



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية .
تخصص : التدريب الرياضي النخبوي

الموضوع:

أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير
بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة
الطائرة - صنف أصاغر (12-14 سنة).

دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة للهواة المدارس الرياضية سيدي خالد ESK"

* إشراف الدكتور:
➤ بزيوسليم

* إعداد الطالب:
➤ عطية حسام الدين

السنة الدراسية:
2016/2015م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

" اقرأ باسم ربك الذي خلق (1) خلق الإنسان من علق (2)

اقرأ وربك الأكرم (3) الذي علم بالقلم (4)

علم الإنسان ما لم يعلم (5) "

سورة العلق 1*5

كلمة شكر خاصة

قال النبي عليه الصلاة والسلام "لا يشكر الله من لم يشكر الناس"

ومن هذا الحديث الشريف أتقدم كطالب بالشكر الجزيل إلى كل أعضاء النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية بسيدي خالد من طاقم إداري ومدربين ولاعبين على المجهودات التي بذلوها من أجل إخراج هذه الدراسة في أحسن رونق فلهم الشكر الخاص

عطية حسام الدين



كلمة شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين الذي خلق الإنسان, علمه البيان
والصلاة والسلام على الهادي البشير, والسراب المنير, من
حث الأمة على طلب العلم وجني ثماره لأنه الضياء والنور

أما بعد :

شكرا منا واعتراف لكل من ساهم في تشجيعنا لإنجاز
هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد, وجزيل الشكر
إلى المشرف الدكتور " بزيو سليم" الذي مهد لنا
طريق الفلاح وفتح لنا أبواب النجاح ووجهنا إلى ما فيه
الصلاح ونشكر كذلك كافة أساتذة المعهد على الجهل
الذي بذلوه لأجلنا .

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبينا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (صلى الله عليه وسلم) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد:



قال تعالى: (وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا)
الإسراء : الآية : 24

إلى اللذان مهما قلت فيهما ما كفيتهما، إلى نور دربي و سر وجودي إلى اللذان لم ولن أجد ما يكفيهما من الكلام

إلى منبع الحنان ، إلى التي أعطت من روحها لتبقى أرواحنا ، إلى معلمتي في هاته الحياة الى من أضاءت دربي بدعوات الخير، الى من حتى و إن وصفتها فلن أوفيها حقها، الى من كان صدرها الأمان الدائم لي و ابتسامتها الدنيا التي أعيش لها الى من صوتها كان التفاؤل نفسه، إليها أقول أحبك إليك انت كل شيء إليك أقول أنت

أنا *أمي الغالية*

إلى خير الآباء ، إلى مضيء دربي إلى الذي كان عظيما بعبائه، إلى الذي ضحى من اجلنا بالغالي و النفيس الى من كان مستقبلي مستقبله اليك أقول مهما أقول فأنت نعم

المثال *أبي العزيز*

إلى الدكتور الفاضل : بزيو سليم

إلى إخوتي ، إلى أخوالي وخالاتي و أبنائهم و الى أعمامي وأبنائهم من خلالهما إلى كل أفراد العائلة و الأقارب.

إلى شموع كان نورهم بنور القمر يوم كماله فكان بدرا اخوتي: وليد - وائل - رمزي - سيمو

إلى أخوالي وخالاتي : عبد الحميد ، اسماعيل ، وردة ، لطيفة ، نعيمة ، صليحة ،

فاطمة والى الجدتين اطال الله في عمرهما دليلة و عائشة

فهرس المحتويات

الصفحة	محتويات البحث
	أية
	كلمة شكر
	إهداء
أ-ب	مقدمة
	الجانب التمهيدي
04	1- مشكلة الدراسة
04	2- فرضيات البحث
04	2-1- الفرضية العامة
05	2-2- الفرضيات الجزئية
05	3- أهمية الدراسة
05	4- أهداف الدراسة
05	5- أسباب اختيار الموضوع
06	6- الدراسات السابقة والمشابهة
12	7- تحديد مصطلحات الدراسة

12	7-1- الصفات البدنية
12	7-2- الكرة الطائرة
12	7-3- البرنامج التدريبي
12	7-4- القوة
13	7-5- المرونة
13	7-6- الرشاقة
13	7-7- الألعاب الشبه الرياضية
13	7-8- اللعب
	الجانب النظري
	الفصل الأول: تعريف كرة الطائرة
16	1- تعريف كرة الطائرة
16	2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة
17	2-1- الكرة الطائرة في العالم
17	2-2- الكرة الطائرة في العالم العربي
17	2-3- الكرة الطائرة في الجزائر
18	3- مميزات وخصائص الكرة الطائرة
20	4- المهام الأساسية في الكرة الطائرة
20	4-1- الإرسال

20	4-1-1- أنواع الإرسال
21	4-1-2- أهميته ومميزاته
21	4-1-3- الأخطاء الشائعة
21	4-2- الاستقبال
22	4-1-2- أنواع الاستقبال
22	4-2-2- أهميته
22	4-2-3- الأخطاء الشائعة
23	4-3- الإعداد "التمرير"
23	4-3-1- أنواع التمرير
23	4-3-2- أهميته
24	4-3-3- الأخطاء الشائعة
24	4-4- حائط الصد
24	4-1-1- أنواع حائط الصد
25	4-4-2- أهميته ومميزاته
25	4-4-3- الأخطاء الشائعة
26	4-5- مهارة السحق
26	4-5-1- أنواع السحق
26	4-5-2- أهميته ومميزاته

27	4-5-3- الأخطاء الشائعة
	الفصل الثاني: الصفات البدنية للاعب كرة الطائرة
29	1- الصفات البدنية
29	1-1 مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية
29	1-2-1 مفهوم الصفات البدنية
30	1-3-1 مكونات الصفات البدنية
30	1-3-1-1 القوة العضلية
30	1-3-1-1-1 مفهوم القوة العضلية
30	1-3-1-2 أنواع القوة العضلية
30	1-3-1-3-1 القوة القصوى
30	1-3-1-3-2 القوة المميزة بالسرعة
30	1-3-1-3-3 تحمل القوة
31	1-3-1-3-1 أهمية القوة العضلية
31	1-3-2-1 المرونة
31	1-3-2-1-1 مفهوم المرونة
31	1-3-2-2 أنواع المرونة
32	1-3-2-3 أهمية المرونة
32	1-3-3-1 الرشاقة

32	1-3-3-1 مفهوم الرشاقة
32	1-3-3-2 أنواع الرشاقة
33	1-3-3-3 أهمية الرشاقة
33	1-3-4- السرعة
33	1-4-3-1 مفهوم السرعة
33	1-4-3-2 أنواع السرعة
33	1-4-3-3 سرعة رد الفعل الحركي
33	1-4-3-4 سرعة الحركة الواحدة
34	1-4-3-5 سرعة الحركة المركبة
34	1-4-3-6 سرعة تكرار الحركات المتشابهة
34	1-4-3-7 أهمية السرعة
34	1-5-3- التحمل
34	1-5-3-1 مفهوم التحمل
35	1-5-3-2 أنواع التحمل
36	1-5-3-3 أهمية التحمل
36	1-5-4- الصفات البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ
36	1-5-5- التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية
الفصل الثالث: اللعب والألعاب شبه رياضية	

38	1- اللعب
38	1-1- مفهوم اللعب
38	1-2- أهمية اللعب
39	1-3- سمات اللعب
39	1-4- أنواع اللعب
40	1-4-1- الألعاب التلقائية
40	1-4-2- الألعاب التمثيلية
40	1-4-3- الألعاب التركيبية
40	1-4-4- الألعاب الترويحية والرياضية
41	1-5- نظريات اللعب
41	1-5-1- النظريات التقليدية
41	1-5-1-1- الطاقة الزائدة
41	1-5-1-2- النظرية التلخيصية
42	1-5-1-3- نظرية الإعداد للعمل
42	1-5-1-4- نظرية تجديد الطاقة
43	1-5-2- النظريات الحديثة
43	1-5-2-1- نظرية التوازن
43	1-5-2-2- نظرية التعبير الذاتي

43	1-6- نظرة الإسلام للعب
43	1-6-1- في القرآن الكريم
43	1-6-2- في الحديث الشريف
44	1-6-3- عند علماء المسلمين
44	1- الألعاب شبه الرياضية
44	2-1- مفهوما
45	2-2- أهمية الألعاب شبه الرياضية
45	2-3- مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة
46	2-4- قواعد أداء الألعاب شبه الرياضية
46	2-5- استخدام الألعاب شبه الرياضية
46	2-6- أغراض الألعاب شبه الرياضية
46	2-6-1- الأغراض التربوية
47	2-6-2- الأغراض التعليمية
47	2-6-3- الأغراض الرياضية الفيزيولوجية
	الجانب التطبيقي
	الفصل الأول: الإجراءات الميدانية للدراسة
50	1- تمهيد
50	2- منهج الدراسة

51	2- الدراسة الاستطلاعية
51	5- عينة البحث ومواصفاتها
52	5- خصائص العينة
56	6- ضبط متغيرات الدراسة
56	7- أدوات الدراسة
57	8- الاختبارات المستعملة
64	9- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة
67	10- الدراسات الإحصائية
68	11- صعوبات البحث
	الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج
70	1- عرض النتائج وتحليلها
70	1-1- نتائج الفرضية الأولى
75	1-2- نتائج الفرضية الثانية
79	1-3- نتائج الفرضية الثالثة
83	2- مناقشة النتائج
84	- الاستنتاج العام
85	- النتائج المستخلصة من التربص الخاص بالمذكرة
86	- الاقتراحات والتوصيات

87	- الخاتمة
	- قائمة الملاحق
	- قائمة المراجع

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
52	يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة	1-7
53	يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن	2-7
54	يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للقامة	3-7
55	يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للوزن	4-7
64	يمثل النتائج القبلية والبعدي لقياس القوة العضلية	5-7
65	يمثل النتائج القبلية والبعدي لقياس المرونة	6-7
66	يمثل النتائج القبلية والبعدي لقياس الرشاقة	7-7
70	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي الاختبار القفز من الثبات	1-7
71	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي الاختبار القفز بمحاذاة الحائط	2-7
73	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي الاختبار رمي الكرة	3-7
75	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي الاختبار الركض المتعرج زكراك	4-7
77	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي الاختبار الجري المتعرج فليشمان	5-7
79	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي الاختبار مرونة العمود الفقري	6-7

81	يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي الاختبار مرونة عضلة الرجلين	7-7
----	--	-----

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
57	يبين اختبار الوثب العريض من الثبات	1-7
58	يبين اختبار القفز بمحاذاة الحائط	2-7
59	يبين اختبار رمي الكرة	3-7
60	يبين الجري المتعرج فليشمان	4-7
61	يمثل اختبار الجري المتعرج زيكراك	5-7
62	يمثل اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الأمام	6-7
63	يمثل اختبار مرونة الرجلين	7-7
71	يبين فرق المتوسطات لاختبار "القفز من الثبات" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	1-7
72	يبين فرق المتوسطات لاختبار "القفز بمحاذاة الحائط" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	2-7
74	يبين فرق المتوسطات لاختبار "رمي الكرة" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	3-7
76	يبين فرق المتوسطات لاختبار "الركض المتعرج زيكراك" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	4-7
78	يبين فرق المتوسطات لاختبار "الركض المتعرج فليشمان" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	5-7
80	يبين فرق المتوسطات لاختبار "قياس مرونة العمود الفقري" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	6-7
82	يبين فرق المتوسطات لاختبار "قياس مرونة عضلة الرجلين" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية	7-7

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light beige color, framing the central text. The border is composed of four corner pieces and four side pieces, each featuring detailed floral motifs and scrolling vines.

مقدمة

مقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر، و ذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي و قد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن المشاعر أو دفاعية ضد العوائق الطبيعية¹، لذلك من الخطأ أن ننظر إلى الرياضة، على أنها تنمية للقدرات الجسمية للفرد فحسب، وإنما تتعدى ذلك المجال، فهي تلعب دورا كبيرا في تحسين القدرات النفسية و الحركية للفرد، خاصة في مرحلة الطفولة، إذ أن الطفل بأمس الحاجة إليها فهذه المرحلة تعتبر الفترة التي يتم فيها وضع البذور الأولى للشخصية التي تتبلور وتظهر ملامحها في مستقبل حياة الطفل، و فيها أيضا يكون فيها الطفل فكرة واضحة وسليمة عن نفسه، و مفهوما محددًا لذاته الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يساعد على الحياة في المجتمع، وبمكته من التكيف السليم مع ذاته²، لذلك تدرس الرياضة في مختلف المستويات وأطوار التعليم المختلفة، و كذا في النوادي ودور الشباب، وذلك لما لها من فضل كبير في إعداد الفرد بدنيا، حركيا، نفسيا، عقليا واجتماعيا.

لقد اهتمت الكثير من بلدان العالم المتفوقة، في جميع الرياضات بتنمية الصفات البدنية للاعبين، إيمانًا منها بأنها الأساس الذي يرتكز عليه إعدادهم وبنائهم وتحضيرهم على المستوى العالمي، إذ يظهر ذلك واضحا في الدور الذي تؤديه الكفاءة البدنية في الرياضات الجماعية والفردية، وخاصة منها التي تتميز بالإيقاع السريع، تحت ظروف اللعب المختلفة، والتي تتطلب مقدرة عالية من اللاعبين الاحتفاظ بفاعلية الأداء طوال زمن المنافسة، فتقدم المستويات الرياضية في العقد الأخير من القرن العشرين، جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب، وتطور الأدوات والأجهزة والملاعب والاهتمام بإعداد المدربين وتأهيلهم علميا وعمليا، وقد واكب هذا التطور تقدما في خطط اللعب وفنونه في الألعاب الفردية و الجماعية.

من بين هذه الرياضات الجماعية، نجد لعبة كرة الطائرة، ذلك لأن التاريخ الرياضي يعتبرها من الألعاب الجماعية، التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ، فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج إلى معدات وهيكل كبير، بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، خاصة وانه يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني مع الخصم ما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال عليها من الجنسين وفي كل الفئات العمرية.

¹ العبداني، محمد الصغير، أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، فريق مدرسي فئة (15-18 سنة)، مذكرة ماستر، معهد التربية البدنية والرياضية بالمسيلة لسنة 2006/2007، ص أ.

² لدريسي، اسماعيل، أثر برنامج مقترح لتربية النفس حركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية، دراسة تجريبية على أطفال التعليم الابتدائي (6-7 سنوات)، معهد التربية البدنية بسكرة، السنة 2010/2011، ص أ.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس، كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية بالاشتراك مع الكثير من المهارات الفنية، وتنمي الصفات البدنية "القوة الرشاقة، المرونة، المطاولة، السرعة".

سنحاول من خلال بحثنا، دراسة بعض الصفات البدنية للاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر، وهو موضوع يكتسي أهمية بالغة لاعتبار أن هذه الفئة يجب أن تطور فيها بعض الصفات البدنية، وهي "القوة الرشاقة وكذا

المرونة، والتي يصاحبها نشاط الهرمون والغدد مما يستلزم علينا البحث في أجمع الطرق والمناهج التي تتماشى مع خصوصياتهم التكوينية والنفسية، وهذا لكي نستطيع إعدادهم إعدادا بدنيا ناجعا للوصول بهم إلى أعلى مستويات الأداء

-انصب موضوع دراستنا على "أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه الرياضية تطوير في بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) دراسة ميدانية لنادي الكرة الطائرة للهواة المدارس الرياضية سيدي خالد ESK"

وقد ارتأينا تقسيم موضوع دراستنا إلى جانبين:

***الجانب النظري :** ويحوي ثلاثة فصول:

-الفصل الأول : تعريف كرة الطائرة.

-الفصل الثاني : الصفات البدنية للاعب كرة الطائرة.

- الفصل الثالث: اللعب والألعاب شبه رياضية

***الجانب التطبيقي :** ويحوي فصلين:

-الفصل الأول: إجراءات البحث الميدانية.

-الفصل الثاني : عرض وتحليل نتائج الدراسة.

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1- مشكلة الدراسة:

إن كرة الطائرة من أبرز الرياضات الراقية، التي تمارس في اللقاءات الدولية و الاولمبية، وتجلب العديد من المتبعين، لأنها تتميز بخصائص عديدة، مثلاً لعدم ارتباطها بوقت محدد، ولكونها تتميز بلمسة جميلة من حيث تنقل اللاعبين على أرضية الميدان، وكذا طريقة لعب الكرة، وأيضاً المستوى الرفيع للأداء المهاري والخططية الذي يؤديه اللاعبون بلمسة المدرب، ولجمال هذه اللعبة ونقائها وضعت في مكانة عريقة أصبحت تنافس الألعاب الجماعية الأخرى في مختلف التظاهرات الرياضية سواء المحلية أو العالمية.

إن لعبة الكرة الطائرة، لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب لآخر، عبر الشبكة وذلك باستعمال أيديهم، وهي واحدة من الرياضات المنتشرة في العالم، ولذلك وجب أن تتوفر في اللاعبين بعض الصفات البدنية مثل القوة الرشاقة و كذا المرونة، وهذا ما دفعنا كباحثين إلى التطرق لهذه الصفات بغرض الرفع من مستوى اللاعبين، عن طريق إدخال الألعاب الشبه الرياضية التي تخدم هذه الصفات وعليه تم طرح السؤال التالي:

* هل يؤثر برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة الرشاقة المرونة" لدى لاعبي الكرة الطائرة؟.

التساؤلات الفرعية:

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟.

* هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟.

2- فرضيات البحث:

من خلال الإشكال الذي طرحناه ، قمنا بوضع الفرضيات التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا، والتي ارتأينا أن تكون على النحو التالي :

2-1- الفرضية العامة:

* يساهم البرنامج المصغر من الألعاب شبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة، الرشاقة، المرونة" لدى لاعبي الكرة الطائرة.

2-2- الفرضيات الجزئية:

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج المصغر من الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

3- أهمية الدراسة :

إن أهمية الدراسة، تكمن في إعطائنا تعريفا دقيقا عن المستوى الذي وصلت إليه الكرة الطائرة، وهل تستطيع الألعاب الشبه رياضية المساعدة في تطويرها والرقى بها ، من حيث تأثيرها على الصفات البدنية بتطويرها، وكيف إن هذه الصفات مرتبطة بالكرة الطائرة وذلك لان المهارات التي تعتمد عليها الكرة الطائرة، تكمن في تمكن اللاعب من القيام بمهارة الصد مثلا بصورة حسنة، إذا كان يتمتع بالقوة العضلية على مستوى الساق عن طريق الوثب، و قيامه بالتحرك بسرعة ورد الفعل إذا لم يكن يملك رشاقة وخفة كافية وأيضا بالتحكم في الكرة في مواضع حرجة عن طريق المرونة الكافية، فلذلك فان لاعب الكرة الطائرة ما لم يكن يملك الصفات البدنية المطلوبة، فانه لا يتمكن من الوصول إلى المستويات العليا.

4- أهداف الدراسة:

* إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية.

* التعريف بالصفات البدنية.

* معرفة علاقة الصفات البدنية بالكرة الطائرة.

5- أسباب اختيار الدراسة:

*قلة المواضيع التي تتطرق إلى الألعاب شبه رياضية.

*محاولة إثراء عقولنا من حيث الاطلاع.

*الدور الهام الذي تلعبه الصفات البدنية في رياضة الكرة الطائرة.

*الوقوف على ما تقدمه الألعاب الشبه الرياضية في هذه اللعبة.

*محاولة إعطاء بعض الحلول و التوصيات في هذا الموضوع.

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

بعد الاطلاع على الدراسات السابقة والمشابهة، وجدنا أن من بين المواضيع القريبة لموضوع دراستنا، و التي نخدمه سواء من الجانب القريب كان أو البعيد، و هي كما يلي:

*الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

إعداد الطالبان: سعدات احمد وكبير علاء الدين. إشراف: د.قاسم مختار

العنوان: مدى تأثير بعض الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة.

دراسة ميدانية لفريق الترجي الرياضي، بلدية رياض الجلفة، صنف أشبال. السنة الجامعية: 2013 / 2014.

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

*هل تؤثر الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟

التساؤلات الفرعية:

*هل تؤثر صفة القوة المميزة بالسرعة في أداء مهارتي (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟

*هل تؤثر صفة القوة الانفجارية في أداء مهارتي (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال؟

*فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

*تؤثر الصفات البدنية في أداء بعض المهارات (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال.

الفرضيات الجزئية:

* تؤثر صفة القوة المميزة بالسرعة ايجابيا في أداء مهارتي (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال.

* هل تؤثر صفة القوة الانفجارية ايجابيا في أداء مهارتي (الصد والسحق) في الكرة الطائرة لدى الأشبال.

أهداف البحث:

*التعرف على الكرة الطائرة: نشأتها وتاريخها، قواعدها، قوانينها.

*التعرف على الصفات البدنية.

*معرفة تأثير الصفات البدنية في أداء المهارات الرياضية.

منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

عينة البحث: 6 لاعبين من أصل 15، و سنهم 17 سنة.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العمدية.

الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30 م، وأيضاً الجري لمسافة 3م ذهاباً وإياباً 10مرات، اختبار الوثب العمودي من الثبات، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

الظروف المكانية: فريق الترحي الرياضي، بلدية رياض الجلفة، صنف أشبال.

الظروف الزمنية: موسم 2013/2014

النتائج المتحصل عليها: لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تأثير إيجابي لبعض الصفات البدنية، في أداء بعض المهارات الأساسية (الصد، السحق) في الكرة الطائرة.

***الدراسة الثانية:**

مذكرة لنيل شهادة الليسانس، نظام قدم في التربية البدنية والرياضية، جامعة وهران

إعداد الطالبان: عبد الله رمضان و محطار الصديق عبد الحق. إشراف: أ. مهدي محمد.

العنوان: أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى تلاميذ الطور الثاني خلال درس التربية البدنية والرياضية.

السنة الجامعية: 2006/2007.

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

*هل للبرنامج المقترح للألعاب الصغيرة أثر إيجابي في تنمية بعض عناصر الصفات البدنية (قوة، رشاقة، مرونة) لدى العينة التجريبية خلال درس التربية البدنية والرياضة؟.

فرضية البحث:

الفرضية العامة:

* للبرنامج المقترح اثر إيجابي في تنمية عناصر الصفات البدنية المستهدفة لدي العينة التجريبية.

أهداف البحث:

*التوصل إلى إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية باستعمال الألعاب الصغيرة لما لها من أهمية خاصة في تنمية الصفات البدنية بدفع التلميذ إلى بذل مجهودات إضافية.

* دراسة خصوصيات الطفل (9-12 سنة) المتعددة.

* إبراز مختلف أشكال الألعاب الصغيرة و دورها في تطوير الصفات البدنية.

* منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

*عينة البحث: استعمل عينتين واحدة تجريبية متمثلة في 45 تلميذ من جنس ذكور، أعمارهم من 09 إلى 12 سنة، وعينة ضابطة متكونة من 45 تلميذ جنس ذكور.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية.

*الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها القفز من الثبات للقوة، وأيضاً ثني الجذع للأمام من الوقوف للمرونة، اختبار الجري المتعرج فليشمان للرشاقة، وقد أخضعها لرأي المحكمين.

*الظروف المكانية: مدرسة عدل "2" للعيننة التجريبية، وعدل "1" للعيننة الضابطة بوهران.
*الظروف الزمنية: موسم 2007/2006.

*النتائج المتحصل عليها: على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، أعطت للفرضية صدقها حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع عناصر الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة للعيننة التجريبية بالمقارنة مع العيننة الضابطة، وهذا ما يدل على أن البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك الصفات البدنية للعيننة التجريبية.

*الدراسة الثالثة:

مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في نظرية منهجية و التدريب الرياضي. المدرسة العليا في العلوم والتكنولوجيا. دالي إبراهيم

إعداد الطالب: القيزي الهواري. إشراف: أ. يحيوي لطيفة.

العنوان: تأثير طريقة اللعب في تطوير السرعة في كرة الطائرة عند الأطفال من "9-12" ذكور
دراسة ميدانية لعين وسارة. الجلفة

السنة الجامعية: 2013/2012.

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

* ما مدى التأثير الإيجابي لطريقة اللعب في تطوير السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من "9-12" سنة؟.

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

*نفترض أن لطريقة اللعب في التدريب تأثير الإيجابي كبير في تطوير السرعة عند الأطفال في المرحلة العمرية من "9-12" سنة.

أهداف البحث:

*أن الهدف معرفة مدى تأثير لطريقة اللعب في تنمية السرعة لدى الأطفال في المرحلة العمرية من "9-12" سنة.

*منهج البحث: اعتمد الباحث على المنهج التجريبي.

*عيننة البحث: عيننة تجريبية فيها 15 لاعب مولودية عين وسارة

عيننة شاهدة فيها 15 لاعب فريق شباب عين وسارة.

الطريقة المتبعة في الاختيار: طريقة الاختبارات "الفحوصات".

الأدوات المستعملة: استعمل مجموعة من الاختبارات، من بينها الجري مسافة 30 م، وأيضاً اختبار الجري والتنقل " 9-3-6-9 م"، اختبار الجري والتنقل بشكل "6*5 م"، اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية.

الظروف المكانية: فريق مولودية عين وسارة ، فريق شباب عين وسارة.

الظروف الزمنية: موسم 2012/2013.

النتائج المتحصل عليها: لقد بينت نتائج الدراسة، أن هناك تحسن في تطوير السرعة.

*الدراسة الرابعة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

إعداد الطالبان: ضيفي بلقا سم، مصطفى زين الدين إشراف: د. شاربي بلقاسم

العنوان: دور الألعاب الشبه رياضة في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية من وجهة نظر الأساتذة. دراسة ميدانية لبعض متوسطات الجلفة

السنة الجامعية: 2013/2014.

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة:

*هل للألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية؟

التساؤلات الفرعية:

*هل للألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب طبيعة النشاط؟

*هل للألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب زمن التنفيذ؟

*هل للألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية و الرياضية حسب هدف الحصة

*فرضيات البحث:

*لألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب طبيعة النشاط

*لألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب زمن التنفيذ

*لألعاب الشبه رياضة دور في إنجاز حصة التربية البدنية والرياضية حسب هدف الحصة

*أهداف البحث:

*توضيح مدى أهمية الألعاب الشبه الرياضة في حصة التربية البدنية والرياضية.

*توضيح أن الألعاب ليست وسيلة تعليمية لتبسيط المفاهيم بل أنها منبع معرفي مشتق منها محتوى المناهج

*بيان فعالية العمل كشكل فريق واحد وموحد في ح ت ب ر

منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي.

عينة البحث: 66 أستاذ.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة العشوائية.

الأدوات المستعملة: استعمل الاستبيان الموجه للأساتذة وعرضه على المحكمين

الظروف المكانية: على مستوى بعض متوسطات ولاية الجلفة .

الظروف الزمنية: خلال شهر أفريل - ماي

النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الشبه الرياضية تكتسب أهمية كبيرة حيث أصبحت من أهم الطرق

التي تساعد الأساتذة على تحقيق جملة الأهداف المسطرة ذلك انطلاقا من سهولة تطبيقها ومالها من تأثير على التلاميذ.

***الدراسة الخامسة:**

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

إعداد الطالبان: لحرش محمد الصادق الأمين، لهلاي بن عزوز إشراف: اقصار ماحي.

العنوان: أثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "المرونة"، القوة، الرشاقة" لتلاميذ

الطور الابتدائي. دراسة ميدانية لبعض ابتدائيات الجلفة.

السنة الجامعية: 2014/2013.

إشكالية البحث:

التساؤل العام للدراسة :

* ما مدى فعالية برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية "الرشاقة، القوة، المرونة"؟.

التساؤلات الفرعية:

*هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية؟.

*هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة

لبدنية؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

أن استخدام برنامج الألعاب الحركية بنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية يعمل على تحسين وتطوير عناصر اللياقة البدنية.

الفرضيات الجزئية:

*توجد فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية.

*توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة بعناصر اللياقة

البدنية.

أهداف البحث:

*تعرف على اثر استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية.

*مقارنة حاصل استخدام برنامج الألعاب الحركية في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية

منهج البحث: اعتمد الباحثان على المنهج التجريبي.

عينة البحث: 90 تلميذ.

الطريقة المتبعة في الاختيار: الطريقة القصدية.

الأدوات المستعملة: استعمل برنامج والاختبارات والقياسات.

الظروف المكانية: ابتدائية ولاية الجلفة.

الظروف الزمنية: خلال شهر مارس وأفريل.

النتائج المتحصل عليها: أثبتت الدراسة أن الألعاب الحركية فعالة في تنمية الصفات البدنية لأنه تتماشى مع هذه الفئة.

*الدراسة السادسة:

مذكرة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة الجلفة

إعداد الطالب: بنية خميسي إشراف: د. بن عبد الله عبد القادر.

العنوان: اقتراح برنامج تدريبي في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة "14-16" سنة. دراسة ميدانية بنادي

الكرة الطائرة ببوسعادة

السنة الجامعية : 2013/2014.

إشكالية البحث :

* هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة الارتقاء من الثبات للاعب الناشئ في الكرة الطائرة.

* هل للبرنامج التدريبي المقترح تأثير على مهارة الارتقاء من الجري للاعب الناشئ في الكرة الطائرة.

فرضيات البحث

الفرضية العامة :

يساهم اقتراح البرنامج التدريبي المصغر في تطوير مهارة الصد.

الفرضيات الجزئية:

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للارتقاء من الثبات لصالح البعدي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للارتقاء من الجري لصالح البعدي.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين شبكة الملاحظة الأولى، وشبكة الملاحظة الثانية لمهارة الصد.

أهداف البحث:

* معرفة أهمية البرنامج التدريبي ودوره في تطوير مهارة الصد لدى أشبال الكرة الطائرة

منهج البحث:

اعتمد الباحث على المنهج الشبه التجريبي.

عينة البحث :10 لاعبين.

الطريقة المتبعة في الاختيار : الطريقة القصدية..

الأدوات المستعملة: بطاريات اختبار.

الظروف المكانية :المركب الرياضي الجوازي " الشهيد مجد عبد القادر" بمدينة بوسعادة.

الظروف الزمنية : خلال شهر مارس إلى ماي.

النتائج المتحصل عليها أثبتت الدراسة إلى حد ما وجود ترابط بين تقنية الصد والبرنامج المقترح

7- تحديد مصطلحات الدراسة:

7-1- الصفات البدنية:

توجد لها عدة مرادفات منها (القدرات الحركية، القدرات البدنية، الصفات البدنية...) فالصفات البدنية تسمح للرياضي بإنجاز حركة أو مجموعة من الحركات خلال جهد بدني. كما إن الانجاز الفعال للحركة الرياضية، يتطلب تحسين القدرات البدنية المستعملة "التحمل، القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة"¹.

7-2- الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم، الكرة الطائرة في الملاعب الداخلية وتلعب في الصالات المغلقة على ملعب من الخشب أو أي مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق².

7-3- البرنامج التدريبي:

هو احد عناصر الخطة، و بدونها يكون التخطيط ناقصا، فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية، من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف³.

7-4- القوة:

هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو التسلط عليها، وغالب ما تكون ذاتية تنتجها عضلات، أو هل قابلية المقاومة المختلفة التي يقوم بها الرياضي أو قدرة الانقباض العضلي لمقاومة عمل ما⁴.

¹ ليلي السيد، فرحات، القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2007، ص190.

² الشويحات، أحمد، الموسوعة العالمية "كرة الطائرة"، رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير.

³ علي فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، ط1، الإسكندرية، ص

7-5- المرونة:

هي القدرة على بسط العضلات و الأربطة، و نعني بزيادة المرونة بسط الأنسجة المرنة عن الحدود الطبيعية لها، و الاحتفاظ بها على هذا الوضع لبضع لحظات، ومع تكرار هذه العملية تتكيف الأنسجة مع حدودها الجديدة⁵.

7-6- الرشاقة:

هي قدرة الرياضي على تحقيق التوافق الجيد للحركات، التي يقوم بها سواء بجسمه الكامل او جزء منه، فهذا يدل على رشاقته⁶.

7-7- الألعاب الشبه رياضية:

إن مصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية، غير مستعملة في التعاريف العالمية، بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية، كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب.

وهي مجموعة من الحركات او الفعاليات المريحة والترفيهية، مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة و مريحة⁷.

7-8- اللعب:

يقول رينواتر "بأنه ضرب من التصرف الإنساني، قد يكون فردياً أو جماعياً، تنحصر غايته في ما ينتج عنه من لذة. وهو لا يظهر في سن معينة بل يرافق جميع مراحل الحياة، غير أن مظاهره تختلف بتنوع طاقة الفرد الجسدية واتجاهاته و تنوع

بيئته⁸.

⁴ قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة، ط1، دار الفكر، 1997، ص154.

⁵ الكتاب الالكتروني، الرياضة تمنحك القوة والمرونة والصحة.

⁶ قاسم حسن حسين، مرجع سابق، ص 229.

⁷ بن ضياف حسان، دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى لاعبي كرة اليد (9-12) سنوات، مذكرة ليسانس، المسيلة 2007، ص22.

⁸ سلسلة تعلم من دون معلم، دليل الألعاب، دار ومكتبة الهلال، 2003، ص207.



الجانب النظري

الفصل الأول

تعريف كرة الطائرة

1-تعريف الكرة الطائرة:

لعبة ينقل فيها اللاعبون الكرة من جانب إلى جانب آخر، من جانبي الملعب عبر شبكة، وذلك بأيديهم أو سواعدهم، وهي واحدة من أكثر الألعاب الجماعية شعبية في العالم.

يوجد نوعان رئيسيان من لعبة كرة الطائرة، هناك التي تلعب في الملاعب الداخلية، أي في الصالات المغلقة على ملعب مصنوع من الخشب، أو مواد أخرى تستخدم داخل المباني، ويؤدي هذه اللعبة ستة لاعبين في كل فريق.

وهناك نوع آخر، وهي اللعبة التي تؤدي في الميادين المكشوفة على ملاعب الرمل أو العشب، ويؤديها لاعبان أو ثلاثة أو أربعة أو ستة في كل فريق، وتشترك اللعبتان في القواعد والأحكام نفسها.

الكرة في لعبة كرة الطائرة مستديرة ومغطاة بالجلد، بلغ قطرها نحو 20 سم وزن 270 جرام، وتلعب على أرضية الملعب ذات المقاسات، 18مترا طولاً و09 أمتار عرضاً، وهناك شبكة منصوبة في منتصف الملعب، ويبلغ ارتفاع أعلى الشبكة 2.43 م لمباريات الذكور و 2.24 م لمنافسات الإناث، وهناك 06 مراكز في لعبة كرة الطائرة التي تمارس داخل المباني هي: ظهير أيمن، ظهير أوسط، ظهير أيسر، هجوم أيمن، هجوم أيسر، هجوم أوسط.

حتى يتم إرسال الكرة، يجب على كل لاعب أن يكون في أحد المراكز في الملعب وفقاً للترتيب الذي يتم به الإرسال، ويحكم اللعبة حكمان ورجلا خط.¹

1. تاريخ ونشأة الكرة الطائرة:

اختلفت آراء المؤرخين في تحديد بداية ظهور لعبة كرة الطائرة، إلا أن البعض حدد ظهورها في العصور الوسطى، في نهاية القرن التاسع عشر وهي لعبة معدلة عن لعبة ايطالية كانت تلعب في العصور الوسطى، ثم انتشرت حتى وصلت إلى ألمانيا عام 1893 م، وعرفت بذلك الوقت باسم "فاوست بول"، وتم الاعتراف بها رسمياً في عام 1895 م، وقيل أنها وصلت إلى أمريكا في العام نفسه، عن طريق مدرس التربية الرياضية "ويليام مورجان" المشرف الرياضي من جامعة "هوليوك" ولاية "ماساشوسيتس" بأمريكا، وكان مدير جمعية الشباب المسيحية آنذاك.²

لقد كانت هذه اللعبة ممزوجة بشكل كبير مع كرة السلة، حيث يسمح بسقوط الكرة على الأرض ولكن يجب أن تدخل ملعب المنافس من فوق حبل وضع على ارتفاع من الأرض، ولكن قام "ألفريد هاستيل" بتعديل طريقة اللعب، وجعل الكرة تلعب في الهواء دون أن تلمس الأرض، فسميت باسمها الحالي "الكرة الطائرة".³

أخذت جمعية الشبان المسيحية، على عاتقها هذه اللعبة، وأدرجتها ضمن برامجها في جميع أنحاء أمريكا الشمالية، وعممتها على فروعها في جميع أنحاء العالم.⁴

¹ د. الشويحات، أحمد. الموسوعة العالمية العربية [الالكترونية]. الكرة الطائرة. 2004.

² حطابيه، احمد زكي. كتابه موسوعة كرة الطائرة الحديثة. دار الفكر للطباعة والنشر. عمان: 1996. ص.11.

³ العرقان، خالد اسعد. كتابات عملية للطائرة المدرسية. 2007. ص. 2.

⁴ المصدر نفسه. ص.2.

2-1 الكرة الطائرة في العالم:

كانت كندا أول الدول الأجنبية التي تبنت هذه اللعبة عام 1900م، وبعدها كوبا سنة 1905م، ثم انتقلت إلى الصين سنة 1906م، وبعدها انتشرت في عام 1908م باليابان وفي عام 1913م أجريت أول دورة للكرة الطائرة بآسيا، ثم انتقلت إلى فرنسا 1918م، كما دخلت إلى الاتحاد السوفيتي سابقا وجمهورية البلطيق وبولندا في 1920م، وفي عام 1922م أجريت أول بطولة للكرة الطائرة في الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وكذا أول بطولة دولية للرجال بتشيكوسلوفاكيا.⁵

2-2 الكرة الطائرة في العالم العربي:

أصبحت تمارس في كثير من الدول العربية، وكان أول ظهورها في مصر عام 1930م، حيث كانت تابعة لاتحاد كرة السلة، إلا أن تكون أول اتحاد مصري مستقل للكرة الطائرة عام 1949م، وكانت مصر ضمن أول 14 دولة كونت أول اتحاد دولي للكرة الطائرة عام 1947م، ثم دخلت الأردن عام 1936م، وتشكل الاتحاد الأردني لكرة الطائرة عام 1964م، واستضافت الأردن البطولة العربية الرابعة لكرة الطائرة في عمان عام 1986م، حيث شارك فيها تسع دول، وفازت فيها مصر بالمركز الأول، كما دخلت أيضا في تونس عام 1939م، ونظمت لها أول بطولة فيها عام 1941م، وتمارس كرة الطائرة في المملكة العربية السعودية، وتكون أول اتحاد لها علم 1963م، تحت اسم الجمعية السعودية لكرة الطائرة، وتغير الاسم إلى الاتحاد السعودي لكرة الطائرة عام 1977م، وتتهم الكويت بكرة الطائرة منذ بدء نشاطها ضمن نشاطات الاتحاد الرياضي الكويتي عام 1951م، ثم ضمن نشاط الاتحاد الكويتي لكرة السلة والطائرة الذي تأسس عام 1957م، حتى أنشأ الاتحاد الكويتي لكرة الطائرة في 1965م⁶

2-3 الكرة الطائرة في الجزائر:

قبل الاستقلال مارس المستوطنون الكرة الطائرة، ونادرا ما يمارسها الجزائريون، وفي سنة 1962م، تم إنشاء الفدرالية الجزائرية لكرة الطائرة على يد الدكتور " بوركايب"، وفي السنة نفسها تم إنشاء المنتخب الوطني للذكور وستين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث، أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني، وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية :

المركز	العام
كأس العالم والألعاب الاولمبية	
09	1991
12	1992

⁵ طه، على مصطفى. الكرة الطائرة تعليم. تدريب. تعديل. قانون. دار الفكر العربي. مصر. ص. 11.

⁶ أبو نعيم محمود. الألعاب الرياضية. دار اليازوري للنشر. سنة 2013. الأردن. ص. 48-49.

المحافل القارية	
01	1988
02	1989
01	1991
01	1993
03	1997

- سنة 1991م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع وفي السنة نفسها كانت أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل الفريق المركز الثاني عشر.⁷

- سنة 1992م: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الاولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

- سنة 1989 م: احتلال الجزائر المركز لثاني " البلد المنظم كود فوار "

- سنة 1991م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى " البلد المنظم مصر".

- سنة 1993 م: الجزائر تحتل المرتبة الأولى للمرة 2 على التوالي " البلد المنظم الجزائر "

- سنة 1997م: الجزائر تحتل المركز الثالث " البلد المنظم نيجيريا"

- سنة 1988م: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

2. مميزات وخصائص الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية الشعبية، التي أخذت موقع الصدارة من حيث ممارستها وانتشارها في دول العالم، فضلا عن تطورها من لعبة لقضاء وقت فراغ إلى لعبة اولمبية، تتطلب أعلي درجات الأداء الفني والخططي وعناصر اللياقة البدنية، والحركية والنواحي التربوية و النفسية.

تختص لعبة الكرة الطائرة، بخصائص محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى، لأنها غير محددة بزمن معين وصغر مساحة الملعب الخاص بها، وانتقال اللاعب من الواجبات الهجومية إلى الدفاعية وبالعكس، فضلا عن احتوائها على مهارات أساسية فنية عديدة، وهي الحركات الهادفة و المتغيرة التي يحتاج اللاعب إلى أدائها بأسرع وقت وبأقل مجهود

⁷ ألوشاحي، عصام. الكرة الطائرة الحديثة. مفتاح الوصول إلى أعلى المستوى العالمي. دار الفكر العالمي. مصر. 1994. ص.58.

ممكن، بالإضافة إلى كونها الدعامة القوية التي تبنى عليها اللعبة، ثم إن وصول للاعب والفريق إلى النجاح والامتياز يتوقف على إتقان أدائه المهاري.

ومن أهم المميزات التي تمتاز بها لعبة كرة الطائرة:

أ. لعبة غير محددة بوقت.

ب. مساحة ملعبها صغيرة قياساً بمساحة ملاعب الألعاب الجماعية الأخرى، إذ تلعب الكرة الطائرة على ملعب خاص تبلغ مساحته "18 م" طولاً و "09 م" عرضاً، مقسم إلى قسمين طول كل منهما "09 × 09 م".

ت. لعبة دون احتكاك بين اللاعبين، إذ يوضع فاصل بين ملعبَي الفريقين وهي الشبكة التي تبلغ ارتفاعها "02.43 م" للرجال و "02.24 م" للسيدات، بطول "10_09.5 م" وبعرض "01 م".

طريقة احتساب النقاط وكيفية الحصول عليها:

❖ تبدأ اللعبة بضربات الإرسال، مما يجعلها تتميز عن بقية الألعاب الجماعية الأخرى، إذ يستطيع الفريق الحصول على نقاط مباشرة عند إجادة لاعبيه لضربات الإرسال.

❖ عدم استطاعة اللاعب الاحتفاظ بالكرة، كما في ألعاب كرة السلة وكرة اليد وكرة القدم، وإنما يسمح له بلمس (ضرب) الكرة ولمرة واحدة ولثلاث لمسات للفريق ككل عدا ضربة حائط الصد الأمر الذي يؤدي إلى زيادة صعوبة ممارستها.

❖ تحسب نقطة للفريق حينما تضرب الكرة أرضية ملعب الفريق المنافس، أو إذا تم ارتكاب خطأ أو إذا اخفق لاعبو الفريق من صد الكرة وإرجاعها بشكل صحيح.

❖ عدم السماح للاعب الخلفي بأداء مهارات داخل الخط الأمامي.

❖ تتطلب اللعبة صفات بدنية وحركية خاصة غالباً، لا تكون متاحة للجميع.

❖ لعبة تحتوي على مهارات أساسية وتقسّم إلى نوعين هما:

1. المهارات الهجومية: [الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، حائط الصد الهجومي].

2. المهارات الدفاعية: [الاستقبال، الإرسال، حائط الصد، الدفاع عن الملعب]⁸.

❖ تمتاز هذه اللعبة بسرعة الحركة وقوة الضربات الساحقة والرشاقة للدفاع عن الملعب والإرسال.

❖ تعتبر من الألعاب العلاجية، التي تعمل على علاج انحناء الظهر، الناتج عن الجلوس غير السليم أثناء الدراسة والعمل.

❖ تعتبر هذه اللعبة من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي، وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي والقدرة الوظيفية لأعضاء الجسم المختلفة.

⁸ الدليمي، ناهده. مميزات لعبة كرة الطائرة. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية السبت ابريل 02، 2011 6:37 pm. منتدى الرياضي. الأكاديمية الرياضية العراقية.

❖ هذه اللعبة للصغار لممارستها، واشتقت لعبة كرة الطائرة المصغرة [mini volley] لتلائم قدرات ومهارات الناشئين ما بين 09_12 سنة لكي لا يحرم من ممارستها، وأقيمت المسابقات لها.⁹ واليوم أصبحت هذه اللعبة ذات شعبية كبيرة في آسيا وأوروبا، كما أصبحت الكرة الطائرة رياضة رسمية من رياضات الألعاب الاولمبية منذ عام 1964م، وتنتمي أكثر من 150 دولة للاتحاد الدولي لكرة الطائرة، الذي يرفع العديد من دورات الرجال والنساء.¹⁰

3. المهارات الأساسية في الكرة الطائرة :

بالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء، إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في دقة إتقانها، وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث قصر فترة لمس الكرة وتحديد لمسها بأطراف الأصابع، وصغر حجم الملعب، وسرعة طيران الكرة، وغيرها من النواحي القانونية الأخرى وان لعبة كرة الطائرة تتكون من مجموعة من الحركات يطلق عليها المهارات الفنية الأساسية أو المبادئ الأساسية وان أهمها:¹¹

1-4 الإرسال:

وهو الضربة التي يبدأ بها اللعب في المباراة، ويستأنف عقب انتهاء الشوط وبعد كل خطأ، وهو عبارة عن جعل الكرة في حالة لعب بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز الخلفي الأيمن في الفريق، والذي يضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقفلة أو أي جزء من الذراع، بهدف إرسالها من فوق الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس.

1-1-4 أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكنيك الصحيح لأداء ضربات الإرسال، تصنيفها إلى نوعين رئيسيين هما الإرسال من الأسفل و الإرسال من الأعلى وذلك لوضع الكرة بالنسبة لمستوى كتف اللاعب.¹²

❖ الإرسال من الأسفل:

هو الإرسال العادي البسيط، ويعتبر من أسهل أنواع الإرسال، ويتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى، بحيث أن اليد الضاربة تتجه من الأسفل إلى الأعلى، يستعمله المبتدئون لسهولة أداءه وعدم حاجته إلى قوة كبيرة، فهو في أغلب الأحيان مضمون النجاح، إلا أن من السهل على الفريق المنافس استقباله والدفاع عنه، وهذه نقطة ضعف فيه إلا أن اللاعب يستطيع توجيه هذا النوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللعب الخالية في ملعب الفريق الخصم، ويتم فيه قذف الكرة بليد بارتفاع مستوى الكتف.

⁹ خطابية، أكرم زكي. موسوعة كرة الطائرة الحديثة تاريخ- مهارات- خطط... ط.1. سنة 1996. دار الفكر. عمان. ص. 62.

¹⁰ الشويخات، أحمد. الموسوعة العالمية العربية [الكترونية]. الكرة الطائرة. سنة 2004.

¹¹ الجميلي، سعاد حماد. كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. ط.2. 2012. دار دجلة. عمان. ص. 54.

¹² خطابية. أكرم زكي. المرجع السابق. ص. 75.

*الإرسال من الأعلى:

يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى، بحيث تقابل اليد الكرة و هي أعلى من مستوى الكتف و تكون الرجل متقدمة على الأخرى حسب المنقذ باليمنى أو باليسرى، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس⁹³

4-1-2 : أهميته ومميزاته

ترجع أهميته إلى أنه أحد المهارات الأساسية، ذات الطابع الهجومى، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق النقاط بدون الاحتفاظ به، فيجب على لاعب الكرة الطائرة أن يدرك وان الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة، ولكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة متميز ودقيقة، على أن يراعي فيها المسافة والارتفاع والمكان المحدد، وهذا مما يدفع لاعبي الخصم في كل إرسال إلى اتخاذ مواقف الدفاع، ويستطيع الفريق إحراز النقاط من خلال الإرسال، خاصة أن لاعب الإرسال يكون أداءه مستقلا وبدون تأثير من زملائه أو الفريق.¹⁴

4-1-3 الأخطاء الشائعة :

*ضرب الكرة بأصابع اليد.

*عدم ضرب الكرة بالقوة اللازمة، مما يؤدي إلى عدم عبورها الشبكة.

*قذف الكرة بعيدا إلى الأمام، حيث لا يستطيع اللاعب ضربها باليد كاملة.

*عدم نقل الجسم أثناء الأرجحة للخلف على القدم الخلفية، وأثناء الضرب على القدم الأمامية.

*القذف المبكر قبل أرجحة الذراع خلفا.

*قذف الكرة بعيدا عن الجسم أو خلفه أو بجانبه مما يؤدي بالمرسل إلى تغيير وضع الامتداد والسيطرة عليها.

*عدم امتداد الجسم والذراع أثناء الضرب.

*عدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب.

*أرجحة الذراع بقوة كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي إلى خروج الكرة خارج الملعب.

*عدم الدخول إلى الملعب بعد القيام بالإرسال مباشرة، وعدم متابعة الجسم لاستمرارية الحركة¹⁵

4-2-الاستقبال:

هي إحدى المهارات الفنية الأساسية في لعبة الكرة الطائرة، وتعد المهارة الثانية، وتحتل نسبة 12% تقريبا بالنسبة لبقية مهارات اللعبة، ففي حالة الاستقبال الجيد يتيح الفرصة لفريقه لإجراء تركيبات هجومية مختلفة، وهو دفاع ضد إرساليات الخصم وعدم السماح للكرة بالسقوط على أرض ملعبه¹⁶

¹³ علي مصطفى طه: الكرة الطائرة : تاريخ - تعليم - تدريب - تحليل - قانون. سبق ذكره. ص 60-61

¹⁴ د.أكرم زكي خطابية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. سبق ذكره. ص 75

¹⁵ د.سعد حماد الجميلي. كرة الطائرة وتدريباتها الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد. الجزء الأول. ط. 1 سنة 2010. دار دجلة. الأردن ص. 19

¹⁶ د.سعد حماد الجميلي. كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. سبق ذكره. ص 1

4-2-1 أنواع الاستقبال :

*الاستقبال من الأسفل:

هو الأكثر استعمالاً وتكون مساحة الاستعمال أو الإرجاع بمقدّمة اليدين، ويكون اللاعب مقابلاً للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

*الاستقبال من الأعلى:

هو استقبال الكرة القادمة من الخصم بمقدّمة اليدين، وهذا من وضعية عالية "فوق الرأس".

*الاستقبال الجانبي :

يكون بيد واحدة أو بكلتا اليدين، وهذا عندما يكون اتجاه الكرة على جانب الجسم.

*الاستقبال مع الانبطاح :

كون بيد واحدة أو بكلتا اليدين وهذا عند محاولة إنقاذ الكرة من زاوية ممتدة، ويكون استقبال الكرة بعد القيام بانبطاح أو ارتقاء نحو الأرض.

4-2-2 : أهميته

يعتبر الدفاع عن الإرسال من المهارات الدفاعية، ذات أهمية كبيرة في الكرة الطائرة، فمنذ نشأتها و حتى وقتنا الحاضر، تنوّعت و تابعت طرق استقبال الكرة سواء بالكتفين أو الذراعين، بعد أن كانت تؤدي من الأعلى أصبحت طريقة متبعة بالذراعين من الأسفل يطلق عليها "Begger" ، وتؤدي باستخدام السطح الداخلي للساعدين، و ذلك لضمان استلام الكرة بطريقة جيدة و توصيلها لزميل و بدون حدوث أخطاء.

4-2-3 الأخطاء الشائعة:

*الأرجحة الزائدة للذراعين أماماً، وللأعلى للعب الكرة مما يؤدي إلى زيادة قوة و سرعة طيران الكرة خارج الملعب.

*عدم تساوي السطح الداخلي للساعدين عند ضرب الكرة، مما يؤدي إلى طيرانها جانباً.

*وضع الذراعين بمستوى عال جداً، مما يجعل طيران الكرة عمودياً و قصير المسافة.

*ثني اللاعب للمرفقين أثناء ضرب الكرة مما يؤدي إلى طيرانها خلفاً.

*عدم المحافظة على استقامة الظهر (بمعنى وضع منخفض على الركبتين لثني منطقة فوق الوسط)

*ضرب الكرة باليد على سطح الساعدين، مما يؤدي إلى طيرانها لأحد الجانبين

*عملية امتصاص قوة الكرة على الساعدين كبيرة، مما يؤدي إلى طيرانها لمسافة قصيرة¹⁷

4-3 الإعداد "التمرير":

يُقصد بمهارة الإعداد عملية تمرير الكرة للأعلى، وإلى مكان مناسب بعد استقبالها من إرسال المنافس، أو من ضربة ساحقة أو تمرير، وغالباً ما يكون من اللمسة الثانية ويعد الإعداد (التمرير) من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة الكرة

¹⁷ ثامر الدودي . المكتبة الرياضية الشاملة. قسم الألعاب الجماعية . مهارة الاستقبال. في الكرة الطائرة. تاريخ النشر 22 يوليو

الطائرة، إذ إن الإعداد يغير مسار اللعب من الدفاع إلى الهجوم، ويتوقف نجاح الفريق على قدرة اللاعبين في السيطرة بتوجيه الكرة بالطريقة الصحيحة.¹⁸

4-3-1 أنواع التمرير:

لقد تنوع وتعدد التمرير في الكرة الطائرة، حيث يمكن أن نقسم التمرير من حيث طريقة أدائه إلى تمرير من الثبات وتمرير من الحركة، ونقسمه من حيث المستوى الذي تصل فيه لكرة إلى تمرير من الأعلى وتمرير من الأسفل، كما يمكن تقسيمه من حيث استخدام اليد أو اليدين إلى تمرير باليدين أو تمرير باليد الواحدة، وعموما يمكننا أن نقسم التمرير إلى نوعين:

أ* التمرير من الأعلى:

- التمرير من الأعلى إلى الأمام.
- التمرير من الأعلى للخلف.
- التمرير من الأعلى للجانب.
- التمرير من الأعلى مع الوثب.
- التمرير من الأعلى مع الدحرجة.
- التمرير من الأعلى بعد الدوران.
- التمرير من الأعلى من وضع الطعن أماما.
- التمرير من الأعلى من مع السقوط.

ب* التمرير من الأسفل

- التمرير من الأسفل مع السقوط والطيران.
- التمرير من الأسفل بيد واحدة.
- التمرير من الأسفل باليدين.

4-3-2 أهميته:

تمرير هو الأساس في لعب الكرة الطائرة، حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة والتحكم وتوجيه الكرة في كل الاتجاهات، بطريقة صحيحة وقانونية، خاصة تلك التي تمر نحو المعد، وهو المهارة الأهم بالنسبة لخطط الدفاع والهجوم التي يستخدمها فريق اللعب، يستخدم في مهارة التمرير أطراف الأصابع والأيدي والأذرع على الأغلب أكثر من أي جزء من الجسم، ويمكن أن نعتبر الإعداد تمريرا، ولكن بأكثر دقة نظر لضرورة سير الكرة في طريق محدودة في الهواء ومرتبطة بالضربة الهجومية.

¹⁸ د. ناهده الدليمي. مميزات الكرة الطائرة. سبق ذكره. الأربعاء مارس 19. 2008.

4-3-3 الأخطاء الشائعة :

- * عدم اتخاذ وقفة الاستعداد للمسافة المناسبة للكرة.
- * عدم وضع اليدين أمام الجبهة تقريبا لملاقاة الكرة.
- * عدم ملاقاة الكرة بسلاميات الأصابع.
- * عدم أخذ المكان الصحيح لتمرير الكرة
- * رفع الذراعين أعلى الرأس
- * عدم فرد الركبتين والوصول إلى الوقوف على الأمشاط
- * عدم ضرب الكرة باليدين معا في منطقة الساعد
- * تمرير الكرة الأسفل وليس الأمام والأعلى
- * عدم ثني المرفقين ببطء في حالة السقوط المساعدة على امتصاص الصدمة¹⁹

4-4 حائط الصد:

أمام هجوم الفريق المنافس، لمنعه من الضربات الساحقة فوق الشبكة. تحتل مهارة حائط الصد نسبة 20% لبقية مهارات اللعبة، وترجع أهميته إلي عمل جدار هو حركة اللاعبين القريبين من الشبكه، في الخط الأمامي من الملعب، لاعتراض الكرة القادمة من المنافس، بالوصول إلى أعلى الحافة العليا للشبكة²⁰

4-4-1 أنواع حائط الصد

هناك نوعان من حائط الصد في الكرة الطائرة الحديثة

* حائط الصد الفعال الأمامي:

يمارس تقريبا من جميع الفرق في الوقت الحاضر، بحيث تكون الوقفة البدائية قرب الشبكة كما هو معمول بثلاث لاعبين يقف كل منهم عن الأخر على بعد 2.5-2م، ثم للمهاجم المقابل، وبسرعة لعمل حائط الصد المناسب . يتحرك لاعب اليمين أو اليسار، أو اللاعبين إلى جانب لاعب الوسط وحسب إعداد الكرة

* حائط الصد الجانبي:

استعمل هذا النوع الفريق الروسي والأمريكي في الثمانينات، وطريقته تعتمد على طول قامة لاعبي الصد وطول أيديهم مع ثني الجذع الجانبي الأيمن أو الأيسر لعمل حائط الصد مع الزميل دون الحركة إلى الجانب، و إنما من القفز وصد الفجوة من خلال قوة القفز و ثني الجذع ومد الذراعين للجانبين، وتكون المسافة بين لاعب وآخر 2.5-2م²¹

¹⁹ د.أكرم زكي خطيبية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة. سبق ذكره.ص 123

²⁰ محمد لطفي حسنين.فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة. مركز الكتاب للنشر. ط.1. سنه. 2011 القاهرة. ص159

²¹ 20د.سعد حماد أجميلي.كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية.سبق ذكره.ص26

4-4-2 أهميته ومميزاته :

إنَّ مهارة حائط الصد من المهارات الأساسية، ذات الأهمية الكبيرة في عملية الدفاع عن الملعب أمام الضربات الهجومية الساحقة المختلفة فوق الشبكة، وهو الوسيلة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة فوق الشبكة أو امتصاص قوة الكرة المضروبة، بالإضافة إلى أن تشكيل حائط الصد يعطي الوقت الكافي. لبقية اللاعبين لاتخاذ مواقعهم الدفاعية في المنطقة الخلفية والأمامية، وكذلك يستخدم بوصفه مهارةً هجومية ضد الفريق المنافس إن الارتفاع الحاصل بمستويات الفرق الرياضية في لعبة الكرة الطائرة، وبالأخص في تكتيكات الدفاع الحديثة سببه التحسن الكبير في قدرات لاعبي حائط الصد في الدفاع عن الملعب، وأنَّ الضربات الهجومية المختلفة فوق الشبكة، أصبحت الوسيلة الفعالة لإحباط عزم الفريق المنافس من خلال منع مهاجميه من ضرب الكرات الساحقة من فوق الشبكة (الصد الهجومي)، أو امتصاص قوة الضربة (الصد الدفاعي)، " لذا فان تشكيل حائط الصد المناسب و السليم، سيسمح لبقية أعضاء الفريق لاتخاذ مواقعهم الدفاعية المناسبة، التي تحول دون إيجاد ثغرات تتيح للحصول على نقاط بطريقة سهلة من قبل اللاعب الضارب وفي نفس الوقت استخدامها مهارة هجومية (الصد الهجومي) ضد الفريق المهاجم، اللاعب الحر، لدعم المهارات الدفاعية وتطويرها ومن ضمنها مهارة الدفاع عن الملعب ضد "بالإضافة إلى التعديل الذي ادخله الاتحاد الدولي على قانون اللعبة، والذي أطلق عليه نظام لاعب الضربة الساحقة، وهي ظاهرة ذات إثارة وامتياز جديد بالكرة الطائرة ، إذ إن التطور في أي مهارة يقابله تطور في مهارات وفنون لعب أخرى من خلال التقدم والرقي بالقدرات الحركية كي يتمكن اللاعب من مجاراة طرائق اللعب الحديثة²²

4-4-3 الأخطاء الشائعة

*التحرك بخطوات أمامية وليست جانبية.

*تعدية خط المنتصف بسبب الوقوف القريب من الشبكة، أو الوقوف بعيدا ثم الاندفاع أماما عند خطوات الاقتراب للوثب.

*لمس الشبكة بسبب الوقوف للقريب جدا منها قبل الوثب، ومرجعة الذراعين أماما أثناء رفعها لأعلى.

*لمس الشبكة أثناء الهبوط بسبب انعدام التوازن اللاعب وهو في الهواء، وعدم سحب الذراعين خلفا أثناء اللعب لمتابعة الكرة أثناء الهبوط.

*عدم الوثب بقوة لملاقاة الكرة في ارتفاع مناسب، والارتقاء المتأخر لأعلى يؤدي إلى مرور الكرة المضروبة فوق حائط الصد.

*عدم وصول الأيدي فوق الشبكة والوثب بعيدا عن الشبكة، مما يؤدي إلى سقوط الكرة ما بين الجسم والشبكة.

²² د. ناهده الدليمي. مميزات لعبة الكرة الطائرة. سبق ذكره. الأربعاء مارس، 2008 10:50 Pm.

*عدم ضبط المسافة وترك ثغرة بين اليدين أو الأيدي المشكلة لحائط الصد، مما يعمل على مرور الكرة داخل حائط الصد .

*عدم التركيز على اللاعب القائم بالضربة الساحقة.

*عدم دقة التوقيت مع الوثب، و إغماض العينين لحظة صد الكرة

*تصادم اللاعبين القائمين بعملية الصد²³

4-5 مهارة السحق :

هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة، لتعديتها بالكامل فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية، وهي مهارة يصعب إتقانها، ويرى "ساندروفي" 1996 أنها مهارة تتطلب مركب من التوقيت والتوازن والقوة العضلية وسرعة الحركة وبدون ، وأنها أظهرت بوضوح قيمة 23 الميكانيكيات الصحيحة فان كل هذا يعد جهداً ضائعاً²⁴ عنصر القوة في الضربات الهجومية، بل إنها أكثر ما يقيس قوة ومستوى الفريق في الهجوم بقوة الضربة الساحقة²⁵ هو ضرب الكرة بطرق مختلفة من فوق حافة الشبكة نحو ملعب الخصم و بأحدى الذراع.

4-5-1 أنواع السحق:

ينفذ بعدة طرق مختلفة على امتداد الشبكة "خط الهجوم" ومن عمق "خط الدفاع كالأتي:

-الهجوم الساحق الموجه "الضربة الساحقة".

-الهجوم الساحق الخاطف "السرّيع".

-الهجوم الساحق بالرسغ.

-الهجوم الساحق بالدوران "الثلاثي".

-الهجوم الساحق بالخداع "اللولب"

-الهجوم الساحق الجانبي "الخاطفي"²⁶

4-5-2 أهميته و مميزاته:

من خلال الإطلاع على العديد من المصادر العربية والأجنبية في لعبة الكرة الطائرة، وجدنا أن الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة، هو الحصول على نقاط المباراة أو الحصول على الإرسال، وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يميّزون بالسرّعة وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين، والسرّعة الحركية

²³ حسين قومي . Palestinian volleyball . www.facebook.com/palestinianvolleyball . كرة الطائرة الفلسطينية 5 .

أكتوبر 2013

²⁴ د. ناهده الدليمي . مميزات لعبة الكرة الطائرة . سبق ذكره . الأربعاء مارس 19 , 2008 11:04 pm

²⁵ زينب فهمي وجورج اسكندر وآخرون . الكرة الطائرة . طبعه . 1 سنة . 1990 ص 2

²⁶ د. أكرم زكي خطايبية . موسوعة الكرة الطائرة الحديثة . سبق ذكره . ص 139-150-151

الفائقة والرّشاقة والتّوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب، والضرب والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات إلى نقطة معيّنة، بالإضافة إلى الهبوط الصحيح، ولهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضّل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة . ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات .

4-5-3 الأخطاء الشائعة :

- * الاقتراب في الاتجاه غير الصحيح ، وغير الثابت وحركة القدمين غير الصحيحة.
- * المبالغة في اتساع الخطوة الأولى وتلاحق القدمين
- * عدم مرجحة الذراعين للخلف.
- * الوثب للأمام بدلا من الوثب لأعلى.
- * الارتقاء بقدم واحدة بسبب تأخر اللاعب في أخذ خطوات الاقتراب.
- * الارتقاء البطيء، وعدم الحصول على السرعة والقوة اللازمين، وذلك بسبب عدم الربط الصحيح بينها، والبدء في الارتقاء بثني كبير جداً في مفصلي الرجلين.
- * الارتقاء المبكر بسبب التوقيت الخاطئ والاقتراب في لحظة ترك الكرة يدي اللاعب المعد.
- * عدم استخدام مفصلي القدمين والعبقين في الوثب.
- * ضرب الكرة في الشبكة بسبب خطوات الاقتراب القصيرة، مما يجعل وصول اللاعب
- * ضرب الكرة متأخرة أثناء الهبوط. بعيداً خلف الكرة
- * الوثب قريباً من الكرة بحيث يصبح ضربها من خلف الرأس
- * عدم ملاقات الكرة لضربها بسبب الجري المبكر قبل ملاحظة الكرة، وعدم القدرة على التوقيت السليم.
- * عدم ثني اليد الضاربة من المرفق، وكذلك عدم ثني الجذع للخلف أثناء الضرب.
- * ضرب الكرة في غير المكان الصحيح.
- * لمس الشبكة باليد الضاربة
- * عدم الهبوط في مكان الارتقاء
- * تعدية خط المنتصف أثناء الهبوط
- * عدم متابعة اللاعب للعب بعد الضربة الساحقة²⁷

²⁷ د. أكرم زكي خطابية. الكرة الطائرة الحديثة. سبق ذكره. ص 150-151

الفصل الثاني

لَمَّا فَكَّرَ النَّبِيُّ الْأَعْرَابِيَّ كَرَاهَةَ الطَّائِفَةِ

1-الصفات البدنية:

1-1 مفهوم القدرات البدنية من منظور المدارس الأوروبية

وبالنظر لتلك المدارس المختلفة سواء أمريكية أو ألمانية أو سوفيتية (روسية)، نجد أنها متفقة في مفهوم الصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية والسرعة والتحمل الدوري التنفسي، كقدرات بدنية حركية فسيولوجية، أما عناصر المرونة والرشاقة والتوافق والتوازن والدقة، فالبعض ينظر إليها من خلال ارتباط بعضها ببعض، كما ينظرون إليها كقدرات توافقية حركية بالإضافة إلى كونها قدرات بدنية.¹

2-1 مفهوم الصفات البدنية:

وتعرف أيضا باللياقة البدنية، وهي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. وهي نتائج تفاعل كافة العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهاري للاعب.²

وهي أيضا: القدرة على أداء الواجبات اليومية بحوية ويقضه، دون عناء زائد مع توفير الجهد للتمتع بأوقات الفراغ.³
وتعرف منظمة الصحة العالمية اللياقة على أنها "المقدرة على أداء عمل عضلي على نحو مرضي".⁴

¹ أ. محمد أبو عودة. مفهوم القدرات البدنية- مكتبة التربية البدنية الرياضية 27 اكتوبر 2009

² فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات. ط1. سنة 2011. جامعة بغداد. ص116

³ يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية. ط1. سنة 2011. مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن. ص30

⁴ د. أبو العلاء احمد عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. سنة 2003. ص13

3-1 الصفات البدنية

1-3-1 القوة العضلية

1-1-3-1 مفهوم القوة العضلية

تعد شكل من أشكال القوة، حيث تدل على قوة العضلة، ويفهم من مصطلح القوة العضلية القوة الإرادية التي تبذل أثناء العمل العضلي الايزومتري الأقصى، أي أنها قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية التي تسلط عليها⁵ وهي أيضا قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية، تتميز بارتفاع شدتها⁶ وهي أعلى قدر من القوة يبذلها الجهاز العصبي والعضلي، لمواجهة أقصى مقاومة خارجية مضادة. كما أنها المقدرة أو التوتر الذي تستطيع عضلة أو مجموعة عضلية أن تنتجها، ضد مقاومة في أقصى انقباض إرادي واحد⁷. وهي قدرت العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة.⁸

1-2-3-1 أنواع القوة العضلية

1-2-1-3-1 القوة القصوى :

هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها، في حالة أقصى انقباض إرادي "مثل رفع الأثقال، المصارعة، الجودو".

1-2-2-3-1 القوة المميزة بالسرعة :

قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية، وهي مركبة من القوة العضلية والسرعة، مثل "الرمي و الوثب".

1-2-3-3-1 تحمل القوة :

مقدرة العضلة على بذل جهد متعاقب، بحمل أقل من أقصى لأطول فترة ممكنه مثل "السباحة والتنس"⁹

⁵ قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. سبق ذكره. ص 154

⁶ يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية. طبعة 1. سنة 2011. مكتبة المجتمع العربي للنشر. عمان. الأردن. ص 31.

⁷ فاطمة عبد المالح وآخرون التدريب الرياضي. سبق ذكره. ص 119

⁸ محمد جميل عبد القادر. التربية الرياضية الحديثة. دار الجيل. بيروت ص 40

⁹ يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية. سبق ذكره، ص 32.

1-3-1 أهمية القوة العضلية:

للقوة العضلية أهمية تكمن في أنها:

* تساهم في إنجاز الجهد البدني في كافة الألعاب الرياضية، وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء.

* تعد محددًا مهمًا في تحقيق الانجاز الرياضي، في أغلب الألعاب الرياضية.

* تساهم في تقرير الصفات البدنية الأخرى "السرعة التحمل الرشاقة".

* تكسب الفرد تكوينًا جسمانيًا متماسكًا، في جميع الحركات الأساسية "الوقوف، المشي و الجلوس"¹⁰

1-3-2 المرونة:

لقد تعددت مفاهيم المرونة، وذلك حسب كل منطقة، فهناك من يسميها "المرونة، الإطالة، مدى الحركة، المقدرة الحركية للمفاصل".

1-2-3-1 مفهوم المرونة :

قدرة الفرد علي أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة، حيث يتطلب انقباض بعض العضلات وارتخاء العضلات المقابلة لها. وهي أيضا قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع.¹¹

1-2-3-2 أنواع المرونة :

لها عدة أنواع، ويعتمد كل نوع على طبيعة تقسيمها كالاتي:

* وفق نوع الحركة:

- المرونة العامة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة

- المرونة الخاصة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة ذات طبيعة تخصصية لنوع الرياضة الممارسة.

* وفق القوى المسببة للحركة :

- المرونة الايجابية :

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون العضلات العاملة عليه هي المتسببة في تغذية تلك الحركة.

- المرونة السلبية :

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، علي أن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية، وليس نتيجة تأثير

عضلات اللاعب ذاته.

¹⁰ يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية. سبق ذكره.ص32

¹¹ سبق ذكره.ص140

* وفق نوع الانقباض العضلي :

-المرونة الثابتة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة، ثم الثبات فيه.

-المرونة المتحركة:

وهي المدى الذي يصل إليه المفصل، في أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى

1-3-2-3 أهمية المرونة :

للمرونة أهمية تكمن في:

* تسهم في الاقتصاد بالطاقة، ووقت الأداء

* لها دور فعال في التقليل والتأخير من ظهور التعب.

* تعمل على التقليل من الألم العضلي.

* إن الرياضي الذي يمتلك درجة عالية من المرونة في مفصل معين، أو مجموعة مفاصل تعين الرياضي على تحقيق الانجاز

المهاري العالي¹²

1-3-3 الرشاقة :

1-3-3-1 مفهوم الرشاقة :

تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهه بسرعة و بدقة و بتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم أو جزء منه،

على الأرض أو في الهواء، مثل "الجري بين الشواخص، الألعاب الالكترونية¹³

وتعرف أيضا: القدرة على سرعة التحكم في أداء حركة جديدة، والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي وضبطه.

وهي درجة أو نوعية التوافق الحركي الرياضي، وتظهر هذه القدرة في الحركات الكبيرة والصغيرة معا¹⁴

1-3-3-2 أنواع الرشاقة :

* الرشاقة العامة:

وهي المقدرة علي أداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد، بدقة وانسيابية وتوقيت سليم وبشكل عام.

* الرشاقة الخاصة:

وهي المقدرة على أداء المهارة الحركية المطلوبة بتفوق وتوازن ودقة، ومتطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي،

لواجبات المنافسة في النشاط الرياضي التخصصي.

¹² فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره.ص142

¹³ يوسف محمد الزامل.الثقافة الرياضية.سبق ذكره،ص 33.

¹⁴ فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره.ص146-147

1-3-3-3 أهمية الرشاقة :

- * لها اثر فعال في الصفات البدنية، كما أنها ترتبط بكافة القدرات الحركية.
- * لها دور في القدرة على تغيير الاتجاهات ضمن الأداء المهاري للرياضي.
- * لها اثر واضح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع، الذي يتصف بسرعته وصعوبة تنفيذه، حيث تظهر الحاجة إلى انجاز الحركة كلها مرة واحدة، وبصورة تتابع وتتغير طبقا للظروف المختلفة.
- * تعد قاعدة أساسية في تعلم وتطوير و إتقان الأداء الحركي، وخاصة المركبة منها.¹⁵

1-3-4 السرعة :

1-4-3-1 مفهوم السرعة

هي المقدرة على أداء حركات معينة، في اقل زمن ممكن .وهي قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل مدة زمنية ممكنة، و تمتاز هذه القدرة بالشدة العالية، وتأثيرها السرعة بكفاءة الجهاز العصبي والعضلات¹⁶ وهي أيضا قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في اقل زمن ممكن¹⁷

1-4-3-2 أنواع السرعة :

تنقسم السرعة إلى عدة أنواع:

1-2-4-3-1 سرعة رد الفعل الحركي :

وتسمى سرعة الاستجابة وسرعة رد الفعل، إذ هناك فاصل زمني بين بدء ظهور المثير وبدء الاستجابة له .وتعرف أيضا بأنها المقدرة علي الاستجابة لمثير بحركة، في اقل زمن ممكن

وتنقسم سرعة رد الفعل إلى:

-سرعة رد الفعل البسيط:

وهي الزمن المحصور ما بين لحظة ظهور مثير واحد معروف، و بين لحظة الاستجابة له، مثل "السباحة، العدو"

-سرعة رد الفعل المركبة:

وهو الزمن المحصور بين ظهور عدة مثيرات للتمييز بينها، والاستجابة لأحدها فقط، مثل "كرة السلة، كرة القدم، وكرة الطائرة"¹⁸

وترتبط سرعة رد الفعل الحركي في الفعاليات والألعاب الرياضية بالعوامل الآتية.

* دقة الإدراك البصري.

* مستوى الرياضي وقدرته على اختيار نوع رد الفعل المناسب.

¹⁵ فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره.ص147

¹⁶ سبق ذكره.ص130

¹⁷ يوسف محمد الزامل.الثقافة الرياضية. سبق ذكره .ص33

¹⁸ فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره.ص132-133

*القدرة على صدق التوقع والحدس والتبصر في مواقف اللعب المختلفة.

*السرعة الحركية الخاصة للضربات والتصويبات¹⁹

1-3-4-2 سرعة الحركة الواحدة:

وهي انجاز حركة أو مهارة حركية واحدة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها التصويب في الألعاب الإفريقية ورمي الثقل والبدء في السباحة والوثب.

1-3-4-3 سرعة الحركة المركبة :

وهي انجاز الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن .ومن أمثلتها الوثب، الضرب الساحق في كرة الطائرة، والاستلام والتمرير في كرة السلة.

1-3-4-4 سرعة تكرار الحركات المتشابهة :

تعرف بأنها انجاز تكرار الحركات المتشابهة في اقل زمن ممكن ومن أمثلتها العدو، التجديف، سباق الدراجات، السباحة والمشي

1-3-4-3 أهمية السرعة :

ومن بينها :

*أنشطة رياضية تحتاج إلى جميع أنواع السرعة مثل "كرة القدم، كرة السلة"...

*أنشطة تتطلب نوعين أساسيين من أنواع السرعة الانتقالية والحركية مثل "الاقتراب ثم الارتقاء في القفز."

*أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب نوع واحد من أنواع السرعة، للتغلب على المقاومة مثل رفع الأثقال.

*أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة مع التحمل مثل "جري المسافات الطويلة"²⁰

1-3-5 التحمل :

1-3-5-1 مفهوم التحمل :

إن المطاولة تحصل أثناء التبادل بين الجهد والراحة، فالمطاولة التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية إلى التعب نتيجة الاستنزاف الوظيفي للقوى البدنية، والذي يتطلب مرة أخرى دفع القابلية الوظيفية للأجهزة الوظيفية لفترة زمنية معينة أخرى، وكذلك ترتبط بمستوى التعب²¹

و تعرف المطاولة بأنها القدرة على العمل المستمر في شدة معتدلة، من خلال اشتراك الجهاز العضلي المطور لحالة عمل الأجهزة الداخلية" القلب الجهاز الدوري والتنفسي "بمستوى عالي للعمليات الأوكسجينية المتبادلة.

¹⁹ قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. سبق ذكره. ص60

²⁰فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره. ص130

²¹قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. سبق ذكره. ص213

وهي أيضا مقدرة المجموعة العضلية الكبيرة، على الاستمرار في عمل انقباضات متوسطة لأوقات طويلة من الوقت نسبيا، والتي تتطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط²²

1-3-5-2 أنواع التحمل

تظهر المطاولة جراء المستلزمات المختلفة، وتتميز بسلسلة من نماذج كثيرة، حيث توجد المطاولة الموضوعية الخاصة والعام، ولهما عدة تقسيمات أخرى

-التحمل العام:

يقصد به قدرة الفرد على أداء النشاط البدني بشدة مناسبة لمدة طويلة، وهذا يتطلب العمل الأكبر جزء من الجهاز العضلي، ويكون هذا التحمل هو القاعدة الأساسية للتحمل الخاص، وينقسم إلى:

*المطاولة العامة الأوكسجينية وتنقسم إلى :

-المطاولة العامة الأوكسجينية الثابتة.

-المطاولة العامة الأوكسجينية المتحركة.

-التحمل الخاص:

تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها من التحمل، طبقا للخصائص المميزة لها، وهو نتيجة ارتباط التحمل العام مع احد مكونات اللياقة البدنية الأخرى، و المرتبطة ببعضها البعض، مثل "تحمل السرعة وتحمل القوة"، إذا المطلوب هو المسابقات وهو استمرار الأداء الحركي بالسرعة أو القوة المثلى، وذلك لمدة زمنية محددة مستخدما التحمل العضلي بأقصى مجهود.

وتنقسم إلى :

*المطاولة اللاوكسجينية الخاصة وتنقسم إلى:

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة الثابتة.

-المطاولة اللاوكسجينية الخاصة المتحركة²³

²² فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره.ص135

²³ قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. سبق ذكره. ص216.217

1-3-5-3 أهمية التحمل:

* التحمل عنصر بدني ضروري، للأداء في العديد من الرياضات، مثل الألعاب الجماعية والمسافات الطويلة.
* التحمل مهم وضروري في اكتساب اللاعبين عناصر اللياقة البدنية الأخرى.

* يؤدي التحمل إلى تقوية الأربطة والأوتار، وكذا الأنسجة المضادة، وتقلل من احتمالات الإصابة.
* يساعد اللاعبين على سرعة استعادة الشفاء خلال الأداء المختلفة، وتسهم في إطالة مدة الأداء²⁴

1-3-5-4 الصفات البدنية كقيمة للمربين والتلاميذ :

لقد عانت قديما من صعوبات لتحديد مكوناتها المختلفة، بشكل دقيق وموضوعي، وكان الحكم عليها غالبا ما يتم على أساس نتائج الألعاب والمنافسات الرياضية، فائزون وخاسرون²⁵

1-3-5-5 التدريب من اجل تحقيق اللياقة البدنية:

إن التدريب لتحقيق اللياقة البدنية أمر في غاية الأهمية، في لعبة الكرة الطائرة، حيث يتألف برنامج التدريب من ممارسة الحركات الرياضية، وطرق مناولة الكرة، ويضم البرنامج التدريبي تمارين مختلفة لتحسين القوة والمرونة والتحمل، وأيضا السرعة الحركية لدى اللاعب.²⁶

²⁴ فاطمة عبد المالح وآخرون. التدريب الرياضي. سبق ذكره. ص136

²⁵ د.مصطفى السابع محمد.الاختبار الاوروبي للياقة البدنية. يور وفيث.ط1.سنة 2009.دار الوفاء لدنيا الطباعة. الإسكندرية

ص.23

²⁶ جورج مدبك. الكرة الطائرة.سلسلة علم الرياضة.دار الراتب الجامعية.سوفنير. بيروت.ص 74

الفصل الثالث

اللعب والألعاب لله والله أعلم

اللعب و الألعاب شبه رياضية:

1- اللعب

1-1- مفهوم اللعب:

اللعب هو لغة الطفل الرمزية للتعبير عن الذات¹، و هو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية، يتميز به الإنسان علي وجه الخصوص، وهو سلوك فطري موروث في كل طفل طبيعي، واللعب نشاط تلقائي وظاهرة طبيعية للنمو والتطور عند الأطفال، وفي معاجم اللغة نجد كلمة اللعب في اللغة معناه اللهو والتسلي ومن معانيه أيضا الرياضة ويقابل في اللغة الانجليزية Play والتي تعني لعبة أو رياضة أو قتال أو معركة، وتطور استخدام هذه الكلمة كنشاط يشترك فيه الأفراد يتصف بالحرية والدافعية النابعة من الذات، واللعب يمكن أن يستخدم في اتجاهين أحدهما نطلق عليه لعب الأطفال ويشمل الأنشطة البسيطة والخفيفة التي تتصف بعدم الالتزام بالقوانين والمحددات ويغلب عليها طابع التخيل، والاتجاه الأخر يستخدم للاستدلال على الأنشطة الأكثر تنظيما والتزاما بالقوانين التي تعبر عن مظاهر الحياة²

لقد حاول الكثير من العلماء تعريف اللعب حسب توجهاتهم، منهم من ركز على انه قيمة علاجية، ومنهم من ربطه بالنمو العقلي، ومنهم بالنشاط التعليمي

ولقد ذكر كثير أن أفلاطون كان أول من اعترف بان اللعب قيمة علمية، ويتضح هذا من مناداته في كتاب القوانين، بتوزيع التفاحات علي الصبية لمساعدتهم علي تعلم الحساب، و إعطاء أدوات واقعية و مصغره لأطفال في سن الثالثة الذين كان عليهم أن يصبحوا بنائين في المستقبل³.

يرى هيربرت سبنسر: " أن اللعب هو منفذ و مخرج للطاقة الزائدة فيكون نتيجة لتخفيف التوتر"

أما كارل غروس: "اعتقد أن اللعب هو شكل من التحضير للحياة في سن الرشد." ويعرف بأنه ظاهرة طبيعية وفطرية لها أبعاد نفسيه واجتماعيه هامه. وهو أيضا سلوك نابع عن دوافع و إثارة خارجية⁴

1-2 أهمية اللعب:

اللعب وسيلة حضارية للأفراد بجميع جوانبهم الرياضية والنفسية والاجتماعية والعقلية، ويعتبرها البعض أساسا للنمو البدني والأجهزة العضوية في الجسم، بينما يرى آخرون بأنها تقوم بدور المعلم والمدرس، كما أنها فرصة لتعليم أسس التعاون والتبعية والعمل الجماعي، و كذا اكتساب بعض أنماط السلوك كتقبل الهزيمة بروح رياضية والتواضع وعدم التعالي، والنباهة عند الفوز واحترام آراء الآخرين والبعد عن العدوانية، أما من ناحية أخرى فاللعب وظيفة هامة لتفريغ الطاقة

¹ Maria piers. **The gift of Play.** And Why Young children cannot thrive Without It.1980 New York .p11.

² د.أكرم خطابية. التربية الرياضية للأطفال والناشئين. سنة 2011. ص18

³ د.سوزان ميلر. ترجمة د.حسن عيسى. كتاب الكتلوني سيكولوجية اللعب. سنة 1987. ص12

⁴ د.مفتي إبراهيم حماد. طرق تدريس العاب الكرات و تطبيقاتها. دار الفكر العربي طبعة 1. سنة 2000. ص 19

الزائدة لدى الأفراد، ويرى البعض الآخر أن اللعب أهمية تربوية تعود على الأفراد بالنفع، ويرى آخرون ضرورة تشجيع الطفل على اللعب والحركة كوسيلة للنمو والتفاعل مع البيئة.

بالإضافة لما سبق يمكننا أن نوضح أهمية اللعب في نقاط الآتية:

- * يساعد الناتج عن الميل الطبيعي للفرد في التعبير والدافعية.
- * يعتبر وسيلة للسرور والاستمتاع الذي يجلب السعادة للأفراد.
- * يستخدم كوسيلة لاكتساب الخبرات لدى الأفراد.
- * يعتبر وسيلة للتخلص من الطاقة الزائدة لدى الأطفال.
- * يعمل على تنمية الصحة النفسية للأفراد، كضابط النفس والبعد عن السلوك الانفعالي أو العدواني ، والقدرة على التكيف ومواجهة المشكلات.
- * يعمل على تنمية المهارات الأساسية لدى الأطفال كالمشي والجري والرمي والقفز وغيرها.

1-3- سمات اللعب :

لقد اتفق الكثير من المهتمين باللعب ورياضة الأطفال بان للعب سمات يتميز بها منها:

- * اللعب نشاط حر وليس إجباريا.
- * يتميز اللعب بالمتعة والسرور.
- * اللعب وسيلة لاستغلال الطاقة عند الأطفال بما يعود عليهم بالنفع.
- * ينمي اللعب الصفات الرياضية لدي الممارسين ايجابيا.
- * يتميز اللعب بالسرعة والرشاقة.
- * ينمي اللعب القدرات العقلية كالتخيل والتذكر والانتباه.
- * يكسب اللعب الأطفال السمات الاجتماعية كالتعاون، ونكران الذات واحترام القانون والقيادة والتبعية وغيرها.
- * اللعب يمارس فرديا و جماعيا
- * يخضع اللعب لقواعد وقوانين معينة، تختلف باختلاف نوع اللعبة⁵

1-4- أنواع اللعب:

تتنوع أنشطة اللعب عند الأطفال من حيث شكلها ومضمونها وطريقتها، وهذا التنوع يعود إلى الاختلاف في مستويات نمو الأطفال وخصائصها في المراحل العمرية من جهة، و إلى الظروف الثقافية والاجتماعية المحيطة بالطفل من جهة أخرى، وعلى هذا يمكننا أن نصنف الألعاب عند الأطفال إلى الفئات الآتية:

⁵ د. أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئين. سبق ذكره. ص 18-19-20

1-4-1 الألعاب التلقائية:

هي عبارة عن شكل أولي من أشكال اللعب، حيث يلعب الطفل حراً وبصورة تلقائية بعيداً عن القواعد المنظمة للعب، وهذا النوع من اللعب يكون في معظم الحالات فردياً وليس جماعياً حيث يلعب كل طفل كما يريد.

1-4-2 الألعاب التمثيلية:

يتجلى هذا النوع من اللعب في تقمص الشخصيات الكبيرة، مقلداً سلوكها وأساليبيها الحياتية التي يراها الطفل وينفعل بها، حيث تعتمد الألعاب التمثيلية بالدرجة الأولى على خيال الطفل الواسع، ومقدرته الإبداعية ويطلق على هذه الألعاب "الألعاب الإبداعية"، ويتصف هذا النوع من اللعب بالإيهام أحياناً وبالواقع أحياناً أخرى ويتوافق ويتطور نمو الطفل.

1-4-3 الألعاب التركيبية:

يظهر هذا الشكل من أشكال اللعب في سن الخامسة أو السادسة، حيث يبدأ الطفل وضع الأشياء بجوار بعضها دون تخطيط مسبق، فيكتشف مصادفة أن هذه الأشياء تمثل نموذجاً ما يعرفه فيفرح لهذا الاكتشاف، ومع تطور الطفل النمائي يصبح اللعب أقل إيهامية وأكثر بناءة على الرغم من اختلاف الأطفال في قدراتهم على البناء والتركيب. ونظراً لأهمية هذا النوع من الألعاب، فقد اهتمت وسائل التكنولوجيا المعاصرة بإنتاج العديد من الألعاب التركيبية، التي تتناسب مع مراحل نمو الطفل كبناء منزل أو مستشفى أو مدرسة، أو نماذج للسيارات والقطارات من المعادن أو البلاستيك أو الخشب وغيرها.

1-4-4 الألعاب الترويحية والرياضية:

يعيش الأطفال أنشطة أخرى من الألعاب الترويحية والبدنية، التي تنعكس بإيجابية عليهم، فمنذ النصف الثاني من العام الأول من حياة الطفل يشد إلى بعض الألعاب البسيطة التي يشار إليها غالباً على أنها "ألعاب الأم" لأن الطفل يلعبها غالباً مع أمه، وتعرف الطفولة انتقال أنواع من الألعاب من جيل لآخر مثل "لعبة الغميضة والسوق والشعبل فات، ورن يا جرس" وغير ذلك من الألعاب التي تتواتر عبر الأجيال.

وفي سنوات ما قبل المدرسة يهتم الطفل باللعب مع أبناء الجيران حيث يتم اللعب ضمن جماعة غير محددة من الأطفال، حيث يقلد بعضهم بعضاً وينفذون أوامر قائد اللعبة وتعليماته، وألعاب هذه السن بسيطة وكثيراً ما تنشأ في الحال دون تخطيط مسبق لها، وتخضع هذه الألعاب للتعديل في أثناء الممارسة، وفي حوالي الخامسة يحاول الطفل أن يختبر مهاراته بلعبة السير على الحواجز أو الحجل على قدم واحدة أو "نط الحبل"، وهذه الألعاب تتخذ طابعاً فردياً أكثر منه جماعياً، لأنها تفتقر إلى التنافس، بينما يتخلى الأطفال عن هذه الألعاب في سنوات ما قبل المراهقة، ويصبح الطابع التنافسي مميّزاً للألعاب حيث يصبح اهتمامهم متمركزاً على التفوق والمهارة.

والألعاب الترويحية والرياضية لا تبعث على البهجة في نفس الطفل فحسب، بل إنها ذات قيمة كبيرة في التنشئة الاجتماعية، فمن خلالها يتعلم الطفل الانسجام مع الآخرين، وكيفية التعاون معهم في الأنشطة المختلفة، وعلى قيمة

هذه الأنشطة في تنشئة الطفل وفقاً لمعايير الصحة النفسية، فهذه الأنشطة تتحدى الطفل لكي ينمي مهارة أو يكون عادة.

والواقع أن الألعاب الرياضية تحقق فوائد ملموسة، فيما يتعلق بتعلم المهارات الحركية و الاتزان الحركي والفاعلية الجسمية، ولا تقتصر على مظاهر النمو الجسمي السليم فقط، بل تنعكس أيضاً على تنشيط الأداء العقلي وعلى الشخصية بمجملها، فقد بينت بعض الدراسات وجود علاقة إيجابية بين ارتفاع الذكاء والنمو الجسمي السليم لدى الأطفال منذ الطفولة المبكرة وحتى نهاية المراهقة⁶.

وقد صنف إبراهيم حمادي أنواع اللعب إلى "اللعب العفوي، اللعب التربوي، اللعب العلاجي"⁷

1-5- نظريات اللعب:

هناك مجموعة من نظريات اللعب، والتي تتضمنها المراجع النفسية، وتسعى جميعها لمحاولة تفسير لماذا يلعب الأفراد في كل الفئات العمرية؟ وصنفت هذه النظريات إلى مجموعتين، هما النظريات التقليدية والنظريات حديثة وقد ظهرت النظريات التقليدية قبل الحرب العالمية الأولى والتي تعكس نظرة فلسفية أكثر من كونها قائمة على الدراسات التجريبية.

1-5-1 النظريات التقليدية:

1-5-1-1 الطاقة الزائدة :

يبدو أن ما يميز صغار البشر والحيوان من حيث الجري والقفز و الدوران بلا انقطاع، يدعوننا إلى المناداة بنوع مختلف من التفسير، وقد قدم الفيلسوف الإنجليزي هيربرت سبنسر حين كان يكتب كتابه الشهير مبادئ علم النفس "في منتصف القرن التاسع عشر، ما يعرف الآن بنظرية" الطاقة الزائدة "في اللعب، ويرجح أن هذه الفكرة في أبسط صورها، وهي أن الأطفال يلعبون للتنفيس عن مخزون الطاقة كانت متواترة قبل ذلك بوقت طويل، وقد حصل سبنسر على هذه الفكرة أصلاً من الكتابات الفلسفية والجمالية" لفردريك فون شالر "رغم أنه يعترف بلطف بأنه لا يستطيع أن يتذكر اسم الشاعر الألماني، وقد نادى شالر بأن اللعب تعبير عن الطاقة الفائرة، وأنه أصل كل الفنون، واعتبر سبنسر أيضاً بعد ذلك بحوالي قرن من الزمان، أن اللعب هو أصل الفن، وأنه تعبير غير هادف عن الطاقة الزائدة .

1-5-1-2 النظرية التلخيصية :

أمدت نظرية التطور التي ظهرت في القرن التاسع عشر دراسة الطفل بدفعة قوية مثلما فعلت بالنسبة لكل العلوم البيولوجية. وبينما كانت كتابات سبنسر المبكرة تأملية للغاية، بل يقول البعض إنها كانت رديئة إلى الدرجة التي لا يمكن أن يكون لها أثر كبير، إلا أن ما قدمه تشارلز داروين من أدلة كثيرة في كتابه أصل الأنواع سنة 1859 أمر لا يمكن

⁶ موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. موقع خيرى مختص . بإشراف الدكتور عبد الله محمد الصبي. صحة الطفل . أنواع اللعب عند الأطفال.

⁷ مفتي إبراهيم حمادي . طرق تدريس ألعاب الكرات. ط1. دار الفكر العربي. سنة 2000. ص 25-26

تجاهله، فالاهتمام بارتقاء الإنسان من أدق الأنواع أدى إلى الاهتمام بنمو الوليد حتى يصل إلى الإنسان الراشد، وانتقل التركيز من التأمل إلى الملاحظة.⁸

وقد سميت في مراجع أخرى باسم نظرية الميراث، وقيل أن صاحبها هو العالم الأميركي ستانلي هل، وتلخص هذه النظرية التقليدية إلى أن الإنسان منذ ميلاده إلى اكتمال نضجه يميل إلى المرور بالأدوار التي مر بها تطور الحضارة البشرية، فكل طفل يكرر تاريخ الجنس البشري في لعبه، فالأطفال يتسلقون الأشجار قبل الاندماج في اللعب الجماعي، ولكن هذه النظرية قد تعرضت لكثير من النقد.

1-5-1-3 نظرية الإعداد للعمل

صاحبها "كارل جروس"، وتقوم هذه النظرية على أساس أن اللعب ونشاطه ما هو إلا مرحلة إعداد لوظائف الحياة المستقبلية أي إعداد النشاط الكبار⁹، و يطلق عليها أيضا النظرية الإعدادية ونظرية الإعداد للحياة المستقلة، وعلى العكس من النظرية التلخيصية فان "كارل جروس" صاحب هذه النظرية، يرى أن اللعب بدلا من اختزال الغرائز الماضي فانه يقوى غرائز مطلوبة للحياة المستقبلية، وعن طريق اللعب يكتسب الطفل الميزات والمعلومات اللازمة له في المستقبل، فالبنات تلعب بالدمية تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بالمسدس يتدرب على الصيد كمظهر للرجولة، كذلك يتدرب الأطفال الصغار في لعبهم الجماعي على دور الآباء.¹⁰

1-5-1-4 نظرية تجديد الطاقة:

ويتزعم هذه النظرية التقليدية "لازاروس"، وهي على النقيض من نظرية الطاقة الزائدة فتلخيصها أن وظيفة اللعب هي تجديد الطاقة التي تصرف في العمل، فعندما يتعب الإنسان من عمله أو من نشاط معين يتحول إلى عمل شيء مختلف تماما وهو اللعب، ولا ينكر العلماء أهمية اللعب والاستفادة منه، ولكن كيف نفسر مظهر الأطفال وهم يقبلون على اللعب حتى وهم في حالات شديدة من الإجهاد، كما أن بعض الألعاب يزداد الإقبال عليها لما فيها من مجهود وتحمل ومثابرة¹¹.

ويعرفها البعض بنظرية الاستحمام ولكن هذه النظرية لم تفسر لعب الطفل عقب استيقاظه من النوم مباشرة، أي عندما يكون في حالة اقل ما يمكن احتياجا للاستحمام.¹²

⁸ د.سوزان ميلر. ترجمة د.حسن عيسى. كتاب الكتلوني سيكولوجية اللعب. سبق ذكره. ص 14-15

⁹ اللعب مدلولاته وأنواعه لطفل ما قبل المدرسة. موقع المدينة العربية. تعليم، علاج، تأهيل. ص 2

¹⁰ هاني العسلي. الكتاب الكتلوني العلاج باللعب. القاهرة. ص 4

¹¹ اللعب مدلولاته، سبق ذكره. ص 2

¹² د.أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئين. سبق ذكره. ص 3

2-5 النظريات الحديثة

1-2-5-1 نظرية التوازن :

قدم هذه النظرية العالم **كوراد لانج**، و ترى أن لكل منا في حياته الجدية أعمالاً خاصة لا تغذى إلا طائفة يسيرة من غرائزه وميوله، ولذلك يقبل الإنسان على هذه الحركات غير الجدية التي نسميها اللعب، ليتاح له بفضلها تغذية مالا تتسع حياته الجدية لتغذيتها من غرائز وميول، وبذلك يستقر التوازن بين قواه النفسية¹³

1-2-5-2 نظرية التعبير الذاتي:

يشير **ماسون** بأن الإنسان مخلوق نشيط، وتكوينه الفيزيولوجي التشريحي ولياقته الرياضية تحدد نشاطه، وتؤثر في نوع النشاط الذي يمارسه، وان ميوله واتجاهاته وحاجاته الفسيولوجية وعاداته تدفعه إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب تتناسب مع طبيعة نزعاته، فالطفل الذي يميل إلى الهدوء والنظام تكون ألعابه بسيطة، وتختلف عن الطفل الذي يميل إلى العنف والقوة، فنجد أن الغاية تعكس ذاته فيميل في اللعب إلى العنف والعدوانية¹⁴

1-6 نظرة الإسلام للعب:

1-6-1 في القرآن الكريم:

اللعب فعل يرتبط بعمل لا يجدي أو بالميل إلى السخرية و هو نشاط ضد الجد ،وقد جاء في القرآن الكريم بقوله تعالى " : الذين اتخذوا دينهم لعبا ولهوا"¹⁵ وفي آية أخرى "فذرهم يخوضوا ويلعبوا."¹⁶

وجاء بصورة أخرى بمعنى الاستمتاع والتسلية على لسان إخوة يوسف لأبيهم ، قال تعالى" : على لسان إخوة يوسف أرسله معنا يرتع ويلعب"¹⁷ ، أي أن إخوة يوسف عليه السلام طلبوا من أبيهم السماح بأخذه معهم عللوا ذلك بأنه سوف يرتع ويلعب وأنهم سيحافظون عليه ولو لم يكن ذلك مقبولاً بل حقاً من حقوق الطفل لما سمح أبوهم لهم بمصاحبة يوسف وأخذهم له.

1-6-2 في الحديث الشريف:

روى **الجزار** عن **سعد بن أبي وقاص** قال :دخلت على "رسول الله عليه الصلاة والسلام" والحسن والحسين يلعبان على بطنه، فقلت يا رسول الله أتجبهما ؟ فقال :وما لي لا أحبهما ؟ وهما ریحانتاي .
وعن عائشة رضي الله عنها قالت :جاءت السودان يلعبون بين يدي "رسول الله عليه الصلاة والسلام" في يوم عيد، فدعاني "رسول الله عليه الصلاة والسلام" فكننت أطلع عليهم فوق عاتقه، حتى كنت أنا التي انصرفت .رواه نسائي .

¹³ هاني العسلي .الكتاب الالكتروني العلاج باللعب . القاهرة . ص48

¹⁴ د.أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئين سبق ذكره. ص41

¹⁵ القرآن الكريم سورة الأنعام . الآية 70

¹⁶ القرآن الكريم سورة الزخرف . الآية 83

¹⁷ القرآن الكريم سورة يوسف . الآية 12

وكان الرسول " عليه الصلاة والسلام " يداعب حفيدته إمامة بنت العاص رضي الله عنها حيث كان عليه الصلاة والسلام يضعها على عاتقه فيصلي ، فإذا ركع وضع ، وإذا رفع رفعها . أخرجه البخاري¹⁸

عن عائشة رضي الله عنها قالت: "قدم رسول الله صلى الله عليه وسلم من غزوة تبوك فهتك الستر الذي نصبته عائشة على بابها، قالت فكشف ناحية الستر على بنات عائشة أي "العب" ، فقال: ما هذا يا عائشة؟ قالت: بناتي، قالت: و أرى فرسا مربوطا له جناحان فقال: ما هذا؟ قلت: فرس، قال: فرس له جناحان؟ قلت: ألم تسمع انه كان لسليمان خيل لها أجنحة؟ فضحك.

1-6-3 عند علماء المسلمين :

أكد علي بن أبي طالب " رضي الله عنه " على أهمية اللعب حيث قال : "روحوا القلوب ساعة بعد ساعة، وإن القلب إذا أكره عمي."

وتطرق العلماء العرب الأولون المهتمون بالتربية كالغزالي إلى موضوع معرفة الطبيعة البشرية عند الولد، فنرى الغزالي في كتابه " إحياء علوم الدين " يهتم بموضوع اللعب الذي يحث عليه الطفل، لأن له ثلاث وظائف أساسية : ترويض جسم الولد ، إدخال السرور إلى قلبه ، و إراحته من تعب الدروس في الكتاب، وكل هذه الأفكار ينادي بها علم النفس العام والتربوي بشكل خاص¹⁹

2 الألعاب شبه رياضية

2-1 مفهومها :

وتسمى أيضا الألعاب الصغيرة، وهي مجموعة الألعاب المختارة متعددة الأغراض تؤدي بلاعب واحد أكثر وهي بسيطة من حيث القوانين الموضوع لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة، ولا تحتاج إلى ملاعب كبيرة ويغلب عليها الطابع التنافسية، وتبعث الشوق والحماس والسرور في النفوس، وهي محببة للأطفال ويقبل عليها كلا الجنسين برغبة عارمة.²⁰

وهي من أبرز مظاهر التربية البدنية، التي تجعل تحقيق أهدافها سهلاً وميسوراً، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون، فضلاً عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل²¹

وهناك تعريفات أخرى لها "مجموعة متعددة من العاب الجري والعب الكرات، أو التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة والعب الرشاقة وما إلى ذلك، من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع المرح والسرور والتناسف، مع مرونة قواعدها

¹⁸ سارة محمد عبد الله المعصوب القحطاني .موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة 2013.05.22 07:22PM

¹⁹ محمد بن عبد الله الدويش .اللعب عند الأطفال .موقع المرابي www.almurabbi.com . تاريخ النشر 2010/07/14

²⁰ د.أكرم خطايبه.التربية الرياضية للأطفال والناشئين سبق ذكره.ص 48

²¹ نماذج العاب صغيرة .كلية الآداب والعلوم الإنسانية . قسم التربية الرياضية .جامعة الأقصى.تاريخ النشر الأحد أبريل Am

وقلة أدواتها وسهولة ممارستها، و تكرارها عقب بعض الإيضاحات البسيطة. " وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف، كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار والتقدير من الآخرين²²

2-2 أهمية الألعاب شبه رياضية:

تكسب الألعاب شبه رياضية أهمية كبيرة وتتجلى في الآتي:

- * تعتبر وسيلة أساسية في تطوير الجانب البدني للطفل.
 - * تنمي روح التعاون والتفاعل الاجتماعي.
 - * هي بمثابة تمهيد لألعاب الفرق من خلال تنمية المهارات الحركية الأساسية المختلفة.
 - * تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية²³
- * مميزات:

- 1- تعمل على تنمية الروح الجماعية والتعاون.
 - 2- تعدد أنواعها مما يعطي الفرصة للاختيار منها مع ما يتناسب و ميول ورغبات الأطفال.
 - 3- تناسب جميع الأعمار وكذا الجنسين.
 - 4- لا تحتاج إلي مساحات واسعة تؤدي في أي مكان.
 - 5- تستعمل فيها أدوات بسيطة.
 - 6- فرصة لإظهار استعدادات و قدرات الأطفال نحو الألعاب الكبيرة.
 - 7- تعطي الفرصة لجميع الأطفال للاشتراك.
 - 8- يغلب عليها طابع الحماس والتنافس.
- ## 2-3 مبادئ اختيار الألعاب الصغيرة:

عند اختيار الألعاب الصغير يجب مراعاة المبادئ الهامة والضرورية عند اختيارها:

- 1- إدراك وفهم الهدف التربوي والتعليمي المراد تحقيقه لان لكل لعبة أهداف.
- 2- مراعاة المرحلة السنية فلكل مرحلة سنية ألعاب خاصة.
- 3- مراعاة الفروق بين البنين والبنات عند اختيار هذه الألعاب.
- 4- مراعاة مكان اللعب فهناك ألعاب تمارس في الخلاء و أخرى تمارس في القاعات.
- 5- مشاركة جميع التلاميذ طيلة أداء الألعاب.

²² عبد الله رمضان. أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية. مذكرة ليسانس. جامعة وهران . 2007. ص / 18 سنة 2006.

²³ بويكري رشيد. دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي لاعبي كرة اليد 9 12 سنوات. مذكرة . ليسانس. جامعة المسيلة ص2.

6- توفير وسائل الأمان والسلامة للأطفال.

2-4 قواعد أداء الألعاب شبه رياضية:

- * تجهيز الملعب من حيث التخطيط وتوفير الأدوات.
- * اختيار الألعاب التي تتناسب مع مساحة الملعب وسن الأطفال وجنسهم.
- * مراعاة حالة الطقس.
- * إشراك جميع الأطفال في اللعب.
- * تدرج في تطبيقه من السهل إلى الصعب.
- * محاولة التغير المستمر في الألعاب لتجنب الملل.
- * توفير عوامل الأمان والسلامة.
- * إعلان النتيجة بعد انتهاء اللعبة لبت روح التنافس والحماس بين الأطفال.

2-5 استخدامات الألعاب شبه رياضية

- * الإحماء تستخدم فيه الألعاب الصغيرة التي تشترك فيها كل الأطفال.
- * تستخدم بدل من بعض التمرينات كالعاب الحجل والوثب.
- * تستخدم لترويح بين التمرينات عندما يشعر الأطفال بالملل.
- * تستعمل لتهدئة في النشاط الختامي.

2-6 أغراض الألعاب الشبه رياضية:

تدخل أغراض لألعاب الصغيرة ضمن أغراض تربية الرياضية العامة، والتي يمكن تحديدها في:

2-6-1 الأغراض التربوية:

تتضمن الإغراض كل المؤثرات المنظمة التي تستهدف تطوير وتنمية السمات الخلقية و الإرادية والنفسية والاجتماعية...

* ومن خصائصها:

- الالتزام بالتعاليم الدينية وتطبيقها.
- اكتساب العادات والتقاليد الايجابية للمجتمع.
- غرس سمات التواضع والثقة بالنفس وإنكار الذات.
- استغلال أوقات الفراغ بشكل ايجابي ومفيد.

2-6-2 الأغراض التعليمية:

تتضمن الأغراض جميع العمليات التي تستهدف اكتساب الأطفال المهارات و المعلومات والمعارف وأهم هذه الأغراض:

- *تعليم وإتقان المهارة الأساسية مثل الجري القفز.
- *تعليم وإتقان المهارات الأساسية للألعاب الرياضية.
- *اكتساب بعض المعلومات المتعلقة بالدراسة ضمن البرنامج الدراسي
- *تنمية الذكاء والابتكار لدى الأطفال.

2-6-3 الأغراض الرياضية الفيزيولوجية

تعتبر من الأغراض الهامة للتربية الرياضية العامة والألعاب الصغيرة خاصة التي تشمل جميع العمليات التي تستهدف اكتساب الأطفال القدرات البدنية الفيزيولوجية ولتنمية القدرات الوظيفية لجميع أجهزة الجسم المختلفة وتتضمن:

- *المساعدة على نمو الجسم نموا طبيعيا وسليم.
- *تنمية عناصر اللياقة الرياضية كالقوة والسرعة التحمل الرشاقة والمرونة.
- *العمل على تحسين القوام وتناسق الجسم.
- *تنمية وتطوير كفاءة القلب ودورته.

*ملاحظات خاصة بالألعاب شبه رياضية:

- تساعد هذه الألعاب على التعلم ضمن مختلف الأنشطة وخاصة الرياضات الجماعية ومن جهة أخرى تسمح:
- *اشتراك عدد من الأطفال في حالة نقص الوسائل.
- *استغلال الوسائل البسيطة مثل : كرات ذات أشكال و أوزان مختلفة.
- نقدم بعض الألعاب شبه رياضية كمثال :على المرابي أن يبحث وينوع في اختيار الألعاب باحترام المبادئ الآتية:
- *القيام باختيار دقيق يناسب تحقيق الأهداف المسطرة.
- *تجنب تكرار الذي يعرض إهمال التعليم والميل إلى التنشيط²⁴.

²⁴ قيمر عبد القادر وبوبكري رشيد. دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي.مذكرة ليسانس. جامعة وضياف محمد. المسيلة سنة 2007/2006 .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الأحكام المتعلقة بالمرأة

1-تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة ويشتمل الجانب التطبيقي لبحثي هذا على فصلين ، الفصل الأول ويمثل الإجراءات الميدانية للبحث والتي تشتمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال المكاني والزمني مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث

2-منهج الدراسة :

المنهج بوزن المذهب والمنهاج، هو الطريق الواضح، وفي اللغة الإنجليزية فان كلمة Méthode تعني النظام والترتيب وطريقة عمل شيء، واصطلاحا فان المنهج هو مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول للحقيقة في العلم، وهي أيضا الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من اجل اكتشاف الحقيقة¹. في مجال البحث العلمي، يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها، وتختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يود الباحث الوصول إليه، و في بحثنا هذا استوجبت مشكلته إتباع المنهج التجريبي، لأننا بصدد دراسة تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير بعض الصفات البدنية، لأنه عبارة عن برنامج مصغر.

وقد دعمنا دراستنا بالمعطيات التي مكنتنا من اختيار الاختبارات المناسبة و البرنامج التدريبي الذي يخدم موضوع دراستنا. تم اختيار مجموعة تجريبية واحدة تتكون من 13 لاعب، أجريت لهم اختبارات قبلية و بعدية بحيث خضعوا لوحدات تدريبية.

¹ د.حسان هشام. مناهج البحث العلمي.ص44

3- الدراسة الاستطلاعية:

قبل البدء في إجراء التجربة الاستطلاعية قمت بزيارة ميدانية لتفقد الوسائل المستعملة ومعرفة أوقات تدريب الفريقين وبعد ذلك قمت بدراسة الإمكانيات المتوفرة ومستوى الفريق، وهذا من أجل التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتجنب العراقيل والمشاكل التي يمكن أن تواجهني خلال العمل الميداني ، حيث قابلني الطاقم المسؤول وكذا المدربين العاملين هناك وتم الاتفاق على الوقت المخصص لإجراء الاختبارات.

وبعد الانتهاء من جمع كل المعلومات والمعطيات التي نحتاجها تم اختيار عينة تجريبية بصفة قصديه مقدرة بـ 13 لاعب من العدد الإجمالي للعينة الأصلية قصد إخضاعها للتجربة الاستطلاعية وقد كان ذلك على النحو التالي:

4-عينة البحث ومواصفاتها:

تتكون عينة البحث من 13 لاعب، تم اختيارهم بصفة قصديه من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ صنف أصغر، تتراوح أعمارهم ما بين 13-14 سنة وكلهم ذكور، وتم استعمالهم كعينة ضابطة وتجريبية.

*المجال البشري: 13 لاعب من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

*المجال الزمني: من 03 أبريل 2016 إلى 02 ماي 2016

قمت بإجراء الاختبارات بالنسبة للعينة الاستطلاعية على النحو التالي:

-الاختبار القبلي يوم : 3-5-7 / 2016/04.

-الاختبار البعدي يوم : 27-29-01 / 2016/05.

*المجال المكاني: المركب الرياضي الجوارى سيدي خالد.ولاية بسكرة

5- خصائص العينة:

* تجانس أفراد العينة من حيث القامة

جدول رقم : '7-1' يبين تجانس أفراد العينة من حيث القامة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	القامة	أفراد العينة	
5.13	1.48	1.54	أ	1
		1.50	ب	2
		1.45	ج	3
		1.40	د	4
		1.49	و	5
		1.50	هـ	6
		1.47	ز	7
		1.47	ن	8
		1.47	خ	9
		1.65	ح	10
		1.50	م	11
		1.45	ع	12
		1.39	غ	13

*تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.

"جدول رقم "7-2" يبين تجانس أفراد العينة من حيث الوزن.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوزن	أفراد العينة	
139.89	39.69	43	أ	1
		45	ب	2
		34	ج	3
		31	د	4
		35	و	5
		39	هـ	6
		33	ز	7
		38	ن	8
		40	خ	9
		52	ح	10
		52	م	11
		40	ع	12
		34	غ	13

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرار أو النسب المئوية بالنسبة للقامة

جدول رقم : "3-7" يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للقامة.

النسبة المئوية	التكرار	الطول
7.210	1	1.39
7.261	1	1.40
15.041	2	1.45
22.873	3	1.47
7.728	1	1.49
23.340	3	1.50
7.988	1	1.54
8.558	1	1.65
100	13	المجموع

*تجانس أفراد العينة من حيث التكرارات والنسب المئوية بالنسبة للوزن.

جدول رقم : '4-7' يبين التكرارات والنسب المئوية لعينة البحث بالنسبة للوزن

الوزن	التكرار	النسبة المئوية
31	1	6.007
33	1	6.395
34	2	13.178
35	1	6.783
38	1	7.364
39	1	7.558
40	2	15.504
43	1	8.333
45	1	8.721
52	2	20.155
المجموع	13	100

6- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط المتغيرات ، عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها بقدر المستطاع، بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل ، وقد جاء ضبط متغيرات الدراسة كما يلي:

*المتغير المستقل: برنامج الألعاب شبه رياضية.

*المتغير التابع: الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة)

7- أدوات الدراسة:

تعد أدوات البحث العلمي، وسائل أساسية لا بد لأي باحث، أن يعتمد عليها من اجل الوصول إلى النتائج المطلوبة لتحقيق الهدف أو أهداف البحث، فبدونها يتعذر على أي باحث إكمال دراسة الظاهرة المراد بحثها، لذا فتوحي الدقة في اختيار أدوات البحث المناسبة، خطوة مهمة و رأسية من خطوات تنفيذ البحث لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة.¹

و من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة دور الألعاب شبه الرياضية في تطوير الصفات البدنية، وذلك من خلال وضع برنامج مصغر من الألعاب التي تعمل على تطوير الصفات البدنية، والتي تم عرضها على مجموعة من المحكمين، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول الموضوع.

*تم الاعتماد في دراستنا على:

- استعمال مجموعة من التمارين الشبه رياضية.
- استعمال مجموعة من الاختبارات والقياسات.
- استعمال مجموعة من المصادر و المراجع
- استعمال استمارات تحوي لمجموعة من التمارين تخضع لرأي المحكمين.
- استعمال الطرق والمعاملات الإحصائية.
- استعمال عتاد الدراسة "كرات طائرة-ملعب كرة طائرة - كراسي - شواخص - صفارة- مقاتية"

¹ محسن على السعداوي. أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية ط1 سنة. 2013 مكتبة المجتمع الأردن.ص23

8-الاختبارات المستعملة:

أ-قياس القوة العضلية

● الوثب العريض من الثبات:

قياس القوة العضلية لعضلات الرجلين.

*الأدوات:

ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على أرضية خط للبداية.

*مواصفات الأداء:

يقف المختبر بحيث تكون قدماه خلف خط البداية ، ثني ركبتيه و يؤرجح ذراعيه

ثم خلفا يقوم بالوثب للأمام لأبعد مسافة ممكن.

*توجيهات:

- تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر اثر تركه اللاعب القريب من

خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

-في حالة ما إذا احتل توازن المختبر و لمس الأرض، بجزء آخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية و يجب إعادتها.

- يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء.



شكل رقم '7-1' يبين اختبار الوثب العريض من الثبات

• القفز بمحاذاة الحائط:

يقف اللاعب بمحاذاة الحائط، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويحسب أقصى ارتفاع يصله اللاعب

*الأدوات:

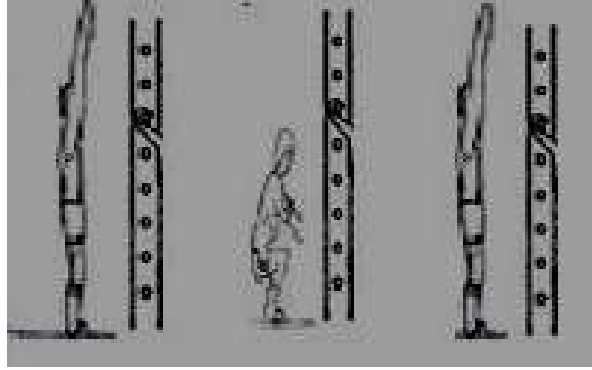
ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يكون عمودي على الحائط.

*مواصفات الأداء:

-يقف المختبر بحيث تكون ذراعيه بمحاذاة الحائط ويقوم المختبر برفع الذراع على كامل امتداده لعمل علامة بالأصابع على شريط القياس

*توجيهات:

-تقاس مسافة الارتفاع من الأسفل إلى النقطة التي وصل إليها بأطراف أصابعه. يجب إن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتفاع



شكل رقم '7-2' يبين اختبار القفز بمحاذاة الحائط.

• رمي الكرة الطبية

حيث يقوم اللاعب بالجلوس ويمسك الكرة الطبية بكلتا يديه مع إرجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة.

*الأدوات:

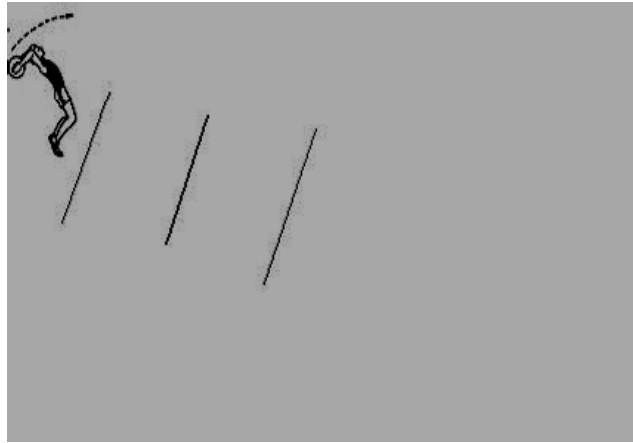
ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس يرسم على أرضية خط للبداية و كرة طائرة.

*مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالجلوس على رجليه ويمسك الكرة الطائرة بكلتا يديه مع إرجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة تصل إليها الكرة.

*توجيهات:

-اتخاذ وضعية الجلوس حيث يجلس على قدميه بحيث تكون رجليه بشكل X إلى أقصى مسافة خلف رأسه.



شكل رقم '3-7' يبين اختبار رمي الكرة الطبية.

ب- قياس الرشاقة :

• الجري المتعرج فليشمان:

*الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

*الأدوات : 6 شواخص ، ساعة إيقاف.

*مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط البداية، و عند الاستماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري تبعا

لخط السير المحدد، على أن يقوم بدورتين، و تنتهي الدورة الثانية بتجاوزه لخط البداية

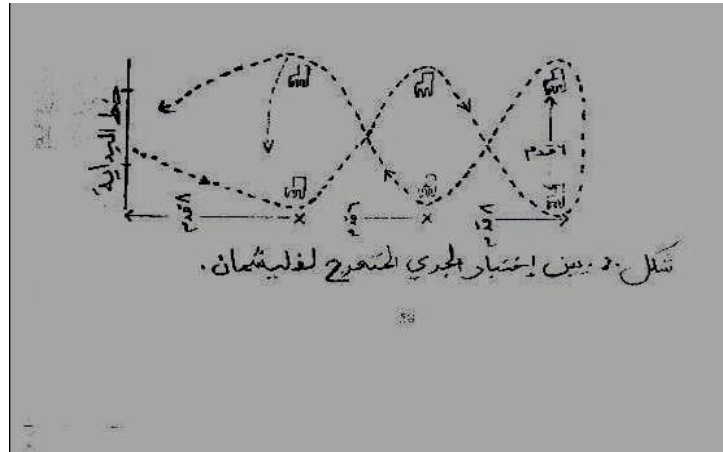
*توجيهات:

-يجب إتباع خط السير المحدد.

-إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار

-يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.

-يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في الدورتين.



شكل رقم '4-7' يبين اختبار الجري المتعرج فليشمان

• الجري المتعرج زيكراك

*الغرض من الاختبار:

قياس قدرة الشخص على تغيير اتجاه حركة الجسم.

*الأدوات 6 : شواخص ، ساعة إيقاف.

*مواصفات الأداء:

يقف اللاعب على خط البداية ،وعند إعطاء إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص

ذهاباً وإياباً مسافة 7 متر، حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوي

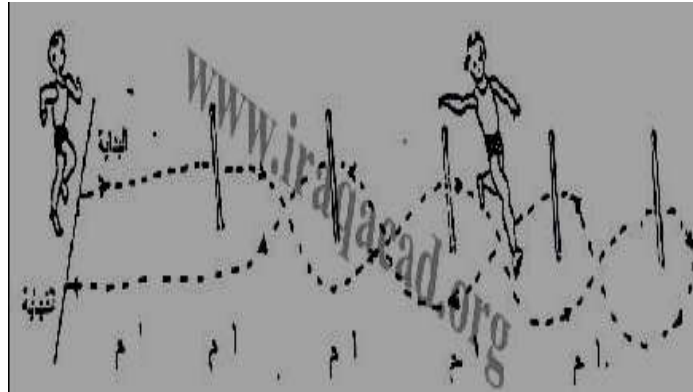
*توجيهات:

-يجب إتباع خط السير المحدد.

-إذا أخطا المختبر يوقف و يعيد الاختبار*.

-يجب عدم لمس الشواخص أثناء الجري.

-يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في دوره.



شكل رقم '7-5' يبين اختبار الجري المتعرج زيكراك

ج-قياس المرونة:

• ثني الجذع للأمام من الوقوف:

*الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري على المحور الأفقي.

*الأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه 50 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من الصفر إلى مائة سم مثبتة

عموديا على المقعد بحيث يكون رقم 50 سم موازيا لسطح المقعد و رقم 100 موازيا

للحافة السفلى للمقعد ، مؤشر خشبي يتحرك على سطح المسطرة.

*مواصفات الاختبار:

يقف المختبر فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد

يقوم المختبر بثني جذعه للأمام و لأسفل بحيث يدفع المؤشر بأطراف أصابعه إلى ابعد مسافة

ممكنة، على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها لمدة ثانيتين

*توجيهات:

-يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

-يجب أن يتم ثني الجذع ببطء.

-يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.



شكل '7-6' يبين اختبار ثني الجذع من الوقوف إلى الإمام

- فتح الرجلين

*الغرض من الاختبار: قياس مرونة الرجلين

*الأدوات : ارض مستوية، شريط قياس ارضي.

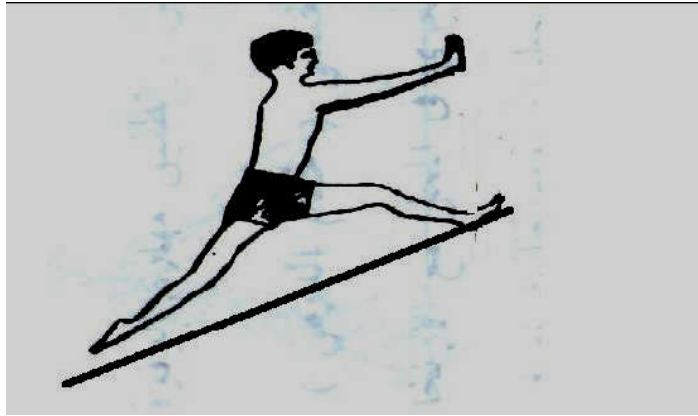
*مواصفات الاختبار:

- يقف اللاعب ويقوم بفتح رجله لأقصى مسافة.

*توجيهات:

- يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

- يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر .



شكل '7-7' "يبين اختبار مرونة الرجلين"

9- نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة:

*نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لقياس للقوة العضليّة.

جدول رقم " 5-7" يمثل النتائج القبليّة و البعديّة لقياس القوة العضليّة.

رمي الكرة الطيبة		القفز بمحاذاة الحائط		القفز من الشبات			
		بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
9.50	8.52	2.37	2.23	1.51	1.34	أ	1
6.49	5.52	2.26	2.16	1.86	1.61	ب	2
6.34	5.51	2.54	2.13	1.41	1.34	ج	3
8.50	8.01	2.22	2.07	1.61	1.42	د	4
7.89	7.02	2.33	2.23	1.45	1.30	و	5
9.51	8.01	2.33	2.22	1.45	1.39	هـ	6
7.52	6.01	2.30	2.17	1.32	1.09	ز	7
8.52	6.01	2.20	2.10	1.56	1.43	ب	8
7.51	6.01	2.20	2.09	1.49	1.32	خ	9
9.96	9.00	2.57	2.47	1.34	1.26	ح	10
6.53	5.51	2.24	2.17	1.33	1.25	م	11
8.70	7.51	2.24	2.10	1.36	1.32	ع	12
7.41	6.52	2.16	2.03	1.31	1.20	غ	13

*نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لقياس المرونة

جدول رقم "6-7" يمثل النتائج القبلية و البعدية لقياس المرونة

مرونة عضلة الرجلين		مرونة العمود الفقري			
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
1.58	1.42	4.5	3	أ	1
1.49	1.32	4.5	2.5	ب	2
1.49	1.42	6	4.5	ج	3
1.45	1.23	4.5	2	د	4
1.47	1.42	2	3-	و	5
1.65	1.49	6.5	4	هـ	6
1.45	1.30	6	4	ز	7
1.38	1.26	6.5	3	ب	8
1.50	1.37	3	3-	خ	9
1.38	1.27	4	2	ح	10
1.48	1.35	2	3-	م	11
1.58	1.30	6.5	5	ع	12
1.49	1.35	6.5	5	غ	13

*نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لقياس الرشاقة

جدول رقم "7-7" يمثل النتائج القبلية و البعدية لقياس الرشاقة

ركض متعرج فليشمان		ركض منعرج زيكرزك			
بعدي	قبلي	بعدي	قبلي		
9.74	11.98	10.70	12.98	أ	1
10.01	10.85	8.50	9.92	ب	2
9.20	9.56	8.70	9.35	ج	3
8.94	9.58	7.20	10.02	د	4
9.80	10.28	11.21	12.99	و	5
10.52	11.31	9.02	10.50	هـ	6
8.88	9.98	10.35	12.89	ز	7
9.20	11.10	9.93	11.19	ب	8
8.47	10.28	9.01	9.93	خ	9
9.78	11.58	8.90	9.85	ح	10
9.20	10.38	10.05	13.38	م	11
10.20	11.59	9.20	10.49	ع	12
10.03	10.67	9.10	9.89	غ	13

10- الدراسات الإحصائية:

و تتضمن معالجة الحسابات، التي تمكننا من ترجمة النتائج بطريقة دقيقة، للاختبارات التي قمنا بها لأجل هذا الغرض،

استعملنا الوسائل الإحصائية التالية:

*المتوسط الحسابي.

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

X = المتوسط الحسابي

$\sum x$ = مجموع الاختبارات

n = عدد أفراد العينة

*الانحراف المعياري

S = الانحراف المعياري

$(\sum x)^2$ = مجموع اختبارات المربع

n = عدد أفراد العينة

X^2 = المتوسط الحسابي مربع

*النسبة المئوية

n = عدد أفراد العينة

k: عدد التكرارات

*اختبار (T-test)

11- صعوبات البحث:

*نقص بعض العتاد الرياضي.

*نقص المراجع و ندرتها في المكتبة الجامعية.

*عدم تناسب استعمال الزمن الخاص باللاعبين و استعمال الزمن الخاص بالطالب الباحث.

الفصل الثاني

عرض و تحليل النتائج

1- عرض النتائج تحليلها :

1-1 نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي .

و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (T-test) لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:

*الجدول "1-7" يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا (T) للاختبارين القبلي و البعدي لقياس القفز من الثبات.

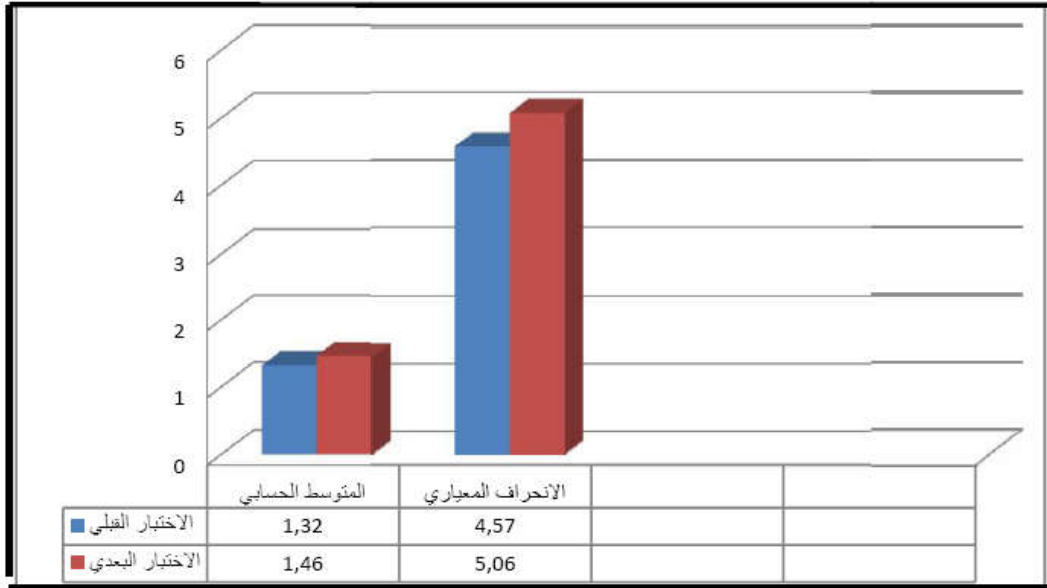
البعدي	القبلي	الاختبارات
13		أفراد التعبئة
1.46	1.32	المتوسط الحسابي
5.06	4.57	الانحراف المعياري
2.60		T-test
1.78		القيمة المجدولة
0.05		مستوى الدلالة
12		درجة الحرية

الجدول "1-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القفز من الثبات

*تحليل الجدول "1-7" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "1-7" ، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (4.57) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (5.06) ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.60)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.32) ، أما الاختبار البعدي (1.46) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78)

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي (لاختبار القفز من الثبات) لصالح الاختبار البعدي .



الشكل "1-7" يبين فروق المتوسطات لاختبار " القفز من الثبات" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

*الجدول "2-7" يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا (T) للاختبارين القبلي و البعدي

لقياس القفز بمحاذاة الحائط

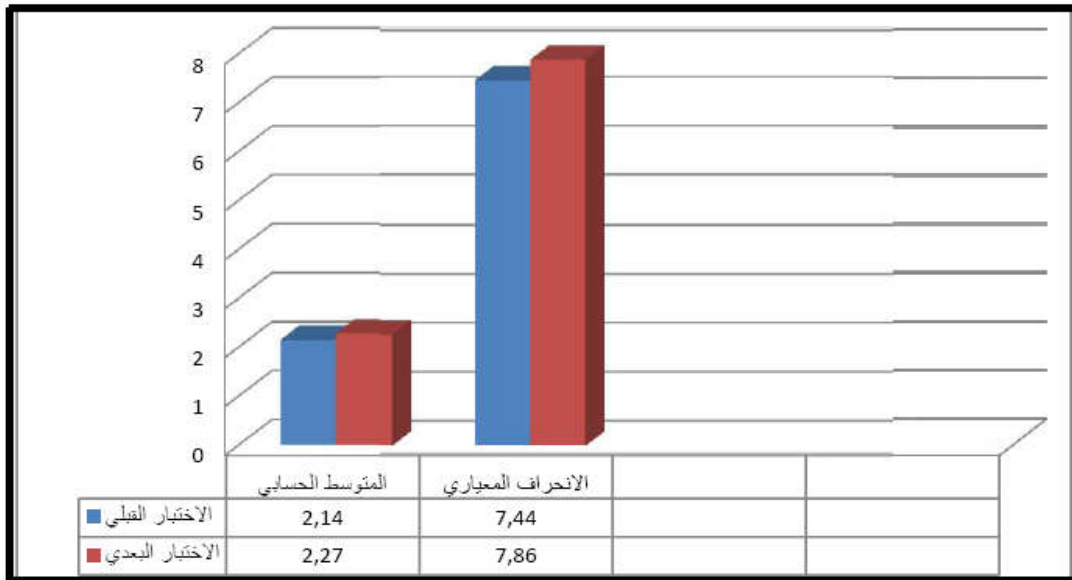
القبلي	البعدي	الاختبارات
13		أفراد العينة
2.14	2.28	المتوسط الحسابي
7.44	7.86	الانحراف المعياري
6.31		T-test
1.78		القيمة المجدولة
0.05		مستوى الدلالة
12		درجة الحرية

الجدول "2-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار القفز بمحاذاة الحائط

*تحليل الجدول «2-7»:

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "2-7" أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (7.44) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (7.86) و بلغت قيمة (T) المحسوبة (6.31) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.14) أما الاختبار البعدي (2.28) تحت مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة (T) الجدولة فبلغت (1.78).

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة (T) المحسوبة أكبر من الجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي " اختبار القفز بمحاذاة الحائط" لصالح الاختبار البعدي .



الشكل "2-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "القفز بمحاذاة الحائط" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

*الجدول "3-7" يبين المتوسط الحساب و الانحراف المعياري و كذا (T) للاختبارين القبلي و البعدي

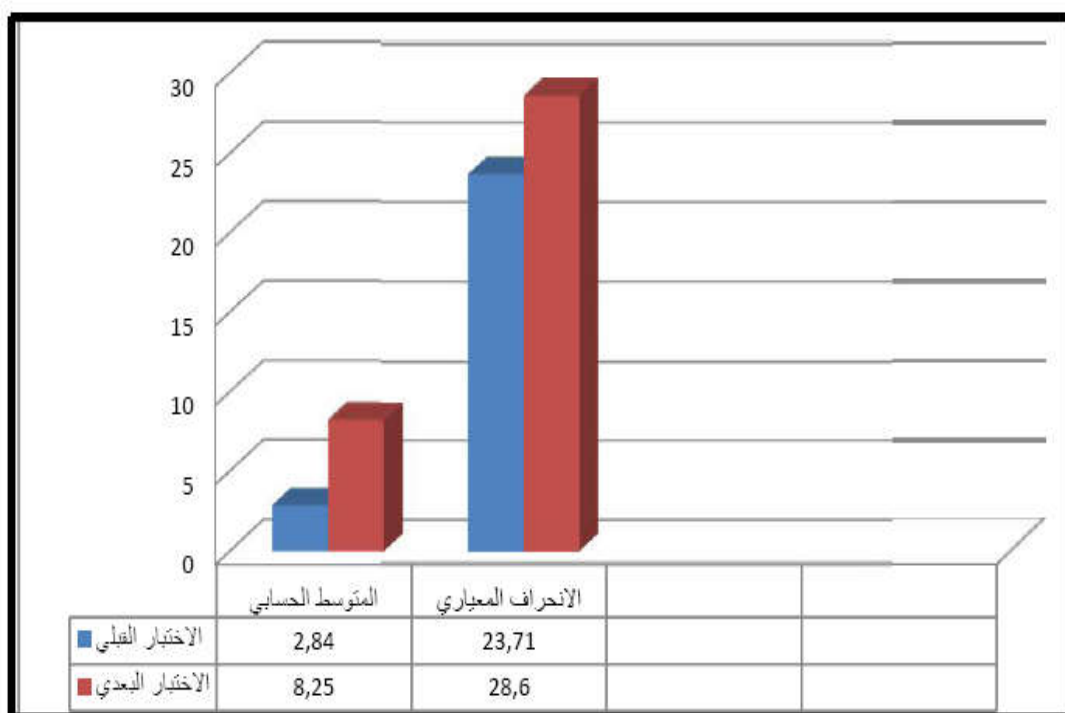
لقياس رمي الكرة

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	6.85	8.25
الانحراف المعياري	23.71	28.6
T-test	2.84	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول "3-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار رمي الكرة

*تحليل الجدول "3-7":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "3-7" أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (23.71) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (28.6) و بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.84) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (6.85) أما الاختبار البعدي (8.25) تحت مستوى الدلالة 0.05 أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78). و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي " رمي الكرة" لصالح الاختبار البعدي .



الشكل "3-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "رمي الكرة" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

1-2 نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي .

و للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام (T-test) لدراسة الفروق و كانت النتائج كالتالي:

*الجدول "4-7" يبين المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و كذا (T) للاختبارين القبلي و البعدي لقياس الجري المتعرج زيكراك.

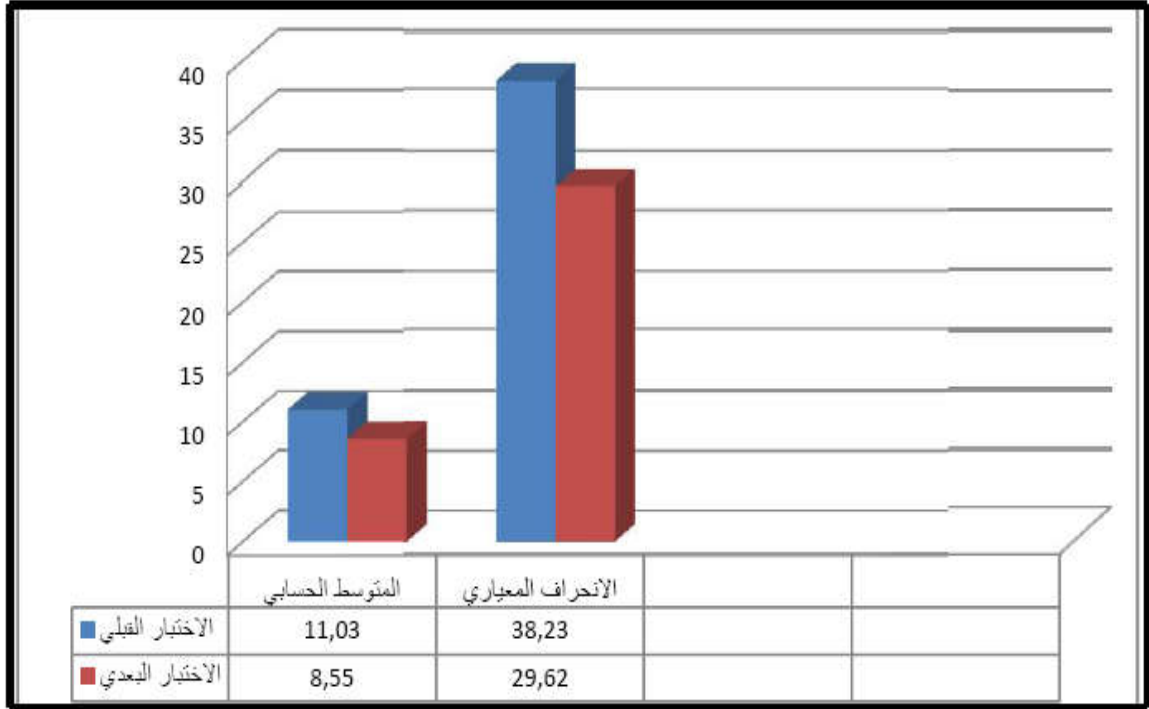
الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	11.03	8.55
الانحراف المعياري	38.23	29.62
T-test	2.04	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول "4-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي و البعدي لاختبار الركض المتعرج زيكراك

*تحليل الجدول "4-7" :

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "4-7"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (38.23) و الانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (29.62) ، و بلغت قيمة (T) المحسوبة (2.04) كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (11.03) ، اما الاختبار البعدي (8.55) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

و منه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي و قيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي (الركض المتعرج زيكراك) لصالح الاختبار البعدي .



الشكل "4-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "الركض المتعرج زيكراك" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

الجدول "5-7" يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذلك الاختبارين القبلي والبعدي لقياس الجري المتعرج فليشمان.

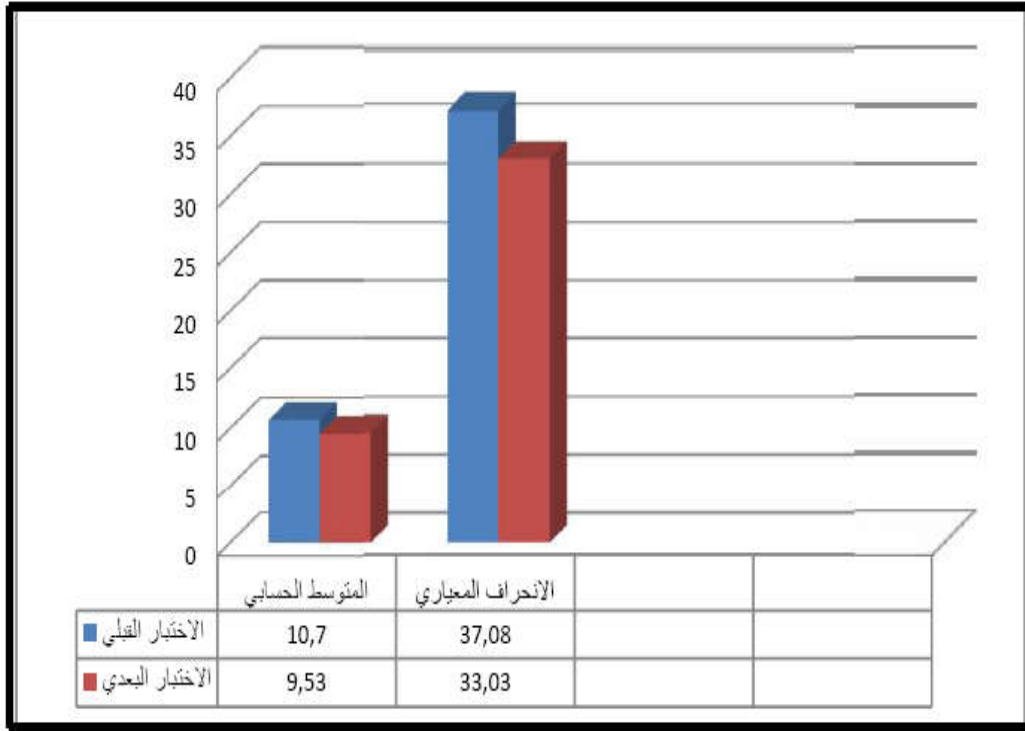
الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد التبعة	13	
المتوسط الحسابي	10.70	9.53
الانحراف المعياري	37.08	33.03
T-test	1.93	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول "5-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي للاختبار الجري المتعرج فليشمان.

*تحليل الجدول "5-7"

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "5-7"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (37.08)، والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (33.03)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1.93)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (10.70)، أما الاختبار البعدي (9.53) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78)

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي اقل من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي "لاختبار الركض المتعرج فليشمان" لصالح الاختبار البعدي.



الشكل "5-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "الركض المتعرج فليشمان" القبلي و البعدي لدى العينة التجريبية

1-3 نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي

وللتحقق من صحت الفرضية تم استخدام (T-test) لدراسة الفروق وكانت النتائج كالتالي:

*الجدول "6-7" يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا (T) للاختبارين القبلي والبعدي لقياس

مرونة العمود الفقري.

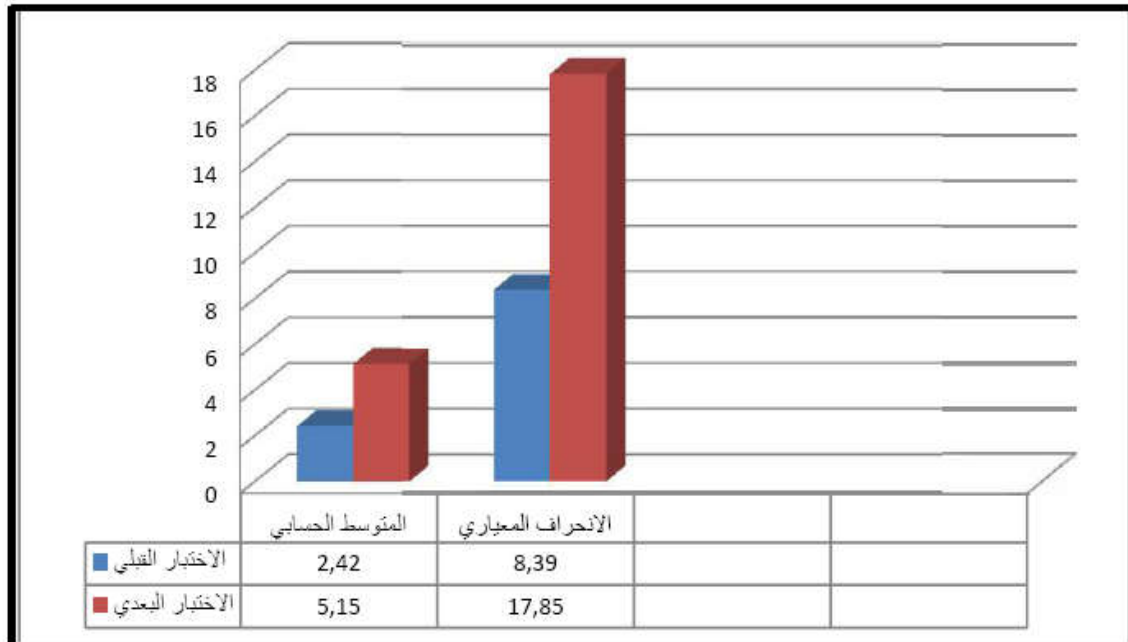
الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	2.42	5.15
الانحراف المعياري	8.39	17.85
T-test	2.10	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول "6-7" بين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مرونة العمود الفقري

*تحليل الجدول "6-7"

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "6-7"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (8.39)، والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (17.85)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.10)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (2.42)، أما الاختبار البعدي (5.15) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78).

ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي " لاختبار قياس مرونة العمود الفقري" لصالح الاختبار البعدي.



الشكل "6-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "قياس مرونة العمود الفقري" القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.

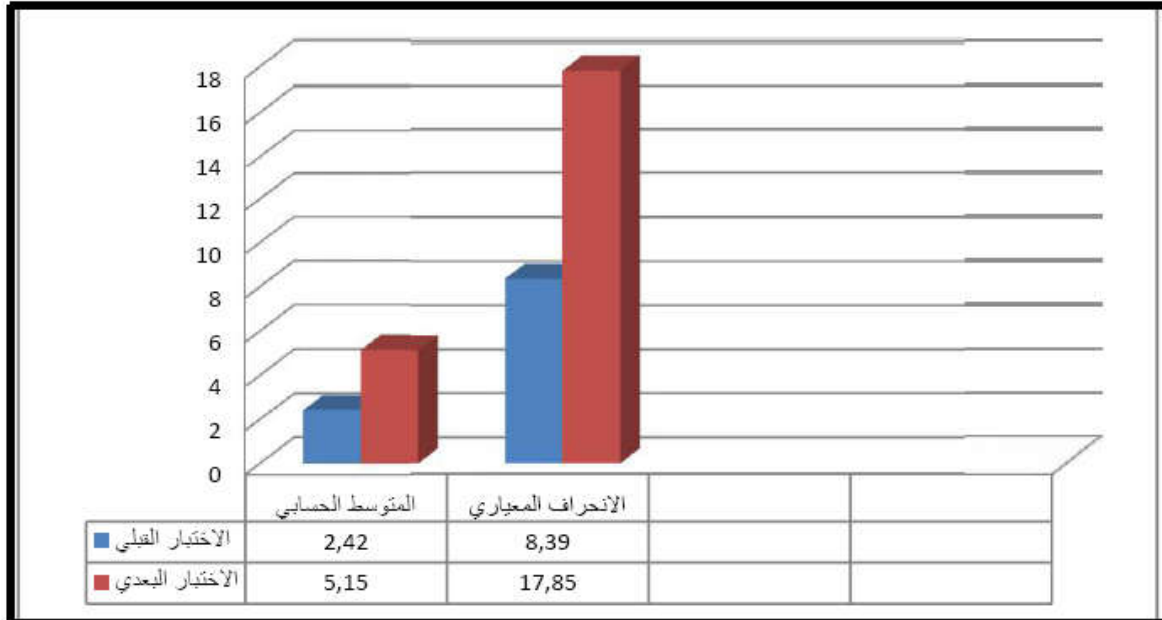
*الجدول "7-7" يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وكذا (T) للاختبارين القبلي و البعدي لقياس مرونة عضلة الرجلين.

الاختبارات	القبلي	البعدي
أفراد العينة	13	
المتوسط الحسابي	1.33	1.47
الانحراف المعياري	4.62	5.09
T-test	2.14	
القيمة المجدولة	1.78	
مستوى الدلالة	0.05	
درجة الحرية	12	

الجدول "7-7" يبين دراسة مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار مرونة عضلة الرجلين

*تحليل الجدول "7-7":

أظهرت النتائج المدونة في الجدول "7-7"، أن الانحراف المعياري للاختبار القبلي بلغ (4.62)، والانحراف المعياري للاختبار البعدي بلغ (5.09)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.14)، كما نلاحظ المتوسط الحسابي للاختبار القبلي (1.33)، أما الاختبار البعدي (1.47) تحت مستوى الدلالة 0.05، أما فيما يخص قيمة (T) المجدولة فبلغت (1.78). ومنه المتوسط الحسابي للاختبار البعدي أكبر من المتوسط الحسابي للاختبار القبلي، وقيمة (T) المحسوبة أكبر من المجدولة، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي " لاختبار قياس مرونة عضلة الرجلين" لصالح الاختبار البعدي.



الشكل "7-7" يبين فرق المتوسطات لاختبار "قياس مرونة عضلة الرجلين " القبلي والبعدي لدى العينة التجريبية.

2- مناقشة النتائج:

في إطار موضوع بحثنا، والذي يتطرق إلى دراسة "أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية" القوة، الرشاقة والمرونة" لدى لاعبي كرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) سنة النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية. سيدي خالد ESK".، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من إجراء الاختبارات التي شملت القوة العضلية، الرشاقة وكذا المرونة.

من هذا المنطلق سنقوم بمناقشة النتائج المتحصل عليها، على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة، في محاولة منا لإبراز بعض العوامل الرئيسية، التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها، والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يحيط بها.

من خلال نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي، فانه من خلال الجداول "(7-3)، (7-2)، (7-1)" يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفة البدنية المستهدفة وهي "القوة العضلية"، و قد أرجعنا ذلك إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا، و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الشبه الرياضية، هو الذي كان وراء هذا التحسن، وذلك لما لها من مميزات تماشى وخصوصيات طفل هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي، وذلك من أجل بذل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول، حيث أن هذه الألعاب شكل وسيط بين الرياضة واللعب¹، مما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من اجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية البدنية للاعبيه، وهذا ما يؤكد الفرضية على أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي، فانه من خلال الجداول "(7-4)، (7-5)" يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة " الرشاقة"، وقد أرجعنا ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الشبه رياضية كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية، وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور، مما دفع اللاعبين إلى حب العمل ووجد أكبر، فأدى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب البدني و خاصة أنهم في مرحلة مازالوا يحبون فيها اللعب، وهذا ما يثبت صحت الفرضية أنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

¹ دمفتي إبراهيم حمادة طرق تدريس العاب الكرات سبق ذكره. عن كتاب الدكتور "امين انور الحولي" الرياضة والمجتمع.

أما فيما يخص نتائج الفرضية الثالثة، والتي تنص على انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار ألبعدي، فانه من خلال الجداول "(7-6)، (7-7)"، يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية في الصفة البدنية المستهدفة " المرونة"، وقد أرجعنا ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب الشبه رياضية كانت لها نتائج ايجابية على العينة التجريبية، وقد رأينا مدى شغف هؤلاء اللاعبين لهذا البرنامج والتأثر كان واضحا، ونرى ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها، وهذا ما يثبت صحت الفرضية بأنها توجد فروق ذات دلالة إحصائية، في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

❖ الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث وجدنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبار بين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي، بحيث جميع قيم (T-test) المحسوبة أكبر من قيمة (T-test) المجدولة " 1.78 " وعند درجة حرية (12) ، ومستوى دلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وحسب الفرضية العامة التي تنص على:

*يساهم البرنامج المصغر من الألعاب شبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة، الرشاقة، المرونة"، لدى لاعبي الكرة الطائرة. وبالتالي الفرضية العامة محققة.

❖ النتائج المستخلصة من التربص الخاص بالمذكرة:

إن تطوير الصفات البدنية في الكرة الطائرة، يعود أساسا إلى شعور المدرب وكذا اللاعب بأهمية هذه الصفات، فتحقيق النتائج الكبيرة والمستويات العالية ليس وليد الصدفة، وإنما هو مرتبط ارتباطا وثيقا بالطرق العلمية الحديثة، وكذا الكفاءة المعرفية التي يملكها المدرب، وأيضا الوسائل التي توفرها الإدارة . وفي بحثنا هذا طرحنا على أهل الاختصاص في ميدان الكرة الطائرة، برنامجنا والمتمثل في "تأثير الألعاب الشبه الرياضية على تطوير الصفات البدنية(القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر"، وقد خرجنا بمجموعة من النتائج وهي كالآتي:

- ✓ إن مدربي الكرة الطائرة لا يعتمدون على الألعاب الشبه الرياضية في هذه الفئة (12-14 سنة)
- ✓ أن المدربين لا يولون اهتماما بتطوير الصفات البدنية في هذه السن.
- ✓ نظرة المدرب إلى ضرورة تطوير المهارات الأساسية (الإرسال، الاستقبال...).
- ✓ قلت الآلات والوسائل الحديثة، التي تعمل على تنمية القدرات البدنية.
- ✓ نقص التأطير العلمي الأكاديمي لدى المدربين.
- ✓ قليل من المدربين لهم دراية بأن تطوير المهارات الأساسية يعتمد بالأساس على تطوير الصفات البدنية.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- ✓ إن كل الدراسات ما هي إلا محاولة بسيطة ويسيرة من الباحثين، وذلك لإعطاء رأس الخيط لدراسات أخرى في مجال الكرة الطائرة، لذا ارتأينا نحن كطلبة باحثين تحت إشراف أستاذنا انه من الضروري أن نعطي مجموعة من الاقتراحات، حتى يتسنى لمدربي وكذا لاعبي الكرة الطائرة لاكتساب التأهيل اللازم من اجل التأطير، واستعمال البرامج التدريبية المقترحة خاصة لدى الفئات الصغرى، لما لها أهمية كبيرة لتطوير الصفات البدنية، والتي ترتبط بتعليم وتطوير هذه الأخيرة، وفي ضوء دراستنا والنتائج المتحصل عليها بفضل إشراف أستاذنا، توصلنا إلى عدة توصيات قد تساعد في رفع هذه الفئات إلى المستويات العليا وأهمها:
- ✓ نوصي بالاعتماد على استخدام طريقة الألعاب شبه رياضية الملائمة لخصوصيات الطفل النفسية و البدنية، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12-14 سنة)
- ✓ القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلبى رغبات اللاعبين وتحقق . الهدف من الحصة التدريبية
- ✓ التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
- ✓ محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبد الملل.
- ✓ إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدربين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث
- ✓ التأطير الجيد للمدربين للرفع من الكفاءة العلمية لديهم .
- ✓ محاولة توفير المنشآت والمراكز التدريبية وتوفير الوسائل الحديثة.
- ✓ إنشاء بطولات ولائية و جهوية، وأيضا وطنية لهذه الفئة في مجال الكرة الطائرة.
- ✓ محاولة استعمال نتائج الدراسات لدعم بحوث أخرى في هذا المجال.
- ✓ هذه بصفة عامة ووجيزة بعض الإرشادات التي ارتأينا أن نقدمها، وذلك قصد لفت انتباه المدربين إلى طريقة الألعاب الشبه الرياضية وأهميتها في مجال التدريب الحديث

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring small square motifs at the corners and midpoints of the sides.

الانتفاضة

الخلاصة:

تعد طريقة اللعب، إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التدريب الرياضي، وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية، وهذا ما نطلب من المدربين أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب شبه رياضية، وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة سواء كانت هذه الأهداف حسية حركية، عاطفية أو معرفية.

و إيماننا منا بأن برامج الألعاب شبه رياضية، المبنية على أسس علمية تساهم في تطوير قدرات الطفل في جميع المجالات النفسية، الحركية، المعرفية، الإدراكية، والحسية... وأنها قد تساعد الطفل على استبيان علاقاته مع محيطه و الآخرين، وتمكينه من إشباع حاجاته المختلفة و تطوير قدراته و مهاراته من خلال عوامل عدة كالحركة، هذه. الأخيرة التي تمثل بالنسبة له شكلا من أشكال المتعة و السعادة نتيجة الشعور بفعل شيء محدد يقوم به

ومن هذا المنطلق كان الهدف من دراستنا لهذا الموضوع هو معرفة تأثير الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة) لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) سنة حيث انه توصلنا إلى:

-انه من خلال الدراسة التطبيقية التي قمنا بها تبين وجود علاقة بين الألعاب شبه رياضية والصفات البدنية، لان هذه الأخيرة تعتبر اللبنة الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة، وضرورة على مستوى هذا الصنف لتطوير هذه الصفات، والوصول بهم إلي اكتساب المتطلبات الحديثة لهذه الرياضة.

وفي الأخير نتمنى أن تكون دراستنا هي الانطلاقة الأولى لدراسات أخرى في مجال الألعاب الشبه رياضية، وعلاقتها بالصفات البدنية لرياضة كرة الطائرة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر:

القران الكريم:

سورة الأنعام. الآية 70.

سورة الزخرف. الآية 83.

سورة يوسف. الآية 12.

المراجع

❖ الكتب باللغة العربية:

- 1- محمد أبو عودة مفهوم القدرات البدنية بدنية - مكتبة التربية البدنية الرياضية 27 أكتوبر 2009
- 2- خالد اسعد العرقان. كتاب تدريبات عملية للطائرة المدرسية. طبعة 2007.
- 3- جورج مدبك. الكرة الطائرة. سلسلة علم الرياضة. دار الراتب الجامعية. سوفنير. بيروت.
- 4- د. أبو العلاء احمد عبد الفتاح. فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي. سنة 2003.
- 5- د. أكرم خطايبية. التربية الرياضية للأطفال والناشئين. سنة 2011.
- 6- د. أكرم زكي خطايبية. موسوعة الكرة الطائرة الحديثة تاريخ-مهارات- خطط... طبعة 1. سنة 1996. دار الفكر. عمان.
- 7- د. حسان هشام. مناهج البحث العلمي.
- 8- د. سعد حماد أجميلي. كرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية. طبعة 2. سنة 2012. دار دجلة. عمان.
- 9- د. سعد حماد أجميلي. كرة الطائرة وتدريبها الميدانية لمهارة الاستقبال الإرسال والإعداد. الجزء الأول. طبعة 1. سنة 2010. دار دجلة الأردن.
- 10- د. عصام الوشاحي. الكرة الطائرة الحديثة. مفتاح الوصول إلى أعلى المستوى العالمي. دار الفكر العالمي. مصر 1994.
- 11- د. محمود أبو نعيم. الألعاب الرياضية. دار اليازوري لنشر. سنة 2013. الأردن.
- 12- د. مفتي إبراهيم حماد. طرق تدريس العاب الكرات وتطبيقاتها. دار الفكر العربي. طبعه 1. سنة 2000.

- 13- د.مصطفى السابح محمد.الاختبار الاري لللياقة البدنية .بيروفيت .طبعة 1.سنة 2009.دار الوفاء لدنيا الطباعة الإسكندرية.
- 14- زينب فهمي وجورج اسكندر وآخرون.الكرة الطائرة.طبعه 1 .سنة1990.
- 15- سلسلة تعلم من دون معلم.دليل الألعاب، دار ومكتبة الهلال، طبعة2003.
- 16- علي فهمي ألبيك, عماد الدين عباس ابوزيد.المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية.منشأة المعارف.طبعة1.الإسكندرية.
- 17- علي مصطفى طه :الكرة الطائرة . تعليم . تدريب . تحليل .قانون. دار الفكر العربي مصر.
- 18- فاطمة عبد المالح وآخرون .التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات .طبعة 1 .سنة 2011.جامعة بغداد.
- 19- قاسم حسن حسين.علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة. طبعة1.دار الفكر 1997 .
- 20- ليلي السيد فرحات.القياس والاختبار في التربية الرياضية .طبعة4 .مركز الكتاب للنشر. القاهرة 2007.
- 21- محسن على السعداوي .أدوات البحث العلمي في التربية الرياضية.طبعة1.سنة 2013. مكتبة المجتمع الأردن.
- 22- محمد جميل عبد القادر.التربية الرياضية الحديثة.دار الجيل بيروت
- 23- محمد لطفي حسنين.فنيات الأداء الخططي في الكرة الطائرة .مركز الكتاب للنشر. طبعة1.سنة2011. القاهرة.
- 24- يوسف محمد الزامل. الثقافة الرياضية. طبعة 1 .سنة 2011. مكتبة المجتمع العربي للنشر.عمان.الأردن.
- الكتب باللغة الأجنبية:

25 -Maria piers. The gift of Play. And Why Young children cannot thrive Without It.1980 New York.

26 -Martin Bachmann.1000.exirsise volley.

❖ الكتب الكترونية:

- 27- الكتاب الالكتروني. الرياضة تمنحك القوة والمرونة والصحة.
- 28- اللعب مدلولاته وأنواعه لطفل ما قبل المدرسة. موقع المدينة العربية. تعليم، علاج، تأهيل.
- 29- د أحمد الشويحات. الموسوعة العالمية "كرة الطائرة". رئيس مجلس الإدارة ورئيس التحرير.
- 30- د. سوزان ميلر. ترجمة د. حسن عيسى. كتاب الكتروني سيكولوجية اللعب. سنة 1987.
- 31- هاني العسلي. الكتاب الالكتروني العلاج باللعب.
- المواقع الكترونية:
- 32 - ثامر الدودي. المكتبة الرياضية الشاملة. قسم الألعاب الجماعية . مهارة الاستقبال. في الكرة الطائرة. تاريخ النشر 22 يوليو 2014. www.sport.ta4a.us
- 33- قديمي حسين . Palestinian volleyball ، كرة الطائرة الفلسطينية 05 أكتوبر 2013
www.facebook.com/palestinianvolleyball
- 34- د. ناهده الدليمي. مميزات لعبة الكرة الطائرة. جامعة بابل . كلية التربية الرياضية السبت إبريل 2011 6:37 pm
02، منتدى الرياضي. الأكاديمية الرياضية العراقية.
- 35- سارة محمد عبد الله المعصوب القحطاني. موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة PM07:22
2013.05.22.
- 36- محمد بن عبد الله الدويش. اللعب عند الأطفال. موقع المرابي 2010/07/14 النشر تاريخ
www.almurabbi.com
- 37- موقع أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة. موقع خيرتي مختص. بإشراف الدكتور عبد الله محمد الصبي. صحة
الطفل. أنواع اللعب عند الأطفال.
- 38- نماذج ألعاب صغيرة. كلية الآداب والعلوم الإنسانية . قسم التربية الرياضية. جامعة الأقصى. تاريخ النشر الأحد أبريل
Am 10:24. 2010 18

❖ مذكرات:

- 39- ألعيداني محمد الصغير. أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء التربية البدنية والرياضية بالمسيلة ألسنة 2006/2007. الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة. فريق مدرسي فئة (18- 18 سنة)مذكرة ماستر. معهد التربية البدنية و الرياضية المسيلة 2007/2006
- 40- بوبكري رشيد، قيمر عبد القادر. دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي لاعبي كرة اليد (09-12 سنة). مذكرة ليسانس. جامعة المسيلة سنة 2007/2006
- 41- بن ضيف حسان . دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدي لاعبي كرة اليد (09-12) سنوات.مذكرة ليسانس المسيلة2007.ص22
- 42- لدريسي إسماعيل . أثر برنامج مقترح للتربية النفس حركية في تطوير بعض القدرات الإدراكية الحركية دراسة تجريبية على أطفال التعليم الابتدائي (6-7) سنوات. معهد التربية البدنية بسكرة سنة 2011/2010
- 43- عبد الله رمضان. أثر برنامج مقترح للألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية مذكرة ليسانس. جامعة وهران. سنة 2007/2006

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, featuring small circular motifs at the corners and midpoints of the sides.

العلاقف

*قائمة أسماء المحكمين

1/الأساتذة:

الاسم و اللقب	الجامعة	الدرجة العلمية
1- مزروع السعيد	جامعة محمد خيضر بسكرة	دكتور و أستاذ محاضر.
2-لزنك احمد	جامعة محمد خيضر بسكرة	أستاذ محاضر.
/	جامعة محمد خيضر بسكرة	/
/	جامعة محمد خيضر بسكرة جامعة	/
/	جامعة محمد خيضر بسكرة	/

2/المدرين:

الاسم و اللقب	مكان العمل	الدرجة العلمية
1-بجاز رشيد	المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ	مدرّب و رئيس النادي.
2-معاذ زورزيم	المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ	مدرّب.
3-شقرة خالد	المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ	لاعب سابق و مدرّب .
4-عفيصة الصالح	المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ	لاعب و مدرّب.
5-عامر محمد	المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ	لاعب و مدرّب.

البرنامج المطبق:

- المجال البشري: 13 لاعب
 - المجال الزمني: 03 افريل 2016 إلى 02 ماي 2016
 - المجال المكاني: المركب الرياضي الجوارى بسيدي خالد/ ولاية بسكرة
- ❖ البرنامج:

تكون البرنامج المطبق على اللاعبين من 15 حصة وكانت على النحو التالي:

3 حصص الأولى للاختبارات القبلية

*الحصة الأولى: كان الهدف منها اختبار تشخيصي للقوة العضلية، واحتوى على 3 ثلاث اختبارات ومدته 60 دقيقة.

*الحصة الثانية: كان الهدف منها اختبار تشخيصي للمرونة، واحتوى على اختبارين، وكانت مدته 60 دقيقة.

*الحصة الثالثة: كان الهدف منها اختبار تشخيصي للرشاقة، واحتوى على اختبارين، مدته 60 دقيقة.

أما الحصص التدريبية فكانت عبارة عن **9 حصص** وكانت مقسمة كالآتي:

*03 حصص الأولى: وكان هدفها تطوير القوة العضلية للرجلين والذراعين.

*03 حصص الثانية: كان هدفها تطوير المرونة العمود الفقري وكذا الرجلين.

*03 حصص الثالثة: كان الهدف منها تطوير الرشاقة لدى اللاعبين.

أما فيما يخص الحصص الثلاثة الأخيرة، فكانت اختبارات بعدية أيضا لكل من القوة والرشاقة وكذا المرونة.

وهكذا فقد كان برنامجنا متكون كما قلنا من 15 حصة، وقد طبقت على لاعبي كرة الطائرة صنف أصاغر، وتتراوح أعمارهم ما بين (12-14) سنة وهم من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س.خ/بسكرة

استمارة تحكيم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

السنة: 2 ماستر.

الاختصاص:

الاسم واللقب:

التاريخ:

استمارة تحكيم موجهة لمختصي الكرة الطائرة

أساتذتنا الكرام:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر، في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تحت عنوان:
أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه الرياضية في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة، الرشاقة، المرونة)
لدى لاعبي الكرة الطائرة - صنف أصاغر " دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية. سيدي خالد
ESSK. منهج تجريبي.

*إعداد: عطية حسام الدين.

*تحت إشراف: د/ بزيو سليم.

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص، ونظراً لما تتمتعون به من قدرة ودراية في هذا المجال، يرجى تفضلكم بتوجيهنا لأهم الاختبارات البدنية والألعاب الشبه رياضية التي تصلح لبحثنا.

تقبلوا فائق الشكر والتقدير.

استمارة تحكيم

الاختبارات التشخيصية

الملاحظة	لا	نعم	الاختبار	الصفات البدنية
			*رمي الكرة الطبية في حالة الوقوف.	قوة الذراعان
			*القفز من الثبات (م) *القفز بمحاذاة الحائط (م).	قوة الرجلان
			*الركض المتعرض بين الشواخص لمسافة 7 متر ذهابا و إيابا بدون زيكراك *الركض المتعرض بين الشواخص فليشمان	الرشاقة
			*ثني الجذع للأمام من وضع الوقوف. *الوقوف وفتح الرجلين أقصى مسافة.	المرونة

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016/

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

المطابق: عطية حسام الدين

صنف/ أصاغر ذكور

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

المدة: 60دقيقة

الهدف: اختبار تشخيصي للقوة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد *للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*تنظيم اللاعبين *المختبرين.		التمرين 1 <u>القفز من الثبات:</u> حيث يقوم اللاعب بالوقوف مع ثني قليل للرجلين وضمهما عند الاشارة يقفز ثم يحسب له طول القفزة.	التعليمية
*محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة.		التمرين 2 <u>القفز بمحاذاة الحائط:</u> يقف اللاعب بمحاذاة الحائط، وعند إعطاء الإشارة يتخذ اللاعب وضع القفز للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة ويحسب أقصى ارتفاع يصله اللاعب	
*تدوين النتائج.		التمرين 3 رمي الكرة: حيث يقوم اللاعب بالوقوف و يمسك الكرة الطرية بكلتا يديه مع ارجاعهما للخلف ثم يقوم برميها حيث تحسب له أكبر مسافة	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترخاء. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الختامية

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

يوم: / / 2016/

صنف/ أصاغر ذكور

المطبق: عطية حسام الدين

المدة: 60دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: اختبار تشخيصي للمرونة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*تنظيم اللاعبين المختبرين. *محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة.	 التمرين 1: اختبار مرونة عضلات الكتف	التمرين 1 يقف اللاعب فوق المقعد و القدمان مضمومتان مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد، يقوم المختبر بثني جذعه للإمام و الأسفل مع تمديد يده و تقاس المسافة على أن يثبت عند آخر مسافة يصل لها التمرين 2 <u>مرونة عضلة الرجلين:</u> يقف اللاعب ويقوم بفتح رجليه لأقصى مسافة ممكنة ثم يتم قياس المسافة بينهما.	التعليمية
*تدوين النتائج.	 التمرين 2: اختبار مرونة عضلات الرجلين	*القيام بجري خفيف للاسترجاع. *جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الخاتمية
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.			

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

المطبق: عطية حسام الدين

صنف أصاغر ذكور

المكان: المركب الرياضي الجواربي سيدي/خ

المدة: 60 دقيقة

الهدف: اختبار تشخيصي للرشاقة

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*تنظيم اللاعبين المختبرين.		<u>التمرين 1 الركض المتعرج</u> يقف اللاعب على خط البداية و عند إعطائه إشارة البدء يبدأ اللاعب بالركض السريع بين الشواخص ذهابا و إيابا مسافة 7 متر ، حيث يكون هناك 6 شواخص في خط مستوي	التعليمية
*محاولة تطبيق الاختبارات بصورة جيدة. *تدوين النتائج.		<u>التمرين 2</u> <u>الركض المتعرج فليشمان :</u> حيث يتم وضع 6 شواخص بصفة متقابلة و يقوم اللاعب بالجري بسرعة بينهما	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الخاتمية

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

يوم: / / 2016/

صنف/ أصاغر ذكور

المطبق: عطية حسام الدين

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجواربي سيدي/خ

الهدف: تطوير القوة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
* العمل على مراقبة اللاعبين من ناحية الهندام و الحضور.		* تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. * تسخين خاص.	التحضيرية
* تطوير العمل الجماعي التنافسي .		التمرين 1 لعبة شد الحبل ¹ : يقسم اللاعبون إلى فرقتين ويوضع بينهما خط ويشد الأولاد الحبل وكل فريق يتخطى الخط يعتبر خاسر.	التطبيقية
* بث روح المسؤولية		التمرين 2 لعبة القفز بالبالون ² : يقسم الفوج إلى فرقتين ويتم مسك كرة برجلين ويوضع قمع على مسافة ويحاول كل لاعب من الفريقين القفز بالكرة والدوران حول القمع والعودة للمس زميله	
* عمل جو مريح للاعبين .		التمرين 3 لعبة بر و بحر ³ : يتم رسم خط أمام اللاعبين ويقوم المدرب بإعطاء إشارة " بر " مثلا حيث يبقى اللاعبون خلف الخط وعند إشارة " بحر " يقفزون بعد الخط حتى آخر واحد لا يخطئ يحدد عقوبة لزملائه	
* محاولة استرخاء. * مناقشة اللاعبين عن النتائج.		* القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. * إعطاء النتائج.	الانتهائية

ملاحظة وتقييم الخبير:

¹ كتاب دليل الألعاب .ص.111

² نفس المصدر .ص.42 (معدلة)

³ نفس المصدر .ص.45

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ


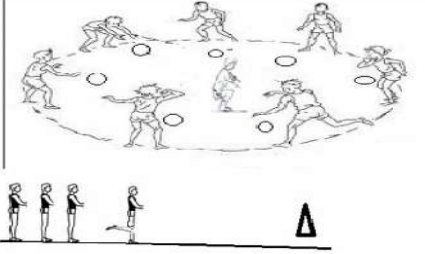
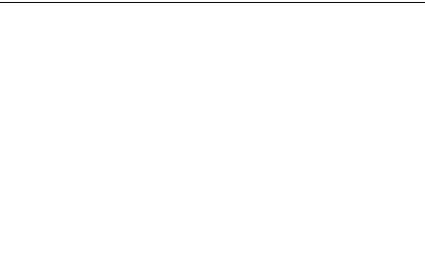
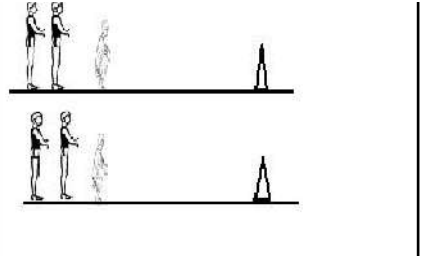

المطبق: عطية حسام الدين

صنف/ أصاغر ذكور

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجواربي سيدي/خ

الهدف: تطوير القوة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*العمل على ملامسة الكرة الأرض أثناء الرمي.		التمرين 1: لعبة الجراداة 4 يشكل اللاعبون دائرة وفي وسطها لاعب يقفز ويمسك اللاعبون الآخرون الكرة ويمررونها بأيديهم على مستوى الأرض محاولين إصابته ومن يصيبه يدخل مكانه.	التعليمية
*العمل على عدم ملامسة رجل الأرض.		التمرين 2: الحجل على رجل 5 يقسم الفريق إلى فوجين ويوضع قمع على مسافة ويقوم اللاعبان الأولان بالقفز على رجل واحدة والدوران على القمع والعودة للمس الزميل.	
*العمل على عدم الانحناء أثناء المشي		التمرين 3: لعبة القرفصاء يتم تقسيم اللاعبين إلى فوجين ويتم وضع قمع على مسافة ومحاولة كل لاعب مشي المشية والدوران حول القمع والرجوع للمس الزميل	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. * إعطاء النتائج.	الختامية

ملاحظة وتقييم الخبير:

⁴ نفس المصدر ص. 65

⁵ نفس المصدر ص. 74

استمارة تحكيم

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

يوم: / / 2016/



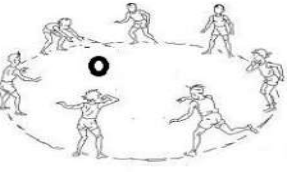
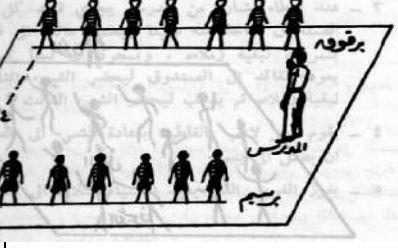

صنف/ أصاغر ذكور

المطبق: عطية حسام الدين

المدة: 60دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: تطوير القوة 3

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للمعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*العمل على ملامسة الارض *العمل على عدم ملامسة كرة الارض	  	التمرين 1 نمو الشجرة الجلوس على أربع والقيام ببطء لوضع الوقوف على المشطين ثم الوثب. التمرين 2 الكرات يقوم المدرب بإعطاء كرات للأطفال ويقومون برميها في السماء وتبادلها بينهم وعدم تركها تسقط في الأرض. التمرين 3 لعبة برقوق - برسيم يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين أحدهما يسمى برقوق والآخر برسيم ويقفان متقابلين على الخطين المتوازيين وعند سماع احد الاسمين ينطلق صاحب الاسم خلف الفريق المنافس ومحاولة مسك كل أعضائه	التعليمية
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الخاتمة

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

المطبق: عطية حسام الدين

صنف/ أصاغر ذكور

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

المدة: 60 دقيقة

الهدف: تطوير الرشاقة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد *للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضير
* محاولة التركيز و الانتباه		التمرين 1 لعبة الأسماء ⁶ يشكل اللاعبون دائرة يتوسطهم شخص يمسك عصا وينادي على احد زملائه حيث المنادي يحل محل المنادي عليه وهذا الأخير وجب عليه عدم ترك العصا تسقط ومحاولة مسكها	التعليمية
*محاولة الابتعاد أكبر مسافة عن المجموعة		التمرين 2 لعبة تعال معي ⁷ يعين المدرب شخصا ويقوم باقي التلاميذ بتشكيل دائرة حيث يدور عليهم الشخص ويقوم باختيار خمسة لاعبين أو ستة ثم يسير بهم وعندما يعطي الإشارة يعود كل فرد إلى مكانه والأخير يحل محله القائد.	
*تطوير الخفة		التمرين 3 لعبة صيد السمك ⁸ يتم رسم سمكة وربطها بخيط على خصر اللاعبين وهي تلامس الأرض ويتم وضع للاعبين 2-2 و من يقطع سمكة اللاعب الزميل برجله يربح ثم تشكل مجموعات أخرى من الفائزين وهكذا	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. * إعطاء النتائج	التقييم

ملاحظة وتقييم الخبير

⁶ نفس المصدر ص. 29

⁷ نفس المصدر ص. 55

⁸ نفس المصدر ص. 1

استمارة تحكيم

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

يوم: / / 2016

صنف أصاغر ذكور

المطبق: عطية حسام الدين

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: تطوير الرشاقة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد *للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
* محاولة التركيز و الانتباه		التمرين 1 : المقاعد السويدية تقف المجموعة على شكل قاطرة بحيث يمسك كل لاعب وسط الزميل الذي أمامه وتحاول أعضاء المجموعة القفز معا واللف حول المقعد وهي متماسكة.	التعليمية
*محاولة ترك مسافة بين أفراد المجموعة.		التمرين 2 الصعود والهبوط يقسم الطلبة إلى مجموعتين وتوضع أمامهم مقعدان مرفوعان على صندوق ثم يبدأ اللاعب بالجري والصعود على المقعد والنزول بالزحقة والعودة إلى الصف.	
*تطوير الخفة		التمرين 3 الكرات السريع يقسم اللاعبون إلى مجموعتين ويوضع مقعد سويدي أمام كل مجموعة و على بعد مناسب "15-30" و يحمل اللاعب الأول الكرة و القيام بدحرجة الكرة على الأرض و عند الوصول للكرسي يضعها فوقه و يصعد يكمل الدحرجة	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين و مناقشتهم. * إعطاء النتائج.	الخاتمة

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

المطبق: عطية حسام الدين

صنف أصاغر ذكور

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: تطوير الرشاقة 3

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للمعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*محاولة النط في الحلقة بصورة جيدة		التمرين 1 لعبة الكرة يقسم اللاعبون إلى فوجين وتوضع أمام كل فوج دوائر وعند الإشارة يتم الجري وفي نهاية الدوائر حائط يتم لمسه والعودة للمس الزميل.	التعليمية
*محاولة القفز الانحناء و القفز جيدا		التمرين 2 : لعبة القرفصاء و الجري. يقوم اللاعبون بالمشي مشية القرفصاء وأيديهم خلف ظهورهم وعند سماع الصفارة ينطلقون جريا نحو الحائط والمتأخر يعاقب	
*تطوير العمل الجماعي		التمرين 3 : لعبة المنديل. يتم وضع منديل على مسافة معينة ويطلب من التلاميذ الجري في الدوائر الموضوعة على شكل متعرج ومحاولة لمس المنديل بالرأس.	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الخاتمة

ملاحظة وتقييم الخبير:

استمارة تحكيم

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

يوم: / / 2016/

صنف أصاغر ذكور

المطبق: عطية حسام الدين

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: تطوير المرونة 1

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضير
*العمل على تطوير التركيز.		التمرين 1: لعبة الانحناء ⁹ يقف اللاعبون في دائرة ويعطي المدرب كلمة انحناء فينحني التلاميذ وعند قول كلمة اعتدال يعتدلون والمخطئ يعاقب.	التعليمية
*العمل الجيد و مراقبة اللاعبين.		التمرين 2: تغذية الفيل ¹⁰ يتم وضع كرسيان على مسافة 6م ويقسم اللاعبون إلى فوجين و يرمون الكرات تحت الكرسي و الفريق الذي يدخل اكبر قدر من الكرات فائز وهو منحني.	
*بث روح الجماعة		التمرين 3: لعبة الانحناء والكرة. يقف الفريق لاعبان 2-2 وظهرهما إلى بعض ويمرران الكرة مره من الجهة اليسرى ومره من اليمنى ومرة من الأعلى ومرة من الأسفل	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. * إعطاء النتائج	الختامية

ملاحظة وتقييم الخبير:

⁹ نفس المصدر.ص34

¹⁰ نفس المصدر.ص56(معدلة)

استمارة تحكيم

يوم: / / 2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ

المطبق: عطية حسام الدين

صنف/ أصاغر ذكور

المدة: 60 دقيقة

المكان: المركب الرياضي الجوارى سيدي/خ

الهدف: تطوير المرونة 2

الملاحظات	التشكيلات	التمرينات	المرحلة
*مراقبة دقات القلب. *التسخين الجيد للمعضلات.		*تحضير فضاء العمل. * تسخين عام. *تسخين خاص.	التحضيرية
*الانحناء جيدا .		التمرين 1 الكرة والخشبة¹¹ يقسم اللاعبون إلى فريقين توضع أمام كل فريق كرة وخشبة مصافحه ويحاول كل لاعب دحرجة الكرة والدوران بها خلف القمع والرجوع لتسلم إلى زميله	التعليمية
*بث روح الجماعة		التمرين 2: الزحف تحت الحبل¹² يربط المدرب حبلًا إلى كرسي ويتم الانحناء تحت الحبل وأيديهم للخلف.	
*محاولة التركيز و عمل التمرين بصورة جيدة		التمرين 3: لعبة السمكة في الشبكة¹³ يتم تقسيم الفوج إلى 4 فرق كل 2 متقابلين ويتم رسم دائرة أمام كل فوج وتوضع ورقة على شكل سمكة ويقوم اللاعبون بالانحناء ومحاولة توليد هواء بصفحة لتوصيل السمكة إلى الزميل المقابل يعود بها	
*محاولة استرخاء. *مناقشة اللاعبين عن النتائج.		*القيام بجري خفيف للاسترجاع. * جمع اللاعبين ومناقشتهم. *إعطاء النتائج.	الخاتمة

ملاحظة وتقييم الخبير:

¹¹ نفس المصدر. ص 42 (معدلة)

¹² نفس المصدر. ص 72 (معدلة)

¹³ نفس المصدر. ص 106 (معدلة)

t Table

cum. prob	$t_{.50}$	$t_{.75}$	$t_{.80}$	$t_{.85}$	$t_{.90}$	$t_{.95}$	$t_{.975}$	$t_{.99}$	$t_{.995}$	$t_{.999}$	$t_{.9995}$
one-tail	0.50	0.25	0.20	0.15	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001	0.0005
two-tails	1.00	0.50	0.40	0.30	0.20	0.10	0.05	0.02	0.01	0.002	0.001
df											
1	0.000	1.000	1.378	1.963	3.078	6.314	12.71	31.82	63.66	318.31	636.62
2	0.000	0.816	1.061	1.386	1.886	2.920	4.303	6.965	9.925	22.327	31.599
3	0.000	0.765	0.978	1.250	1.638	2.353	3.182	4.541	5.841	10.215	12.924
4	0.000	0.741	0.941	1.190	1.533	2.132	2.776	3.747	4.604	7.173	8.610
5	0.000	0.727	0.920	1.156	1.478	2.015	2.571	3.365	4.032	5.893	6.869
6	0.000	0.718	0.906	1.134	1.440	1.943	2.447	3.143	3.707	5.208	5.959
7	0.000	0.711	0.896	1.119	1.415	1.895	2.365	2.998	3.499	4.785	5.408
8	0.000	0.706	0.889	1.108	1.397	1.860	2.306	2.898	3.355	4.501	5.041
9	0.000	0.703	0.883	1.100	1.383	1.833	2.282	2.821	3.250	4.297	4.781
10	0.000	0.700	0.879	1.093	1.372	1.812	2.228	2.764	3.169	4.144	4.587
11	0.000	0.697	0.876	1.088	1.363	1.798	2.201	2.718	3.106	4.025	4.437
12	0.000	0.695	0.873	1.083	1.356	1.782	2.179	2.681	3.055	3.930	4.318
13	0.000	0.694	0.870	1.079	1.350	1.771	2.160	2.650	3.012	3.852	4.221
14	0.000	0.692	0.868	1.076	1.345	1.761	2.145	2.624	2.977	3.787	4.140
15	0.000	0.691	0.866	1.074	1.341	1.753	2.131	2.602	2.947	3.733	4.073
16	0.000	0.690	0.865	1.071	1.337	1.746	2.120	2.583	2.921	3.686	4.015
17	0.000	0.689	0.863	1.069	1.333	1.740	2.110	2.567	2.898	3.646	3.965
18	0.000	0.688	0.862	1.067	1.330	1.734	2.101	2.552	2.878	3.610	3.922
19	0.000	0.688	0.861	1.066	1.328	1.729	2.093	2.539	2.861	3.579	3.883
20	0.000	0.687	0.860	1.064	1.325	1.725	2.086	2.528	2.845	3.552	3.850
21	0.000	0.686	0.859	1.063	1.323	1.721	2.080	2.518	2.831	3.527	3.819
22	0.000	0.686	0.858	1.061	1.321	1.717	2.074	2.508	2.819	3.505	3.792
23	0.000	0.685	0.858	1.060	1.319	1.714	2.069	2.500	2.807	3.485	3.768
24	0.000	0.685	0.857	1.059	1.318	1.711	2.064	2.492	2.797	3.467	3.745
25	0.000	0.684	0.856	1.058	1.316	1.708	2.060	2.485	2.787	3.450	3.725
26	0.000	0.684	0.856	1.058	1.315	1.706	2.056	2.479	2.779	3.435	3.707
27	0.000	0.684	0.855	1.057	1.314	1.703	2.052	2.473	2.771	3.421	3.690
28	0.000	0.683	0.855	1.056	1.313	1.701	2.048	2.467	2.763	3.408	3.674
29	0.000	0.683	0.854	1.055	1.311	1.699	2.045	2.462	2.756	3.396	3.659
30	0.000	0.683	0.854	1.055	1.310	1.697	2.042	2.457	2.750	3.385	3.646
40	0.000	0.681	0.851	1.050	1.303	1.684	2.021	2.423	2.704	3.307	3.551
60	0.000	0.679	0.848	1.045	1.296	1.671	2.000	2.390	2.660	3.232	3.460
80	0.000	0.678	0.846	1.043	1.292	1.664	1.990	2.374	2.639	3.195	3.416
100	0.000	0.677	0.845	1.042	1.290	1.660	1.984	2.364	2.626	3.174	3.390
1000	0.000	0.675	0.842	1.037	1.282	1.646	1.962	2.330	2.581	3.098	3.300
Z	0.000	0.674	0.842	1.036	1.282	1.645	1.960	2.326	2.576	3.090	3.291
	0%	50%	60%	70%	80%	90%	95%	98%	99%	99.8%	99.9%
	Confidence Level										

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

السنة الجامعية: 2015/2016

الرقم: 40 / ا.ق. ت. ر. 2016

الى السيد / ر. يحيى الناري الرياضي الهواه
المدارس الرياضية كرتب الرياضي الاجوري
سريانه

الموضوع: طلب تسهيل مهام

نتقدم الى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهام الطالب: عطية حماد الدين

في انجاز دراسة كمتطلب تكميلي لنيل شهادة الماستر تخصص: تدريب رياضي نخوي

تقبلو منا فائق الاحترام والتقدير

بسكرة في: 20 افريل 2016

رئيس القسم:

رئيس قسم التدريب الرياضي

الفضل قيس

Handwritten signature of the head of the department.



بجنان شيبور



فرع : الكرة الطائرة

الموسم : 2015/2016

النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية

المركب الرياضي الجوازي

سيدي خالد

قائمة الرياضيين (صنف أصغر)

الرقم	الاسم واللقب	تاريخ ومكان الازدياد
1	جبارى بسام	2003/02/04 س خ
2	دهان محمد	2003/01/10 س خ
3	لعياضى منير	2003/04/14 س خ
4	حرزالله محمد	2003/07/23 س خ
5	لعيد احمد اسلام	2003/05/31 س خ
6	مزروع بلقاسم	2002/07/29 س خ
7	هانى زين العابدين	2002/02/09 س خ
8	لكحل اسامة اشرف	2002/03/22 س خ
9	جودى محمد ياسين	2002/12/12 س خ
10	هامل عمار	2003/05/20 س خ
11	قرمى وائل	2002/11/22 س خ
12	قرمى فيصل	2002/08/29 س خ
13	بدري عبد المنعم	2003/07/23 س خ



ملخص الدراسة

❖ **عنوان الدراسة:** أثر برنامج تدريبي مصغر من الألعاب الشبه رياضية، في تطوير بعض الصفات البدنية (القوة الرشاقة المرونة)، لدى لاعبي الكرة الطائرة صنف أصاغر (12-14) سنة.

" دراسة ميدانية للنادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س.خ/بسكرة.ESSK"

❖ **هدف الدراسة:** إبراز تأثير الألعاب الشبه رياضية على الصفات البدنية للاعبين الكرة الطائرة لصنف الأصاغر.

❖ **مشكلة الدراسة:**

التساؤلات العامة:

*هل يؤثر برنامج مصغر من الألعاب الشبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة الرشاقة المرونة" لدى لاعبي الكرة الطائرة؟

التساؤلات الفرعية:

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي؟.

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي؟

*هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي؟

الفرضية العامة:

*يساهم البرنامج المصغر من الألعاب شبه رياضية في تطوير بعض الصفات البدنية "القوة، الرشاقة، المرونة" لدى لاعبي الكرة الطائرة.

الفرضيات الجزئية:

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة القوة لصالح الاختبار البعدي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة الرشاقة لصالح الاختبار البعدي.

*توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير الألعاب الشبه رياضية على تطوير صفة المرونة لصالح الاختبار البعدي.

❖ **إجراءات الدراسة:** تتكون عينة البحث من 13 لاعب، تم اختيارهم بصفة قصديه من النادي الرياضي للهواة المدارس

الرياضية.س/خ ESSK صنف أصاغر، وتتراوح أعمارهم ما بين (12-14) سنة وكلهم ذكور، وتم استعمالهم كعينة ضابطة وتجريبية.

● **المجال البشري:** 13 لاعبا من النادي الرياضي للهواة المدارس الرياضية.س/خ.

● **المجال الزمني:** 03 افريل 2016 إلى 02 ماي 2016.

● **المجال المكاني:** المركب الرياضي الجواربي بسيدي خالد/ ولاية بسكرة.

- المنهج المتبع: وجدنا حسب دراستنا أن المنهج المناسب هو المنهج التجريبي الذي يعتبر من أهم المناهج.
- الأدوات المستخدمة في البحث: بطاريات الاختبارات وكذا برنامج من الألعاب شبه رياضية.
- النتائج المتحصل عليها: من خلال النتائج المتحصل عليها سابقا، وما أسفرت عنه من استنتاجات تبين أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تطوير الصفات البدنية لدى لاعبي كرة الطائرة، ومن ثم وجدنا أن الفرضيات الخاصة بدراستنا قد تحققت ، حيث وجدنا انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية للعينة في الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي، بحيث جميع قيم (T-test) المحسوبة أكبر من قيمة (T-test) الجدولة " 1.78 " وعند درجة حرية (12) ، ومستوى دلالة (0.05)، ومنه نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تطوير الصفات البدنية، وبالتالي فالفرضية العامة محققة.

❖ الاقتراحات والتوصيات:

- القيام بالتنظيم المحكم والجيد للألعاب شبه رياضية، حتى تلي رغبات اللاعبين وتحقق الهدف من الحصة التدريبية.
- التأكيد على أهمية البرامج التدريبية التي تحوي الألعاب شبه رياضية.
- محاولة خلق جو تحفيزي للعمل وذلك من خلال الألعاب شبه رياضية لنبد الملل.
- إقامة ندوات أو أيام دراسية للمدرسين تبين فيها خصوصيات الفئة العمرية، وإعطاء أهم الطرق للتدريب الحديث.