداف وهي أيضا التي يستخدمها المدافعون في الدفاع عن مرماهم و إفساد تحركات الفريق المنافس¹⁶.

المهارات الأساسية بكرة القدم :

تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها
و المهارات الأساسية للعبة كرة القدم يمكن تحديدها فيما يلي:
- ضرب الكرة بالقدم : و تتضمن التمرير و التصويب و التشتيت .
- ضرب الكرة بالرأس : و تتضمن التمرير و التصويب و التشتيت .
- الجري بالكرة ، السيطرة على الكرة ، المراوغة ، مهاجمة الكرة التي في حوزة المنافس ، رمية التماس ، مهارات حارس المرمى¹⁷.

مهارة التمرير الطويل:

إن لعبة كرة القدم تتميز باختلاف تنفيذ جميع المهارات الأساسية وباختلاف أنواعها بحيث يتطلب من الفريق في كثير من الأحيان أداء تمريرات طويلة لكي يكون تكتيكة غير مكشوفة للفريق المنافس، فالتمرير الطويل بشكل طولي أو عرضي أو قطري يجعل الفريق مسيطراً على الملعب ولكن يجب إتقانه ولا يستخدم بشكل مفرط لأن استخدامه يجب أن يكون في وقته المناسب.

"يلعب التمرير الطويل دوراً هاماً في كسب مساحات كبيرة من الملعب، كما يمكن بواسطته التخلص من عدد كبير من المدافعين وكذلك استغلال المساحات الخالية خلفهم، كما تفيد التمريرات الطويلة في تغيير اتجاه الهجوم واستغلال سرعة الأجنحة ويمكن استخدام التمرير الطويل بعرض الملعب في منطقة الجزاء المنافسين في أنها هجمات الفريق حيث تشكل مثل هذه التمريرات العرضية خطورة كبيرة على المرمى، وبالرغم من أهمية التمريرات الطويلة إلا أن استخدامها بصورة مغالي فيها أو في المواقف غير المناسبة يؤدي إلى صعوبة بناء الهجمات خاصة إذا اتسمت هذه التمريرات بعدم دقتها¹⁸.

مهارة الجري بالكرة :

هي عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب و تهدف إلى

- اجتياز الخصم و التخلص منه .
- اختراق صفوف دفاع الخصم و القيام بالمناولة أو التهديف .
- عندما لا يتوفر مجال للمناولة في الوقت المناسب .
- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية لإزالة الضغط عنه.
- تأخير اللعب و كسب الوقت عندما يكون الفريق متقدماً بنتيجة المباراة.
- تنظيم لعب الفريق¹⁹.

مهارة التسديد:

هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات و الكثرة العددية للاعبين المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء و هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس²⁰.
و التصويب هو الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول

II- الطريقة والأدوات :

- الدراسة الاستطلاعية:
- قام الباحثان بأجراء تجربة استطلاعية على (15) لاعبين من خارج عينة الدراسة و ذلك للتأكد من إعداد المكان والأدوات والأجهزة المستخدمة وصلاحيه الاختبارات والوقت المستغرق للاختبارات.
- إجراء الاختبار: أجري يوم: 2018-03-04.
- إعادة الإجراء: إعادة الاختبار يوم: 2018-03-18.
- مجتمع و عينة الدراسة :
- تمثل مجتمع البحث من التلاميذ المتمدرسين بالطور المتوسط (12-14) سنة ولاية أم البواقي تحديدا لاعبي الفرق المدرسية لكرة القدم الدراسية (2018) والبالغ عددهم (350) لاعبا، أما اختيار عينة البحث فتم اختيارهم بصورة عمدية وضمت العينة 50 تلميذا ، بنسبة تمثيل تبلغ 14.28%، قسمت لمجموعتين 25 ضابطة و 25 تجريبية.

الجدول رقم (1) : يبين تجانس العينتين من حيث متغيرات الوزن الطول و السن .

المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T جدولية	T محسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع			
السن	13.48	1.53	13.34	0.84	2.02	1.02	غير دال
الوزن	38	2.22	38.12	4.61		1.45	غير دال
الطول	151.9	3.36	152.3	3.83		1.48	غير دال

- الأسس العلمية للاختبارات:

- أ- ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار أو الاعتمادية هو درجة الركون على نتائج المقياس و درجة الثقة في هذه النتائج فضلا على ثبات النتائج و عدم تغيرها ²¹.
- ب - صدق الاختبار: و من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار ²².

الجدول رقم (2) : يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات.

ت	الاختبارات	الثبات	الصدق
1	قذف الكرة لأبعد مسافة	0.96	0.97
2	الجري بالكرة بين القوائم	0.69	0.83
3	التسديد على الحلقة الدائرية	0.72	0.84

تحديد متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل: برنامج تدريبي لتنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة.
- المتغير التابع: دقة التمريرات القصيرة والمتوسطة والطويلة.
- مجالات الدراسة :
- المجال المكاني: ملعب متوسطة بن طيبيل الربيعي .

- المجال الزمني: قمنا بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية كالاتي:
 - إجراء الاختبارات القبلية: أجريت يوم: 25-03-2018.
 - تطبيق البرنامج التدريبي المقترح: دام البرنامج مدة شهرين أي (8) أسابيع بمعدل حصتين أسبوعياً، و زمن كل حصة تدريبية 60 دقيقة تضمنت تمارين تنمية القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة .
 - إجراء الاختبارات البعدية: إعادة الاختبار يوم: 28-05-2018.
 - وسائل و أدوات جمع البيانات:
 - أقماع ،بطاقات لتدوين النتائج ، شريط قياس ،كرات قدم قانونية،ميقاتي ،طباشير .
 - الإختبارات المهارية المستخدمة :
 - أ- اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة:
- يهدف الاختبار إلى قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب من خلال ضربه للكرة من الأرض لأطول مسافة ممكنة ومدى قدرته على أداء التمريبات الطويلة ودقتها.
- مواصفات الاختبار: يأخذ اللاعب مسافة من الكرة الموضوعه على خط البداية ثم يتقدم لركل الكرة لأبعد مسافة ممكنة، وتحسب المسافة بين خط البداية ونقطة سقوط الكرة لأقرب واحد متر تمنح لكل لاعب محاولتان وتحتسب الأحسن²³.
 - ب- اختبار الجري بالكرة بين القوائم:
- يهدف الاختبار إلى قياس القدرة على السيطرة والتحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب كما يقيس هذا الاختبار رشاقة اللاعب أثناء الجري بالكرة.
- مواصفات الاختبار: يوضع أول قائم على بعد 03 متر من خط البداية ثم تصف القوائم السبع الباقية في خط مستقيم على مسافة 01.05 م من بعضها، عند إعطاء الإشارة يجري اللاعب بالكرة من على خط البداية ويمر بين القوائم الثمانية محاولاً اجتيازها و العودة إلى خط البداية، يحتسب الزمن المستغرق من الانطلاق إلى المرور بين القوائم وحتى العودة إلى خط البداية، تمنح لكل لاعب محاولتان و تحتسب الزمن الأحسن لأقرب ثانية.
 - ج- اختبار التصويب على حلقة دائرية:
- يهدف الاختبار إلى قياس قوة ودقة تصويب اللاعب على مساحات محددة من الهدف.
- مواصفات الاختبار: توضع الكرة في نقطة البداية وعلى مسافة 12 متر من الحائط الذي ترسم عليه دائرة نصف قطرها 02 متر في حين يرسم خط موازي للحائط وعلى مسافة مترين.
 - تحتسب محاولة صحيحة عندما يصوب اللاعب الكرة ويصيب الدائرة المرسومة بشرط أن ترتد الكرة من الحائط لمسافة لا تقل عن مترين أي خلف الخط المرسوم تمنح لكل لاعب 10 كرات وتحتسب له عدد المحاولات الصحيحة²⁴.
 - الوسائل الإحصائية:
- * المتوسط الحسابي: وهو أحد مراكز النزعة المركزية والذي يحسب بجمع قيم عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر وذلك من خلال المعادلة التالية:

$$س = \frac{مج س}{ن}$$

س:المتوسط الحسابي

مج س: مجموع الدرجات .

ن: عدد الأفراد²⁵.

*الانحراف المعياري: وهو من أهم مقاييس التثبيت، ويعبر عليه بالمعادلة التالية :

$$ع = \text{مج ح } 2$$

$$\sqrt{1-ن}$$

ع : الانحراف المعياري

مج ح 2: مجموع مربعات الانحرافات عن المتوسط.

ن : عدد الأفراد.

*T ستودنت:

م ف

$$ت = \sqrt{\frac{\text{مج ح ف}^2}{ن(1-ن)}}$$

حيث: ت: اختبار t ستودنت.

م ف: متوسط الفروق بين المتوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي.

ف: الفرق بين الدرجات في الاختبار القبلي و البعدي.

ح ف: م-ف.

و تحتسب "ت" الجدولية من خلال الجدول الإحصائي الخاص بـ t ستودنت, وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية ن-1=26.

III- النتائج ومناقشتها :

- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها:

- عرض و تحليل نتائج اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة:

الجدول رقم (3): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار قذف الكرة لأبعد مسافة.

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	2.02	4.29	6.32	25.44	2.94	19.60	ن=50 المجموعة التجريبية
دال إحصائيا		4.04	5.72	25.40	3.07	20.06	المجموعة الضابطة

- من الجدول المجموعة التجريبية حصلت في القياس القبلي على متوسط حسابي قدره: 19.60 و انحراف معياري قدره: 2.94 أما في القياس البعدي فقد حققت متوسطا حسابيا قدر ب: 25.44 و انحراف معياري بلغ حد 6.32، كما أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت 4.29 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 24 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 و هذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 20.06 و انحراف معياري قدره: 3.07، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 25.40 و الانحراف المعياري 5.72، أما قيمة t المحسوبة فبلغت 4.04 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 و هذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

- عرض و تحليل نتائج اختبار الجري بالكرة بين القوائم:
الجدول رقم (4): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة الدراسة في اختبار الجري بالكرة بين القوائم .

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن=50
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	2.02	4.73	1.43	19.16	2.16	21.12	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا		2.80	2.45	19.64	2.74	21.32	المجموعة الضابطة

- من الجدول يتضح أن المجموعة التجريبية حققت في القياس القبلي متوسطا حسابيا قدره: 21.12 و انحرافا معياريا قدره: 2.16 في حين حققت 19.16 كمتوسط حسابي و 1.43 كانحراف معياري في القياس البعدي، و بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.73 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 وهذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 21.32 وانحراف معياري قدره: 2.74، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 19.64 و الانحراف المعياري 2.45، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 2.80 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 و هذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

- عرض و تحليل نتائج اختبار التصويب عل هدف:

الجدول رقم (5): يبين نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التصويب على الحلقة دائرية.

الدلالة	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العينة ن=50
			ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	2.02	7.27	1.58	7.52	1.82	5.6	المجموعة التجريبية
دال إحصائيا		2.20	2.86	7	1.74	5.68	المجموعة الضابطة

تبين بعد مقارنة نتائج الاختبار القبلي و البعدي لعينة البحث في اختبار التسديد على الحلقة الدائرية أن:

المتوسط الحسابي للقياس القبلي للمجموعة التجريبية لعينة البحث قدر ب: 5.6 و أما الانحراف المعياري فقدر ب: 1.82 في حين حققت في القياس البعدي متوسطا حسابيا قدره: 7.52 و انحرافا معياريا قدره: 1.58 كما أن قيمة (ت) المحسوبة كانت 7.27 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 24 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 و هذا يدل على وجود فرق دال إحصائيا بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

- أما المجموعة الضابطة فقد حصلت في الاختبار القبلي على متوسط حسابي مقداره: 5.68 و انحراف معياري قدره: 1.74، في حين بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي 7 و لانحراف المعياري 2.86، أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت 2.20 و هذا عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 24 و هي أكبر من قيمة (ت) الجدولية و التي قدرت ب: 2.02 و هذا يدل على وجود فرق دال إحصائياً بين القياس القبلي و البعدي و لصالح القياس البعدي.

IV- الخاتمة:

إن الممارسة الرياضية أظهرت بوضوح أن النتائج العالية لا يمكن أن نحققها ما لم يكن بناء قاعدي متين خلال مرحلة الطفولة والمراهقة. وهذا ما يحتم علينا تخطيطاً منظماً طويل المدى في مجال التدريب²⁷.

فالتطور الهائل الذي حققته الرياضة العالمية مرتكزة على التقدم العلمي الكبير في طرق التدريب وإعداد اللاعبين، والذي استند إلى الحقائق العلمية التي قدمتها مختلف العلوم الأخرى سواء ما كان منها في المجال البيولوجي أو النفسي أو الاجتماعي أو التكنولوجي، والتي يستفيد منها المدرب بفاعلية وإيجابية لتحسين تنفيذ العملية التدريبية.

و يتطلب بناء قاعدة رياضية قوية و سليمة تفاعل عددا من العناصر ولعل أهمها العنصر البشري الذي يؤدي هذه الرياضة و هو اللاعب...و البراعم و الناشئين وهؤلاء يعتبرون الحجر الأساس في مراحل الممارسة الرياضية التي تنشأ البطل الرياضي، إذا ما قدمت لهم البرامج التدريبية و التربوية .

- وأفضت الدراسة إلى مايلي من النتائج :

- أن البرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يساعد على تحسين مهارة التمرير الطويل في كرة القدم لدى تلاميذ (12-14) سنة بالطور المتوسط .

- التمارين المقترحة بالبرنامج التدريبي للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تؤثر إيجاباً في تحسين مهارة الجري بالكرة في كرة القدم لدى تلاميذ (12-14) سنة بالطور المتوسط.

- للبرنامج التدريبي لتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة يؤثر إيجاباً في تحسين مهارة التسديد في كرة القدم لدى تلاميذ (12-14) سنة بالطور المتوسط .

- يمكن لتطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة أن تحسن الأداء المهاري الأساسي (التمرير الطويل، الجري بالكرة، التسديد) في كرة القدم لدى فئة (12-14) سنة .

- التوصيات:

- اعتماد البرنامج التدريبي المقترح للتنمية القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لتحسين مهارات التمرير الطويل والجري بالكرة و التسديد في كرة القدم لفئة (12-14) .

- وجوب تنمية القوة والعضلية بأنواعها وفق منهج علمي للفئات العمرية للمراهقة خصوصاً ما يتعلق بالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين .

- ضرورة دراسة صفات بدنية أخرى مشابهة والوقوف على تأثيراتها على تنمية الأداء المهاري للتلاميذ بنشاط كرة القدم .

- 1- أبو العلا عبد الفتاح ، و نصر الدين احمد (2003)، فسيولوجيا اللياقة البدنية، دون طبعة، القاهرة: دار الفكر العربي، ص.85.
- 2- خاطر احمد، و البيك علي (1978)، القياس في المجال الرياضي، طبعة أولى، القاهرة: دار المعارف، ص.288.
- 3- السيد حسن أبو عبدو (2002)، الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، طبعة أولى، الإسكندرية: مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، ص.36.
- 4-FRIT·BELGER,(1987), L'ENRINEMENT DES JEUNES, BELGIUM : EDITEUER MICHEL BROODCOORENS ,p.51.
- 5- مفتي إبراهيم حماد (2002)، التدريب الرياضي التربوي ، طبعة أولى، القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، ص.104.
- 6- مفتي إبراهيم حماد (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، دون طبعة ، الجزء الأول، القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، ص.260.
- 7- الحماحمي محمد ، و الخولي أمين (1990)، أسس بناء البرامج التربوية الرياضية ، دون طبعة ، القاهرة : دار الفكر العربي ، ص.44.
- 8- النمكي عمرو جمال (1997)، تخطيط برامج تربية و تدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم، الطبعة الأولى ، القاهرة : مركز الكتاب و النشر ، ص.185-186.
- 9- ليوتشر انتسالز (1964)، أسس التربية البدنية ، دون طبعة، القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية، ص.85.
- 10- مفتي إبراهيم حماد (2002)، التدريب الرياضي التربوي ، طبعة أولى، القاهرة: مؤسسة المختار للنشر والتوزيع ، ص.177.
- 11- علاوي محمد حسن (1992)، علم التدريب الرياضي، طبعة الثانية عشر، القاهرة: دار المعارف، ص.91.
- 12- عبد الخالق عصام (1988)، علم التدريب الرياضي، دون طبعة ، القاهرة: دار المعارف، ص.176.
- 13- قاسم حسين حسن (1988)، علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، طبعة أولى، عمان: دار الفكر، ص.20.
- 14- المنديلاوي قاسم حسن ، و احمد سعيد احمد (1979)، التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق ، دون طبعة ، بغداد : مطبعة علاء، ص. 42 – 69.

- 15- عبد الحميد كمال ، و حسنين محمد صبحي (1997)، اللياقة البدنية ومكوناتها، طبعة ثالثة ، القاهرة: دار الفكر العربي،ص.89.
- 16- حنفي محمود مختار (2002)،المدير الفني لكرة القدم ،دون طبعة، القاهرة: مركز الكتاب لنشر ،ص.127.
- 17- مفتي إبراهيم حماد (1997)، البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم ، دون طبعة ، الجزء الأول، القاهرة:مركز الكتاب للنشر ،ص.146.
- 18- مفتي إبراهيم حماد (دون تاريخ)،الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دون طبعة،القاهرة : دار الفكر العربي ، ص.20-21.
- 19- الخشاب زهير قاسم (1999)، كرة القدم ،دون طبعة ،الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر،ص.142.
- 20- السيد حسن أبو عبدو (2001)، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ،طبعة أولى، الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية،ص.182.
- 21- دويدار عبد الفتاح محمد (2005)، المرجع في فنيات كتابة البحث العلمي ومناهج البحث في علم النفس، دون طبعة، الشباطي: دار المعرفة الجامعية،ص. 166.
- 22- عبد الهادي نبيل (1999)، القياس و التقويم التربوي و استخدامه في مجال التدريس الصفي،دون طبعة، الأردن : دار وائل للنشر ،ص.171.
- 23- شعلان إبراهيم (1988)، فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم،دون طبعة، القاهرة :دار العربي،ص.213.
- 24- النمكي عمرو جمال(1997)،تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين في كرة القدم،الطبعة الأولى ، القاهرة :مركز الكتاب و النشر ،ص.144-145.
- 25- سعد الله الطاهر(1999)،علاقة التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي،دون طبعة،الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية ،ص.184.
- 26- حلمي عبد القادر (1992)، مدخل إلى الإحصاء،دون طبعة ،الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية،ص.98.

27- JURGON WEINECK (1986), MANUELD'ENTRAINEMENT, EDITION VIGO,p.309.