

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في التربية

البدنية و الرياضية

أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير بعض المهارات
الأساسية لكرة القدم "مراقبة الكرة، التمير، المشي بالكرة" للاعبي كرة
القدم U₁₄ في مرحلة المنافسة.

تحت إشراف:

أ.د/ بن دحمان محمد نصر الدين

إعداد الطالبان:

• دايم احمد

• حبيبي عبد اللطيف

السنة الجامعية: 2018/2017

إهداء

الحمد لله والشكر على توفيقه، و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتمهم
"محمد" صلى الله عليه وسلم.

إلى من حملتني وهنا على وهن إلى أمي الحنون "ام الخير" أطال الله في عمرها. إلى
من رعاني حتى صرت يافعا، و كرس حياته من اجلي إلى أبي العزيز "عبد الرحمان"
أطال الله في عمره. إلى جدي الجبالي وجدتي فاطنة وجدتي زوليخة، أطال الله في
عمرهم ونفعنا ببركتهم.

إلى اخوتي: مريم، بشير، ياسين، حسان، عبد الرحمن، محمد اطال الله في عمرهم
،والى عمي وعماتي، والى أخوالي وخالاتي، و إلى كل من يحمل لقب "دايم" و
"شرفاوي".

إلى صديقي ورفيقي في الدراسة والمذكرة "عبد اللطيف".

إلى رفقائي في الموسم الجامعي: رضوان يعقوبي-زكريا-هوارى-عبدو-حمادة-رضوان
شرفاوي-يوشو-بوجمعة- يوسف شرفاوي-رايح-عبد الخالق-خشعي-أمين-شقراني
علي-مراد-محمد-عبدو فيزازي-يوسف موساوي-الحاج-سليمان-ع الرحمان-حشيفة-
تومان-ابوداود-جمال-يوسف خديم-عماد-دقي-حساني-عباس-شهرة أمين-لعابد
احمد-عزيز العجال-سيف الدين-مكي حسام-براهيم-عبدالرحيم-ميلود-ياسين.

إلى كل من درس معي منذ الطور الابتدائي حتى الجامعي، والى جميع طلبة معهد -
ت-ب-ر- بمستغانم وخاصة دفعة التخرج 2018. والى كل المقيمين بالإقامة الجامعية
المجدوب وخاصة الجناح/3/12/واقامة" بن يحيى بلقاسم" وخاصة سليمان بوسحابة.
إلى كل من عجز قلبي عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي.

-احمد دايم-

إهداء

الحمد لله والشكر على توفيقه، و الصلاة والسلام على اشرف المرسلين وخاتمهم "محمد" صلى الله عليه وسلم.

إلى من حملتني وهنا على وهن إلى أمي الحنون "يمينة" أطال الله في عمرها. إلى من رعاني حتى صرت يافعا، و كرس حياته من اجلي إلى أبي العزيز "محمد" و إلى أخي الأكبر "احمد" وجدي جلول رحمة الله عليهم. إلى جدي الشيخ وجدتي العالية وجدتي عائشة، أطال الله في عمرهم ونفعنا ببركتهم.

إلى جميع إخوتي: جمال، عبدالرحيم، خديجة، سمية، اسية، والى الكتاكيت: رندة - أمينة - أيمن - احمد، والى عمي وعماتي، والى أخوالي وخالاتي، و إلى كل من يحمل لقب "حبيبي" و "بن يوس".

إلى صديقي ورفيقي في الدراسة والمذكرة "احمد".

إلى رفقائي في الموسم الجامعي: رضوان يعقوبي - زكريا - هوارى - عبدو - حمادة - رضوان شرفاوي - يوشو - بوجمعة - يوسف شرفاوي - رايح - عبد الخالق - خشعي - أمين - شقراني - علي - مراد - جوداد - محمد - فيصل - عبدو فيزازي - يوسف موساوي - الحاج - سليمان - عبد الرحمان - حشيفة - تومان - بومدين - جمال - خديم يوسف - عماد - دقي - حساني - عباس - شهرة أمين - لعابد احمد - عزيز العجال - لطفي - رياض - محمد أمين زناسني - محمود - علي - حسام - عدنان - والى جميع سكان "مغرار" ولاية النعامة.

إلى كل من درس معي منذ الطور الابتدائي حتى الجامعي، والى جميع طلبة معهد - ت - ب - ر - بمستغانم وخاصة دفعة التخرج 2018. والى كل المقيمين بالإقامة الجامعية المجدوب وخاصة الجناح /D/3/12.

إلى كل من عجز قلبي عن ذكرهم ووسعهم قلبي ولم تسعهم مذكرتي.

- عبد اللطيف -

شكر وتقدير

نحمد الله حمدا كثيرا بمنه وكرمه علينا وتوفيقه لنا بإتمام هذا البحث المتواضع ونسأله تعالى أن يوفقنا لما يحبه ويرضى.

إلى كل من أضاء بعلمه عقل غيره وأهدى بالجواب الشافي حيرة سائله فأظهر بسماحته تواضع العلماء و برحابته سماحة العارفين.

نتقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة، إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة

إلى الأستاذ والبروفيسور الذي تكرم بالإشراف على هذا البحث "بن دحمان محمد نصر الدين" والذي لم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة حتى آخر نقطة في هذا البحث.

كما نتوجه بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

إلى رئيس فريق فتح الكرامة لولاية وهران وكل أعضاء الفريق .

إلى الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا و نورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا، إلى الذين زرعوا التفاؤل في دربنا وقدموا لنا المساعدات و التسهيلات و الأفكار والمعلومات

ويبقى رجاؤنا من المولى عز وجل أن يلقي هذا البحث المتواضع القبول و النجاح إن شاء الله.

ملخص البحث

هدف البحث إلى إعداد وحدات تدريبية لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم 14 سنة وكذلك التعرف على تأثير هذه الوحدة التدريبية في تطوير بعض المهارات الأساسية (مراقبة الكرة، التمرير، المشي بالكرة) للاعبين كرة القدم، ولتحقيق ذلك اجري البحث على عينة من فريق الفتح لولاية وهران بحيث تمثل عدد الكلي للفريق في 24 لاعب، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين إحداهما تجريبية وعددها 12 لاعب وضابطة وعددها 12 لاعب، واستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو القياس القبلي والبعدي للمجموعتان ثم قام الباحث بإيجاد التكافؤ بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في بعض المتغيرات التي قد تؤثر على المتغير التجريبي والتي أسفرت عليها نتائج البحوث والدراسات السابقة، فضلاً عن ذلك تم اللجوء إلى استخدام اختبارات مقننة تقيس الجانب المهاري للاعب كرة القدم، وتكون مناسبة للفئات العمرية الصغرى تحت سن 14 سنة، والتي تم عرضها ومناقشتها مع خبراء متخصصين في مجال التدريب الرياضي بصفة عامة وكرة القدم خاصة الذين أبدوا موافقتهم، وأوصى الباحث على ضوء ما تم استخلاصه من نتائج، بضرورة الإهتمام بإجراء أبحاث علمية يتم من خلالها عمل برامج تدريبية متعلقة بتحسين وتطوير مختلف المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم والوصل بها إلى المستوى العالي، كذلك ضرورة عمل اختبارات للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم تتوافق مع البيئة التي يعيش فيها اللاعب.

Abstract

The aim of the research is to prepare training modules for the development of some basic skills of football players 14 years ,and also to identify the effect of these training modules in developing some basic skills(ball control ,scrolling ,walking ball) for football players, the team used the experimental method of tribal and remote measurement of the two groups. The researcher then found the parity between the experimental group and the negative group. In addition to the use of standardized tests that measure the skill aspect of the football player and be suitable for the younger age groups under the age of 14, which were presented and discussed with experts specialized in the light of the conclusions drawn from the results, the researcher recommended that scientific research be carried out throat which training programs related to improving and developing the various basic skills of football players and connecting them to the as the need to conduct tests for the basic skills of football players correspond to the environment in which the player lives.

Résumé

La recherche vise la préparation des modules de formation afin de développer certaines compétences de base pour des joueurs de football âgés de 14 ans, ainsi que la mise en évidence de l'influence de ces modules de formation sur le développement de certains compétences de base pour le joueur de football.

Afin d'atteindre ce dernier, la recherche était menée sur un échantillon composé de 24 joueurs de l'équipe de « ALFATH » d'Oran, ont été divisé en deux groupes : un expérimental composé de 12 joueurs et l'autre témoin composé de 12 joueurs.

Le chercheur a utilisé la méthode expérimentale fondue sur la mesure tribale et à distance, puis il a trouvé la parité entre le groupe expérimentale et le groupe témoin dans les variables qui peuvent affecter la variable d'essai, dont il a été le résultat des études et des recherches auparavant. Plus que ça, l'usage de tests standardisés était adopté qui sert à mesurer le coté d'habilité des joueurs de football, et pour qu'elle convient pour les groupes d'âge plus jeunes moins de 14 ans. Celle-ci était présentée et discuté avec des experts dans le domaine d'entraînement en générale et dans le domaine de football en particulier.

Grace aux résultats obtenus, le chercheur insiste sur la réalisation des recherches scientifiques qui sert à prodiguer des programmes d'entraînements permettant d'améliorer les différents compétences de base des jeunes de football et atteindre un niveau excellent, ainsi que l'importance de mener des tests d'habilité des joueurs correspondant à l'environnement et au mode de vie des joueurs.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
42	جدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان	01
43	يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات.	02
56	يبين مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية	03
58	يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية.	04
59	يوضح دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار مراقبة الكرة بالداخل.	05
61	دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.	06
63	دلالة الفروق بين المتوسطات القبليّة والبعديّة لعينتي البحث في اختبار المسار التقني الميقاتي.	07
65	يبين نتائج الاختبارات البعديّة لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.	08

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
43	أعمدة بيانية لجدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان	01
47	اختبار الكرة بداخل القدم.	02
48	اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.	03
50	اختبار مسار التقني الميقاتي.	04
60	شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار مراقبة الكرة لداخل.	05
62	شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.	06
64	شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المسار التقني الميقاتي.	07
67	شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث.	08

الفهرس

ج	إهداء
د	شكر وتقدير
	ملخص البحث
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الأشكال

الجانب التمهيدي

1	مقدمة:
1	مشكلة البحث:
3	التساؤلات:
4	الأهداف :
4	الفرضيات:
4	مصطلحات البحث:
7	أهمية البحث :
7	الدراسات المشابهة

الجانب النظري

الفصل الأول : الوحدات التدريبية

9	تمهيد:
10	1-1 مفهوم الوحدات التدريبية:

- 2-1 أنواع الوحدات التدريبية: 10
- 3-1 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب على نوعين : 10
- 1-3-1 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد : 10
- 2-3-1 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب : 11
- 3-3-1 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد المتتالي : 11
- 4-3-1 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي : 12
- 4-1 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها: 12
- 1-4-1 الوحدة التعليمية: 12
- 2-4-1 الوحدة التدريبية: 13
- 3-4-1 الوحدة التعليمية - التدريبية: 13
- 4-4-1 الوحدة الاستشفائية: 13
- 5-4-1 الوحدة النموذجية: 14
- 6-4-1 الوحدة التقويمية: 15
- 5-1 المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية: 15
- 1-5-1 الجزء التمهيدي: 15
- 2-5-1 الجزء الرئيسي: 17
- 3-5-1 الجزء الختامي: 18
- 19 خاتمة

الفصل الثاني: المهارات الأساسية لكرة القدم

20	تمهيد:
20	1-2 مفهوم كرة القدم
21	2-2 مفهوم المهارات الأساسية
21	3-2 أنواع المهارات:
21	1-3-2 مهارة مراقبة الكرة
21	1-1-3-2 المبادئ والأسس العامة المتبعة لمراقبة الكرة :
24	3-3-2 مهارة المشي بالكرة
25	1-3-3-2 أنواع المشي بالكرة
26	الخلاصة

الفصل الثالث : مرحلة المنافسة والمرحلة العمرية U₁₄

27	1-3 المنافسة الرياضية:
27	تمهيد:
27	1-1-3 مفهوم المنافسة:
28	2-1-3 طبيعة المنافسة:
28	3-1-3 أنواع المنافسات الرياضية :
28	1-3-1-3 المنافسة التمهيدية:
28	2-3-1-3 المنافسة الاختبارية:
28	3-3-1-3 المنافسة التجريبية:
29	4-3-1-3 المنافسة الانتقائية:

- 29 5-3-1-3 المنافسة الرئيسية:
- 29 4-1-3 نظريات المنافسة :
- 29 1-4-1-3 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال :
- 29 2-4-1-3 المنافسة كشرط ايجابي :
- 29 3-4-1-3 المنافسة كوسيلة للتطور :
- 29 4-4-1-3 المنافسة كوسيلة للتقييم :
- 30 5-1-3 أهمية المنافسة الرياضية:
- 31 2-3 المرحلة العمرية:
- 31 تمهيد:
- 31 1-2-3 مرحلة المراهقة:
- 31 1-1-2-3 مفهوم المراهقة:
- 32 2-1-2-3 المراهقة المبكرة (14-12)
- 32 2-2-3 خصائص المرحلة العمرية (14-12)
- 32 3-2-3 مظاهر النمو خلال هذه المرحلة:
- 33 1-3-2-3 مفهوم النمو:
- 33 2-3-2-3 النمو الحركي :
- 34 3-3-2-3 النمو الجسمي :
- 35 4-3-2-3 النمو العقلي:
- 35 4-2-3 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

- 36 5-2-3 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:
- 36 6-2-3 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:
- 37 7-2-3 اهتمامات المراهق:
- 37 خلاصة:

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : منهجية البحث واجراءاته الميدانية

- 39 تمهيد:
- 39 1-1-1 منهج البحث :
- 39 2-1-2 مجتمع وعينة البحث:
- 39 1-2-1-1 مجتمع البحث:
- 39 2-2-1-2 عينة البحث:
- 40 3-1-3 متغيرات البحث:
- 40 1-3-1-1 المتغير المستقل:
- 40 2-3-1-2 المتغير التابع:
- 40 4-1-4 مجالات البحث:
- 40 1-4-1-1 المجال البشري:
- 40 2-4-1-2 المجال المكاني:
- 40 3-4-1-3 المجال الزمني:
- 44 5-1-5 الأسس العلمية للاختبار:

44	1-5-1- ثبات الاختبار :
44	1-5-2- صدق الاختبار :
44	1-5-3- الموضوعية :
45	1-6-6- الدراسة الأساسية :
45	1-6-1- أدوات البحث :
47	1-7-7- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :
47	1-7-1- الاختبار الأول :
48	1-7-2- الاختبار الثاني :
50	1-7-3- الاختبار الثالث :
51	1-8- الدراسات الإحصائية :
55	خاتمة :

الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج

56	تمهيد :
56	2-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :
59	2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث :..
59	2-2-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مراقبة الكرة بالداخل :
61	2-2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة :
63	2-2-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المسار التقني الميقاتي :

3-2- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :	65
4-2- الاستنتاجات:	67
5-2- مناقشة النتائج بالفرضيات :	68
6-2- التوصيات :	70
7-2- خلاصة عامة:	71
قائمة المصادر والمراجع.	
الملاحق.	

الطالب التلميذ

مقدمة:

يعتبر مجال التدريب الرياضي من أوسع مجالات في الرياضة باعتبار أن كرة القدم من أكثر النشاطات الجماعية التي توسعت في نطاق واسع من العالم والتي أخذت حصة الأسد بين مختلف الرياضات الجماعية وبما أن العلم تطور في مختلف المجالات التي وجب على المختصين في هذا الجانب اعطاءه صبغة علمية محضنة وهذا من اجل تطوير هذا الجانب وذلك من أجل التوصل الى نتائج مرضية، ومن أجل اثراء مجال التدريب الرياضي ارتأينا أن نجري دراسة تجريبية والموسومة بـ: أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير المهارات الأساسية مثل : مراجع الكرة ، التمرير ، المشي بالكرة وهذا أثناء مرحلة هامة ومهمة هي مرحلة المنافسة.

حيث قسمنا بحثنا هذا الى التعريف بالبحث من جهة ومن جهة أخرى قسمنا بحثنا الى بابين، الباب الأول الجانب النظري والذي يحتوي على ثلاثة فصول (الفصل الأول : الوحدات التدريبية، الفصل الثاني: المهارات الأساسية لكرة القدم، الفصل الثالث: المرحلة العمرية و مرحلة المنافسة) أما الباب الثاني وهو الجانب التطبيقي والذي يحتوي على فصلين (الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية و الفصل الثاني : عرض وتحليل النتائج).

وسنحاول من خلال بحثنا دراسة بعض الصفات المهارية للاعبين لكرة القدم 14 سنة وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار هذه الفئة تتوافق مع هذه الصفة المهارية ، والتي يصاحبها نشاط الهرمونات والغدد مما يستلزم علينا البحث في أنجع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء التكتيكي والتكتيكي.

إن دراستنا انصبّت على موضوع هام جدا والمتمثل في أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة القدم " مراقبة الكرة ، التمير ، المشي بالكرة " للاعبين كرة القدم U14 في مرحلة المنافسة . وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى:

الجانب النظري: ويحتوي على ثلاثة فصول:

الفصل الأول: الوحدات التدريبية .

الفصل الثاني: المهارات الأساسية .

الفصل الثالث: مرحلة المنافسة و المرحلة العمرية .

الجانب التطبيقي: وقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث.

الفصل الثاني: عرض ومناقشة النتائج.

كما خلصنا إلى وضع خاتمة عامة مع الاقتراحات والتوصيات.

مشكلة البحث:

عرفت كرة القدم تطورا ملحوظا في السنوات الأخيرة في النواحي البدنية و المهارية و الخططية حيث ركزنا في بحثنا هذا على الجانب المهاري وذلك من أجل الحصول على أداء مهاري دقيق ، وهذا راجع الى اهتمام المدربين بالتكوين الجيد للاعبين خاصة أثناء مرحلة المنافسة وذلك من أجل تطوير مختلف المهارات الأساسية في هاته الأخيرة وفق مناهج علمية مدروسة.

ومن خلال زيارتنا لعدة فرق شاهدنا نقص كبير في المهارات التي نحن بصدد دراستها وعدم استخدام المدربين لوحدات تدريبية مبنية على أسس علمية وخاصة مع هاته الفئة الجوهرية مما يؤثر سلبا على مردود اللاعبين ولهذا ارتأينا الى دراسة هذا الموضوع دراسة علمية تجريبية وذلك من خلال تسليط الضوء على أثر الوحدات التدريبية لهاته الفئة وانعكاساتها الإيجابية على مردوديتهم وهذا ما دفعنا طرح التساؤل العام على النحو التالي:

❖ هل تؤثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة

القدم (مراقبة الكرة , التمير , المشي بالكرة) على لاعبي U_{14} في مرحلة

المنافسة ؟

التساؤلات الجزئية :

❖ هل للوحدات التدريبية المقترحة أثر ايجابي في تطوير بعض المهارات

الأساسية للاعبين كرة القدم U_{14} في مرحلة المنافسة؟

❖ هل يوجد فروق معنوية ذات دلالة معنوية احصائية بين العينتين الضابطة

والتجريبية في الاختبارات البعدية لصالح التجريبية؟

الأهداف :

الهدف العام:

❖ معرفة أثر الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة

القدم (مراقبة الكرة, التمرير, المشي بالكرة) للاعبين U_{14} في مرحلة المنافسة .

الأهداف الجزئية :

❖ معرفة مدى التأثير الإيجابي للوحدات التدريبية المقترحة على لاعبي كرة القدم

U_{14} في تطوير بعض المهارات الأساسية في مرحلة المنافسة.

❖ معرفة الفروق المعنوية ذات الدلالة الإحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية

في الاختبارات البعدية وذلك لصالح التجريبية.

الفرضيات:

الفرض العام:

❖ الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر في تطوير بعض المهارات الأساسية لكرة

القدم (مراقبة الكرة, التمرير, المشي بالكرة) للاعبين U_{14} في مرحلة المنافسة .

الفرضيات الجزئية :

❖ الوحدات التدريبية المقترحة تؤثر ايجابا في تطوير بعض المهارات الأساسية

في كرة القدم لدى عينة البحث في مرحلة المنافسة.

❖ هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في

الاختبارات البعدية وذلك لصالح التجريبية.

مصطلحات البحث:

الوحدات التدريبية :

لغوي :

هي الوحدات المنظمة تنظيماً بسيطاً يمكن لمدرّب وضع الوحدات التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج الى تنظيم دقيق معقد. (بيومي، 1989، صفحة 26)

أصطلاحاً : كما عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي ،وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 247)

❖ المهارات الأساسية :

لغوي:

هي كل الحركات الضرورية والهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه التحركات بكرة أو بدونها. (حنفي محمود، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، صفحة 64).

*إصطلاحاً:

ان المهارات الاساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها" (الخشاب، 1992، صفحة 142)

❖ كرة القدم:

*لغوي :

هي لعبة جماعية تجمع بين فريقين يتكون كل منهما على احدى عشرة لاعبا ولا يقل عن سبعة لاعبين داخل الملعب مهما كانت الظروف تنتهي المقابلة بموجب القانون الدولي لكرة القدم عن سماع صفارة الحكم النهائية.

يلعب الفريقين على ملعب مستطيل الشكل ذا أرضية مستوية ويشرف على المقابلة أربعة حكام. (عياش الدليمي و لحر، 1997، صفحة 97)

*إصطلاحا:

هي لعبة تتم بين فريقين، كل فريق من احد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة، ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة، في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (سليمان، 1998، صفحة 9)

❖ مفهوم المنافسة:

*لغوي :

المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل اطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev, 1997, p. 23)

*إصطلاحا :

المنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمى اليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

❖ المرحلة العمرية U14:

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

أهمية البحث :

إيماننا بأهمية اعداد لاعبي كرة القدم اعدادا سليما من الناحية المهارية وذلك اعتمادا على استخدام الوحدات التدريبية في تطوير بعض الصفات والمهارات الأساسية من أجل تسهيل العملية التدريبية وهذا ما دفعنا لإنجاز موضوع بحثنا هذا واذي يكتسب أهمية بالغة جدا نظرا لما يعالج من مشاكل في اكتساب اللاعب لبعض الصفات المهارات الأساسية في كرة القدم وهدفنا معرفة تأثير الوحدات التدريبية.

الدراسات المشابهة

❖ الدراسة الأولى: أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة (فريق مدرسي 15-18 سنة)

❖ السنة: 2002

❖ الطالبان: السبع اسمعيل، مسروش جمال

❖ جامعة مستغانم

❖ ماستر 2 Eps

1- التساؤلات :

- هل يعود غياب الفاعلية في الصد الى افتقار اللاعب على قدرة جيدة للارتقاء

- هل يعود ضعف الارتقاء لدى اللاعب الى ضعف صفة المقاومة لديه

- ما مدى تأثير الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب ؟

- ما مدى فاعلية الوحدات التدريبية المقترحة في تطوير تقنية الصد ؟

2- الفرضيات:

أولا الفرضية العامة: هناك فروق دالة احصائيا بين مجموعتين ضابطو و تجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المداومة اللاهوائية.

ثانيا الفرضيات الجزئية:

- تطوير صفة المقاومة لدى اللاعب في الكرة الطائرة يؤثر بشكل فعال على تحسين تقنية الصد لديه.

- الوحدات التدريبية المقترحة لها تأثير على تحسين تقنية الصد .

- تطوير صفة المقاومة يؤثر على قدرة الارتقاء.

3- أهمية الدراسة:

- ابراز أهمية الوحدات في تنمية صفة المداومة اللاهوائية .

- ابراز أهمية الوحدات التدريبية في تحسين أداء الصد.

- ابراز أهمية تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد.

- ابراز أهمية صفة المقاومة لتحسين قدرة الارتقاء.

❖ الدراسة الثانية: أثر استخدام الوحدات التدريبية على تطوير بعض الصفات البدنية

والمهارات الأساسية في كرة القدم.

❖ السنة: 2011

❖ الطالبان: عمار ميلود، عقبوي عبد القادر

❖ جامعة مستغانم

❖ ماستر 2 ES

أهداف البحث :

- اعداد برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية

للاعبي كرة القدم باستخدام الوحدات التدريبية.

- التعرف على مدى فعالية هذا البرنامج المقترح لتطوير بعض الصفات البدنية

والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

- تحديد دلالة الفروق بين العينتين التجريبية والضابطة.

فرضيات البحث:

من خلال التساؤلات المطروحة وبعد القراءة المفصلة لجوانب البحث يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

- يساهم برنامج تدريبي المقترح على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لكرة القدم.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين العينة التجريبية و الضابطة.

- يؤثر برنامج الوحدات التدريبية ايجابا على تطور بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم لصالح العينة التجريبية.

❖ الدراسة الثالثة: أثر بعض الوحدات التدريبية في تنمية صفة المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد أشبال أقل من 17 سنة.

❖ السنة: 2017

❖ الطالبان: مسعدي أمير خالد، مسعدي محمد الامين.

❖ جامعة مستغانم.

❖ ليسانس ES

التساؤلات :

- هل للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تحسين المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد؟

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث ؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الى :

- التعرف على مدى فاعلية هذه الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير صفة المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد.
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث.

فرضيات البحث:

من خلال التساؤلات المطروحة يمكن صياغة الفرضيات على الشكل التالي:

1- الفرضية العامة:

للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تنمية صفة المرونة لدى العينة التجريبية.

2- الفرضيات الفرعية:

- للوحدات التدريبية أثر ايجابي في تحسين المرونة المفصلية والعضلية لدى لاعبي كرة اليد.

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية والقبلية لعينتي البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول

التشريعية

الوحدات

تمهيد:

تعتبر الوحدة التدريبية الحجر الأساس المتكرر لبناء الهيكل التدريبي ليس فقط بالنسبة للدورة التدريبية الصغرى بل يمتد ذلك الى الدورات المتوسطة والكبرى وبذلك يتوقف نجاح خطة التدريب السنوي على التشكيل الجيد للوحدات التدريبية لكل موسم من مواسم التدريب والذي تحتويه الدورات المختلفة حيث يعتمد أساسا على تقنين حمل التدريب في كل وحدة من تلك الوحدات والذي يربط بهدف ونوع كل دورة وموسم هذا بالإضافة الى التنسيق الجيد في المحتوى بين كل وحدة تدريبية وأخرى والوحدة التدريبية قد تؤدي مرة واحدة في اليوم, أو مرتين الى ثلاث مرات وذلك حسب ظروف ومقتضيات التدريب والذي يتمثل في نوع النشاط الممارس والموسم التدريبي والهدف من كل وحدة كما إن لكل وحدة هدف قد يكون تدريبياً او تعليمياً او تدريبياً تعليمياً أو استشفائياً وبذلك تختلف تلك الأهداف على مدار السنة التدريبية من دورة إلى اخرى ومن موسم لآخر حيث ترتبط كل وحدة بالوحدة والوحدات السابقة واللاحقة لها حيث انها جزء لا ينفصل عن تلك الوحدات .

I-1 مفهوم الوحدات التدريبية:

كما عرفها (محمد حسن علاوي) بأنها أساس عملية التخطيط اليومي، وينظر إليها على أنها اصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية التخطيط في التدريب الرياضي. (علاوي، علم التدريب الرياضي، 1992، صفحة 247) وقد قسمت هذه الوحدات التدريبية حسب آراء كثير من الاختصاصيين الى أشكال عدة وأنواع مختلفة كلا حسب منظوره الخاص به .

I-2 أنواع الوحدات التدريبية:

- وحدات تدريبية تبعا للهدف.
 - وحدات تدريبية تبعا لاتجاه تأثير الحمل .
 - وحدات تدريبية تبعا لطريقة التنفيذ.
- ومن أهداف الوحدات التدريبية تنمية القدرات العامة والخاصة ويمكن تنمية قدرة بدنية واحدة او اكثر في الوحدة نفسها وهذا يتوقف على اتجاه هدف خطة التدريب. (أبو العلا، 1997، صفحة 292)

I-3 أنواع الوحدات التدريبية تبعا لاتجاه تأثير حمل التدريب على نوعين :

I-3-1 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المنفرد :

وهي الوحدات التي يكون التأثير المستهدف منها في تنمية صفة بدنية واحدة بحيث يهدف الزمن المحدد لتمرينات الإعداد الخاص الى تنمية صفة واحدة خلال الوحدة الواحدة، أي في اتجاه واحد فقط، فقد يكون موجها نحو تطوير القدرة اللاهوائية أو الهوائية او موجها نحو نوع معين من المهارات لتطويرها.

I-3-2 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المركب :

ويقصد بها ان تشتمل الوحدة الواحدة على تنمية صفات بدنية عدة في الوقت نفسه وفي إطار الوحدة نفسها ،كذلك فهي تعني ما تحويه الوحدة من تمرينات تكون متعددة ومختلفة من حيث اتجاه التنمية فقد تتشكل الوحدة على شكلين تدريبيين معا (هوائي ولأهوائي). (البساطي، 1999، صفحة 128)

كذلك يعرفها (بسطويسي احمد) "إنها الوحدة التي لها أكثر من هدف لغرض تنمية أكثر من صفة أو قدرة بدنية في الوحدة الواحدة ،وتستخدم هذه الوحدات عند تدريب المهارات الرياضية التي تتطلب أكثر من صفة بدنية كلاعب دفع الجلة مثلا يحتاج الى كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة والمرونة ،كما ينصح باستخدامها في فترات متقطعة بين المنافسات كوحدات استشفائية" ،وعلى ذلك فهناك أسلوبان أو شكلان مختلفان من تركيب الجرعات ذات الاتجاه المركب وهي: (بسطويسي، 1999، صفحة 341)

I-3-3 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتعدد المتتالي :

ويسميتها (على البيك) الجرعات التي تحقق الأهداف بشكل متتابع حيث يتم استخدام الوسائل بصورة متتالية والتي توجه نحو تطوير صفتين او ثلاث صفات من الصفات البدنية الخاصة في اغلب الأحيان ،ويذكر ان هذا النوع من الوحدات تنقسم على جزأين او ثلاثة أجزاء مستقلة تختلف في اتجاهاتها نحو تنمية صفات بدنية معينة ، ومثال على ذلك ان يشمل الجزء الأول تمرينات تنمية السرعة والجزء الثاني تمرينات التحمل اللاهوائي والجزء الثالث تمرينات التحمل الهوائي. (البيك، 1980، صفحة 109)

I-3-4 الوحدات التدريبية ذات الاتجاه المتوازي :

الوحدات التدريبية التي تحقق الأهداف بالشكل المتوازي ،تستخدم عادة في الدورات المتوسطة الأساسية أي في المرحلة المسماة بالإعداد الأساسي وأهمية هذه الجرعات تتضح في الحجم الكبير لمجموع العمل والتأثير النسبي الكبير والعريض والإمكانيات التي تتناسب مع ما يقف أمام الرياضيين من أهداف يجب تحقيقها في هذه المرحلة ،ويستخدم الشكل المتوازي للوحدات التدريبية مع المبتدئين أيضا ،وقد اختارت الباحثة هذا الترتيب للوحدات التدريبية كونه أكثر ملائمة لمستوى اللياقة البدنية للعينة ،فالأداء باستخدام وزن الجسم وبمختلف الاتجاهات أو الأداء بالأوزان الحرة والصعود والنزول من وعلى المصطبة ولمدة طويلة نسبيا له تأثيرات بدنية وفسولوجية بالإضافة إلى المردودات النفسية التي تصاحب الأداء ، في المجال العملي التدريبي فان الرياضيين يستخدمون شكلين من الوحدات سابقة الذكر:-

- في الشكل الأول توجه الوحدات نحو تطوير الإمكانيات الخاصة بالسرعة وتطوير التحمل أثناء العمل اللاهوائي .

في الشكل الثاني فان الوحدات توجه نحو تطوير التحمل أثناء العمل الهوائي والعمل اللاهوائي . (البيك، 1980، صفحة 109)

I-4 أنواع الوحدات التدريبية لاختلاف أهدافها:

I-4-1 الوحدة التعليمية:

وتهدف الوحدة التعليمية إلى تعلم الرياضي خبرة جديدة مثل مختلف المهارات الأساسية أو خطط اللعب أو المكونات المهارية المركبة أو المعلومات النظرية في مجال التدريب أو المنافسة. (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-4-2 الوحدة التدريبية:

وتهدف الوحدة التدريبية إلى تنمية مختلف جوانب الإعداد، ويمكن إن تختلف هذه الوحدات تبعاً لاتجاه تأثير الأحمال البدنية المشكلة لها ما بين الوحدات ذات الاتجاه الموحد أو المتعدد كما تختلف أيضاً تبعاً لاختلاف حجم الأحمال البدنية. وتستخدم هذه الوحدات على مدى واسع بهدف الإعداد البدني عند تنمية القوة والسرعة والتحمل والمرونة، وكذلك لتطوير المهارات الفنية والخططية، وتزداد الأهمية النسبية للوحدات التدريبية تبعاً لارتفاع المستوى الرياضي وتطوره من مرحلة إلى أخرى، وعلى مستوى خطة التدريب الموسمية حيث يكثر استخدام الوحدات التدريبية في الفترة الثانية من مرحلة الإعداد وبداية مرحلة المنافسات. (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-4-3 الوحدة التعليمية - التدريبية:

ويتميز العمل في هذه الوحدات بالمزج بين النوعين السابقين لتحقيق هدفين في وقت واحد مثل تعليم مهارة جديدة والتدريب عليها لتثبيتها، ويكثر استخدام هذا النوع من الوحدات التدريبية خلال المرحلة الثانية من مراحل التدريب طويل المدى، وكذلك خلال النصف الثاني من فترة الإعداد في خطة الموسم التدريبي. (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-4-4 الوحدة الاستشفائية:

تتميز الوحدة الاستشفائية بانخفاض حجم الحمل التدريبي وتنوعه، ويعتبر الهدف الأساسي لهذه الوحدة هو استثارة عمليات الاستشفاء للتخلص من تراكم التعب الناتج عن تنفيذ أحمال تدريبية كبيرة في وحدات سابقة، وهذا بدوره يوفر خلفية جيدة لنجاح عملية التكيف لأجهزة جسم الرياضي.

استخدام وحدة الاستشفاء خلال برنامج التدريب:

- يكثر استخدام وحدة الاستشفاء في فترات التدريب القصوى، وذلك بعد تنفيذ عدة وحدات تدريبية ذات أحمال كبيرة.
 - في اليوم السابق للبطولة لتخليص الجسم من التعب قبل المنافسة.
 - بعد البطولة مباشرة بهدف التخلص من التعب البدني والعصبي.
 - عند استخدام نظام التدريب اليومي وحدتين أو ثلاث وحدات، يجب إن تكون إحدى هذه الوحدات من نوع وحدات الاستشفاء للتخلص من التعب والوقاية من الإجهاد.
 - وتدخل الوحدة التدريبية للاستشفاء كמكون أساسي من مكونات التخطيط لتوزيع الأحمال التدريبية نظراً لدورها الهام في تحقيق التكيف الفسيولوجي المستهدف.
- (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-4-5 الوحدة النمذجية:

تعتبر الوحدة النمذجية من أهم أشكال الإعداد المتكامل للرياضي للمنافسة الأساسية، ولذلك فإنها تأخذ تشكياً محدداً يشابه الظروف التي تواجه اللاعب في المنافسة، وهذا النوع من الوحدات يستخدم في الفترات التي تسبق المنافسات، وعندما يصل الرياضي إلى مستوى عال من النواحي الفنية والخطية والوظيفية، حيث تقوم الوحدات النمذجية في هذه الحالة بدور هام في التدريب على التكامل في الأداء، ولذلك فهي تتناسب بصفة أكبر لاعبي الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق، وكذلك في الألعاب والمنازلات. (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-4-6 الوحدة التقييمية:

وتهدف هذه الوحدة إلى التحكم في فاعلية عمليات إعداد الرياضي وتقييم فاعلية وسائل الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وهي تحتل مكاناً هاماً في مراحل التدريب طويل الأمد، وكذلك في مختلف مراحل المرسم التدريبي، وتشمل هذه الوحدات مجموعات الاختبارات والمقاييس المختلفة، كما يمكن استخدام مجموعات للتمرينات التي تسجل نتائجها لاستخدامها عند المقارنة في جرعات تؤدي خلال مراحل الموسم التدريبي المختلفة. (CATTENOY & THIERRY, 2011, pp. 16-18)

I-5 المكونات الأساسية لتشكيل الوحدة التدريبية:

يتوقف تشكيل المكونات الأساسية للوحدة التدريبية على عدة عوامل تشمل ما يلي:

- الأهداف والواجبات.
- نوعية التغيرات الفسيولوجية المرتبطة بتأثير تشكيل محتويات الوحدة التدريبية.
- حجم الأحمال التدريبية المشكلة للوحدة التدريبية.
- تحديد التمرينات المستخدمة في الوحدة التدريبية.
- نظام العمل والراحة خلال الوحدة التدريبية.

وفي ضوء العوامل السابقة يمكن تقسيم الوحدة التدريبية إلى ثلاثة أجزاء أساسية تشمل

الجزء التمهيدي، والأساسي، والختامي. (Fritz Belger, 1993, p. 34)

I-5-1 الجزء التمهيدي:

يمثل هذا الجزء بداية الوحدة التدريبية وأهم أهدافه هو إعداد الرياضي لتطبيق وتنفيذ الجزء الأساسي، وفي خلال هذا الجزء تتم عملية الإحماء وتتلخص فوائد الإحماء الفسيولوجية وعلاقتها باستعادة الشفاء فيما يلي:

- زيادة معدل التمثيل الغذائي بنسبة (7%) ودرجة حرارة الجسم بمقدار نصف درجة سنتيغراد ، ولهذا تأثير في تقليل الدين الاوكسجيني كنتيجة لاختصار الزمن اللازم للوصول إلى مرحلة الحالة الثابتة أثناء الأداء وسرعة المواءمة بين العمليات الفسيولوجية ومتطلبات الأداء، وهذا في حد ذاته يقلل التعب ويؤخر ظهوره ويعطي فرصة أفضل لعمليات استعادة الاستشفاء في تقليل المخلفات الناتجة عن عمليات التمثيل الغذائي لإنتاج الطاقة اللاهوائية.

- زيادة سرعة توصيل الأوكسجين والغذاء إلى الأنسجة مما يسهل من عمليات التمثيل الغذائي.

- زيادة سرعة الانقباض والارتخاء العضلي مما يقلل من فرص الإصابات الرياضية.

- تقليل لزوجة العضلات لوقايتها من التمزق.

- وقاية عضلة القلب من الجهد المفاجئ الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة.

وعادة ما ينقسم الإحماء إلى الإحماء العام والخاص. (قاسم حسن، 1997)

الإحماء العام:

ويهدف إلى تنشيط الأجهزة الفسيولوجية الحيوية كالجهاز العصبي المركزي والجهاز الحركي والجهاز العصبي اللاإرادي، ولذلك تستخدم تمارين بدنية لرفع الكفاءة البدنية العامة للجسم.

الإحماء الخاص:

ويستخدم بهدف وضع الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي الطرفي في أفضل حالة تمكناها من الأداء بفاعلية في الجزء الأساسي من الوحدة التدريبية، بالإضافة إلى تنشيط الوظائف الفسيولوجية اللاإرادية اللازمة لمتطلبات نشاط الجسم.

ويتوقف زمن فترة الإحماء على عدة عوامل ترتبط بالفروق الفردية بين الرياضيين ونوعية الأداء الرياضي وطبيعته، والظروف الخارجية المحيطة، مثال على ذلك ما نلاحظه من اختلاف الرياضيين في حاجاتهم لطول أو قصر فترة الإحماء، كما إن الإحماء لأنشطة السرعة يختلف عنه لأنشطة التحمل بالإضافة إلى تأثير العوامل الخارجية للبيئة، فالإحماء في الجو الحار يتطلب وقتاً أقل من الإحماء في الجو البارد. (قاسم حسن، 1997)

I-5-2 الجزء الرئيسي:

ويهدف إلى تحقيق الهدف الرئيسي للوحدة التدريبية، ولذلك تختلف التمرينات المستخدمة تبعاً لاختلاف أهداف الجرعات التدريبية، والتي يمكن إن تكون مرتبطة برفع مستوى الإعداد البدني والنفسي الخاص وتطوير المستوى المهاري والخططي ويعتبر من أهم عوامل التخطيط لهذا الجزء ما يلي:

1. ترتيب تنفيذ التمرينات تبعاً لمستوى شدتها بما يتيح الفرصة لاتخاذ الشكل التموجي الذي يتضح فيه الارتفاع الذي يعقبه انخفاض يسمح بعمليات استعادة الشفاء استعداداً لموجة من الارتفاع في شدة الحمل.
2. الاستفادة من تقنين فترات الراحة البينية بما يجعلها تحقق أهدافها لاستعادة الشفاء وتحقيق التأثير المطلوب.
3. التنوع في استخدام المجموعات العضلية بحيث تتاح الفرصة لتبادل التركيز عليها بما يتيح للمجموعات العاملة تبادل فترات العمل والراحة.
4. التغيير بين العمل اللاهوائي السريع إلى العمل الهوائي البطيء، بما يحقق لمصادر إنتاج الطاقة اللاهوائية إن تأخذ قسطاً من الوقت لاستعادة الشفاء إثناء العمل الهوائي دون التوقف عن التدريب لإتمام ذلك.

5. الاستفادة من أسلوب الراحة النشطة والراحة السلبية خلال الفترات البينية بين المجموعات التدريبية باستخدام تمارين المرونة والمطاطية والمرجحات وخاصة في حالة تمارين الإثقال.

العوامل المؤثرة على الفترة الزمنية للجزء الأساسي من الوحدة التدريبية:

يتوقف طول الفترة الزمنية في الجزء الأساسي على عدة عوامل هي:

(1) طرق ونوعية تنفيذ التمارين المستخدمة.

(2) إجماع التمارين المستخدمة.

(3) التمارين وعددها.

(4) القدرة على استخدام مبدأ التنويع ما بين الارتفاع والانخفاض بمستوى شدة الأحمال

التدريبية. (CATTENOY & THIERRY, 2011, p. 19)

I-3-5 الجزء الختامي:

يتم خلال هذا الجزء التدرج في تخفيض شدة الحمل بهدف الوصول بالرياضي إلى

الحالة التي كان عليها قبل الوحدة التدريبية، أو على الأقل قريباً منها ومساعدة عمليات

استعادة الشفاء على تحقيق أهدافها، ولذلك لا يجب إهمال هذا الجزء للفوائد التالية:

أ- تقليل الفترة الزمنية اللازمة للتخلص من حامض اللاكتيك المسبب لتعب العضلات.

ب- تخليص الألياف العضلية من مخلفات العمل العضلي والتمزقات البسيطة التي

حدثت أثناء جرة التدريب.

ت- تهدئة الجهاز العصبي بعد إثارته خلال التدريب.

خاتمة

تطرقنا في هذا الفصل للتعرف أكثر على الوحدات التدريبية والإشارة الى أنواعها ومكوناتها وخاصة الحمل التدريبي المناسب لها لان ذلك يعتبر من أهم عوامل نجاح الوحدة التدريبية.

فالوحدة تعتبر من أهم طرق تعليم الأفراد جميع المهارات الأساسية في جميع الرياضات ، اذ على أي مدرب أن يعطي اهتماما كبيرا للوحدة التدريبية وخططها من أجل نجاح المسار التدريبي في حياة الفرد.

الفصل الثاني

المهارات الأساسية لكرة القلم

"مراقبة الكرة، التمير، المشي بالكرة"

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز , حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية, و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة, كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

في كرة القدم الحديثة تعتبر المهارات الأساسية قاعدة مهمة لأداء اللعبة، حيث تلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، وتؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق المهاجم ذو السيطرة الميدانية بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق أن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم.

II-1 مفهوم كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد عشر لاعبا, يستعملون كرة منفوخة مستديرة, ذات مقياس عالمي محدد, في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة, في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف, ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (سليمان، 1998، صفحة 9)

ومنها نستخلص المهارات الأساسية لها بحيث تطرقنا لبعض منها كالآتي :

❖ مهارة مراقبة الكرة.

❖ مهارة التمرير.

❖ مهارة المشي بالكرة.

II-2 مفهوم المهارات الأساسية

ان المهارات الاساسية تعني " كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في اطار قانون كرة القدم، سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدنها" (الخشاب، 1992، صفحة 142)

II-3 أنواع المهارات:

وان المهارات بكرة القدم كثيرة ومتراطة ونحن ركزنا في بحثنا هذا على بعض المهارات وهي كالاتي :

II-3-1 مهارة مراقبة الكرة

استقبال الكرة هو إخضاع الكرة تحت تصرف اللعب والهيمنة عليها وجعلها بعيدة عن متناول الخصم وذلك للتصرف فيها بالطريقة المناسبة حسب ظروف المباراة ومراقبة الكرة تتم في جميع الارتفاعات والمستويات سواء كانت الكرات الأرضية أو المنخفضة الارتفاع أو المرتفعة، كذلك فإن السيطرة على الكرة تتطلب توقيتا دقيقا للغاية وحساسية بالغة من أجزاء الجسم المختلفة للاعب والتي تقوم بالسيطرة على الكرة بسرعة عالية ثم حسن التصرف فيها بحكمة وهذا يتطلب من اللاعب كشف جوانب الملعب المختلفة، كذلك يمكن القول أن هذه المهارة يجب أن يؤديها كلا من المهاجم والمدافع بدرجة كبيرة من الإتيقان والتحكم لما لها من أهمية بالغة في إخضاع الكرة لسيطرة اللاعب. (حسين أ.، 2002)

II-3-1-1 المبادئ والأسس العامة المتبعة لمراقبة الكرة :

هناك مبادئ وأسس عامة يجب على اللاعب أن يتبعها أثناء قيامه بالسيطرة على الكرة وهي ضرورة سرعة التحرك للسيطرة على الكرة ولنجاح ذلك يجب أن يتبع التالي:

- أن يقوم اللاعب بوضع جسمه في الاتجاه المباشر لمكان استقبال الكرة.

- التحرك بسرعة في اتجاه الكرة وليس انتظار وصولها إليه خصوصا في المواقف التي يكون فيها الخصم قريبا من اللاعب.
 - الاهتمام بتوازن الجسم أثناء السيطرة على الكرة مع شدة الانتباه والتركيز في مهام ابتعاد الكرة عن اللاعب بعد السيطرة عليها.
 - أن يقرر بسرعة وفي وقت مبكر أي جزء من أجزاء الجسم سوف يستخدمه في السيطرة على الكرة.
 - ضرورة استخدام أكبر مسطح من الجسم للسيطرة على الكرة دون حدوث أي أخطاء فنية لحظة السيطرة على الكرة.
 - يجب على اللاعب قبل استلامه للكرة والسيطرة عليها أن يكون قد اتخذ القرار السليم في حسن التصرف في الكرة حسب مقتضيات الظروف المحيطة بالوقت أثناء المباراة.
 - يجب مراعاة استخدام جزء من الجسم الذي يقوم بالسيطرة على الكرة مع مراعاة سرعة تحرك الكرة أثناء السيطرة عليها.
 - عدم ابتعاد الكرة من اللاعب الذي يقوم بالسيطرة عليها أكثر من اللازم خزا من حصول الخصم عليها.
- وغالبا ما يستخدم إيقاف الكرة بباطن القدم في السيطرة على الكرة المتدحرجة، إذ أن الجسم يكون في هذه الحالة آخذا وضع ضرب الكرة بباطن القدم في نفس الوقت مما يمكن اللاعب من ركل الكرة بباطن القدم بسرعة، وخاصة أن أسلوب اللعب الحديث يقتضي من اللاعب ذلك. (حسين أ.، 2002)

II-3-2 مهارة التمير

- التمير وسيلة ربط أولية بين لاعبين أو أكثر، تسمح بتفادي لاعبي الخصم ووضع الزميل في الوضعية المفضلة من أجل أداء حركي محدد (التصويب إن إجادة الفريق

للمرير من العوامل التي تساعد على السيطرة على مجريات اللعب، كذلك تساعد على تنفيذ الخطط الهجومية المختلفة وكذلك الدفاعية، كما أنها تكسب الفريق الثقة في النفس وتزرع ثقة الفريق المنافس في نفسه، كما أن دقة ونجاح التمير يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسيطرة على الكرة، ولا بد من تعليم الناشئ أولوية الاتجاه في التمير، بحيث يركز الناشئ على أداء التمير كالتالي: (حسين أ.، 2002)

أ- التمير الأمامي:

يعتبر التمير للأمام هو مفتاح التمير الخطي فهو يكسب المهاجمين مساحة للتحرك للأمام بالإضافة إلى أنه يساعد على التخلص من الكثير من المدافعين .

ب- التمير العرضي:

أما إذا لم يكن في إمكان اللاعب تمرير الكرة للأمام فإنه يمرر الكرة بالعرض إلى زميل آخر يستطيع تغيير اتجاه اللعب أو يستطيع التمير للأمام.

ج- التمير للخلف:

أما آخر خيار أما اللاعب فهو التمير للخلف وفيها يمهد اللاعبون لتنظيم صفوفهم لبدأ الهجوم أو لتهيئة الكرة للزميل يلعبها للخلف حتى يستطيع التصويب على مرمى المنافس وينبغي التدرج في تعليم التمير للناشئ كالاتي:

- التمير بعد إيقاف الكرة (بعد أكثر من لمسة) بدون منافس.

- التمير بعد إيقاف الكرة بوجود منافس سلبي.

- التمير تحت ضغط المنافس من خلال التقسيمات المصغرة.

وعند التدريب على مهارات التمير يراعى التركيز على متابعة الناشئ لمواقف اللعب المتغير والتحركات الخاصة بالزملاء والمنافسين وفي أماكن اللعب التي يتم منها الأداء الخطي وذلك قبل أن تأتي الكرة إليه. كما أنه من الضروري تعود الناشئ على اختيار الزميل المناسب لتنفيذ الأداء الخطي عند التمير وأن يكون التمير من خلال

موقف ملائم يضمن نجاحه، بمعنى أن لا يتعرض مسار الكرة الممررة للزميل أي منافس يغير من هذا المسار فتصل بعيدة عن الزميل وفي مكان يسهل فقد الكرة، وأيضا عند التدريب يراعي التنبيه باستمرار لدى الناشئين بأهمية استخدام نوع التمير المناسب للموقف أي ما يضمن الدقة والأمانة لوصول الكرة للزميل بالإضافة إلى اختيار الناشئ للحظة المناسبة لأداء التمير وقد يكون متأخرا فيضغط عليه المنافس مما يؤدي إلى صعوبة الأداء وإعطاء الفرص للمدافعين وتغطية مساحات كانت خالية وتصلح للتمير، كما لا بد أن لا يكون التمير أسرع من اللازم وقبل أن يكون الزميل مستعدا لاستقبال الكرة، وأيضا أن يستخدم الناشئ القوة. اللازمة لوصول الكرة لمكان الزميل وبما يمكنه لاستحواذ عليها أو تصويبها أو تمريرها وأن تكون في مساحات صغيرة . (حسين أ.، 2002)

II-3-3 مهارة المشي بالكرة

يعرفه مفتي ابراهيم حماد المشي بالكرة بأنه: " استخدام اللاعب القدم في التحكم فيها أثناء تحركه بها" (مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، 1994، صفحة 65) . ويقول حنفي محمود مختار: " المشي بالكرة مهارة أساسية ، فان أداها اللاعب بهدف خططي معين تسمى المراوغة أو المحاورة" (حنفي محمد، 1972، صفحة 88) .

ويمكن القول أنه لا غنى عن مهارة المشي بالكرة نظرا لما لها من فوائد عديدة وتعتبر حلا لا غنى عنه في كثير من مواقف كرة القدم.

II-3-3-1 أنواع المشي بالكرة

قد يتصور البعض أن المشي بالكرة نوعا واحدا نظرا لأنه يتم بسرعة ويكون من الصعب على غير المتمرس أن يفرق بين أنواعه لكن في الحقيقة هناك نوعان رئيسيان للمشي بالكرة هما:

- المشي بالكرة بوجه القدم الخارجي :

يقول مفتي ابراهيم حماد: " المشي بالكرة بوجه القدم الخارجي هو أشيع أنواع الجري بالكرة في جميع مستويات كرة القدم ، ومن خصائص هذا النوع من المشي أن اللاعب يمكنه استخدام جسمه كحاجز بين الكرة ومنافسه مما يصعب مهمة الاستحواذ عليه من جانبه . كما أن من مميزاتها أيضا سهولة أدائها " (مفتي ابراهيم، الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، 1998)

وتؤدي بأن توضع قدم الساق غير الدافعة للكرة للخلف قليلا والى جانب الكرة منتثيه من الركبة وينتقل على قدمها ثقل الجسم. وتتحرك الساق الدافعة للكرة من الخلف للأمام على يدور سن القدم للداخل قليلا حتى يمكن أن يواجه جانب القدم الخارجي للكرة.

ويلاحظ أن هذه الساق تكون مرتخية بصورة مناسبة أثناء دفع الكرة خاصة مفصل القدم حتى لا تبتعد الكرة كثيرا على أن تستمر الساق الدافعة في حركتها للأمام متخذة خطوة عادية . ويميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم.

- المشي بالكرة بجانب القدم الداخلي :

من مميزات هذه الطريقة للمشي بالكرة أنها تحافظ على بقاء الكرة بين قدمي اللاعب فيسهل التحجيز عليها بكلتا القدمين، إلا أنها أقل استخداما من سابقتها . وتؤدي بأن توضع قدم الساق غير الدافعة للكرة للخلف قليلا والى جانب الكرة مع

انتثائها من مفصل الركبة وانتقال ثقل الجسم عليها. وتتحرك الساق الدافعة للكرة من الخلف للأمام على أن يدور سن القدم للخارج قليلا حتى يسمح لجانب القدم الداخلي بمواجهة الكرة ويلاحظ أن هذه الساق وخاصة القدم تكون مرتخية الارتخاء المناسب أثناء دفع الكرة للأمام ليكون دفعها بقوة مناسبة فلا تبتعد كثيرا عن اللاعب ثم تتابع الساق الدافعة للكرة متخذة خطوة مشي عادية. ويميل الجذع للأمام قليلا كوضع الجري العادي على أن تعمل الذراعان على الاحتفاظ باتزان الجسم ويكون النظر موجها على الكرة لحظة ملامستها.

الخلاصة

تعتمد كرة القدم على مهارات لا يمكن الاستغناء عنها ، والتي تحدثنا عن بعض منها بشكل مفصل في هذا الفصل، حيث يعد الإعداد المهاري من الوسائل المهمة في تنفيذ خطط اللعب المختلفة ويهدف الى اتقان وتثبيت المهارات الحركية الخاصة باللعبة للوصول بها الى أعلى مستوى ممكن .

الفصل الثالث

مرحلة المناقشة و المرحلة العمرية 114

III-1 المنافسة الرياضية:

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاطات الرياضية على الإطلاق ولا يمكن لأي نشاط رياضي أن يرقى و يتطور بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي اليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين. ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

III-1-1 مفهوم المنافسة:

المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل اطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (Matviev, 1997, p. 23) ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة الا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي ، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاثة عوامل وهي :

❖ طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

❖ الحوافز المقدره للمنافسة.

❖ استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

III-1-2 طبيعة المنافسة:

المنافسة أي كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم في المناسبات الوطنية أو لقاءات التعاون الرياضي الخارجي ، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات تنافس ، بالرغم من عدم ضرورة احراز نتيجة معينة أو تأثير نتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس .

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية كالسباحة وألعاب القوى والى بعض الدقائق كما هو الحال في الجمباز و الغطس والى أكثر من ذلك كما هو الحال في كرة القدم و كرة اليد وكرة السلة وتمتد الى ساعات في رياضات كاللتنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة. (محمود عنان، 1995، صفحة 422)

III-1-3 أنواع المنافسات الرياضية :

III-1-3-1 المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب ليعود الرياضي على الشكل المبدئي على المنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل

III-1-3-2 المنافسة الاختبارية:

وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى اعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة عن الحالة التدريبية ، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي.

III-1-3-3 المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي ، وبصفة خاصة عن الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة ، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

III-1-3-4 المنافسة الانتقائية:

يتم بناء على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

III-1-3-5 المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية ، هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة امكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية. (أبو العلا، التدريب الرياضي ، 1997 ، الصفحات 25-26)

III-1-4 نظريات المنافسة :

III-1-4-1 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال :

ان المنافسة الرياضية عموما موجهة الى تحسين التدريب ، فهي تعتبر وسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة. (Rechard b- alderman, p. 99)

III-1-4-2 المنافسة كشرط ايجابي:

على نهج" ألدرمان "المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور. (Jurgenweinècle, 1997, p. 27)

III-1-4-3 المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه ، مدربين، منافسين ، ومتفرجين . (b- alderman, p. 99)

III-1-4-4 المنافسة كوسيلة للتقييم :

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- ايجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة. (نبيل محمد ، 2004، صفحة 03)

III-1-5 أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات رياضة القوة، Spartiates السرعة عند الشعوب القديمة ، الرياضات القتالية عند السبارتياط عند الفرنسيين أو Despot عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين ، الديسبوت الرياضات الاستعراضية ، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية ايجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات. وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقاً من أعمال "أولاند سلي" كثيراً ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم ابرازها بوضوح في الحياة اليومية ، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح ، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس وهذا ما دعا "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكته إنما يتم بلا وعي في غالبه، أقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل

عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.
(أمين ، 1996 ، صفحة 204)

III-2 المرحلة العمرية:

تمهيد:

ما دمنا نبحث عن أهمية المراقبة الطبية والصحية على أداء اللاعبين الناشئين من 12-14 سنة وجب علينا معرفة لاعبين هذه المرحلة وهذا مراده أساسا لكون طبيعة لاعبي هذه المرحلة تختلف عن طبيعة لاعبي المراحل الأخرى، لان مرحلتهم هنا تتوافق مع بين المراهقة وهذا مفهوم كغيره من المفاهيم يحتاج إلى تأمل وتساؤل بحيث في معظم اهتمامات العلوم الإنسانية والاجتماعية وفي علم النفس بشكل أساسي والتربية وعلم الاجتماع وفي علم الأنثروبولوجيا وغيرها من العلوم.

III-2-1 مرحلة المراهقة:

III-2-1-1 مفهوم المراهقة:

لغة: إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى، فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج.
(فؤاد ، 1997 ، الصفحات 272-257)

كما جاء في المعجم الوسيط ما يلي: "الغلام الذي قارب الحلم والمراهقة هي الفترة الممتدة من بلوغ الحلم إلى سن الرشد". (إبراهيم ، 1972 ، صفحة 275)
اصطلاحا: يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي. (العيسوي، 1999 ، صفحة 100)
أو هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا وجسميا وعقليا، ومن مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة. (تركي، 1989 ، صفحة 241)

III-2-1-2 المراهقة المبكرة (12-14)

وهي فترة تمتد عامين أو أكثر وتسميتها شارلوت بوهلر مرحلة الاتجاه السلبي ذلك لان سلوك الفتى والفتاة يتجه نحو السلبية والإعراض عن التفاعل الكامل، ويصعب على الفتى المراهق فيها التحكم في سلوكه الانفعالي بالدرجة التي تتيح له فرصة امتصاص القيم والعادات والاتجاهات من المجتمع الذي يعيش فيه وذلك لوجود التغيرات الفيزيولوجية والغددية التي تفرط الحساسية بذاته مشغولا باجتياز صراعاته.

III-2-2 خصائص المرحلة العمرية (12-14)

يطلق عليها اسم مرحلة المراهقة المبكرة أو المرحلة الأولى للبلوغ، فالطفل في هذه المرحلة ينتقل من الطفولة إلى الشباب.

وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو، فإذا كان المراهق ينمو جسميا فانه ينمو كذلك فيزيولوجيا جنسيا، عقليا، اجتماعيا، كما تعتبر هذه المرحلة اكبر المراحل التي يتم فيها انضمام الأولاد إلى الأنشطة الرياضية المختلفة وتعتمد هذه المرحلة على تطوير منظم وهادئ لجسم اللاعب الناشئ وانطلاقا من وجهة نظر التطور الحركي، فان هذا العمر هو أفضل عمر زمني يجب استثماره لتطوير القابلية الحركية المتنوعة الوجود، وفي هذه المرحلة السنوية (12-14) القدرات الحركية للتعلم تكون لدى الإناث أحسن من الذكور، ونهاية هذه الفترة هي بداية التخصص الرياضي.

III-2-3 مظاهر النمو خلال هذه المرحلة:

كما نعلم بان مرحلة المراهقة هي مرحلة حرجة تحدث فيها عدة تغيرات سواء من الناحية الجسمية، العقلية الانفعالية، النفسية، الاجتماعية والحركية.

III-2-3-1 مفهوم النمو:

يشير النمو إلى تلك التغيرات التكوينية والوظيفية إلى تطراً على الكائن الحي منذ تكوين الخلية الملقحة والتي تستمر طوال حياة الكائن، وهذه التغيرات تحدث خلال مراحل متتابعة وبطريقة تدريجية، ويقصد بالتغيرات التكوينية تلك التغيرات التي تتناول نواحي الطول العرض، الوزن والحجم، وتشمل على التغيرات التي تتناول المظهر الخارجي للفرد، أما التغيرات الوظيفية فتشير إلى التغيرات التي تتناول الوظائف الحركية والجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية التي يمر بها الفرد في مراحل نموه المختلفة.

وهذه التغيرات ترتبط معا، وتؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها، إذا سلوك الفرد يكون نتاجا لعوامل متعددة، تتكامل فيما بينها وتتفاعل معا بصورة مستمرة.

ويتضمن النمو مظاهر عديدة منها النمو الجسمي، النمو الفيزيولوجي، النمو الحركي، النمو الجسمي، النمو العقلي، النمو اللغوي، النمو الاجتماعي والنمو الجنسي، وبذلك يتضمن نمو المظاهر العديدة لشخصية الفرد. (سعدية محمد ، صفحة 25)

III-2-3-2 النمو الحركي :

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة وأهميته للنمو الحركي والجسماني. ويرى "جوركن Gorkin" أن حركات المراهق حتى العام الثالث عشر تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام.

كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجعل الطابع الوظيفي إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك في غضون مرحلة الفتوة أن تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل.

أما "همبورجر" فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية، كما يرى "مكلمان" و"نويهاوس" في هذه المرحلة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ

أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد لفترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي. (علاوي م.، 1998، صفحة 127)

ويمكن تلخيص أهم مواطن الاضطراب والاختلال الحركي فيما يلي:

III-2-3-3 النمو الجسمي :

لقد اثبتت دراسات أجريت حول المراهقين أن مظاهر الجسم تتألف طفرة نمو قوية في فترة ما بين العاشرة والرابعة عشر، وان كانت هذه الفترة تكون مبكرة عند الإناث ومتأخرة عند الذكور من الأمور التي يمكن ملاحظتها في فترة المراهقة هي درجة النمو السريعة والتغيرات الجسمية الظاهرة التي تحدث في فترة ما بعد البلوغ مباشرة وتستمر بدرجة اقل بعد الخامسة عشر، فتلاحظ أن البالغ قد تقدم بدرجة ملحوظة في طوله.

وظهرت عليه معالم النضج الجنسي فجأة وحسب الدراسة التي أنجزها محمد سلمى آدم وتوفيق حداد في مصر ونشرته في 1991م تبين لنا أن نمو الطفل يسير سيراً مضطرباً حتى الخامسة عشر عند البنين. (سلامة ، 1984 ، صفحة 45)

أما الوزن عند المراهق فيزداد مع نمو العضلات وقد أجرى شتلورت Chetlort سنة 1938م أبحاثاً عن زيادة الوزن عند الأطفال مع زيادته حتى سن العشرين فتوصل إلى ما يلي:

- زيادة في وزن الجسم في فترة 11-14 سنة.
- زيادة في طول القامة عند الذكور خاصة في سن الثالثة عشر.
- أما بالنسبة للبنات فالزيادة تكون بين الثاني عشر والرابع عشر واكتشفت أبحاث أخرى أن الطفل في السن العاشرة يكون وزنه 30كغ ويزيد سنوياً بحوالي 2كغ وذلك حتى دخوله المرحلة الأولى للبلوغ. (سلامة ، 1984 ، صفحة 45)

III-2-3-4 النمو العقلي:

لا يقتصر النمو في المراهقة على التغيرات الجسمية والفيزيولوجية إنما تتميز فترة المراهقة من الناحية النفسية بأنها فترة نضج في القدرات والنمو العقلي عموماً، وهنا يجب أن تسير إشارة خاصة إلى ظهور فروق الفرد، في مرحلة المراهقة بشكل واضح، ويقصد بهذه الفروق أن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر.

وفي هذه المرحلة نستطيع القول أن الطفل يفكر ويستعمل التحاليل للظواهر الاجتماعية التي بها يقول محمد حسين علاوي: يزداد نضج العمليات العقلية كالتذكر والتفكير إذ ينتقل الطفل من طور تفكير الخيال طور الواقعية، كما تزداد قدرته على الانتباه والتركيز من حيث المدى والمدة. (سلامة ، 1984 ، الصفحات 45-46)

III-2-4 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية والتي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم بدون الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً لدراسة وتشخيص المشكلات النفسية، ويؤدي اللعب على التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية، وكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأساليب الطبيعية التي يمر عنها الفرد في نفسه، إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة التعويض وللتخفيف من الإحباطات التي يعاينها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والإحباط والعنف والتعبير

عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصيته. (محمدي و أبي إسماعيل، 2001، صفحة 38)

III-2-5 خصائص الأنشطة الرياضية عند المراهق:

لقد أكدت الدراسات الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية العقلية والاجتماعية، وإن النمو يشمل جميع النواحي ولا يمكن فصل ناحية عن أخرى، وتحقيقها لمبدأ التكامل والاستقرار في النمو يجب على المراهق أن لا ينقطع عن النشاط البدني لفترات طويلة ولتخفيف هذا يمكن الاعتماد على البرنامج المدرسي وتحديد برامج التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يهتم بالجوانب التالية- رفع مستوى الأداء الرياضي:

- إتاحة الفرصة لتعلم القيادة والانضباط.
- تعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
- تعلم الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. (محمدي و أبي إسماعيل، 2001، صفحة 38)

III-2-6 أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية، وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.

ومما ذكرناه سابقا أن الأنشطة الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة.

III-2-7 اهتمامات المراهق:

تعتبر اهتمامات المراهق وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه، فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، وذكاءه، استعداداته وحي مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (مختار، 1980، صفحة 170)

خلاصة:

كل الجوانب التي تطرقنا إليها تدخل في تكوين شخصية هذه الفئة من المراهقين كما لا حظنا أن مرحلة المراهقة المبكرة هي فكرة من أصعب الفترات التي يمر بها الإنسان، وذلك لما تتميز به من التغيرات الفيزيولوجية كانت ومورفولوجيا أو انفعالية أو اجتماعية.

كما أن فترة المراهقة المبكرة ما هي إلا مرحلة انتقال ولهذا يجب علينا أن نعطيها في دراستنا هذه، كما لا نستطيع في أي حال من الأحوال أن نولي أهمية لجانب ونستغني عن جوانب أخرى، لأنها كلها تتعامل مع بعضها البعض في تحديد شخصية المراهق ولذلك يجب على المربي أو المدرب أن يولي أهمية كبيرة على هذه التغيرات التي تساعد على معرفة وتفهم الوضع أو كل ماله علاقة بالمعرفة وكيفية التعامل،

وليس معنى التوجيه الضغط والتغيير كما يفهمه الكثير، وإنما يراعي حاجيات ومتطلبات المراهق الضرورية والتي بواسطتها يستطيع تحقيق النمو المتوازن.

الخطيب التتطيه

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعتبر هذا الفصل من أهم الفصول المتعلقة بالبحث، حيث يتضمن هذا الجانب على كل المعلومات التي تم استنتاجها طول فترة تطبيق الوحدات المقترحة، حيث تم معالجة وتحليل النتائج الأولية للاختبارات، و الضبط الإجرائي للمتغيرات، وبيّن المنهج المتبع في الدراسة وكذا مجالات البحث البشرية الزمنية والمكانية، هذا بالإضافة إلى التطرق إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات التي تساعدنا في إتمام هذا البحث، وأهم العمليات الإحصائية وشرح العينة التي جرى العمل معها والصعوبات التي تلقيناها خلال إنجاز هذا البحث كذا لك الدراسة الإحصائية و مقارنة النتائج ومدى تطابقها مع الفرضيات المقترحة وفي نهاية وضعنا الاستنتاجات و التوصيات.

I-1- منهج البحث :

نظرا لطبيعة الموضوع تحتم علينا العمل بالمنهج التجريبي، لذا نجد أن كل ظاهرة لها منهج يتلائم مع طبيعة فكرتها ومسارها ولأجل ذلك فقد اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي لكونه يتلائم مع طبيعة المشكلة المدروسة.

I-2- مجتمع وعينة البحث:

I-2-1- مجتمع البحث:

يتمحور مجتمع بحثنا حول مجموعة من لاعبي فريق فتح الكرامة لولاية وهران صنف U_{14} ، حيث أن عدد اللاعبين 24 لاعب .

I-2-2- عينة البحث:

لقد كان اختيار عينة البحث مقصودا لفريق فتح الكرامة لولاية وهران صنف U_{14} حيث كان عدد العينة 12 لاعبا من أصل 24 لاعبا بنسبة 50% من مجتمع البحث، كما

قسم الفريق عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين: 12 لاعبا كعينة تجريبية و12 لاعبا كعينة ضابطة أو شاهدة .

I-3- متغيرات البحث:

I-3-1- المتغير المستقل:

وهو الذي يؤثر وعليه فالمتغير المستقل هو الوحدات التدريبية .

I-3-2- المتغير التابع:

وهو الذي يتأثر بالمتغير المستقل وهو المهارات الأساسية لكرة القدم .

I-4- مجالات البحث:

I-4-1- المجال البشري:

مجموعة من لاعبي كرة القدم صنف أواسط بولاية وهران -بلدية الكرمة- فريق فتح الكرمة، حيث كان عدد اللاعبين 24 لاعب.

I-4-2- المجال المكاني:

قمنا ببحثنا هذا بولاية وهران ببلدية الكرمة دائرة السينيا بالملاعب البلدي: محمد الخساني .

I-4-3- المجال الزمني:

❖ الدراسة الاستطلاعية :

أجريت على عينة من الفريق في المدة الزمنية : 2018/02/03 إلى 2018/02/15
لقد تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية ،وذلك باختيار فريق فتح الكرمة كفريق لإجراء بحثنا في ولاية وهران ،و الهدف منها هو إلقاء نظرة تفقدية للوقوف على المعطيات و
الإمكانيات المتوفرة والبحث على عينات ملائمة لإجراء التجربة الميدانية.

ووقع اختيارنا على عينة :8 لاعبين كعينة استطلاعية .

وهذا راجع إلى تعاون المدرب وتفهمه لعمالنا وتسهيل مهمتنا.

و من اجل الحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة وكذلك تطبيقا للطرق العلمية

المتبعة كان لابد لنا من إجراء تجربة استطلاعية.

لقد اختار الطالبان الباحثين في هذه الدراسة الاستطلاعية العينة بشكل عشوائي

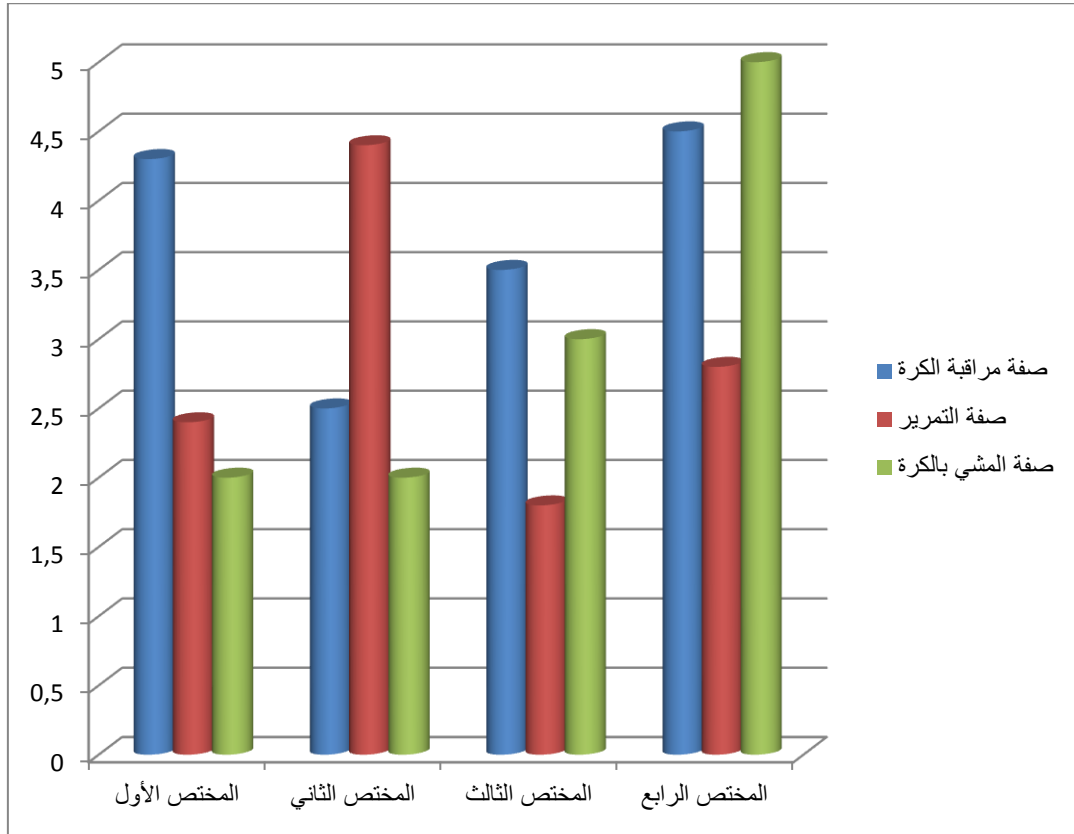
08 لاعبين من الفريق .

❖ جدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان:

المختصين				الاختبار	الصفة
4م	3م	2م	1م		
			X	1- اختبار مراقبة الكرة	مراقبة
X	X	X		2- اختبار مراقبة الكرة بداخل القدم	الكرة
				3- اختبار المراقبة الموجهة بداخل القدم	
		X		1- اختبار دقة التمرير	التمرير
				2- اختبار الدقة والسرعة في التمرير	
X	X		X	3- اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة	
				1- قطع مسافة متر بالكرة	المشي
X	X	X	X	2- مسار تقني ميقاتي	بالكرة
				3- اختبار تكرار مسار 8 مرتين	

جدول 1: جدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان

أعمدة بيانية لجدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان.



رسم توضيحي 1: أعمدة بيانية لجدول استطلاع رأي المختصين حول ترشيح أسئلة استبيان

جدول معامل الصدق والثبات للاختبارات .

معامل الصدق	معامل الثبات	القيمة الجدولية	درجة الحرية	حجم العينة	القياسات والاختبارات
0.87	0.77				اختبار مراقبة الكرة بالداخل .
0.92	0.86	1.89	7	8	اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة .
0.99	0.86				اختبار مسار تقني ميقاتي .

جدول 2: يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات.

I-5-5- الأسس العلمية للاختبار:

I-5-1- ثبات الاختبار:

هو مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة أي أن الاختبارات والقياسات تعطي نفس النتائج إذا أعيدت على نفس الأفراد وفي نفس الوقت أي الظروف ، ولمعرفة مدى ثبات واستقرار نتائج الاختبارات لمهارة المراقبة و التمير و المشي التي اختارها الباحثان ، وبعد تنظيم وجمع النتائج ، استخدم الباحثان معامل الارتباط بيرسون .

وبعد الرجوع إلى جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط بيرسون عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة الحرية (7) وجدنا أن القيمة المحسوبة أكبر من القيمة الجدولية (1.89) مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات.

I-5-2- صدق الاختبار:

قام الباحثان باستخدام معامل الصدق الذاتي من صدق تلك الاختبارات و القياسات والذي يتم قياسه حسب الجذع التربيعي لمعامل الثبات عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (7) حيث وجدنا القيم المحسوبة لجميع الاختبارات و القياسات أكبر من القيم الجدولية عند ذلك المستوى (1.89) .وهذا يدل على أن القيم المحسوبة تتميز بدرجة كبيرة من الصدق الذاتي .

I-5-3- الموضوعية:

إن الاختبارات والقياسات التي اعتمدنا عليها واضحة وسهلة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي ،حيث أن الاختبارات والقياسات ذات الموضوعية الجيدة وهي التي تكون بعيدة عن الشك ، وبعد أن تم عرضها على الأستاذ المشرف ومناقشتها معه وضعنا حيز التطبيق الميداني.

I-6- الدراسة الأساسية :

تم إجراؤها في المدة الزمنية الممتدة من: 2018/02/18 إلى 2018/04/20.

ولقد أجريت على عينة من 12 لاعب كعينة ضابطة و عينة من 12 لاعب كعينة تجريبية من فريق فتح الكرامة .

I-6-1- أدوات البحث :

- تمثلت أدوات البحث التي استخدمت في هذه الدراسة على:

❖ حصص تدريبية .

❖ المصادر و المراجع.

- أما أدوات القياس فتمثلت في:

❖ ساعات ميقاتي.

❖ شريط متري.

❖ صافرة..

❖ شواخص .

❖ استمارات التسجيل .

❖ كرات قدم.

❖ الوحدات التدريبية:

شملت الوحدات التدريبية على حصص تدريبية ركز فيها الطالبان الباحثان على صفة

مراقبة الكرة، التمرير، المشي بالكرة.

- تمثل زمن إجراء الحصة من كل أسبوع بمعدل ساعة ونصف لكل حصة ويوم

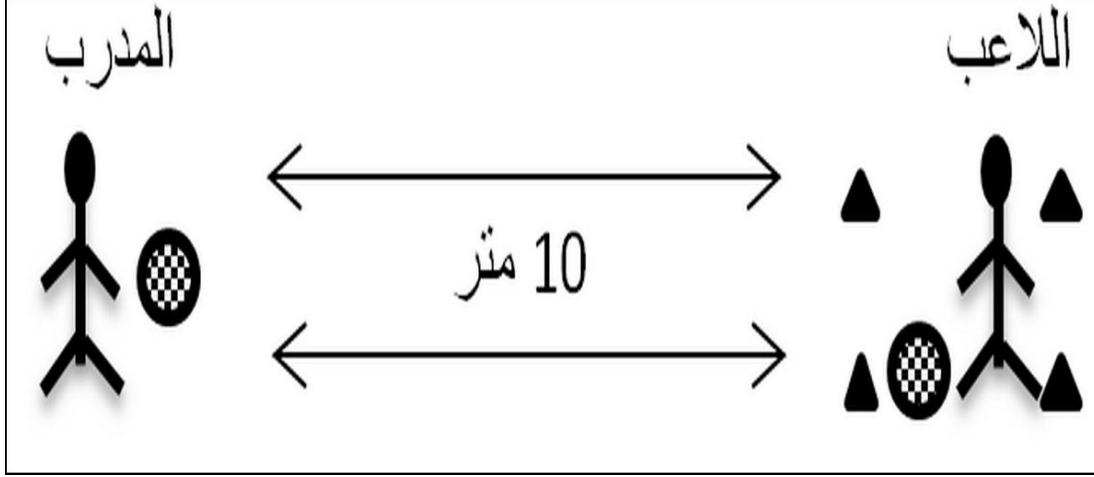
الجمعة للمباريات .

- انحصر معدل الحصص من 1 الى 2 على الأكثر في الأسبوع مع العينة التجريبية أما باقي الحصص كان يقوم بها المدرب وهذا طيلة المدة و التي قدر زمنها بشهرين .
 - ينحصر سن اللاعبين من 12 إلى 14 سنة.
 - و لقد ركز الطالبان على الجانب المهاري في هذه الوحدات بحيث كانت العينة التجريبية تدرّب من قبل المدرب لكن عندما تكون هناك حصة لتطوير الجانب المهاري يقوم الطالبان بتطبيق الوحدات الخاصة بهم.
 - برمجة الحصص كانت في المساء بالنسبة لأيام التدريب ، أما المباريات بالجمعة صباحا.
 - الحصص التدريبية أضيفت للملاحق .
- لقد اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة و الملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ، ومن بينها طريقة الاختبارات ، و التي أجريت على كلتا المجموعتين التجريبية و الضابطة على شكل اختبار قبلي و اختبار بعدي ، كما تم استعمال الوحدات التدريبية على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير هذه المهارات ،وتخضع لها المجموعة التجريبية من عينة البحث.

I-7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

I-7-1- الاختبار الأول:

اختبار مراقبة الكرة بداخل القدم (الشكل 2).



رسم توضيحي 2: اختبار الكرة بداخل القدم

الهدف :

تحسين أداء اللاعب في استقبال الكرة .

الوسائل المستعملة:

- الأقماع.

- صفارة .

- شريط مرقم.

- بطاقة تسجيل.

- 2 كرات.

وصف الاختبار:

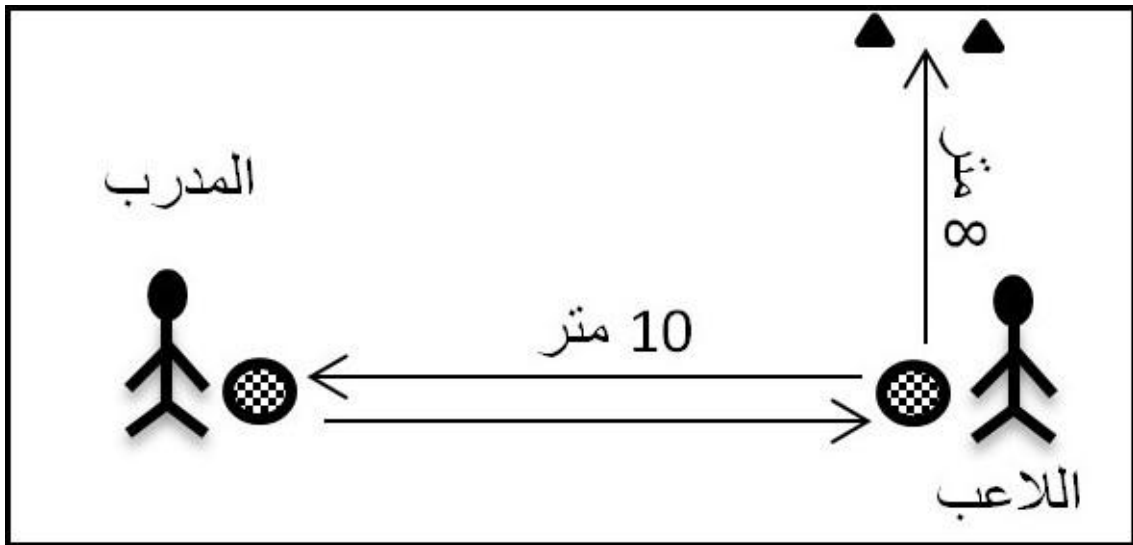
في مسافة 10 متر يوجد مربع (1م²) يتواجد لاعب واحد فيه و يواجهه في الجهة الأخرى مدب الفريق عندما يعلن المدرب الصافرة يتبادلان التمرير فيقوم اللاعب بمراقبة الكرة داخل المربع ويقوم المدرب بحساب عدد مراقبة الكرة للاعب في مدة 30 ثانية.

التسجيل:

تسجل عدد مرات مراقبة اللاعب للكرة في مربع (1م²)

I-7-2- الاختبار الثاني:

اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة (الشكل 3).



رسم توضيحي 3: اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.

الهدف:

رفع من مستوى التمرير بين اللاعبين .

الوسائل المستعملة:

- الأقماع.

- صفارة .

- بطاقة تسجيل.

- 2 كرات.

وصف الاختبار:

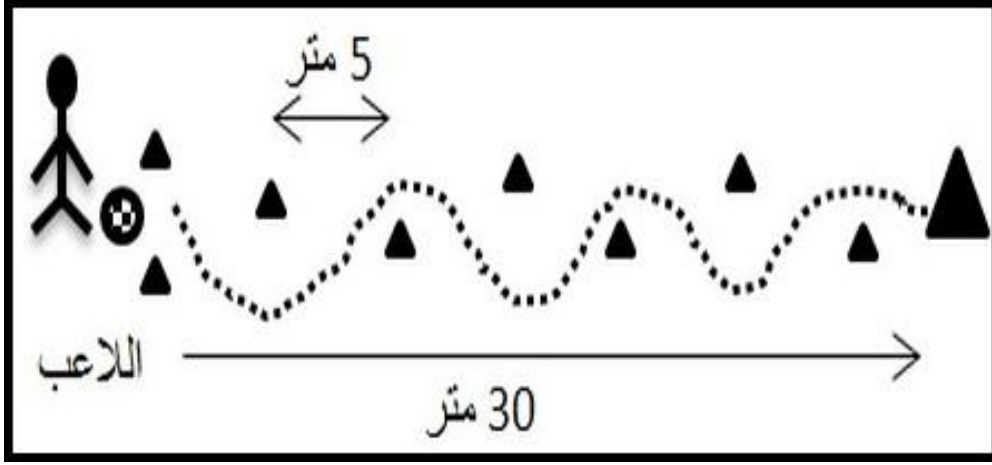
في مسافة 10 متر يوجد لاعب و مدرب يقابله في الجهة الأخرى يتبادلان للتمرير بينهما في مدة لا تتجاوز 30 ثانية ، وبعدها يسدد اللاعب في المرمى و يقوم المدب بحساب عدد التمريرات التي قام بها اللاعب .

التسجيل :

تسجل عدد التمريرات التي يقوم بها اللاعب .

I-7-3- الاختبار الثالث:

اختبار مسار التقني الميقاتي (الشكل 4) .



رسم توضيحي 4: اختبار مسار التقني الميقاتي.

الهدف:

رفع مستوى اللاعب في التحرك و التحكم السليم بالكرة .

الوسائل المستعملة:

- الأقماع.

- صفارة .

- بطاقة تسجيل.

- 2 كرات.

وصف الاختبار:

قطع اللاعب لمسافة 30 متر بالكرة في مسار متعرج مع تسجيل المدرب للوقت الذي يقوم به كل لاعب.

التسجيل:

يسجل التوقيت المقطوع من طرف اللاعب.

I-8- الدراسات الإحصائية :

يقول أبو صالح "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناء عليها. (ابو صالح ، 1989 ، صفحة 152).

و بهدف إصدار أحكام موضوعية حول ظاهرة موضوع البحث عمل الباحثون على معالجة النتائج الخام المتحصل عليها باستخدام الوسائل الإحصائية التالية :

المتوسط الحسابي:

هو من أشهر مقاييس النزعة المركزية ويستخرج بجمع قيم كل عناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

س: المتوسط الحسابي
مج: مجموع القيم
ن: عدد أفراد العينة .

حيث \bar{X} = س
مج س
ن

(1)

الانحراف المعياري :

وهو من أهم مقاييس التشتت وأدقها ويستخدم لمعرفة مدى تشتت القيم عن متوسطها الحسابي وبحسب وفق المعادلة الإحصائية التالية :

$$ع = \sqrt{\frac{\text{مج (س ن - س ن)}^2}{ن}}$$

حيث

س: المتوسط الحسابي

ع: الانحراف المعياري (2)

ن: عدد أفراد العينة

معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون :

وهو يسمى بمقياس العلاقة بين درجات المتغيرات المختلفة ويرمز له بالرمز " ر " ويشير هذا المعامل إلى مقدار العلاقة الموجودة بين المتغيرين والذي تنحصر في المجال (1-،1+) فإذا كان الارتباط سالبا دل ذلك على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة عكسية بينما يدل معامل الارتباط موجب على وجود علاقة طردية بين المتغيرين وتظهر درجة العلاقة بين المتغيرين من مقدار الارتباط بينهما بحيث :

- إذا بلغت " ر " قيمة +1 أو -1 فإن هذا يعني وجود ارتباط تام.

- إذا بلغت " ر " قيمة +0.94 أو +98 فإن هذا يعني ارتباط عالي.

- إذا بلغت " ر " قيمة 0 فهذا يعني عدم وجود ارتباط أو علاقة.

وبحسب معامل الارتباط وفق المعادلة التالية :

$$ر = \frac{\text{مج (ح س} \times \text{ح ص)}}{\sqrt{\text{مج (ح س)}^2 \times \text{مج (ح ص)}^2}}$$

(3).....

حيث:

ر: معامل الارتباط.

ح س: انحراف القيم الأولى عن متوسطها.

ح ص: انحراف القيم الثانية عن متوسطها.

(ن-1): درجة الحرية .

اختبار الدلالة الإحصائية:

يعمل اختبار الدلالة الإحصائية لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة والعينات المتساوية وغير متساوية.

وإستخدام الطلبة الباحثون القانون التالي:

$$t = \frac{|\bar{S}_2 - \bar{S}_1|}{\sqrt{\frac{E_1^2 + E_2^2}{2}}}$$

(1).....

حيث: \bar{S}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى.

\bar{S}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

E_1 : الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الأولى.

E_2 : الانحراف المعياري لدرجات المجموعة الثانية.

ن : عدد أفراد العينة .

(ن-1): درجة الحرية.

الصدق الذاتي:

ويطلق عليه أيضا مؤشر الثبات وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب إليه صدق الاختبار. (أحمد، 2008 صفحة 190)

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \frac{\overline{\text{معامل الثبات}}}{\dots\dots\dots} \dots\dots\dots (2)$$

معامل الالتواء:

يمكن تحديد درجة التواء أي منحنى وعما إذا اتجه نحو الالتواء السالب أو الموجب لظاهرة ما عن منحنى الاعتدالي العادي باستخدام طريقة برسون التي تعتمد على الوسيط الحسابي والمنوال والانحراف المعياري كما تدل على ذلك صورة المعادلة التالية:

$$\text{معامل الالتواء} = \frac{3(\text{المتوسط الحسابي-الوسيط})}{\text{الانحراف المعياري}^3} \dots\dots\dots 3$$

-كلما كان الالتواء محصورا بين +.3-.3 دل ذلك على ان البيانات تتوزع توزيعا معتدلا: تجانس العينة.

خاتمة:

من خلال ما تم عرضه في هذا البحث نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع وبذلك قد أزلنا اللبسة أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من صحة الاختبارات والقياسات المتمثلة في الصدق والثبات والتي كانت لها درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.

الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

تمهيد :

تستدعي منهجية البحث العلمي عرض و تحليل النتائج الخام المتحصل عليها وفق خطة دقيقة و منطقية حتى يتسنى لنا استنبط الحقائق ، ومن المنطلق قام الطالب في هذا النص بعرض النتائج في جداول وتحليله وتمثيلها بيانيا ومناقشتها ، كما سيتم في هذا الفصل مناقشة الفرضيات ثم الخروج بعدها باستنتاجات وإعطاء توصيات ووضع خلاصة عامة.

II-1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية:

الدراسات الإحصائية	العينة الضابطة		العينة التجريبية		T المحسوبة	T الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
	س1	ع1	س2	ع2					
اختبار مراقبة الكرة بالداخل	7.17	1.27	6.75	1.22	0.82	1.71	0.05	22	غير دال إحصائيا
اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة	10.08	1.83	11.50	2.58	1.55				
اختبار المسار التقني الميقاتي	15.62	1.45	15.76	1.38	0.25				

جدول 3 : يبين مناقشة نتائج الاختبارات القبلية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (03) الذي يبين نتائج الاختبارات القبلية للعينة الضابطة والتجريبية نلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تراوحت ما بين (0.25) كأدنى قيمة و(1.55) كأعلى قيمة وكانت كلها أقل من "ت" الجدولية المقدره

ب(1.71) عند درجة الحرية(22) ومستوى الدلالة(0.05)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات القبلية .

❖ استنتاج :

نستنتج من خلال الجدول أعلاه أن العينتين الضابطة والتجريبية متجانستين في الاختبارات القبلية، مما يعطينا الضوء الأخضر للانطلاق في التجربة الأساسية.

العينة التجريبية								العينة الضابطة								المقاييس الإحصائية	الاختبارات
الدلالة الإحصائية	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		T المحسوبة	T الجدولية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي				
					ع2	س2	ع1	س1			ع2	س2	ع1	س1			
دال إحصائيا	11	0.05	10.68	1.79	1.51	10.50	1.22	6.75	2.17	1.79	1.07	7.67	1.27	7.17	اختبار مراقبة الكرة بالداخل		
دال إحصائيا			6.66		2.68	13.42	2.58	11.50	6.16		1.76	11.00	1.83	10.08	اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة		
دال إحصائيا			16.01		1.55	14.16	1.38	15.76	6.24		1.48	15.36	1.45	15.62	اختبار المسار التقني الميقاتي		

جدول 4: يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية.

II-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لعينتي البحث:

II-2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار مراقبة الكرة بالداخل :

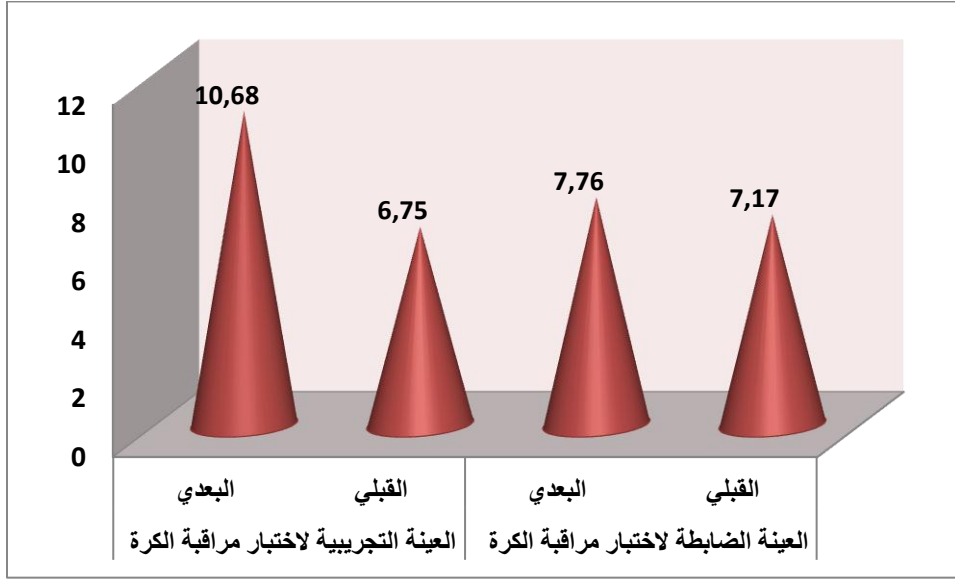
المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الجدولية T	الجدولية T	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	7.17	1.27	7.67	1.07	2.17				دال إحصائيا
العينة التجريبية	6.75	1.22	10.50	1.51	10.68	1.79	11	0,05	دال إحصائيا

جدول 5 : دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار مراقبة الكرة بالداخل

يوضح الجدول رقم (05) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعدية لعينتي البحث في اختبار مراقبة الكرة بالداخل ،حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (1.27 ± 7.17) والاختبار البعدي بلغت (1.07 ± 7.67) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.22 ± 6.75) و الاختبار البعدي (1.51 ± 10.50) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة على التوالي بـ "2.17" و "10.68" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.79 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حقن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق الوحدات التدريجية بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة ،

استنتاج :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار مراقبة الكرة بالداخل.



رسم توضيحي 5: شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار مراقبة الكرة لداخل.

من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار مراقبة الكرة للداخل.

II-2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة :

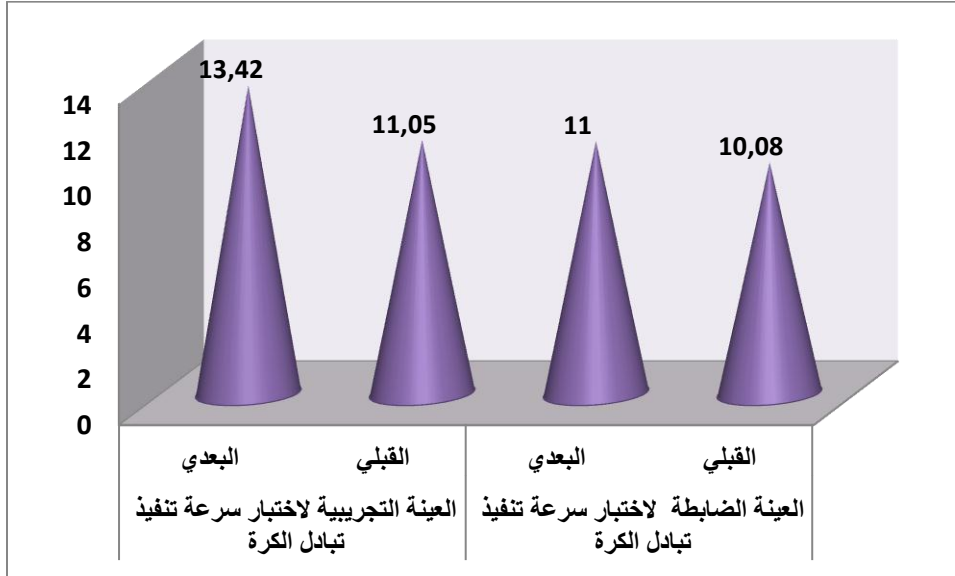
المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	10.08	1.83	11.00	1.75	6.16	1.79	11	0,05	دال إحصائيا
العينة التجريبية	11.50	2.58	13.42	2.68	6.66				دال إحصائيا

جدول 6 : دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.

يوضح الجدول رقم (06) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة ،حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (1.83 ± 10.08) والاختبار البعدي بلغت (1.75 ± 11.00) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.58 ± 11.50) و الاختبار البعدي (2.68 ± 13.42) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة على التوالي بـ "6.16" و "6.66" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.79 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حقن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق الحصص التدريجية بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

استنتاج :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة.



رسم توضيحي 6 : شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة

من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة .

II-2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار المسار التقني الميقاتي :

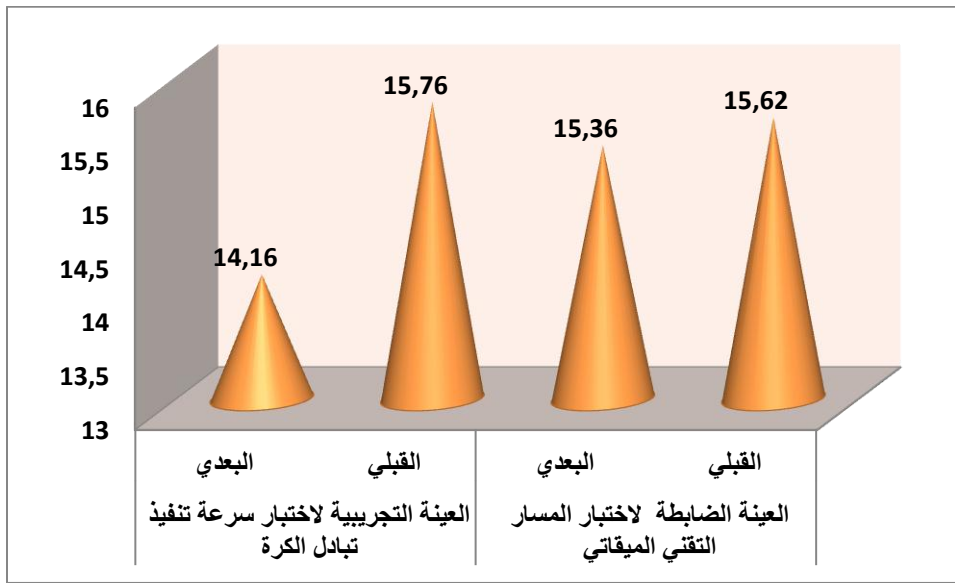
المقاييس الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المحسوبة T	الجدولية T	درجة الحرية (ن-1)	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
	1س	1ع	2س	2ع					
العينة الضابطة	15.62	1.45	15.36	1.48	6.24	1.79	11	0,05	دال إحصائيا
العينة التجريبية	15.76	1.38	14.16	1.55	16.01				دال إحصائيا

جدول 7 : دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار المسار التقني الميقاتي.

يوضح الجدول رقم (07) دلالة الفروق بين المتوسطات القبلية والبعديتين لعينتي البحث في اختبار المسار التقني الميقاتي ،حيث أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار القبلي بلغت (1.45 ± 15.62) والاختبار البعدي بلغت (1.48 ± 15.36) و فيما يخص العينة التجريبية فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.38 ± 15.76) و الاختبار البعدي (1.55 ± 14.16) وعند حساب مقياس الدلالة حيث قدرت "ت" المحسوبة على التوالي بـ "6.24" و "16.01" وهي أكبر من "ت" الجدولية والمقدرة بـ 1.79 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة الحرية (ن-1) أي (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين القبلي و البعدي لعينة البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي . ومما يؤكد النتائج السالفة الذكر الفرق بين المتوسط الحسابي للمجموعتين التجريبية والضابطة حققن أحسن متوسط حسابي وهذا راجع إلى تطبيق الحصص التدريجية بشكل أحسن مما هو عليه مقارنة مع البرنامج التقليدي المطبق على العينة الضابطة .

استنتاج :

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المسار التقني الميقاتي .



رسم توضيحي 7 : شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث في اختبار المسار التقني الميقاتي

من خلال الشكل الموضح أعلاه نلاحظ أن هناك فروق في المتوسطات الحسابية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المسار التقني الميقاتي .

II-3- تحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية :

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية (ن-1)	T الجدولية	T المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الإحصائية العينات
					2ع	2س	1ع	1س	
دال إحصائيا	0,05	22	1.71	5.30	1.51	10.50	1.07	7.67	اختبار مراقبة الكرة للداخل
دال إحصائيا				2.61	2.68	13.42	1.76	11.00	اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة
دال إحصائيا				1.94	1.55	14.16	1.48	15.36	اختبار المسار التقني الميقاتي

جدول 8 : يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية.

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لعينتي البحث نلاحظ أن :

أولا : اختبار مراقبة الكرة للداخل :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (1.07 ± 7.67) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (1.51 ± 10.50) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة ب 5.30 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر ب(1.71) عند درجة الحرية (22) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح

العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

ثانيا : اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة :

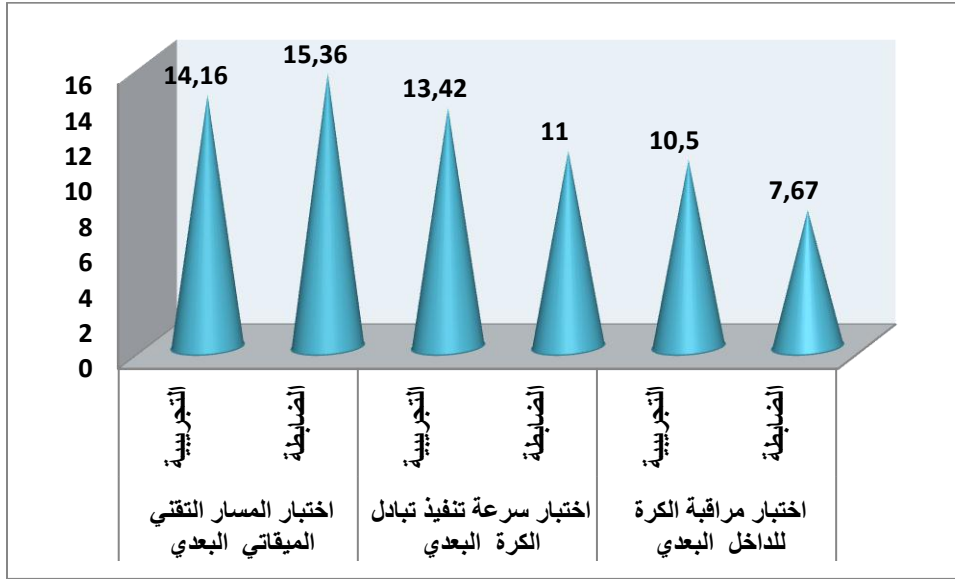
نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (1.76 ± 11.00) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (2.68 ± 13.42) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ 2.61 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ (1.71) عند درجة الحرية (22) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

ثالثا : اختبار المسار التقني الميقاتي :

نلاحظ أن قيمة المتوسط الحسابي للعينة الضابطة في الاختبار البعدي بلغ (1.48 ± 15.36) و بلغ للعينة التجريبية بلغ (1.55 ± 14.16) و عند حساب مقياس الدلالة "ت" حيث قدرت "ت" المحسوبة بـ 1.94 وهي أكبر من "ت" الجدولية المقدر بـ (1.71) عند درجة الحرية (22) ومستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح العينة التجريبية وبالتالي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين هذه المتوسطات في الاختبارات البعدية لعينتي البحث الضابطة والتجريبية لصالح العينة التجريبية .

استنتاج :

نستنتج من خلال الجدول رقم (08) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية .



رسم توضيحي 8 : شكل بياني يمثل الفروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي لعينتي البحث

نلاحظ من خلال الشكل البياني رقم (08) أن هناك فروق بين المتوسطات الحسابية في الاختبار البعدي بين العينة الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية

II-4- الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قام بها الطالب وعلى ضوء النتائج المحصل عليها والتي تمت معالجتها إحصائياً وفي حدود عينة البحث تم التوصل إلى ما يلي:

❖ الوحدات التدريبية المقترحة أثرت ايجابيا في تحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي عينة البحث في مرحلة المنافسة .

- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار مراقبة الكرة .
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار سرعة تبادل الكرة (التمرير).
- ❖ هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي و البعدي لعينتي البحث الضابطة والتجريبية وذلك لصالح البعدي في اختبار المشي بالكرة .
- ❖ إن إتباع أسلوب التدريب العادي للعينة الضابطة في عملية التدريب أدى إلى تحسين محدود في بعض المهارات الأساسية لكرة القدم .
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين الضابطة والتجريبية وذلك لصالح التجريبية في كل الاختبارات المقترحة لقياس المهارات المستهدفة.

II-5- مناقشة النتائج بالفرضيات :

الفرضية الأولى

" الوحدات التدريبية المقترحة تأثر إيجاباً في تطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم لدى عينة البحث في مرحلة المنافسة ".
 بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب وعلى ضوء النتائج الموضحة لاختبارات المهارات الأساسية لدى عينة البحث في الجداول رقم (3+4+5) الذي يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين اختبار مراقبة الكرة للداخل واختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة و اختبار المشي بالكرة (المسار التقني الميقاتي) في القبلي و البعدي وذلك لصالح البعدي كما هو موضح في الأشكال البيانية رقم (1+2+3) .
 كل هذا يعني أن الوحدات التدريبية المقترحة لتطوير بعض المهارات الأساسية في كرة القدم وخاصة في مرحلة المنافسة والتي استخدم فيها الطالب حصص تدريبية مقننة و مدروسة و عليه ما توافق مع دراسة الطالبان عمار ميلود و عقبوبي عبد القادر اللذان

استنتج أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين العينة التجريبية و الضابطة بحيث أن برنامجها المتبع أدى إلى تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية لكرة القدم .

الفرضية الثانية :

هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين العينتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية وذلك لصالح التجريبية

بعد المعالجة الإحصائية التي قام بها الطالب وعلى ضوء النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) الذي يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الضابطة والتجريبية لاختبارات مراقبة الكرة والتمرير والمشي بالكرة و وذلك لصالح التجريبية وذلك لصالح البعدي كما هو موضح في الشكل البياني رقم (04) .

مما يعني أن هذه الوحدات أدت إلى تطوير العينة التجريبية أحسن من العينة الضابطة التي كانت تتبع للبرنامج التقليدي للمدرب وعليه وهذا ما توافق مع دراسة الطالبان مصطفى اسبع واسماعيل مسروش التي كانت تحت عنوان :أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة .فريق مدرسي فئة(15-18) التي أبرز أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتين ضابطة و تجريبية خاضعة للوحدات التدريبية المقترحة في تطوير صفة المداومة اللاهوائية.

II-6- التوصيات :

بغية الإفادة في التغيير الضروري من واقع التدريب المعاش وتحسينه نريد إيراد التوصيات التالية:

- ❖ يوصي الطالب باستخدام وحدات تدريبية في مراحل أخرى من مراحل الموسم لتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم لدى لاعبي 14 سنة .
- ❖ إجراء دراسات أخرى باستخدام طرق وأساليب أخرى لتطوير الجانب المهاري والبدني في كرة القدم .
- ❖ إجراء نفس الدراسة تحت ظروف زمنية أطول من التي أجريت حتى يمكن تعميمها على المستوى الجهوي أو الوطني.
- ❖ من المهم والضرورة تطبيق الوحدات بطريقة مدروسة علمياً، وتتناسب مع إمكانيات اللاعبين وسنهم.
- ❖ ضرورة الاعتماد على مبدأ التنوع في التدريب الذي يؤدي إلى إثارة شغف وحماس اللاعب.
- ❖ منح اللاعبين خاصة منهم (12-14) سنة مراكز و هياكل رياضية بمعدات متطورة و عصرية تساعد على العمل بوحدة تدريبية علمية و مضبوطة.

II-7- خلاصة عامة:

إن استخدام الوحدات التدريبية في مرحلة المنافسة يعني الابتعاد عن العشوائية وما يقدره ذات المدرب نفسه هذا يساعده على استخدام طريقة علمية واختيار المرحلة الأفضل لتحقيق أهداف التدريب وهنا تكمن مشكلة البحث، وعلى هذا الأساس تطرق الطالب إلى هذا الموضوع بالدراسة في محاولة وضع وحدات تدريبية لتحسين بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم U14 وعليه فقد تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، فالباب الأول للدراسة النظرية وقسم إلى أربعة فصول، حيث اشتمل الفصل الأول على الوحدات التدريبية، أما الفصل الثاني فقد اشتمل على المهارات الأساسية لكرة القدم و الفصل الأخير خصائص المرحلة العمرية ومرحلة المنافسة، وفي الباب الثاني خصص للدراسة التطبيقية.

فقد قسم هو الآخر إلى فصلين تناولنا في فصله الأول منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث تناولنا فيه الدراسة الاستطلاعية والأساسية المتمثلة في منهج البحث وأدوات البحث، الضبط الإجرائي للمتغيرات، و الفصل الثاني حيث تم التطرق إلى التحليل والشرح لأهم النتائج المتحصل عليها من اختبارات قبلية وبعديّة ثم البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية . وعليه قمنا بمناقشة وتحليل النتائج بالفرضيات ثم استنتاجات، خاتمة عامة و توصيات.

قائمة

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

1. إبراهيم نبيل محمد . (2004). الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية الإسكندرية : دار الوفاء للطباعة والنشر، (المجلد 1).
2. ابو صالح محمد صبحي. (1989). مقدمة في الإحصاء الأردن : دار المسيرة للطباعة والنشر.
3. أبو عبده سيد حسين . (2002). الإعداد المهاري للاعب كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.
4. أحسن أحمد. (2008) . محاضرات الإحصاء. معهد التربية البدنية، مستغانم.
5. احمد بسطويسي. (1999). اسس ونظريات التدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
6. أحمد سليمان. (1998). القياس و التقويم في العملية التدريسية. إريد، الأردن: دار الأمل
7. أحمد عبد الفتاح أبو العلا. (1997). التدريب الرياضي أسس الفيزيولوجيا. القاهرة: دار الفكر العربي.
8. أمر الله أحمد السباطي. (1998). أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته. الإسكندرية : منشأة المعارف.
9. أمر الله البساطي. (1999). قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته. القاهرة: دار الفكر العربي.
10. أنور الخولي أمين . (1996). الرياضة والمجتمع (الإصدار سلسلة عالم المعارف). الكويت، المجلس الوطني للفنون والإدارة.

11. أنيس إبراهيم وآخرون. (1972). المعجم الوسيط. القاهرة: مكتبة الشروق الدولية.
12. بسطويسي احمد. (1996). اسس ونظريات التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
13. بسطويسي أحمد. (1996). : أسس ونظريات الحركة. القاهرة : دار الفكر العربي.
14. بهي السيد فؤاد . (1997). الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
15. توفيق سلامة لكرم . (1984). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
16. حسن أحمد الشافعي . (2004). التحليل الإحصائي في التربية البدنية و الرياضية. الإسكندرية : دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
17. حسين قاسم حسن. (1997). علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. الأردن.
18. حماد مفتي ابراهيم. (1994). الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . القاهرة: دار الفكر العربي.
19. حنفي محمود مختار. (1980). : الأسس العلمية في التدريب. القاهرة : مطبعة دار الفكر.
20. الخشاب. (1992). كرة القدم وزارة التعليم والبحث العلمي. جامعة الوصل، 142.
21. رابح تركي. (1989). أصول التربية والتعليم. ديوان المطبوعات الجامعية. (المجلد ط 1).

22. زكي أحمد عزمي و آخرون. (1985) . الأدوات والمفاهيم الإحصائية
للمشتغلين في العلوم الاجتماعية. القاهرة .
23. زكي محمد حسنين. (2004). من اجل قدرة عضلية افضل. مصر: المكتبة
المصرية.
24. زكي محمد درويش. (1988). التدريب البليومتري تطوره مفهومه استخدامه مع
الناشئين. القاهرة: دار الفكر العربي.
25. سامي الصغار وآخرون. (1987). كرة القدم. بغداد : مديرية دار الكتاب
للطباعة و النشر .
26. سمير محمدي و أبي إسماعيل. (2001). أثر ت ب ر على صحة ونفسية
المراهق. دالي إبراهيم: معهد التربية البدنية والرياضية.
27. الطاهر سعد الله. 1990. علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل
الدراسي . الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية ، 1990.
28. عبد الرحمن العيسوي. (1999). دراسات في تفسير السلوك الإنساني. بيروت:
دار الراتب الجامعية.
29. عبد العلي نصيف. (1988) . مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد: مطبعة
التعليم العالي .
30. عبد الفتاح محمود عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية.
مصر: دار الفكر العربي.
31. عبد مقدم الحفيظ. (2011). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. ديوان
المطبوعات الجامعية.
32. علي البيك. (1980). تخطيط التدريب الرياضي . الإسكندرية: دار المعارف.

33. علي بهادر سعدية محمد. (1980). سيكولوجية المراهق. الكويت: دار البحوث العلمية.
34. فرج حسين بيومي. (1989). الأسس العلمية لاعداد وتنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات. القاهرة: دار الفكر العربي.
35. فيصل رشيد عياش الدليمي، و عبد الحق لحرمر. (1997). كتاب منهجي لطلبة أساتذة التربية المدنية والرياضية. مستغانم.
36. قاسم حسن حسين. (1990). مبادئ علم التدريب الرياضي . بغداد.
37. القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد. (2000-2003) .
38. محمد أبو صالح. (1989). مقدمة في الإحصاء. الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
39. محمد آدم سلامة . (1984). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
40. محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب. (1999) . البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة : دار الفكر العربي.
41. محمد حسن علاوي. (1985). علم النفس الرياضي. مصر: دار المعارف .
42. محمد حسن علاوي. (1992). علم التدريب الرياضي. مصر: دار المعارف.
43. محمد حسن علاوي. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي. القاهرة.
44. مختار حنفي محمد. (1972). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . الكويت: دار الفكر العربي.
45. مفتي إبراهيم حماد. (2001) . التدريب الرياضي الحديث . القاهرة : الفكر العربي .
46. مقدم عبد الحفيظ. (2003). الإحصاء والقياس النفسي التربوي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

47. وجدي مصطفى فاتح. (2001). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. ألمانيا: درا الهدى للنشر.
48. يحي السبد الحاوي. (2002). المدرب الرياضي. مصر: المركز العربي للنشر.

المصادر والمراجع باللغة الأجنبية

1. Cédric CATTENOY, Sébastien THIERRY. (2011). Une saison pour les U₁₅ planification et séances. Paris: Amphora.
2. Donald chu. (1983). Plyometrics, The link between strength and speed. national stength and condition association.
3. Fritz Belger. (1993). L'entrainement des jeunes. Broodcoorens.
4. Horsky. (1986). Entraînement de foot ball .
5. J Weinec. (1992). Biologie de sport. france: edition vigot.
6. Jurgenweinècle. (1997). Manuel d'entrainement . Paris.
7. Matviev. (1997). Psychologie sportive. France: ed-vigot.
8. Nicolas delpech. (2004). essai d'individualisation et doptimisation de certains exercices de pliometrie en athletisme. UFR staps dijon.
9. Richard b-alderman. (1987). Manuel de psychologie du sport. Paris: Edition vigot.
10. Thill E. (1997). Manuel de l'éducation sportive. Paris: Edition vigot.

الملاحق

اختبار مسار ميقاتي		اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة		اختبار مراقبة الكرة بالداخل		المجموعة الضابطة		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	
13,85 ثا	14,2 ثا	11 تمريرة	11 تمريرة	9 استقبالات	8 استقبالات	2004/08/13	حمادوش حسين	1
14,96 ثا	15,06 ثا	12 تمريرة	12 تمريرة	9 استقبالات	8 استقبالات	2004/02/24	عبيدي محمد	2
16,02 ثا	16,33 ثا	14 تمريرة	13 تمريرة	9 استقبالات	8 استقبالات	2004/12/19	زراري محمد	3
13,88 ثا	14,42 ثا	11 تمريرة	10 تمريرة	7 استقبالات	8 استقبالات	2004/10/01	زرفاوي قادة	4
15,76 ثا	16,18 ثا	09 تمريرة	08 تمريرة	8 استقبالات	7 استقبالات	2004/03/22	فريحات احمد	5
17,77 ثا	18,13 ثا	10 تمريرة	09 تمريرة	7 استقبالات	7 استقبالات	2004/05/ 13	نايب محمد	6
17,09 ثا	17,23 ثا	09 تمريرة	08 تمريرة	7 استقبالات	6 استقبالات	2004/03/03	دباغي رشيد	7
13,78 ثا	14,12 ثا	14 تمريرة	13 تمريرة	8 استقبالات	9 استقبالات	2004/01/18	دلاح ع القادر	8
13,88 ثا	13,99 ثا	11 تمريرة	10 تمريرة	8 استقبالات	8 استقبالات	2004/04/18	رمعاني معاد	9
16,38 ثا	16,56 ثا	10 تمريرة	09 تمريرة	6 استقبالات	5 استقبالات	2004/ 08/15	عمارة ابراهيم	10
16,92 ثا	17,03 ثا	09 تمريرة	08 تمريرة	6 استقبالات	5 استقبالات	2004/06/19	بن عاشور نجيب	11
14,03 ثا	14,2 ثا	12 تمريرة	10 تمريرة	8 استقبالات	7 استقبالات	2004/10/06	شايلي سفيان	12
15,62	15,36	10,08	11,00	7,17	7,67	المتوسط الحسابي		
1,45	1,48	1,83	1,76	1,27	1,07	الانحراف المعياري		

اختبار مسار ميقاتي		اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة		اختبار مراقبة الكرة بالداخل		المجموعة التجريبية		
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	تاريخ الميلاد	الاسم و اللقب	
15,2 ثا	13,1 ثا	13 تمريرة	10 تمريرة	10 استقبالات	6 استقبالات	2004/08/30	سماش ياسين	1
13,87 ثا	12,03 ثا	17 تمريرة	15 تمريرة	11 استقبالات	7 استقبالات	2004/08/05	مقدم ياسين	2
14,63 ثا	12,6 ثا	16 تمريرة	14 تمريرة	10 استقبالات	7 استقبالات	2004/05/10	رباوي لخضر	3
15,93 ثا	13,96 ثا	12 تمريرة	08 تمريرة	11 استقبالات	7 استقبالات	2004/07/06	بن ظاهر ياسر	4
16,11 ثا	14,86 ثا	10 تمريرة	09 تمريرة	10 استقبالات	5 استقبالات	2004/03/11	عزوز عماد	5
16,09 ثا	14,56 ثا	13 تمريرة	11 تمريرة	09 استقبالات	6 استقبالات	2004/08/10	بوكلي فؤاد	6
18,4 ثا	17,1 ثا	09 تمريرة	08 تمريرة	08 استقبالات	5 استقبالات	2001/01/27	بلغر ع المومن	7
16,2 ثا	15,06 ثا	13 تمريرة	12 تمريرة	14 استقبالات	8 استقبالات	2004/05/05	ولد قدور محمد	8
17,63 ثا	16 ثا	11 تمريرة	10 تمريرة	12 استقبالات	8 استقبالات	2004/12/03	والي أكرم	9
13,6 ثا	11,98 ثا	17 تمريرة	14 تمريرة	11 استقبالات	7 استقبالات	2004/04/01	سياسي معاشو	10
15,56 ثا	14,46 ثا	16 تمريرة	15 تمريرة	10 استقبالات	6 استقبالات	2004/07/12	عطار بلال	11
15,93 ثا	14,22 ثا	14 تمريرة	12 تمريرة	10 استقبالات	9 استقبالات	2004/08/01	لزغم ع الرحيم	12
15,76	14,16	11,50	13,42	6,75	10,50	المتوسط الحسابي		
1,38	1,55	2,58	2,68	1,22	1,51	الانحراف المعياري		

اختبار مسار ميقاتي		اختبار سرعة تنفيذ تبادل الكرة		اختبار مراقبة الكرة بالداخل		المجموعة الاستطلاعية	
البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	البعدي	القبلي	الاسم و اللقب	
16.20 ثا	16.10 ثا	13 تمريرة	13 تمريرة	8 استقبالات	8 استقبالات	زراري محمد	1
13.99 ثا	14.42 ثا	11 تمريرة	10 تمريرة	9 استقبالات	8 استقبالات	زرفاوي قادة	2
16.10 ثا	16.18 ثا	8 تمريرة	8 تمريرة	6 استقبالات	7 استقبالات	مريجات أحمد	3
17.96 ثا	18.13 ثا	8 تمريرة	9 تمريرة	7 استقبالات	7 استقبالات	تايب محمد	4
15.64 ثا	15.93 ثا	8 تمريرة	8 تمريرة	7 استقبالات	7 استقبالات	بنطاهر ياسر	5
15.75 ثا	16.09 ثا	10 تمريرة	9 تمريرة	6 استقبالات	6 استقبالات	بوكلي فؤاد	6
18.22 ثا	18.40 ثا	7 تمريرة	8 تمريرة	6 استقبالات	5 استقبالات	بلغرع مومن	7
15.20 ثا	15.93 ثا	13 تمريرة	14 تمريرة	7 استقبالات	6 استقبالات	عطار بلال	8

FICHES DES SEANCES

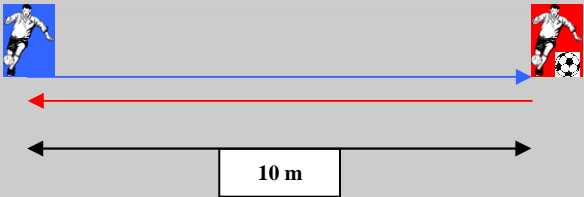
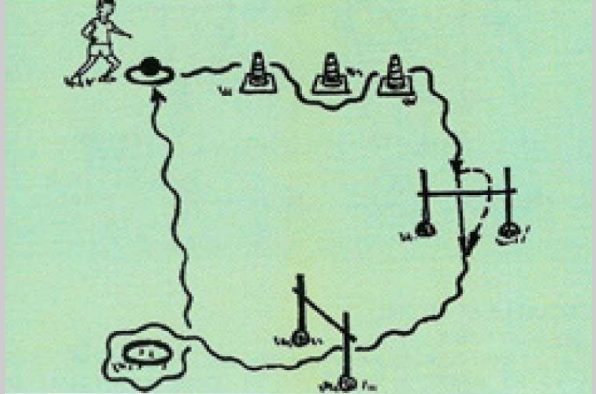

ELABORER PAR MR :

Daim Ahmed, Habibi Abdellatif

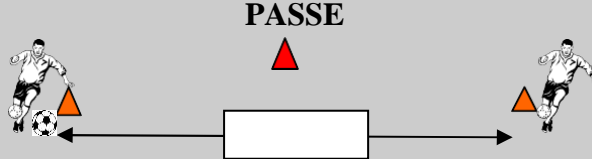
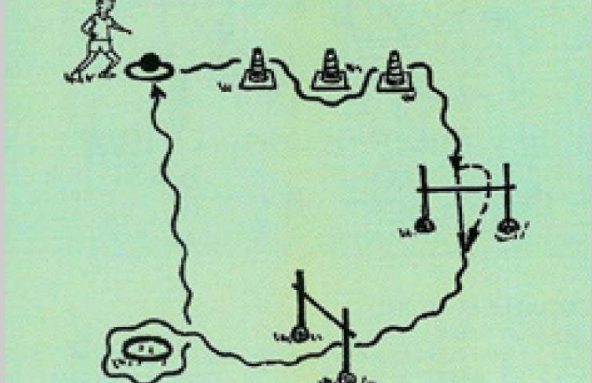
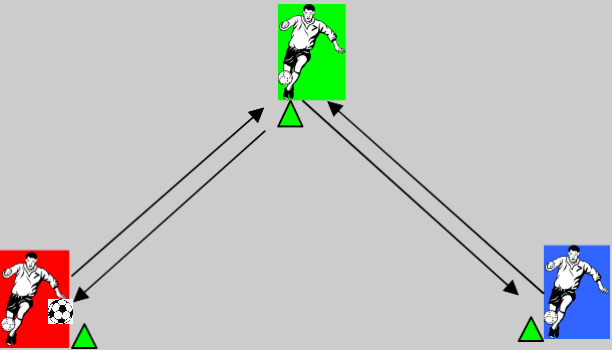
Master2 entrainement

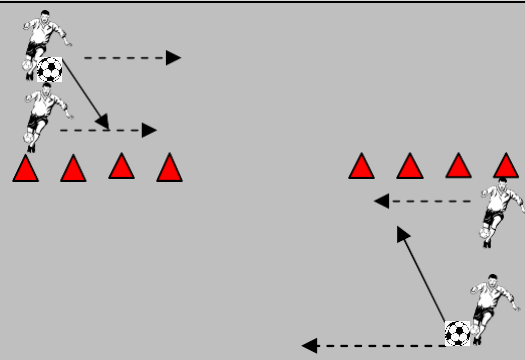
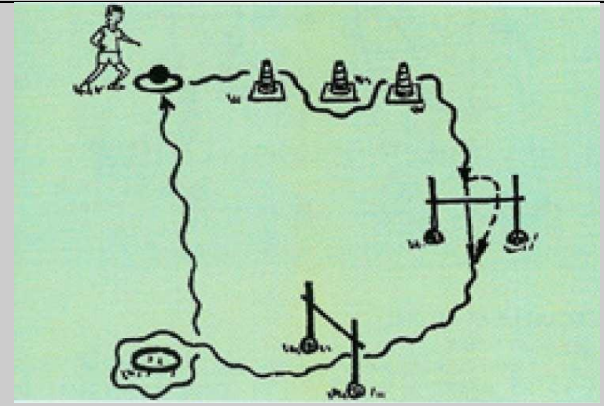
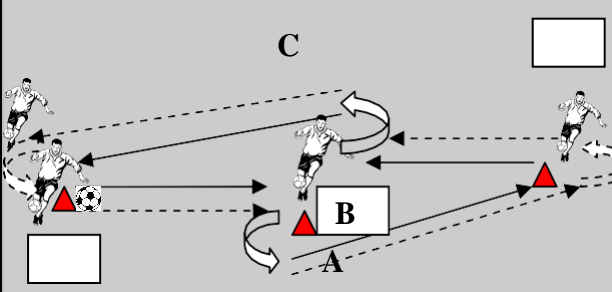
LE CONTROL

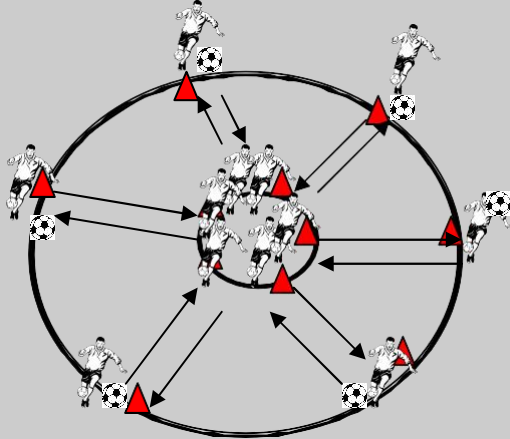
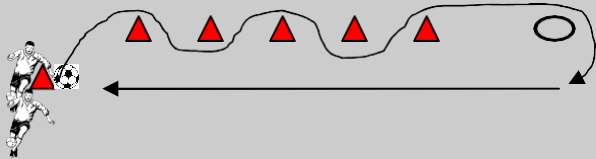
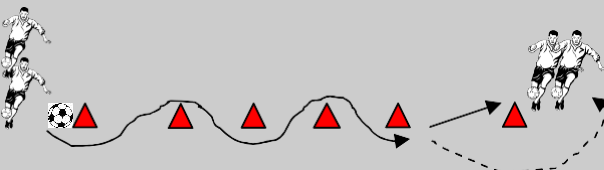
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 1

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>Passe courte du plat du pied entre deux joueurs.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied. Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe. Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.</p> <p>Echanger les postes toutes les 3'</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

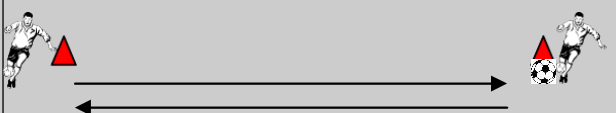
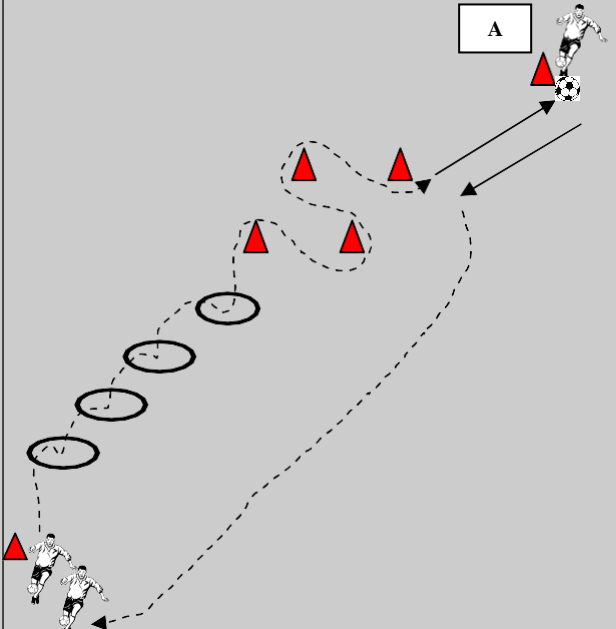
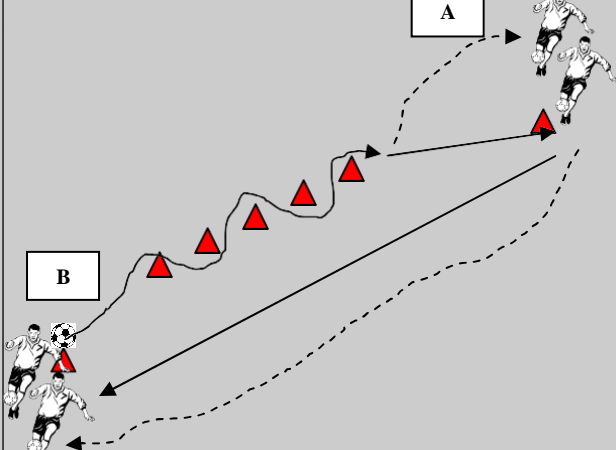
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 2

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Passe du plat du pied entre les deux joueurs. Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.</p>	<p align="center">PASSE</p> 
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Le joueur rouge passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne. Le joueur bleu passe du plat du pied son ballon au joueur vert qui lui redonne.</p> <p>Echanger les rôles toutes les 3'.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C7</p>	<p align="center">Terrain 30 m X 20 m</p>

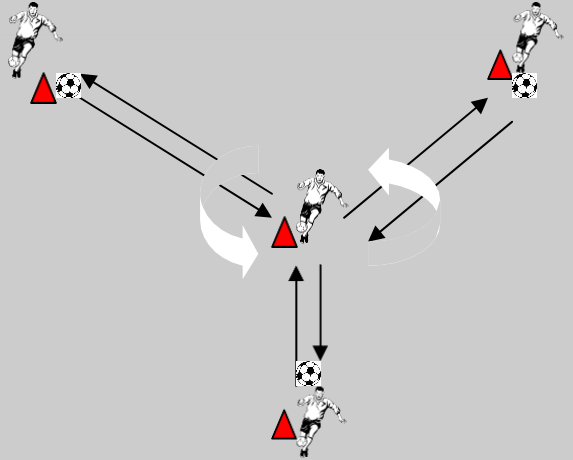
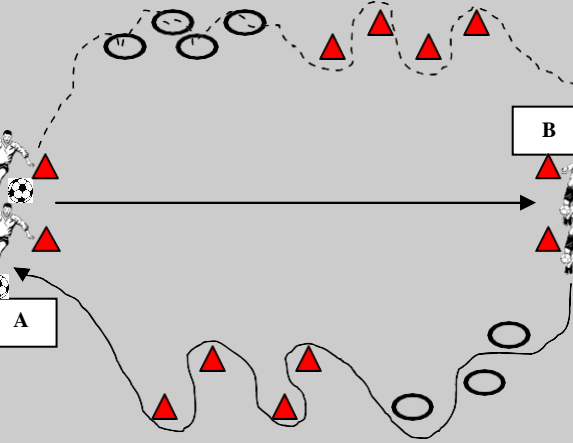
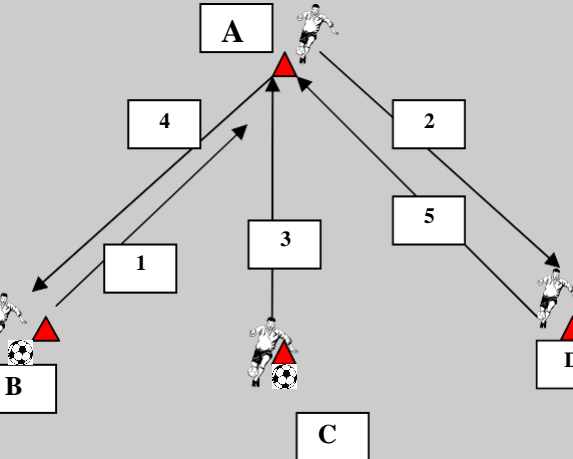
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 3	
CATEGORIE : U13	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Parcours technique.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A passe et prend la place de B. B contrôle, passe et prend la place de C.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 4	
CATEGORIE : U₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Les joueurs sur la ligne du rond central échange des balles avec les joueurs au centre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots jusqu'au cerceau + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle entre les plots + passe le ballon au joueur suivant.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	Terrain 30 m X 20 m

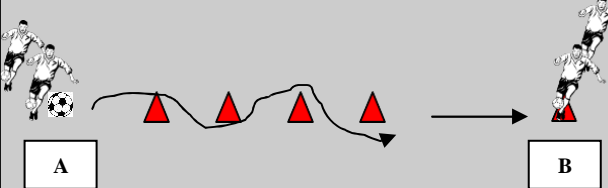
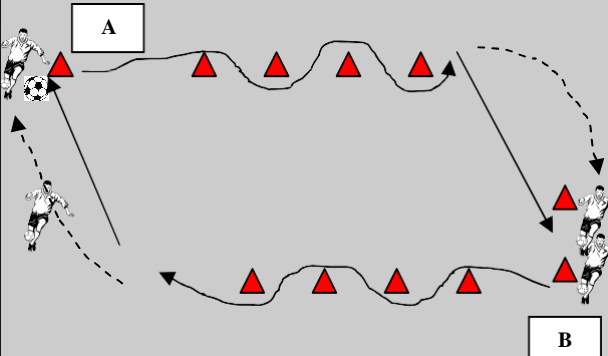
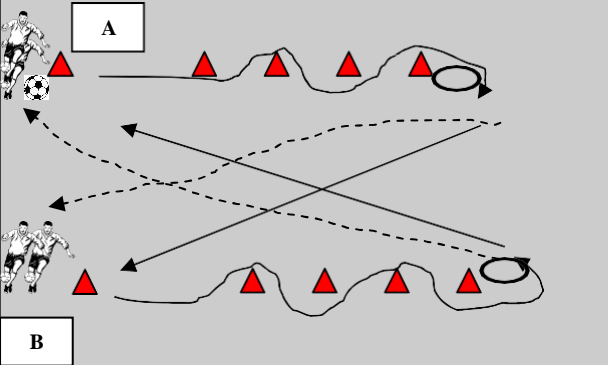
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 5

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les deux joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Course en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots avant d'échanger le ballon avec le joueur A.</p> <p>Passe du plat du pied.</p> <p>Toutes les deux minutes changer le joueur A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Conduite de balle du joueur B entre les plots.</p> <p>Passe au joueur A.</p> <p>Le joueur A passe au joueur B.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p align="right">Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 6

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Echange des balles entre les trois joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à coté du ballon.</p> <p>Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur A passe au joueur B puis court en sautant dans les cerceaux et en slalomant entre les plots.</p> <p>Le joueur B contrôle le ballon et le conduit jusqu'à A en slalomant entre les cerceaux et les plots.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>4 joueurs / 2 ballons</p> <p>B passe à A. A contrôle et passe à D C redonne à A A contrôle et passe au joueur libre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONTRÔLE 7

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONTRÔLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>A conduit et passe à B. B contrôle, conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 30 m X 20 m</p>

FICHES DES SEANCES

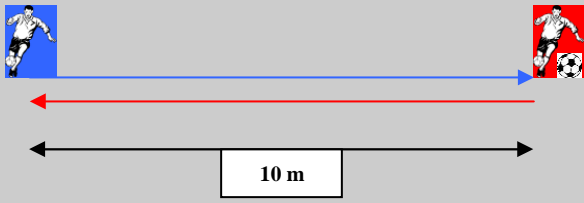
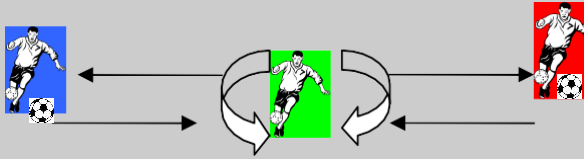
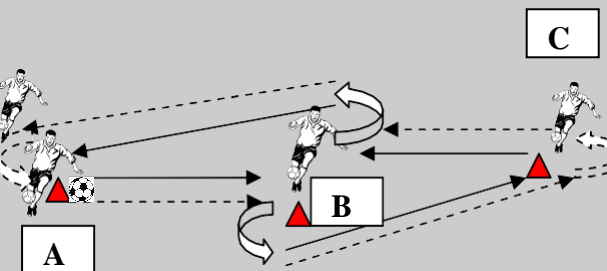
ELABORER PAR MR :

Daim Ahmed, Habibi Abdellatif

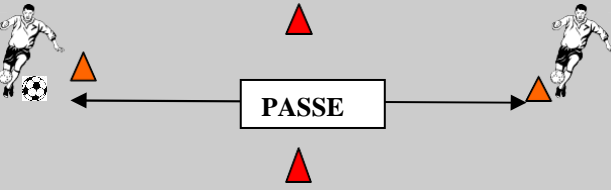
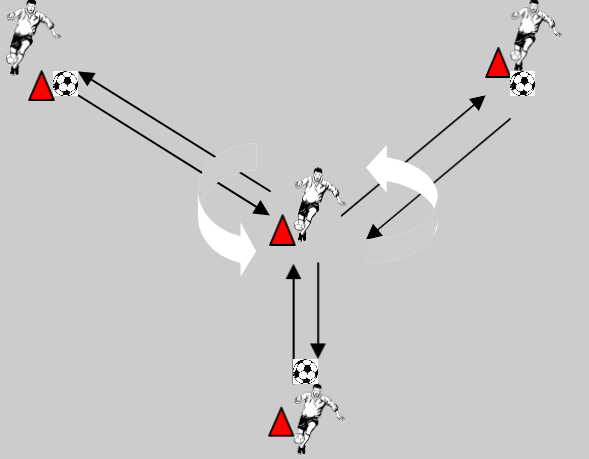
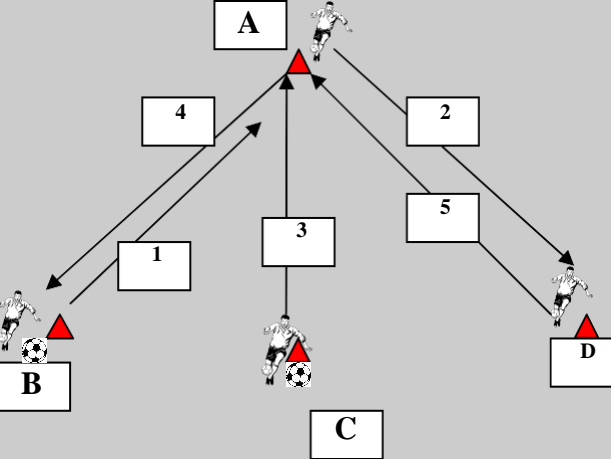
Master2 entrainement

LA PASSE

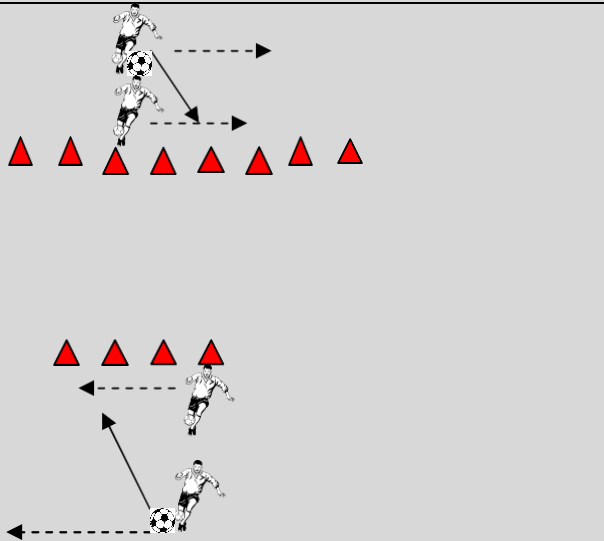
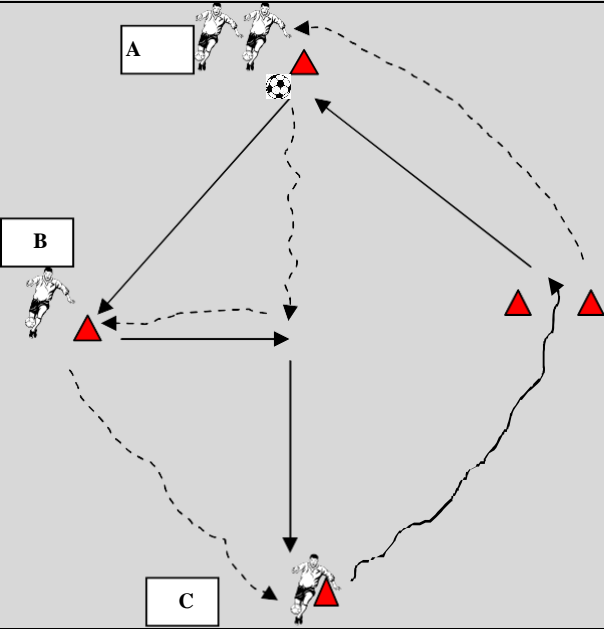
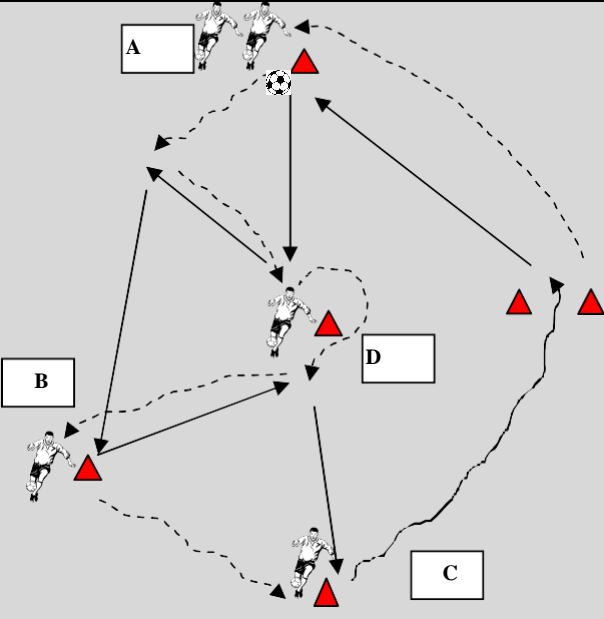
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 1

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>Passe courte du plat du pied entre deux joueurs.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>Le joueur bleu fait une passe au joueur vert qui contrôle et lui redonne la balle avec le plat du pied. Le joueur vert se retourne et reçoit le ballon que le joueur rouge lui passe. Le joueur vert contrôle et redonne la balle au joueur rouge puis se tourne pour échanger la balle avec le joueur bleu.</p> <p>Echanger les poste toute les 3'</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>A passe et prend la place de B. B contrôle, passe et prend la place de C.</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u> MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

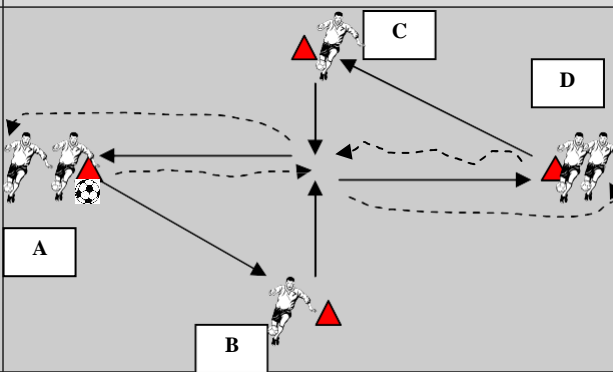
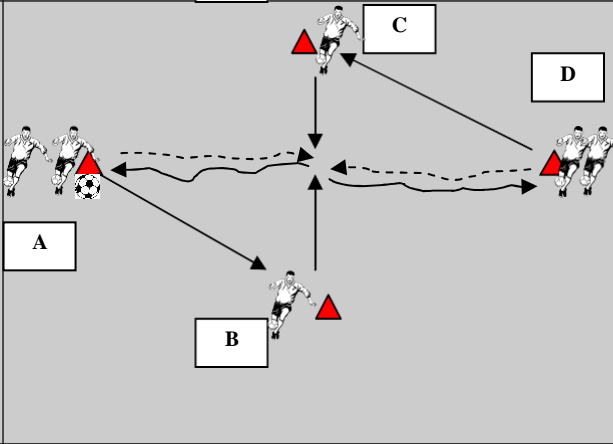
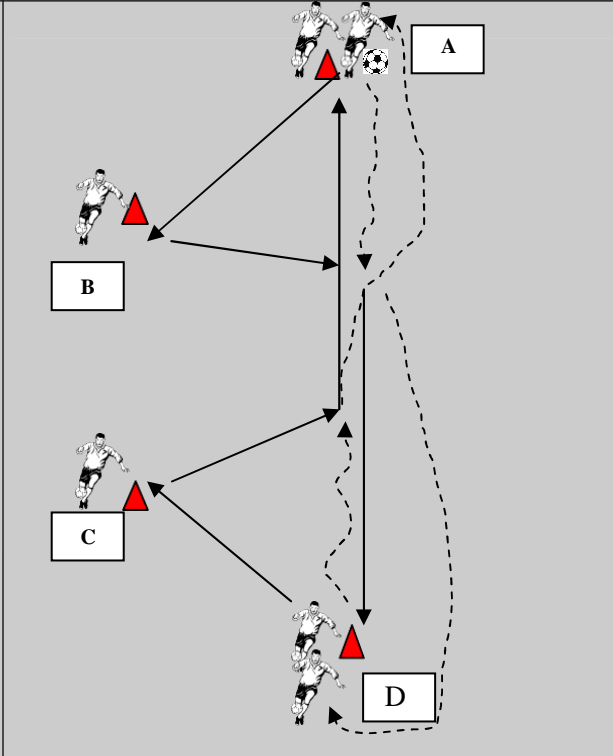
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 2

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u>:</p> <p>Passe du plat du pied entre les deux joueurs. Faire passer le ballon entre les deux plots rouges.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u>:</p> <p>Echange des balles entre les trois joueurs.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Passe du plat du pied avec le pied d'appui à côté du ballon.</p> <p>Remplacer le joueur au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u>:</p> <p>4 joueurs / 2 ballons</p> <p>B passe à A. A contrôle et passe à D C redonne à A A contrôle et passe au joueur libre.</p> <p>Imposer le contrôle avant la passe.</p> <p>Remplacer le joueur A au centre toutes les 2 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u>: MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

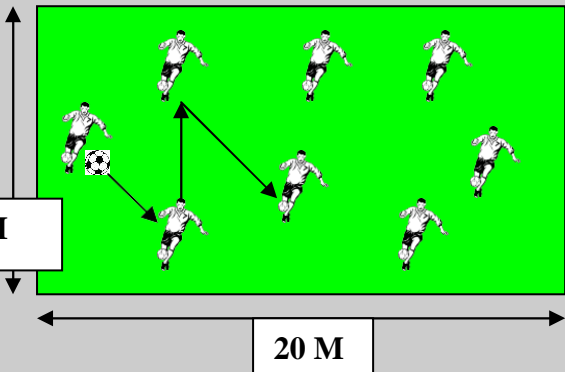
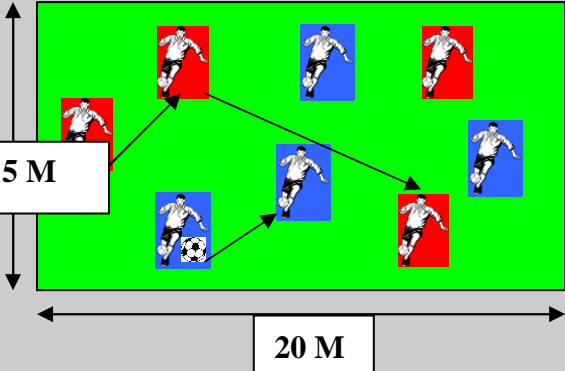
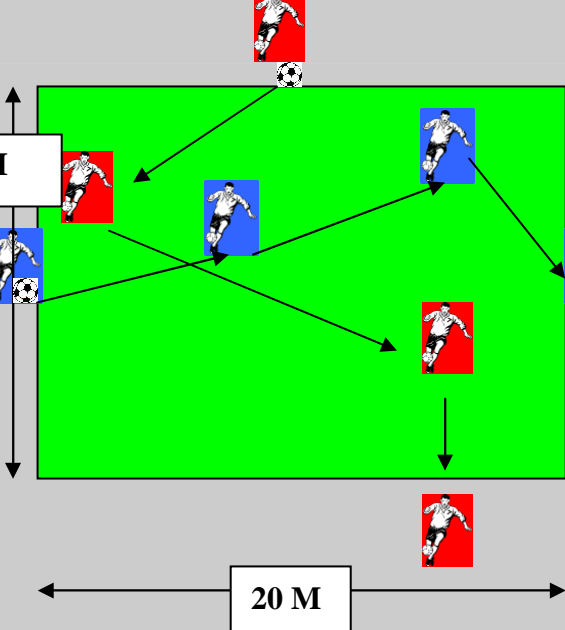
SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 3

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u>:</p> <p>Un ballon pour deux joueurs. Echange de balle avec un contrôle avant chaque passe.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u>:</p> <p>A passe à B. B passe à A. A passe à C. C conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u>:</p> <p>A passe à D. D passe à A. A passe à B. B passe à D. D passe à C. C conduit et passe à A.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u>: MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 4

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10'):</u></p> <p>A passe à B. B passé à A. A passé à D. D passé à C. C passé à A. Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><u>Mise en train (20'):</u></p> <p>A passe à B. B passe à A. A conduit et passe à D. D passe à C. C passe à D. D conduit et passe à A. Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><u>Exercice (20'):</u></p> <p>A passe à B. B passe à A. A passe à D. D passe à C. C passe à D. D passe à A. Remplacer B et C toutes les 2'.</p>	
<p><u>Jeu (20'):</u> MATCH 5 C 5</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 5

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u>:</p> <p>6, 8 ou 10 joueurs / 1 ballon et 2 ballons. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Ils se font des passes. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn. Rajouter un ballon supplémentaire.</p>	 <p>15 M</p> <p>20 M</p>
<p><u>Mise en train (20')</u>:</p> <p>2 équipes de 6, 8 ou 10 joueurs / 2 ballons. 1 ballon pour l'équipe bleue. 1 ballon pour l'équipe rouge. Les rouges passent aux rouges. Les bleus passent aux bleus. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	 <p>15 M</p> <p>20 M</p>
<p><u>Exercice (20')</u>:</p> <p>2 équipes de 6, 8 ou 10 joueurs / 2 ballons. 1 ballon pour l'équipe bleue. 1 ballon pour l'équipe rouge. Les rouges passent aux rouges. Les bleus passent aux bleus. Tous les joueurs en mouvement dans la zone. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. 2 joueurs de chaque équipe positionnés à l'extérieur de la zone. Le ballon doit transiter d'un joueur à l'autre en passant obligatoirement par tous les joueurs de la même équipe positionnés dans la zone. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	 <p>20 M</p> <p>20 M</p>
<p><u>Jeu (20')</u>: MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 6

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>5 ou 6 joueurs / 1 ballon.</p> <p>Passe et suit. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>5 ou 6 joueurs / 1 ballon.</p> <p>Passe et suit. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>5 ou 6 joueurs / 1 ballon.</p> <p>Passe et suit.</p> <p>Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT PASSE COURTE 7

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : PASSE COURTE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>4, 5 ou 6 joueurs / 1 ballon.</p> <p>Conduite entre les plots + passe et suit. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>9 joueurs minimum / 1 ballon.</p> <p>Utilisation d'un terrain U8-U9</p> <p>Passe et suit. Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>5 ou 6 joueurs / 1 ballon.</p> <p>Passe et suit.</p> <p>Passe du plat du pied. Imposer un contrôle avant la passe. Durée trois séquences de 3 mn.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

FICHES DES SEANCES

ELABORER PAR MR :

Daim Ahmed, Habibi Abdellatif

Master2 entrainement

CONDUITE DE BALLE

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 1

CATEGORIE : U₁₄

DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE

OBJECTIF

DESCRIPTIF

Echauffement (10')

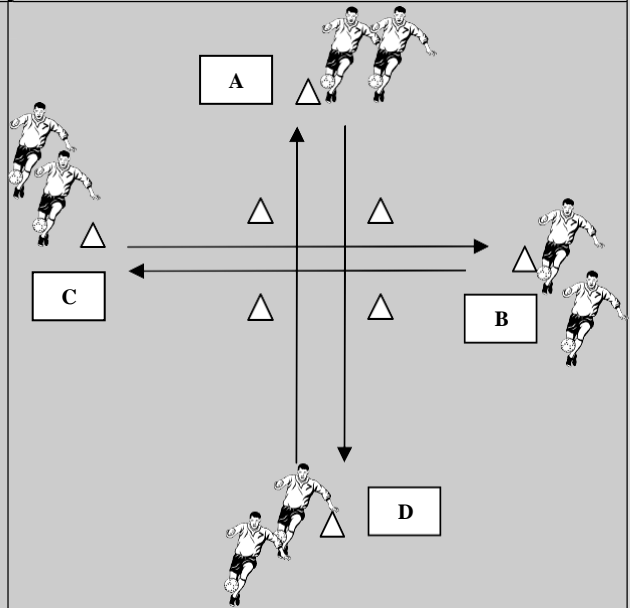
Les joueurs A B C et D démarre en même temps.

A balle aux pieds rejoint D.

D balle aux pieds rejoint A.

C balle aux pieds rejoint B.

B balle aux pieds rejoint C.



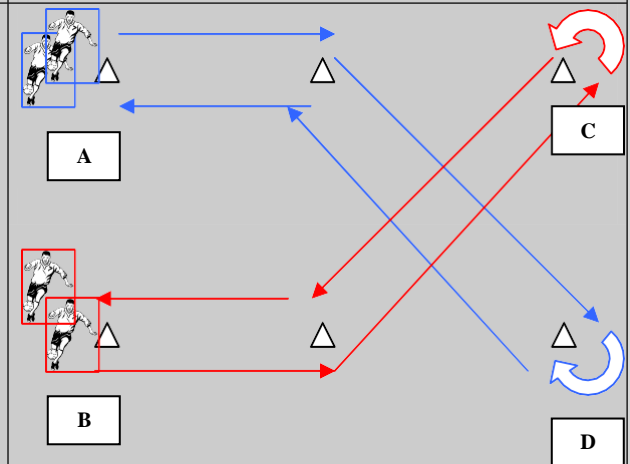
Exercice (20')

En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds.

A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

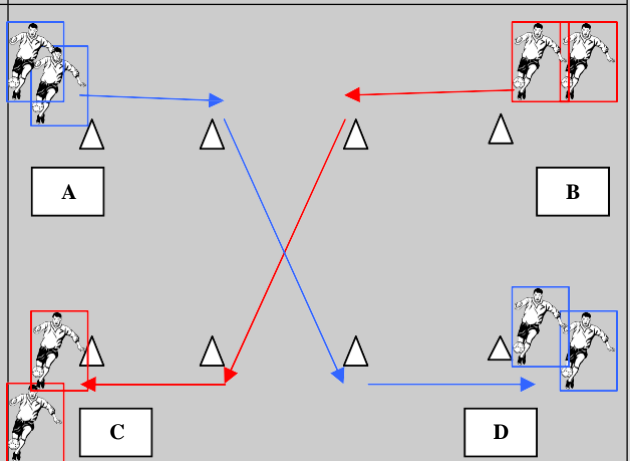
B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.



Exercice (20')

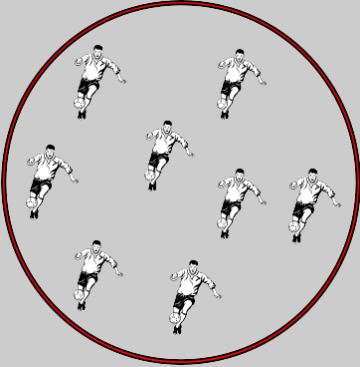
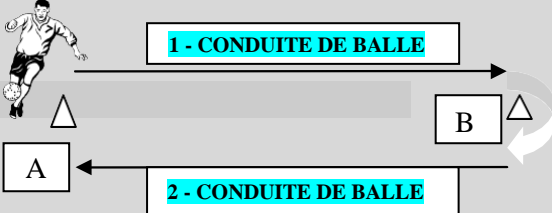
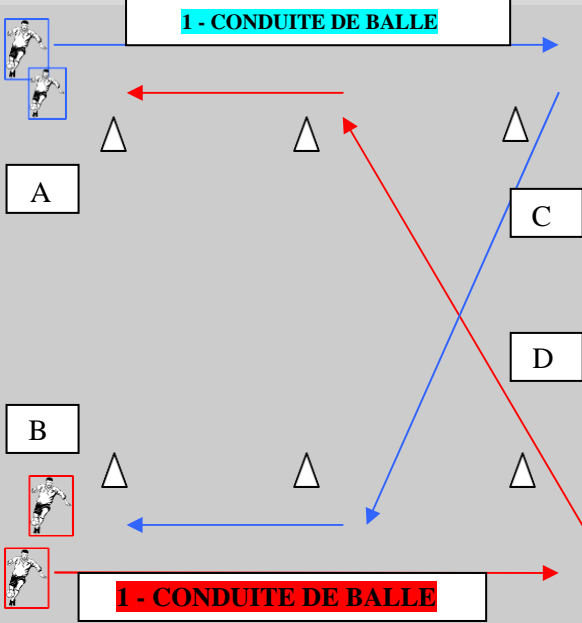
Le joueur A conduit le ballon en suivant la trajectoire bleue jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et rejoint le plot A. En même temps le joueur B conduit le ballon jusqu'au plot C en suivant la trajectoire rouge.



Jeu (20')
MATCH 7 C

Terrain 40 m X 30 m

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 2

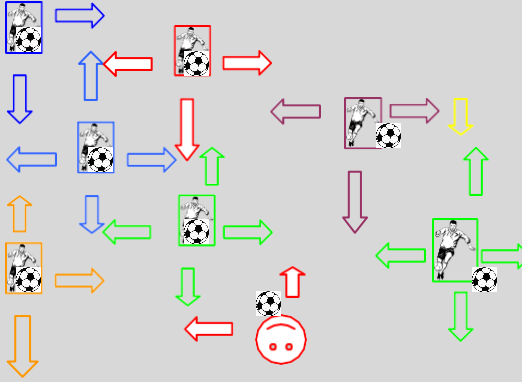
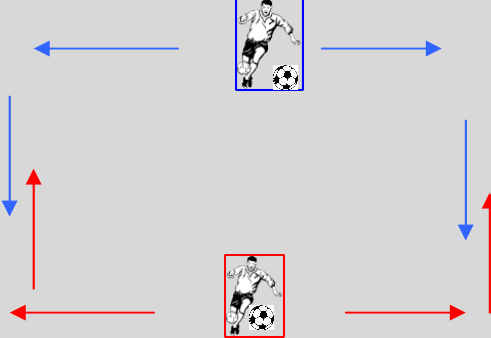
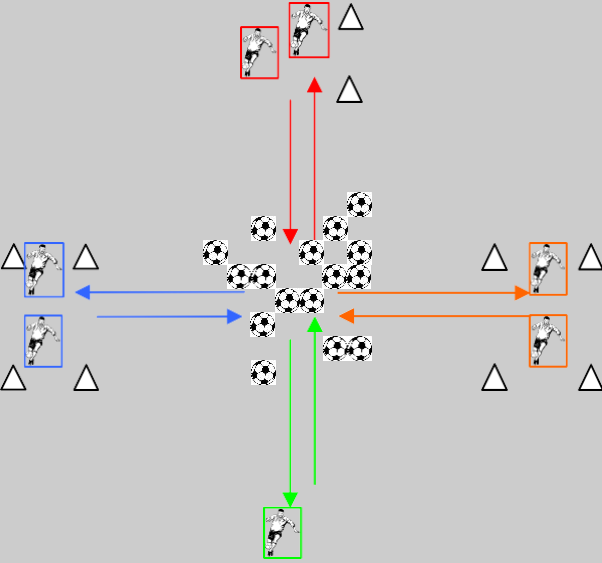
CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Un ballon par joueur, conduite de balle dans la zone. Au signal de l'éducateur les joueurs bloque le ballon avec la semelle. Evolution de l'exercice en demandant aux joueurs de faire sortir le ballon de leurs camarades. Le dernier joueur restant avec un ballon a gagné. Evolution en réduisant petit à petit la surface de jeu.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot B. Il contourne le plot B et rejoint en conduite de balle le plot A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds. A conduit, tourne autour de D et rejoint le plot B pour donner le ballon au joueur suivant. B conduit, tourne autour de C et rejoint le plot A pour donner le ballon au joueur suivant. Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 3	
CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Conduite de balle lent dans le première zone, rapide dans la deuxième et à nouveau lente dans la troisième zone. Mettre l'accent sur une conduite ballon dans les pieds, regard droit devant sans fixer la balle.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur A conduit son ballon jusqu'au plot C et passe le ballon au joueur B qui conduit son ballon jusqu'au plot D et passe au joueur A.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Le joueur A conduit son ballon et slalom jusqu'au plot C et passe le ballon au joueur B qui conduit son ballon et slalom jusqu'au plot D et passe au joueur A.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 4

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Le joueur A conduit le ballon jusqu'au plot B. Le joueur B récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot D. Le joueur D récupère le ballon et le conduit jusqu'au plot C.....</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant. Le changement de direction s'effectue en passant la balle derrière la jambe d'appui.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Départ balle aux pieds, conduite jusqu'au plot et changement de direction vers le plot suivant. Le changement de direction s'effectue en passant la balle derrière la jambe d'appui.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u> MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 5

CATEGORIE : U ₁₄	DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE
OBJECTIF	DESCRIPTIF
<p><u>Echauffement (10')</u></p> <p>Suivre avec le ballon dans les pieds la direction du moniteur.</p>	
<p><u>Mise en train (20')</u></p> <p>Le joueur bleu tente de rejoindre le joueur rouge. (séquence de 1'30 avec une récupération de 1'30) Inverser les rôles.</p>	
<p><u>Exercice (20')</u></p> <p>Les joueurs des quatre équipes partent en même temps au signal de l'éducateur pour récupérer un ballon au centre et le ramener en conduite de balle dans leurs zones respectives.</p>	
<p><u>Jeu (20')</u></p> <p>MATCH 7 C 7</p>	<p>Terrain 40 m X 30 m</p>

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 6

CATEGORIE : U₁₄

DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE + PASSE COURTE

OBJECTIF

DESCRIPTIF

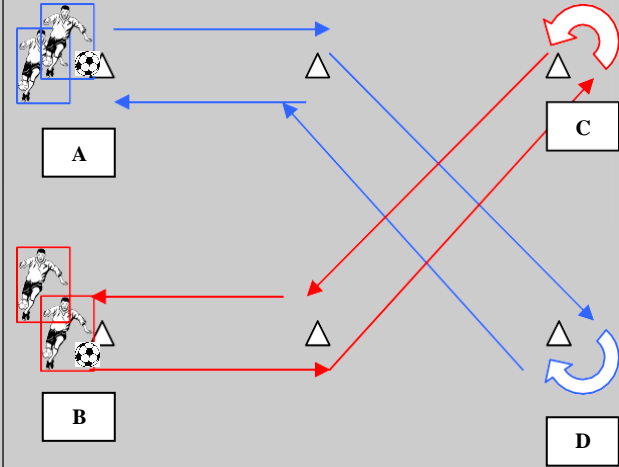
Echauffement (10'):

En même temps les joueurs A et B partent balle aux pieds.

A conduit, tourne autour de D et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

B conduit, tourne autour de C et rejoint son plot pour donner le ballon au joueur suivant.

Pas de compétition mais obliger le joueur à lever la tête en conduisant son ballon.



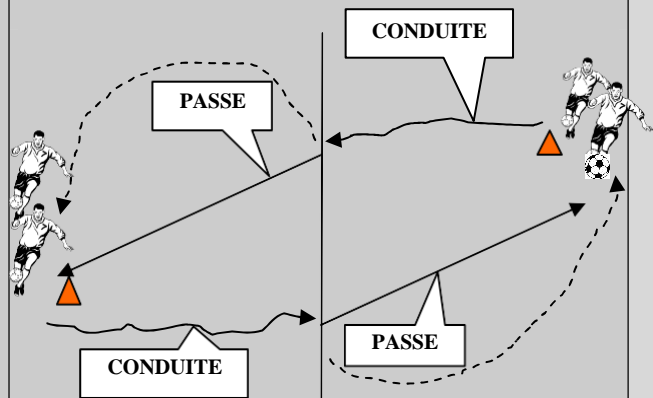
Mise en train (20'):

Conduite :

Uniquement extérieure
Uniquement intérieure
Extérieure - Intérieure
Intérieure - Intérieure

Passe :

Passe avec le plat du pied.



Exercice (20'):

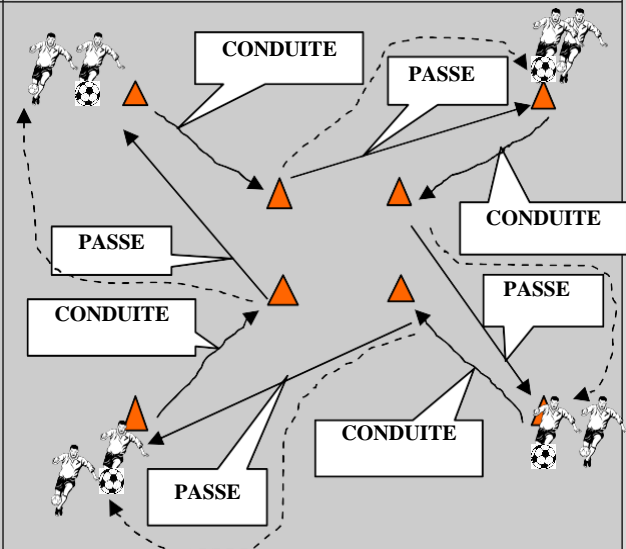
Départ des quatre joueurs en même temps.

Conduite :

Uniquement extérieure
Uniquement intérieure
Intérieure - Extérieure
Intérieure - Intérieure

Passe :

Passe avec le plat du pied.



Jeu (20'):

MATCH 5 C 5

Terrain 40 m X 30 m

SEANCE D'ENTRAÎNEMENT CONDUITE DE BALLE 7

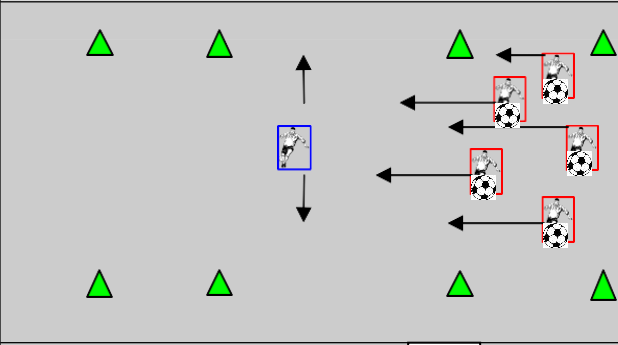
CATEGORIE : U₁₄ DOMINANTE : CONDUITE DE BALLE + PASSE COURTE

OBJECTIF DESCRIPTIF

Echauffement (10'):

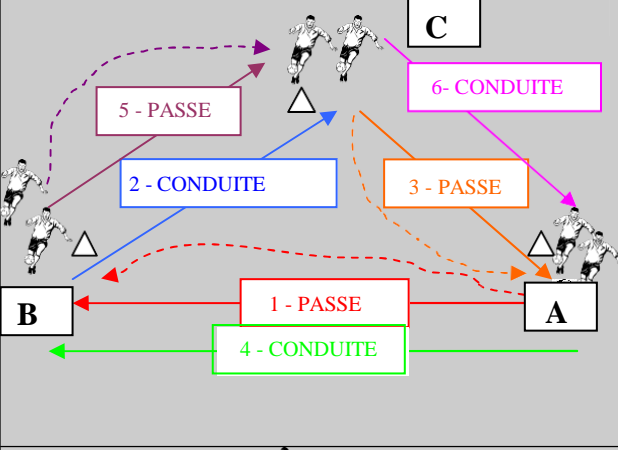
L'EPERVIER

Le joueur bleu tente de récupérer les ballons dans les pieds des joueurs rouges. Les joueurs rouges tentent de rejoindre la zone suivante en conduite de balle.



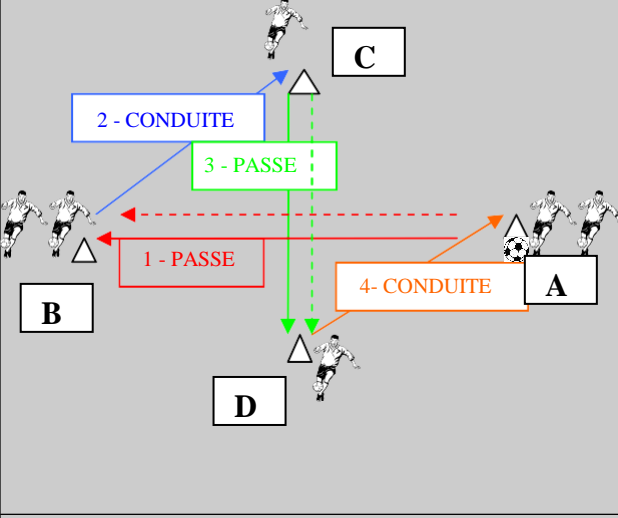
Mise en train (20') :

Le joueur A passe son ballon au joueur B et prend sa place.
Le joueur B conduit son ballon jusqu'au joueur C.
Le joueur C passe son ballon au joueur A et prend sa place.
Le joueur A conduit son ballon jusqu'au joueur B.....etc.



Exercice (20'):

Le joueur A passe son ballon au joueur B et prend sa place.
Le joueur B conduit son ballon jusqu'au joueur C.
Le joueur C passe son ballon au joueur A et prend sa place.
Le joueur A conduit son ballon jusqu'au joueur B.....etc.



Jeu (20'):
MATCH 5 C 5

Terrain 40 m X 30