



UNIVERSITE  
Abdelhamid Ibn Badis  
MOSTAGANEM

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي  
تحت عنوان

تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال في  
في الكرة الطائرة لسنف الاصاغر  
( 13-15 سنة )

بحث تجريبي اجري على أصاغر فريق الكرة الطائرة  
التابع للمركب الرياضي لدائرة الحشم ولاية معسكر

الأستاذ المشرف:

- حمزاوي حكيم

من إعداد الطلبة:

✓ شقراني علي

✓ بن سكران حسين

السنة الجامعية: 2019/2018



بِسْمِ اللّٰهِ

الرّحْمٰنِ الرّحِیْمِ

## الإهداء

إلى التي منحنتي عظيم حنانها، وكريم عطفها، وكل سهرها أُمي الغالية.

إلى الذي صنع مجد نجاحي ونور دربي أبي العزيز.

إلى الذين قاسموني أحزاني، وشاركوا أفراحي، وجل عطائهم، والذين دفعوا بي

إلى الفلاح أخواتي واخواتي وأبنائهم.

إلى العائلة الكريمة: \* بن سكران \*

إلى كل من ساهم في إنجاز البحث ولو بكلمة تشجيع من قريب أو من

بعيد

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى كل الأصدقاء والأحباب.

بن سكران حسين

# الإهداء

قال الله تعالى

[ وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا ]

ما أسرع قلبي في يدي وأسعد قلبي في صدري حيث اكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك  
الحلوة التي تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقلبك الحنون الذي يغمرني وأنا لا أزال في  
نعومتي اضافري إلى من رماني القدر بين أحضانها يعطفها وحنانها ، إلى التي  
ضحت بنفسها لأجل سعادتي ، إلى التي ما فتئت أن ترعاني بتبع حنانها منذ جنت  
إلى الوجود.

إلى التي قال فيها أعظم خلق الله " الجنة تحت أقدام الأمهات " أمي الحنون

إلى الذي رحل عنا في عز طفولتي وترك فراغا رهيبا لم ولن يملأه أحد

إلى روح أبي الطاهرة " الجيلاي " ، رحمة الله عليه .

إلى كل أخوتي وأخواتي الذين اتخذت لهم قلبي مسكنا.

إلى إخوتي: إبراهيم ، نورالدين وعائلته خاصة الكتكوت الصغير رياض وسيم و سيف

و الأسماء التي عرفتني وهي في قلبي .

إلى كل زملاء الدراسة : " سنوسي سيف الدين ، عمارة نور الدين ،

شرقي ، الجيلاي ، حبيبي عبد اللطيف ، هلال ياسين ، عوتي عمر ، لقرع محمد ، بن

ساحة محمد امين ، ، بن عيسى سعادة ، خرياب العيد بيظري

وكل من ساعدني في انجاز هذا العمل .

إلى كل طلبة قسم التدريب الرياضي .

إليكم جميعا أهدي هذا العمل

إلى وفائي وإخلاصي

علي

## شكــــــــــــــــر وعــــــــــــــــرفان

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم،

نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا

الصعاب وهون علينا المتاعب عملا بقوله تعالى:

[من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الأستاذ الكريم:

" حمزاوي "

الذي رافقتي خلال إعداد هذا العمل بتوجيهاته القيمة وإرشاداته النيرة فما

يسعنا إلا أن نتضرع إلى المولى عز و جل أن يديمه شمعة تحترق لتضيء

لنا نحن أبناء الوطن الدرب نحو السمو بأمننا الجزائر إلى أعلى المراتب و

أرقاها كما لا ننسى أن نشكر كل من كانت له بصمة في هذا العمل من

أساتذة وطلبة و عمال بقسم التدريب الرياضي

بمستغانم.

## قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
ا	البسمة
ب	تشكرات
ج	الاهداءات
	التعريف بالبحث
01	1 المقدمة
03	2 مشكلة البحث
04	3 اهداف البحث
05	4 فرضيات البحث
05	5 اهمية البحث و الحاجة له
06	6 مصطلحات البحث
08	7 الدراسات المشابهة
12	7-4 مناقشة الدراسات المشابهة
	الباب الاول : الدراسة النظرية
	الفصل الاول: الالعب الصغيرة و المرحلة العمرية
15	تمهيد
15	1-1- اللعب
15	1-1-1- مفهوم اللعب

16	1-1-2- فوائد اللعب
17	1-1-3- أنواع اللعب
18	1-1-3-1- اللعب الايجابي
18	1-1-3-2- اللعب السلبي
18	1-1-4- خصائص اللعب ومزاياه
19	1-2- الألعاب الصغيرة
20	1-2-1- مفهوم الألعاب الصغيرة
21	1-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة
22	1-2-3- مميزات الألعاب الصغيرة
24	1-3- المرحلة العمرية (الناشئين) 13-15 سنة
24	1-3-1- مراحل المراهقة
25	1-3-2- المراهقة المبكرة
25	1-2-3-1- النمو الجسمي
26	1-2-3-2- النمو الحركي
26	1-2-3-3- النمو العقلي
27	1-2-3-4- النمو الاجتماعي
27	1-2-3-5- النمو الانفعالي
28	1-2-3-6- النمو النفسي
29	خلاصة
	الفصل الثاني : الكرة الطائرة
31	تمهيد

32	2-الكرة الطائرة
32	2-1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
32	2-2- تعريف الكرة الطائرة
33	2-3- خصائص و مميزات لعبة الكرة الطائرة
35	2-4- أهم المهارات الأساسية لكرة الطائرة
35	2-4-1- الإرسال
36	2-4-1-1- أنواع الإرسال
36	2-4-1-1-1- الإرسال من الأعلى
37	2-4-1-1-2- الإرسال المتأرجح
37	2-4-1-1-3- الإرسال المتموج
37	2-4-1-1-4- إرسال السدّ حق
37	2-4-1-1-5- الإرسال من الأسفل
38	2-4-1-1-6- الإرسال القاعدي
38	2-4-1-1-7- الإرسال الجبهي من الأسفل
38	2-4-1-1-8- الإرسال الجانبي من الأسفل
39	2-4-1-2- مّية و مميزات الإرسال
39	2-4-2- الاستقبال
40	2-4-3- لتّمرير
40	2-4-4- السحق
41	2-4-5- الصد
41	2-4-6- الإعداد

42	2-4-7- الدفاع عن اللعب
42	الخلاصة
	الباب الثاني : الدراسة التطبيقية
	الفصل الاول: منهجية البحث و اجراءاته الميدانية
45	تمهيد:
45	1-1- منهج البحث
46	1-2- مجتمع و عينة البحث
46	1-2-1- مجتمع البحث
46	1-2-2- عينة البحث
46	1-3- متغيرات البحث
48	1-4- مجالات البحث
48	1-4-1- المجال البشري
48	1-4-2- المجال المكاني
48	1-4-3- المجال الزمني
49	1-5- أدوات البحث
50	1-6- مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة
52	1-7- التكافؤ بين مجموعتي البحث حسب الاختبار القبلي
53	1-8- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة
53	1-8-1- الثبات
55	1-8-2- الصدق
55	1-8-3- الموضوعية

56	9-1- برنامج الالعاب الصغيرة المقترح
57	10-1- الدراسات الاحصائية
57	10-1-1. المتوسط الحسابي
57	10-1-2. الانحراف المعياري
58	10-1-3. معامل الارتباط لسبيرمان
59	10-1-4. (ت) ستودنت
60	11-1. صعوبات البحث
61	الخلاصة
	الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج
63	2-1. نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة
63	2-1-1- مهارة الإرسال
65	2-1-4- الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 03
65	2-2- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة
65	2-2-1- مهارة الإرسال
67	2-2-4- الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 04
69	2-3- نتائج الاختبارات البعديّة للعينتين الضابطة و التجريبية في مهارة الإرسال في الكرة الطائرة
69	2-3-1- مهارة الإرسال
70	2-3-4- الاستنتاج الخاص بالجدول 05

71	2-4- الاستنتاجات العامة
72	2-5- مقارنة النتائج بالفرضيات
72	2-5-1- الفرضية 1
72	2-5-2- الفرضية 2
73	2-5-3- الفرضية 3
73	2-6- الاقتراحات
74	. الخلاصة
	المصادر و المراجع
	الملاحق

## الجدول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	تكافؤ بين المجموعتين للمتغير المهاري الارسال	01
54	معامل ثبات وصدق الاختبار المهاري المستهدف	02
63	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة الضابطة في مهارة الإرسال	03
66	دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعيينة التجريبية في مهارة الارسال	04
69	دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الارسال	05

## الاشكال

الصفحة	العنوان	ا
52	اختبار الارسال من الاعلى	01
64	النتائج القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في مهارة الارسال	02
67	النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في مهارة الارسال	03
70	النتائج البعديّة للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الارسال	04

## **Résumé de l'exposé**

**Titre de l'étude:** Le rôle des petits jeux dans le développement des compétences d'émetteur en volley-ball

### **objectifs d'étude:**

- Comprendre le rôle des petits jeux dans le développement de certaines compétences de base aux joueurs de volley-ball minimes de 13-15 ans?

- Identifier les différences statistiques entre les deux tests tribal et postes pour les deux groupes expérimentaux et de contrôle dans le développement de certaines compétences de base en volley-ball minimes de 13-15 ans

- Identifier les différences statistiques entre les deux dimensions de tests pour les deux groupes expérimentaux et de contrôle dans le développement de certaines compétences de base en classe de volley-ball mineur 13-15 ans.

### **hypothèses:**

- Petits jeux un rôle positif dans le développement des compétences de base à des joueurs de volley-ball minimes de 13-15 ans

- Il existe des différences significatives entre les deux tests tribaux et posttest pour les deux groupes expérimentaux et de contrôle dans le développement de certaines compétences de base dans le volley-ball minimes de 13-15 ans et en faveur d'un des tests a posteriori.

- Il existe des différences significatives entre les deux tests deux dimensions pour les deux groupes expérimentaux et de contrôle dans l'apprentissage des compétences de base dans le volley-ball et en faveur du groupe expérimental.

### **Les mesures de l'étude:**

**Exemple:** L'échantillon de recherche de 24 joueurs formés, a été sélectionné comme le volley-ball involontaire Municipal elhchem mascara Province de l'équipe.

**sphère spatiale et temporelle:** il a fallu le travail de 11/2019 jusqu'au 12/2019

La méthode utilisée: Utiliser les chercheurs étudiants méthode expérimentale pour l'adéquation avec la nature de la recherche

**Les résultats les plus importants ont atteint à:**

1) l'amélioration de base niveau de l'échantillon expérimental et qui cible des compétences a été démontré par les essais de poste.

2) la proportion de l'amélioration du niveau des compétences de base dans notre cible était plus grande lorsque l'échantillon expérimental par rapport à l'échantillon témoin, et cela a été confirmé par les tests de poste pour chacun des deux groupes.

**- Suggestions et recommandations:**

1 utilisation des petits jeux proposés dans cette étude pour le développement des compétences de base (émetteur, récepteur et émetteur battant glissements de terrain) dans le volley-ball.

2 attention aux petits jeux des formateurs est partie au développement des compétences de base de volley-ball.

## ملخص البحث

عنوان الدراسة : تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة  
لصنف الاصاغر 13-15 سنة .

تهدف الدراسة إلى:

- التعرف على دور الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال عند  
لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي  
للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصاغر  
13-15 سنة

- التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين  
التجريبية والضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لصنف الاصاغر 13-  
15 سنة .

فرضيات الدراسة :

- للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة  
الطائرة أصاغر 13-15 سنة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي  
للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصاغر  
13-15 سنة ولصالح الاختبارات البعدية .

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين  
التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ولصالح المجموعة  
التجريبية.

إجراءات الدراسة :

العينة : تتكون عينة البحث من 24 لاعب ، تم اختيارهم بصفة مقصودة من فريق  
النادي الرياضي للمركب الجوازي لدائرة الحشم ولاية معسكر .

المجال الزمني والمكاني : استغرقت فترة العمل من 2019/11 إلى غاية اواخر  
/12/2019

المنهج المستخدم : استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة  
البحث

اهم النتائج المتوصل إليها :

(1) تحسن في مستوى المهارات الاساسية المستهدفة لدى العينة التجريبية والذي  
اتضح من خلال الاختبارات البعدية .

(2) نسبة التحسن في مستوى المهارة الاساسية المستهدفة في بحثنا كانت أكبر عند  
العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة وهذا ما أكدته الاختبارات البعدية لكل من  
المجموعتين .

- الاقتراحات و التوصيات :

1 استخدام الألعاب الصغيرة المقترحة في هذه الدراسة لتنمية المهارة الأساسية (   
الإرسال) في الكرة الطائرة.

2 الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف المدربين في تنمية المهارات الأساسية  
للكرة الطائرة.

التعريف بالبحث

1 المقدمة:

تحتل الرياضة مكانة عالية في المجتمع المعاصر وذلك بنوعيتها الترفيهي والتنافسي وقد اهتم الإنسان بهذه الظاهرة منذ أن كانت مجرد حركات إما معبرة عن مشاعر أو الدفاعية ضد العوائق الطبيعية الى أن أصبحت تخضع الى قوانين وقواعد قابلة للتطور والدراسة والتصنيف من حيث الأهمية وطرق الأداء وكذا من حيث التخصصات، فظهرت رياضات فردية وأخرى جماعية، ومن بين هذه الرياضات الجماعية نجد لعبة الكرة الطائرة.

لذا فإن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي جاء اختراعها نتيجة البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ فهي لعبة سهلة المنافسة لا تحتاج الى معدات وهياكل كبرى بالمقارنة مع الرياضات الجماعية الأخرى، يغيب فيها عنصر الاحتكاك البدني بالخصم مما يجعلها رياضة تقل فيها الإصابات ويكثر الإقبال من كل الأعمار والجنسين. (الجميلي، 1997)

لذا وجب على المدرب الرياضي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار ميول الطفل الشديد للعب ، وهنا تأتي الألعاب الصغيرة كإحدى هذه الطرق التي يستعملها مدرب الكرة الطائرة لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب ، هذا الأخير وحتى يصبح فردا لامعا في اللعبة وجب عليه أن يمتلك صفات مهارية عالية تؤهله إلى أن يكون في مصاف ممارسي هذه اللعبة التي أضحت تستقطب الملايين ، لذا وجب التفكير في تحسين وصقل هذه المهارات الأساسية القاعدية ( الارسال ، الاستقبال ، السحق ...) قصد النهوض بالمستوى المهاري للاعب.

وفي هذا الصدد يقول وديع ياسين التكريتي وآخرون " إن للألعاب الصغيرة الدور الكبير في تعلم المهارات الأساسية إذ يمكن أن تسهم إلى حد كبير وبشكل إيجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستعملة وأساليب تنفيذها ، فضلا عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم عند أدائها وهذا يتحقق من خلال الألعاب القريبة من اللعب التي تسهم بقدر كبير في الأداء الحركي الصحيح الخالي من الأخطاء (التكريتي، 2013، صفحة 306).

وعلى ضوء كل هذا فقد جاء بحثنا الذي سنحاول من خلاله دراسة مدى تأثير الألعاب الصغيرة كطريقة حديثة وفعالة في تعلم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، هذا ما حفزنا ودفعنا إلى اختيار هذا الموضوع ، وقد قمنا بتقسيم بحثنا على النحو التالي:

تم تقسيم هذا البحث إلى بابين، حيث خصص الباب الأول للدراسة النظرية، واشتملت على فصلين. وقد جاء في الفصل الأول دراسة اللعب و الألعاب الصغيرة و المرحلة العمرية، حيث تطرقنا إلى مفهوم اللعب و الألعاب الصغيرة و أنواع اللعب و خصائصه وكذا أهداف الألعاب الصغيرة و مميزاتها و المرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و أهم خصائصها.

في حين كان الفصل الثاني يحتوي على الكرة الطائرة و أهم المهارات الأساسية فيها.

## 2مشكلة البحث:

تعتبر لعبة كرة الطائرة بصورتها الحالية احدي الألعاب الراقية التي تمارس في اللقاءات الدولية والأولمبية، وتجلب العديد من جمهور المشاهدين وذلك بسبب كونها إحدى

ألعاب الكرة التي تميزت بخصائص خاصة ميزتها عن باقي الألعاب الجماعية، ويعتمد الكثير من مدربي الكرة الطائرة على الطرق التقليدية في تعليم المهارات الأساسية للفئات الصغرى بالرغم من أن هذه الطرق لم تعد تحقق الفائدة المرجوة في تسريع التعلم عند استعمالها بشكل منفرد من جهة ، ومن جهة أخرى عدم استغلال ميول الطفل الشديد للعب بالرغم من الدور الكبير الذي تلعبه الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الأساسية (مجعف، 2004).

ومما سبق ذكره يمكننا طرح مشكل البحث:

1- هل للألعاب الصغيرة تأثير في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة

أصاغر 13-15 سنة؟

2- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين

التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

3- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية

و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

3 أهداف البحث :

1- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة

أصاغر 13-15 سنة؟

2- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين

التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة

3- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لصنف الاصاغر 13-15 سنة .

4 فرضياتالبحث:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكاليتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضيات

التالية:

1. للألعاب الصغيرة تأثيراً إيجابياً في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة

أصاغر 13-15 سنة

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين

التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصاغر 13-15

سنة ولصالح الاختبارات البعدية .

3. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية

والضابطة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية

5 أهمية البحث و الحاجة له :

تتلخص أهمية البحث فيما يلي:

1- لفت الانتباه لاستعمال الألعاب الصغيرة ضمنخصص تدريب الكرة الطائرة للأصاغر لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية .

2- تدريب الكرة الطائرة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الكرة الطائرة .

6 مصطلحات البحث :

6-1 الألعاب الصغيرة:

6-1-1 نظريا:

يعرف شرف عبد الحميد الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة". (شرف، 2005، صفحة 147)

6-1-2 اجرائيا: هي عبارة عن العاب سهلة بسيطة التنظيم يشترك فيها مجموعة من

الافراد ليتنافسوا فيما بينهم وفق قواعد مسيرة لا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية .

6-2 المهارات الأساسية:

6-2-1 نظريا:

هي الحركات التي تحتم على اللاعب أداءها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج. (الجميل، 1997، صفحة 45)

#### 2-2-6 اجرائيا:

هي مجموعة من الحركات يؤديها اللاعب في الدفاع و الهجوم بطريقة سليمة و بكفاءة عالية و هي اساس لي لعبة جماعية.

#### 3-6 الكرة الطائرة:

1-3-6 نظريا: الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 6 لاعبين على ملعب مقسم بواسطة شبكة خطوط عرضها 5 سم، و تلعب الكرة بضربها بالأيدي و الأذرع و الفخذ و القدم. (مجعف، 2004، صفحة 135)

#### 2-3-6 اجرائيا:

هي عبارة عن لعبة جماعية مكونة من مجموعة من الحركات الهجومية والدفاعية متسلسلة مع بعضها البعض، يقوم بتطبيقها اللاعب من أوضاع مختلفة لمنع الكرة من السقوط على الأرض داخل منطقتة.

#### 7 الدراسات المشابهة :

7-1دراسة مشرق عزيز اللامي 2014 بعنوان أثر التعلم باستخدام الألعاب

الصغيرة لتطوير اهم المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد للأعمار ( 8-14) سنة

هدف البحث الى التعرف على تأثير طريقة التعلم بالألعاب الصغيرة على المجموعة

التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد . واستخدم الباحث المنهج

التجربي ومن خلال الوسائل الاحصائية توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات التالية

-:

1- المنهج التعليمي الاثر في تطوير كل من مهارة ( التصويب ، الخداع ، الطبطبة ،

المناولة )

اما التوصيات :-

1- على المدربين استخدام الالعاب الصغيرة في تعليم المهارات الاساسية لكرة اليد لما

تمتلكه من جان تشويق واثاره .

7-2دراسة وديع ياسين التكريتي واخرون 2012 بعنوان تأثير الألعاب الصغيرة

في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي هدف

البحث إلى ما يأتي:

- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد

لأشبال نادي السليمانية الرياضي.

- التعرف على الفروقات بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي.

استعمل الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي ،

3-7 دراسة أسعد حسين عبد الرزاق (2009) بعنوان تأثير الألعاب الصغيرة في

تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7 - 8) سنوات

هدف الباحث إلى ما يأتي:

- إعداد ألعاب صغيرة لتطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

- التعرف على تأثير الألعاب الصغيرة في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية لأطفال بعمر (7-8) سنوات.

واقترض الباحث ما يأتي:

استخدم الباحث المنهج التجريبي معتمدا تصميم المجموعات المتكافئة " وهو نظام لاختبار أو مقارنة بين مجموعتين أو أكثر" توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:-

- أن استعمال الألعاب الصغيرة التي تتميز بطابع المرح والسرور، أثر بشكل ايجابي وكبير في فاعلية أداء التلاميذ ، الأمر الذي أدى إلى تطوير القدرات البدنية والحركية موضوع البحث.

- أن النتائج التي حققتها الاختبارات أثبتت صلاحية الوحدات التعليمية التي أعدها الباحث من خلال التطور الواضح في أهم القدرات البدنية والحركية.

- حققت الألعاب الصغيرة تطورا أفضل من منهج التربية للصف الثاني الابتدائي وبذلك حققت الأهداف والإغراض التي وضعت من اجل تحقيقها.

#### 4-7 مناقشة الدراسات المشابهة:

إن معظم الدراسات اقتصرت على تناول جانب من الجوانب أما أن يكون بدنيا أو مهارياً في تطوير الصفات الحركية و المهارات البدنية في كرة اليد و لم تنطرق الى الكرة الطائرة.

ونشير إلى أن الدراسات المشابهة كانت لنا عوناً في وضع خطة وإجراءات الدراسة من حيث التصميم التجريبي، وما توصلت إليه من نتائج في تنمية المهارات الأساسية في الكرة الطائرة وبالتحديد مهارة الإرسال لصف الأصابغ لان هذه المرحلة يصعب تعليم المهارات فيها و خاصة في الكرة الطائرة كونها تعتبر لعبة معقدة و لذلك نعتمد على الألعاب الصغيرة •

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات المشابهة باستخدام أسلوب الألعاب الصغيرة،فضلا عن الاتفاق معها من حيث المنهج التجريبي للبحث.

أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة

- والاختصاص وكذلك الفئة العمرية

# الفصل الأول

الالعب الصغيرة والمرحلة المرحلة

العمرية

( 13-15 ) سنة

## تمهيد

يمر الإنسان بعدة مراحل في عمره ، تحدد على غرارها مميزات الطرق أثناء التعلم والتدريب وهذا ما جعل الاختصاصيين يحددون كل صنف من خلال عدة جوانب مختلفة.

الممارسة الرياضية في هذه المرحلة تتطلب نظاما أكاديميا يضمن نجاح هذه الممارسة و يتمثل في ادراج اللعب و الالعاب الصغيرة ضمن حصص التدريب لأن الطفل او اللاعب الناشئ في هذه المرحلة يكون متعطشا بكثرة للعب لأنه يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل و يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به لذا فمن المهم أن يعرف المدرب خصائص واحتياجات الطفل والجوانب الملموسة لنموه وتطوره من كل الجوانب ، كي يستطيع برمجة نظام تعليمي وتدريبى قائم على أسس وقواعد علمية.

## 1-1- اللعب:

## 1-1-1- مفهوم اللعب : هناك تعريفات مختلفة للعب يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

يعرف التكريتي اللعب أنه نشاطا يمارسه الفرد،يساهم في تكوين الشخصية بإبعاها وسماتها كافة ، فهو ظاهرة سلوكية تسود عالم الكائنات الحية ، ولا يكون مقتصرًا على الإنسان بل تمارسه الحيوانات أيضا،واللعب عند الإنسان يعد وسيطا تربويا مهما،وهو

مدخل أساسي لنمو الطفل من كل الجوانب العقلية و البدنية و الاجتماعية و الأخلاقية و المعرفية والانفعالية و اللغوية ، كما يخفف عنه الانفعالات السلبية ، فضلا عن كونه إحدى المفردات الرئيسية في عالم الطفل ، و هو احد أدوات التعلم واكتساب الخبرة،فضلا عن كونه ضرورة من ضرورات الحياة لأنه ترويح عن النفس لمختلف الأعمار، إذ انه النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدي و التحرر من المسؤولية،والسر في الميل إلى اللعب وهو الحاجة إلى الإحساس و الشعور بالحرية التي تعد من أهم مميزاته . (التكريتي، 2012، صفحة 7)

أما " اوليفركاميل" يقول مما لاشك فيه انه لا احد يستطيع أن ينكر دور اللعب بالنسبة للطفل، فهو يحتاج إليه مثل حاجته إلى الهواء الذي يتنفسه كما انه يساعده على اكتشاف المحيط الذي يعيش فيه وبالتالي يؤهله إلى الاندماج والتكيف ، أما رغبة الطفل في اللعب فإذا لم يتم تحقيقها في الطفولة بصورة كاملة فإنها تؤثر في شخصيته مستقبلا كمراهق وراشد.(camulle, 1973, p. 31)

### 1-1-2- فوائد اللعب:

للعب فوائد كبيرة للأطفال والكبار على حد سواء ويمكن إجمال هذه الفوائد فيما يلي:

- ينفس على التوتر الجسمي والانفعالي عند اللاعب.

- يدخل الخصوبة والتنوع في حياة الطفل .

- يعلم الطفل أشياء جديدة عن نفسه وعن العالم المحيط به.
  - يمكن الكبار من مساعدة الطفل على حل مشكلاته الشخصية، إذ يوجههم إلى مفاتيح هامة لمسلكهم.
  - يتيح للطفل الفرصة ليبر عن حاجاته التي لا يستطيع التعبير عنها في حياته الواقعية.
  - يعطي الطفل مجالاً لتمارين عضلاته كما في العاب الحركة ، والمجهود الجسمي.
  - يجذب انتباه الطفل ويشوقه إلى التعليم ، فالتعليم باللعب يوفر للطفل جواً طليقاً يندفع فيه إلى العمل من تلقاء نفسه .
  - يعطي للطفل الفرصة لاستخدام حواسه وعقله وزيادة قدرته على الفهم .
  - اللعب الجماعي تقويم للخلق ، إذ تخضع فيه عوامل مهمة كالمشاركة الوجدانية والتضامن مع الزملاء.
  - اللعب يوفر فرصة التعبير ، وهي حاجة أساسية عند الإنسان ، فلا بد في الحياة من التعبير لكي لا تصبح الحياة مملة (مصلح, عدنان عرفان، 1995، صفحة 4) .
- 1-1-3- أنواع اللعب : يشير وديع ياسين التكريتي إلى أن اللعب ينقسم إلى نوعين رئيسيين هما:

**1-1-3-1-1 اللعب الايجابي:**

هو أن المتعة تأتي مما يفعله الفرد مثل الركض لمتعة الركض ،ومن الملاحظ أن انشغال الأطفال بهذا النوع من اللعب يقل كلما اقترب من سن المراهقة وكلما تزايدت مسؤولياتهم المدرسية و المنزلية فضلا عن انخفاض مستوى الطاقة لديهم بسبب التغيرات الجسمية و النمو السريع .

**1-1-3-1-2 اللعب السلبي :**

فهو أن المتعة تأتي من الأنشطة التي يقوم بها الآخرون في حين يبذل القائم بهذا النوع من اللعب اقل قدر من الطاقة مثل المتعة التي يجدها الطفل عند مراقبة الأطفال الآخرين في أثناء لعبهم أو التفرج على الناس أو الحيوانات في الطبيعة أو على شاشة التلفزيون أو ربما عن طريق تصفح الكتب و المجلات ،وقد تتساوى هذه المتعة مع المتعة التي يحصل عليها باذلو الجهد داخل الملعب . (التكريتي، 2012، صفحة 9)

**1-1-4- خصائص اللعب ومزاياه:**

إننا إذا اخترنا الخصائص التي تتوفر عادة في اللعب وتميزه عن غيره من أوجه النشاط يبين لنا إن اللعب ليس سلوكا قائما بذاته أو طاقة معينة لها نمط خاص يميزها عن غيرها،إن اللعب يتحدد بواسطة اتجاهات خاصة في السلوك أو بواسطة وجود هدف عام

معين تتجه نحوه الطاقة أو النشاط، بحيث يتميز كل فعل بدرجة أكثر أو أقل قربا من هذا الهدف، وبعبارة أخرى يمكننا أن نقول إن اللعب غاية في ذاته في حين إن كل وجه من أوجه النشاط الأخرى كالعمل الجدي يستلزم وجود هدف آخر لا يحتويها النشاط في ذاته، إلا أن هذا المحك الذي نختبر به اللعب ينقصه بعض الدقة فيقول سوريو في كتابة جمال الحركة، إن لكل لعبة هدف معين يعمل اللاعب قطعا عن تحقيقها في نشاطه وبهذا يصبح لكل لعبة نتيجة يجب تحقيقها تماما كما ينبغي أن يتحقق في العمل الجدي، ولتصحيح هذا الوضع إذن ينبغي أن نقول إن اللعب يشمل الهدف في ذاته و أما العمل فهو يختص بتحقيق هدف خارجا عن العمل نفسه فالعمل وسيلة لتحقيق هدف خارجي و أما اللعب فهذه داخلية ضمن اللعب نفسه، فالطفل حينما يلعب يشعر باللذة في استخدام قواه و استعداداته و تعتبر هذه اللذة بمثابة علة النشاط الذي يقوم به و بعبارة أخرى يمكننا أن نقول إن المقياس الذي يميز اللعب عن العمل الجدي هو التعارض بين إخضاع الموضوعات لنشاط الطفل و بين إخضاع نشاط الطفل لموضوعات خارجية، ففي حالة اللعب يستعين الطفل بأدوات كثيرة وهذه الأدوات توجد لخدمة اللعب وهي وسائل لتحقيق اللعب و أما في حالة العمل الجدي فالهدف يبدل نشاطه لتحقيق الموضوع الخارجي الذي هو الهدف الذي يعمل من اجله . (زكية ابراهيم واخرون، 2009، صفحة 17، 18)

### 1-2- الألعاب الصغيرة:

## 1-2-1- مفهوم الألعاب الصغيرة:

هناك عدة تعريفات مختلفة للألعاب الصغيرة يمكن إيجاز بعضها فيما يلي:

يعرف وديع الألعاب الصغيرة على أنها وسيلة تربية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف كما أنها تشبع حاجات الفرد إلى الشعور بالاعتبار و التقدير من الآخرين . (فرج الدين، 1996، صفحة 293)

وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها "العاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها بصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة ". (شرف، 2005، صفحة 147)

وبتعريف آخر هي عبارة عن العاب مختارة لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة،ويمكن تنفيذها بأدوات بسيطة يسهل استخدامها و تدخل الشوق و الحماس في دروس التربية الرياضية ، فضلا عن المتعة التي يكتسبها الفرد من مزاولته إياها ، كما أنها سهل و سريعة و غير معقدة ، لا يشترط فيها زمن أو عدد الأفراد أو مساحة وحجم مكان اللعب ويمكن أن يمارسها الأطفال و الشباب و الكبار لأنها تجلب لمن يمارسها السرور و عدم التوتر، وهي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل انه لا

يمكن الاستغناء عنها في أي مجال سواء في الدراسة أو في التدريب (الهاشمي، 1988، صفحة 121).

ويعرف مصطفى السايح محمدان الألعاب الصغيرة هي عبارة عن العاب بسيطة التنظيم ولا تحتاج إلى تعقيدات مهارية كبيرة ، حيث يمكن للقائم على تنفيذها تحديد بعض القوانين الخاصة بها وفقا للهدف المراد تحقيقه ولسن المتعلم وجنسه في صورة مشوقة تمتعه وتسلية وقد تنمي لديه الاستكشاف وحل المشكلات الحركية .

الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مها ريا، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة ، كما تمتاز باحتوائها على عنصر المنافسة و هو عامل ن عوامل إتقان الأداء المهاري و الارتقاء بالمستوى البدني (زكية ابراهيم واخرون، 2009، صفحة 27).

#### 1-2-2- أهداف الألعاب الصغيرة:

تهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه و تمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وقدرته و إمكانياته ، و كذلك حاجاته الأساسية ، البدنية ، العقلية و النفسية.

و لطريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعه لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف :

- تطوير وتحسين الصفات البدنية .
- تحسين الأداء المهاري للأطفال .
- تطوير الصفات الإرادية لدى الأطفال مثل العزيمة ، المثابرة، الثقة في النفس...الخ
- إدخال عامل المرح والسرور إلى نفوس الأطفال .
- اكتساب الأطفال الصفات الخلقية الحميدة مثل :الإحساس بقيمة العمل الجماعي ،التعاون ،الطاعة وتحمل المسؤولية ....الخ.

وتعتبر الألعاب الصغيرة من بين الطرق التدريبية الحديثة والأكثر فعالية ، فالوضعيات والتركيبات الحالية موجودة بصفة جلية في مختلف أشكالها وذلك حسب خصائص الأهداف المسطرة لذا فالأغلبية من المربين يحضرون لاعبيهم في مربعات صغيرة ومساحات صغيرة.(bottym, 1981, p. 28)

1-2-3- مميزات الألعاب الصغيرة:

- لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها، كما لا ترتبط بزمن محدد للعب أو بعدد معين من اللاعبين.
- من السهولة تغيير و تبديل قواعد وشروط اللعب بما يتلاءم و الظروف الطبيعية والإمكانيات المادية و المناسبات الخاصة.
- لا تتطلب مهارات حركية او خطة ثابتة لكل لعبة.
- لا تحتاج إلى و جود اتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب.
- إشغالها لمساحة صغيرة من الأرض، و تستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
- يستغرق إعدادها وقتا قصيرا، كذلك أداؤها.
- لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في الألعاب الرياضية الكبيرة.
- يمكن أن يشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.
- تظهر الفائز والمهزوم بصورة قاطعة حيث تتصف بالمنافسة العادلة لتحديد المستوى.
- تتطلب جهودا بدنية و نفسية و عقلية و مهارية وتحتاج إلى تدريب و تركيز كبيرين.

• تعتبر أنشطة رياضية اختيارية محببة يمارسها الأفراد دون ضغوط أو إجبار . (زكية

ابراهيم واخرون، 2009، صفحة 29،30)

### 1-3-1- المرحلة العمرية (الناشئين) 13-15 سنة:

تمثل فئة الناشئين الحلقة الثانية والوسطى في سلسلة قطاعات التدريب،حيث تسبقها

فئة البراعم و المبتدئين وتليها فئة الأكاير،وتشكل العمود الفقري للوصول إلى

المستويات العليا في الأداء بالنسبة للفئة التي تليها،وهي أيضا حلقة تطور البناء عقب

حلقة الأساس بالنسبة لفئة البراعم و المبتدئين . (الين، 2004، صفحة 34)

### 1-3-1- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع

المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين

هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات

والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء

إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا

والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

المراهقة المبكرة: ( 12 - 15 سنة )

المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة )

المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة )

و المرحلة المعتمدة في دراستنا هي :

### 1-3-2- المراهقة المبكرة :

و فيها يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين ( 12 - 15 سنة ) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، الحركي ، و الفيزيولوجي و العقلي والانفعالي و الاجتماعي فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز و اعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين ) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه . (رضا، 2000، صفحة 257 )

ونوضح هذه التغيرات كما يلي :

### 1-3-2-1- النمو الجسمي :

يعتبر النمو الجسمي احد المظاهر التي تعطي المؤشرات و الدلائل التي تسمح بتفسير بعض الحالات النفسية، و السلوكيات الاجتماعية و الادعاءات المهارية، و تبلغ

سرعته أقصاها في السنتين الأوليتين للناشئ لكنها لا تتخذ معدلا واحدا في جميع جوانب الجسم، إذ يغلب عليها نقص الانتظام و التناظر في أجزاء الجسم المختلفة.

(زهرا، 1988، صفحة 337)

### 1-3-2-2- النمو الحركي:

في هذه المرحلة تخف حدة الارتباك و الاضطراب الحركي و تأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسن و الرقي، لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة، و يستطيع الناشئ اكتساب و تعلم مختلف الحركات مع إتقانها و تثبيتها بالإضافة إلى زيادة قوة العضلات في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة الكرة الطائرة التي تتطلب المزيد من القوة العضلية، حيث يلعب دورا هاما في نجاح عمليات و بلوغ درجة النجاح بسرعة. (محمد، 1998، صفحة 132)

### 1-3-2-3- النمو العقلي:

إن الناشئ في هذه المرحلة يميل إلى نقد الذات و نقد الآخرين، وقد يجد في أفكار زملائه جاذبية أكثر من أفكار الأسرة أو المدرسة أو النادي، كما تتصف هذه المرحلة باستقرار الميول و التعلق بها، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع في المرحلة

السابقة أصبح يركز على موضوع واحد ويعطي له كل وقته مسخرا ما لديه من  
إمكانيات و أفكار . (احمد، 2003، صفحة 67)

#### 1-3-2-4- النمو الاجتماعي :

إن النمو الاجتماعي للمراهق يتأثر بالبيئة التي ينشأ فيها الفرد كالبينة الاجتماعية و  
الأسرية التي تحيط به، ومن أهم خصائص النمو الاجتماعي لهذه المرحلة هي اتساع  
دائرة التفاعل الاجتماعي للمراهق نتيجة لتطور مراحل نموه، و الولاء و الطاعة  
الشديدة لجماعة الأقران ، كما يميل المراهق إلى المنافسة بين الأقران ، حيث تأخذ  
المنافسة شكلا فرديا في مختلف الأنشطة ، وقد تزداد المنافسة فتسيطر نزعة الأنانية،  
وتتضح في شكل صراع و معاناة وتوتر، وتكون المنافسة ظاهرة صحية تنمي مواهب  
وقدرات الناشئ . (ر.اتب، 1997، صفحة 125)

#### 1-3-2-5- النمو الانفعالي:

إن هذه المرحلة تتأثر تأثرا كبيرا بطبيعة التنشئة الاجتماعية و العادات و  
التقاليد و الأعراف السائدة في المجتمع ، فإذا اعترف المجتمع بالناشئ عضوا فعالا، و  
بحقه في التحرر و الاستقلالية و تكوين الأفكار الخاصة و التعبير عن ذاته فان ذلك  
كفيل باختفاء كثير من المشكلات الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة. (فرج،  
1996، صفحة 123)

## 1-3-2-6- النمو النفسي :

إن التغيرات العنيفة التي تفاجئ المراهق تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له كثيرا من القلق والاضطرابات النفسية، ويمكن القول بان هذه الفترة تعتبر مرحلة أزمة يعاني منها المراهق، ولذلك فان هذا التغيير الواضح على جوانب النمو الأخرى العقلية، الوجدانية والاجتماعية وذلك كما يلي: (بهي، 1997، صفحة 275)

- تقل سرعة النمو في السرعة العقلية نظرا لانشغال معظم طاقة المراهق البيولوجية الفيزيولوجية بمواجهة مطالب النمو الجنسي السريع حتى انه يشعر بالإرهاق إذا ما قام بمجهود عقلي، وهذا ينبغي أن يراعي كمية الدروس وفيها يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

- نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق لما يعتبره من نمو جسمي سريع فيحس بأنه يختار على سائر الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فيتخيل انه ثري أو قوي أو جميل الصورة ويهيم في عالم الحب، ومن هنا فان المراهق يحتاج إلى أن يحصل على العزلة بعضا من الوقت ويجب أن تتاح له الفرصة ففكر ويتأمل وينضج.

(بهي، 1997، صفحة 276)

## خلاصة:

هذه المرحلة حساسة وهامة في حياة اللاعب الناشئ كونها أسمى المراحل فهي تحدد مستقبل الطفل الرياضي.

النشاط الرياضي و اللعب له مكانة هامة في حياة الطفل ونموه وهذا لدوره الهام في تنمية مختلف الأنظمة من أجل نمو متناسق مما يحتم الأخذ بعين الاعتبار معرفة مختلف التحولات أثناء ممارسة هذا النشاط.

أثناء هذه المرحلة تحدث تغيرات في أجهزة الجسم المختلفة ، وهذه التغيرات تتوافق مع نمو الجسم وترتبط فيما بينها بصفة متكاملة لتشكل وحدة كاملة .

فالطفل أو اللاعب الناشئ يحتاج إلى تنمية وتوفير احتياجاته المختلفة كي يستطيع التأقلم مع نظام محدد من المعرف والمكتسبات لمعرفة التصرف كفرد في المجتمع وكلاعب في الفريق ، أملا في مستقبل أرقى.

# الفصل الثاني

الكرة الطائرة (تعريف - مميزات - اهم  
المهارات الاساسية )

تمهيد:

تعتبر الكرة الطائرة من بين الرياضيات الجماعية الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الذي تلعبه في التخفيف من الضغوطات النفسية واليومية، وقد مرت بعدة مراحل تطورت فيها من جوانب عدة، فلقد تحولت هذه اللعبة من لعبة ترويحية إلى لعبة أولمبية ذات متطلبات و تتضمن الكرة الطائرة مجموعة من المهارات الحركية التي تتباين في نوعها وأهدافها ودرجة تعقيدها وتنقسم إلى مهارات هجومية تتضمن الإرسال والإعداد والضربات الساحقة ، ومهارات دفاعية تتضمن الدفاع عن الإرسال و الصد و الدفاع عن الملعب.

فمن أجل ازدهار و نجاح الكرة الطائرة مستقبلا كان لزاما وضع برامج لجذب عدد هائل من الأطفال قصد جعلها الرياضة العالمية رقم واحد ، و تعتبر الكرة الطائرة المصغرة من الألعاب المحببة لدى الناشئين لأنها تحتوي على ألعاب مصغرة في مساحات صغيرة و هذا ما يضيف عليه جوا من الحماس، تسمح لنا أثناء التدريب بالعمل على هدف محدد حيث يمكن قياس أهدافها بتوظيف قدرات اللاعب والحاجيات المسطرة كأهداف في تدريب اللاعب الناشئ.

فمن الواجب معرفة كل الجوانب العلمية التدريبية لهذه الطريقة الحديثة حتى تتم بالشكل الصحيح والفعال وتحقق الأهداف المرجوة.

## 2-الكرة الطائرة:

## 2-1- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم:

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "وليام مورغان" مدرّس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية وقد أطلق عليها أسم "مانتونات" وقد شاهد هذه اللعبة "هالستد" حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأنّ الفكرة الأساسية للّعب هي طيران الكرة عاليا، وخلفا و أماما لعبور الشبّكة وكان هذا عام 1895م . (طه، 1999، صفحة 11)

## 2-2- تعريف الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 6 لاعبين على ملعب مقسم بواسطة شبكة خطوط عرضها 5 سم، و تلعب الكرة بضربها بالأيدي و الأذرع و الفخذ والقدم. (مجعف، 2004، صفحة 135)

## بتعريف آخر:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزأين متساويين ، و ارتفاع الشبّكة هو 2.43 م للذكور 2.24 م للإناث ، و الهدف من هذه هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به ، و تتحرّك الكرة فوق الشبّكة ، يبدأ اللّعب

عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة لى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمّى بالإرسال ، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرّات دون حساب لمسة الصّدّ إن وجدت ، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرّتين متتاليتين و يستمر اللاعب حتّى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح. (FIVB، 2000)

### 2-3- خصائص و مميزات لعبة الكرة الطائرة:

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه و اصغر الملاعب الجماعية.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلمس فيها الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق ما عدا اللاعب الحر.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.

- سهولة التكاليف و ليس لها وقت محدد و لا تحتاج الى تجهيزات كثيرة
  - يمكن ممارستها في كل فصول السنة في الملاعب المغاطة و يمكن ممارستها ليلا و نهارا .
  - لابد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
  - لا يمكن التقدم بالكرة للإمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
  - تعتبر هذه اللعبة من الالعاب العلاجية التي تعمل على علاج الانحناء الظهري الناتج عن الجلوس غير السليم اثناء الدراسة و العمل .
  - تم تعميم هذه اللعبة للصغار لممارستها و اشتقت لعبة كرة الطائرة المصغرة لتلائم قدرات و مهارات الناشئين ما بين 11الى 13 سنة لكي لا يحرموا من ممارستها .
- (صلاح احمد، 2014، صفحة 16)
- تعتبر لعبة مرتدة ؛ لأن الفريق لا يمتلك الكرة لفترة طويلة.
  - سرعة سير الكرة الطائرة أثناء الإرسال والضرب الساحق 120 كم / ساعة.
  - عدم السماح بالاستحواذ على الكرة يعطي الفرصة لأكبر عدد في الاشتراك باللعب.
  - قانون الدوران يتيح الفرصة للاعب لإظهار قدراته على الشبكة وفي المنطقة الخلفية.

- تعتبر رياضة ترويحية لقضاء وقت الفراغ، ولا تعتمد على زمن محدد. (زكي،

2004، صفحة 3)

#### 2-4- أهم المهارات الأساسية لكرة الطائرة :

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة، كما أنه يجب الاهتمام بها، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة.

#### 2-4-1- الإرسال :

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام الكثير من المدرّبين ومساعدتهم وكذا اللاعبين ، و يقول البعض أنّ الإرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعّالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة أو مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلاله في المباراة. (حسن، 2006، صفحة 77،78)

ويعد الإرسال مفتاح اللعب وبعدها ينطلق اللاعبون داخل الملعب لأداء جميع المهارات الأخرى من استقبال وإعداد وهجوم وصد ودفاع عن الملعب ولذلك يجب الاهتمام بها، لأنها تحتل 13% من بقية المهارات الفنية للعبة وينفذ بواسطة اللاعب الذي يشكل المركز رقم (1) من خلف الخط الخلفي للدفاع. وتتمثل هذه المهارة بطابع

هجومى ولها تأثير فعال وايجابى للفريق المرسل وسلبى ومؤثر لفريق الخصم إذا تم تنفيذه بالطريقة الصحيحة والمطلوبة والتي تحقق النقاط الآتية: (الجميلي، 2006، صفحة ص73)

- الحصول على نقطة بدون إجهاد فريقه .
- إعطاء فرصة راحة لفريقه .
- كسب الثقة بالنفس الايجابية لأعضاء فريقه .
- إجهاد فريق الخصم بدنيا وفنيا وخطبيا ونفسيا عند نجاحه .

#### 2-4-1-1- أنواع الإرسال:

نستطيع من خلال التكتيك الصدّحیح لأداء ضربات الإرسال من حيث الطّريقة أن نقسم الإرسال إلى نوعين:

-الارسال من الاعلى و الارسال من الاسفل

#### 2-4-1-1- الإرسال من الأعلى :

الإرسال من الأعلى يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة بعد قذفها إلى الأعلى ، بحيث تقابل اليد الكرة وهي أعلى من مستوى الكتف وتكون رجل متقدّمة على الأخرى

حسب المنفذ باليمنى أو باليسرى ، ويشبه عملية الإرسال في لعبة التنس الذي يسمى بإرسال التنس و ينقسم الإرسال من الأعلى إلى ما يلي:

#### 2-1-1-4-2- الإرسال المتأرجح :

في هذا الإرسال يكون الكتفان في وضعية متعامدة للشبكة ، حيث تنفذ الحركة بعد حركة دائرية من الأسفل إلى الأعلى مع إبقاء الذراع مستقيمة.

#### 2-1-1-4-3- الإرسال المتموج :

يتم بتنفيذ ضربة موجّهة نحو الخصم مع تفادي التوازن العمودي للكرة و هذا لمنع دورانها حول نفسها.

#### 2-1-1-4-4- إرسال السّحق :

يتم بتنفيذ ضربة بعد القيام بقفزة إلى الأعلى "الارتقاء" الذي يتبع حركة اليد حيث أنه يحقق فكرة الإرسال و هو عبارة عن هجوم. (طه، 1999، صفحة 60)

#### 2-1-1-4-5- الإرسال من الأسفل :

هو الإرسال العادي البسيط و يعتبر من أسهل أنواع الإرسال و يتم بواسطة ضرب الكرة باليد المفتوحة أو المقبوضة بعد تركها من اليد الأخرى ، بحيث أن اليد الضاربة تتّجه من الأسفل إلى الأعلى ، يستعمله المبتدئين لسهولة أدائه و عدم حاجته إلى قوّة

كبيرة فهو في أغلب الأحيان مضمون الذّجّاح إلاّ أنّ من السّهل على الفريق المنافس استقباله و الدّفاع عنه.

وهذه نقطة ضعف فيه إلاّ أنّ اللاعب يستطيع توجيه هذا الذّوع من الإرسال بسهولة إلى أماكن اللّعب الخالية في ملعب الفريق الخصم ، و يتم فيه قذف الكرة باليد بارتفاع مستوى الكتف . (طه، 1999، صفحة 60،61)

وينقسم الإرسال إلى ثلاثة أنواع هي من الأسفل إلى الأعلى كما يلي:

#### 2-4-1-1-6- الإرسال القاعدي :

يكون تنفيذ ضربة الإرسال بعد تحريك أو إرجاع اليد المستعدّة للإرسال إلى الخلف ثم إلى الأمام. (الجواد، 1999، صفحة 45)

#### 2-4-1-1-7- الإرسال الجبهي من الأسفل:

يكون فيه الذراع الفعال مستقيم بحيث يؤدي حركة إلى الأمام ،حيث اليد تضرب الكرة على مستوى الحزام. (طه، 1999، صفحة 61)

#### 2-4-1-1-8- الإرسال الجانبي من الأسفل :

اللاعب المنفذ يوجه الكتفين بتعامد مع الشبكة ، و اليد المنفذة تؤدي حركة جانبية من الخلف إلى الأمام، ومن الأسفل إلى الأعلى. (حسن، زكي محمد محمد، 1998، صفحة 222)

#### 2-1-4-2 أهمية ومميزات الإرسال:

ترجع أهمية الإرسال إلى أنه أحد المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، حيث أن الفريق لا يستطيع تحقيق الذقّاط بدون الإحتفاظ به ، فيجب على لاعبي الكرة الطائرة أن يدركوا أن الإرسال ليس مجرد عبور الكرة فوق الشبكة و لكن يجب على لاعبي الفريق أن يجيدوا أداء الإرسال بطريقة جيدة و دقيقة ،و يستطيع الفريق إحراز الذقّاط من خلال الإرسال، و لاعب الإرسال يكون أداؤه مستقل وبدون التأثير من زملائه و لاعبي الخصم. (طه ا.، 1999، صفحة 35)

#### 2-4-2- الاستقبال :

هو استقبال الكرة المرسلّة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزمّيل في الملعب، وذلك لامتنصاص سرعتها و قوتها وتميرها من الأسفل إلى الأعلى بالسّاعدين، أو من الأسفل بالتمير إلى أعلى حسب قوة الكرة وسرعتها ووضعية اللاعب المستقبل (طه ا.، 1999، صفحة 35)

:

هو الأكثر استعمالاً و تكون مساحة الاستعمال او الإرجاع بمقدمة اليدين، و يكون اللاعب مقابلاً للكرة من توجيهها مع ضرورة استقامة اليدين.

#### 2-4-3- التمرير:

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية لتكتيك رياضة كرة الطائرة ، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة ، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسّحق، نستطيع أن نقول أن التمرير هو قاعدة اللاعب بحيث يتطلّب تنقل سريع و تمركز جيد بدون كرة و تحريك كبير للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب . (ROBERT, 1990, p. 416)

#### 2-4-4- السّحق:

السّحق هو ضرب الكرة من أعلى إلى أسفل والتي تسحق الكرة في الأرض دون أن يتمكنّ الخصم من استقبالها في حدود الملعب , فالفريق الذي يجيد عناصره مختلف أنواع الضربات وبأساليب مختلفة تكون معنويات مرتفعة، و هو أيضا توجيه قوي للكرة يؤدّيه اللاعب وهو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبّكة وتكون حركاته منسجمة. (عبدالجواد، 1999 ، صفحة 20)

تعريف اخر :



## 2-4-7- الدفاع عن اللعب:

## 2-4-7-1- تعريف:

الدفاع عن الملعب هو استقبال الكرة المضروبة ضربا ساحقا من الفريق المنافس أو المرتدة من حائط الصد وتميرها من أسفل لأعلى بتوجيهها لزميل من الملعب.

## الخلاصة :

إنّ الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة و الذي شمل جميع أنحاء العالم ليس من قبيل المصادفة وليس أيضا من خلال المنافسات البرّاقة ، و ليس من خلال الترويج المقنع، بهذا أمر وارد إلاّ أنّ اللّعبة من بداية نشأتها و تطوّرها لازالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة أولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميّزتها عن مختلف الألعاب الجماعية الأخرى .

ومن خلال استعراضنا لأهم المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، اتضح لنا المكانة التي تحتلها هذه الرياضة حيث لا يمكن فصل أية مهارة عن أخرى ، بل يجب الإلمام بجميع هذه المهارات.

# الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

# الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد: إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد خطوات إجرائية ميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية .

### 1-1- منهج البحث:

استخدم الطالبان الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث ولكون المنهج التجريبي محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغيرات التابعة في التجربة ما عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة . (نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي، 2004، صفحة 59)

استخدم تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتخلص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم اجراء اختبار بعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

**1-2-2- مجتمِع و عينة البحث:****1-2-1- مجتمِع البحث:**

تمثل مجتمِع البحث في لاعبي الكرة الطائرة للنادي الرياضي الهاوي لبلدية الحشم لصنف اصاغر اقل من 15 سنة

**1-2-2-1- عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمِع الدراسة الذي تجمع منه البيانات**

الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل. بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المِجتمِع على أن تكون ممثلة لمِجتمِع البحث. (رشيد زرواتي، 2007، صفحة 334)

وتم اختيار العينة بالطريقة المقصودة التي تمثلت في (24) لاعباً من اللاعبين الناشئين بأعمار (13-15) سنة من نادي الكرة الطائرة التابع للمركب الرياضي الجوارى لدائرة الحشم ولاية معسكر وذلك بسبب كون النادي هو الوحيد الذي لديهم فريق للأشبال وتم استبعاد (8) لاعبين للتجربة الاستطلاعية ، و قام الطالبان الباحثان بتقسيم اللاعبين البالغ عددهم (16) إلى مجموعتين إحداهما تجريبية وبعدهم (8) لاعبين والأخرى ضابطة وبعدهم (8) لاعبين أيضاً.

**1-3- متغيرات البحث:**

يعتبر ضبط المتغيرات عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية، وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعدا على تفسير وتحليل النتائج

للدراة الميدانية دون الوقوع في العراقيل، وقد جاء ضبط متغيرات هذه الدراة كما يلي:

#### 1-3-1- المتغير المستقل (السبب) :

هو الذي يؤدي التغير فيه إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به.

وحدد المتغير المستقل في بحثنا وهو الالعب الصغيرة

#### 1-3-2- المتغير التابع (النتيجة):

و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث

تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع

وحدد في بحثنا هذا في التغيرات الايجابية التي تحدثها الالعب الصغيرة في تنمية

بعضالمهارات الاساسية في الكرة الطائرة

#### 1-4- مجلات البحث:

#### 1-4-1- المجالالبشري:

تتكون عينة البحث من 24 لاعب ، تم اختيارهم بصفة مقصودة من نادي الكرة الطائرة التابع للمركب الرياضي الجوارى لدائرة الحشم ولاية معسكر، بحيث ثمانية لاعبين اختبروا كعينة ضابطة و ثمانية الأخرى اختبروا كعينة تجريبية ، و ثمانية اختبروا في الدراسة الاستطلاعية والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 13 إلى سنة 15 .

#### 1-4-2- المجال المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة والبعدية في المركب الرياضي الجوارى لدائرة الحشم ولاية معسكر .

#### 1-4-3- المجال الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2019/11/02 إلى غاية 2019/12/15، بحيث أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2019/11/02 ودامت مدتها 90 د لكل من العينتين ، بعدها قمنا بتطبيق برنامج الالعاب الصغيرة المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2019/11/05 و بواقع حصتين في الأسبوع ، أي ساعة كل يوم ثلاثاء و أربعاء ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/12/11 ودامت مدتها هي الأخرى 90 د و لكل عينة كذلك.

#### 1-5- أدوات البحث:

- المراجع والمصادر .

- الانترنت

- الاختبارات والقياسات .

- برنامج الالعاب الصغيرة المقترح

-. الطرق الإحصائية.

-المقابلات الشخصية

-العتاد الرياضي البيداغوجي والمتمثل في(كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة ، لوحة كرة

سلة ، حاجز قماش ، أقماع ، ديكا متر، ميقاتي ، صافرتان).

- برنامج Excel

1-6- مواصفات الاختبار للمهاري المستخدم:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع قام الطالبان

الباحثان بتزشي مجموعة من المهارات الأساسية للكرة الطائرة

وعرضها على مجموعة من أساتذة ومدرّبين للكرة الطائرة لاختيار المناسبة لها لعينة البحث (الملحق رقم 1).

بعد ذلك قام الطالبان الباحثان بتشيح الاختبار المناسب للذي يخصصه الإرسال في الكرة الطائرة المرشح من طرف الأساتذة ومدرّبي الكرة الطائرة للعينة قيد الدراسة وعرضها على مجموعة من أساتذة ومدرّبين للكرة الطائرة (الملحق رقم 2). لاختيار المناسبة لعينة البحث وفيما يلي وصف لمفردات الاختبارات:

قبل البدء في إجراء الاختبارات يجب إجراء الاحماء وهذا لغرض إعداد المجاميع العضلية والمفاصل، والقلب للنشاط كما يساعد الاحماء أيضا على تقليل الإصابات وتحسين الأداء.

#### 1-6-1- الاختبار:

اسم الاختبار : اختبار الإرسال من الأعلى

الغرض من الاختبار: قياس مهارة الإرسال لدى لاعب الكرة الطائرة

الادوات :

ملعب كرة طائرة قانوني / كما في شكل رقم ( 01 ) كرات طائرة قانونية.

طريقة الاداء :

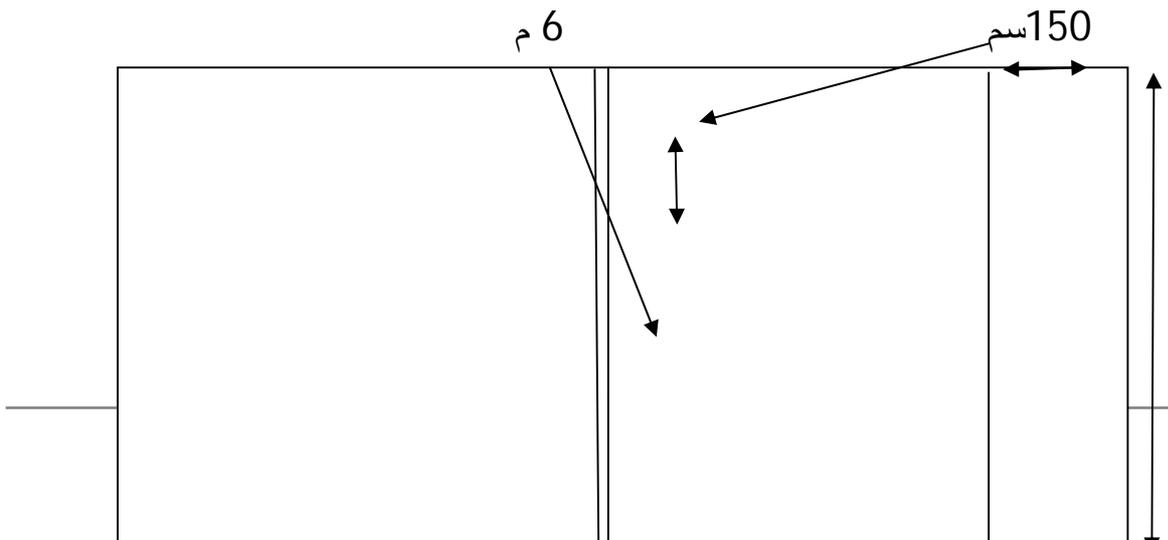
يقف اللاعب في منتصف خط نهاية الملعب على بعد 9 امتار منالشبكة ومن هذا المكان يمسك اللاعب بالكرة ويقومبالإرسال بأي طريقة لتعبر الشبكة الى نصف الملعب المخطط.

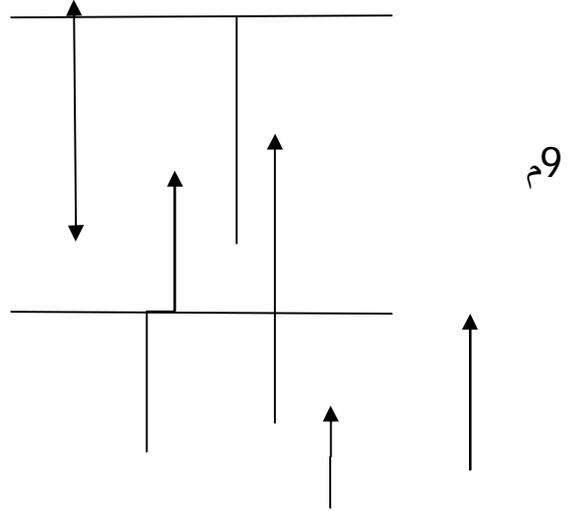
الشروط: لكل لاعب 10 محاولات

- في حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط او خروجها للخارج تحسب محاولة للاعب من ضمن المحاولات العشرة لا يحسب لها نقاط.

التسجيل:

يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط فيها الكرة في نصف الملعب المخطط ولكون الدرجات موزعة على المناطق من 1 الى 4 درجات فإن الدرجة العظمى للاختبار هي 40 درجة . (خريط، 1988، صفحة 310)





4 3 2 1 الشكل (01) يوضح اختبار الارسال

7-1- التكافؤ بين مجموعتي البحث حسب الاختبار القبلي:

لمعرفة أنه هناك تكافؤ بين المجموعتين في المتغير المهاري لإرسال اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث كما هو مبين في الجدول (01)

جدول (01) يبين تكافؤ بين المجموعتين للمتغير المهاري لإرسال

ت	المتغيرات	المجموعة	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدالة
1	الارسال	الضابطة	23.75	0.38	2.14	غير دال
		التجريبية	24.12			
		التجريبية	71.5			
			2.78			
			4.98			
			16.85			

من الجدول (01) دلت نتائج البحث عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في المتغير المهاري لإرسالوهذا يؤكد تكافؤ المجموعتين.

### 1-8-1- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

#### 1-8-1- الثبات:

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ، ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات تقريبا التي حصل عليها هؤلاء المختبرين في المرة الثانية، استنتجنا من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بشكل كبير. (إبراهيم, مروان عبد المجيد، 1999، صفحة 75)

لذا قام الطالبان الباحثان بحساب معاملا الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (

Test-

Retest)

بفاصل زمن يقدر بسبعة أيام بينا التطبيقين على نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (08

لاعبين) وهي عينة من خارج عينة البحث الأصلية وتم حساب معاملا الارتباط

بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معاملا الارتباط لسبيرمانوالجدول رقم (01) يوضح معاملات

الثبات لاختبار المهاري في قيد البحث.

الجدول رقم (02) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبار الخاص بالمهارة الأساسية قيد الدراسة.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الاحصائية الاختبارات
			ع ±	س -	ع ±	س -	
ارتباط قوي	0.95	0.90	2.20	24	2.10	24.25	مهارة الارسال

كما هو موضح في الجدول رقم (02) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبار يتمتع بدرجة ثبات عالية

#### 1-8-2- الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار. (غضبن, محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين، 1996،

صفحة 321)

لذا قام الطالبان الباحثان بايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبار عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (02).

### 1-8-3- الموضوعية:

من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كأرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون. (إبراهيم, مروان عبد المجيد، 1999، صفحة 145)

الاختبار المستخدم في هذا البحث سهل و واضح الفهم و غير قابل للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها.

### 1-9- برنامج الألعاب الصغيرة المقترح (الملحق رقم د)

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المشابهة

قام الطالبان الباحثان بإعداد برنامج الألعاب الصغيرة بهدف استغلالها للألعاب في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة من خلال استخدامها للاعبين الممارسين المقترحة من طرف مدرب الفريق في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للعبة التجريبية والاكتفاء

بالتمارين فقط بالنسبة للعينة الضابطة مع العلم ان الالعب الصغيرة المقترحة تم عرضها  
 على مجموعة من أساتذة ومدرين للكرة الطائرة (الملحق رقم ج). أما بالنسبة لعدد الوحدات  
 التدريبية فلقد بلغ 06 وحدة تدريبية شرعنا في تطبيق برنامج الالعب الصغيرة المقترح  
 بتاريخ 2019/11/13 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2019/12/08 حيث بلغ زمن الوحدة  
 التدريبية 60 دقيقة وقسمت الوحدة التدريبية الى ثلاث اجزاء رئيسية وهي :-

1- القسم التحضيري 10 دقيقة

2- القسم الرئيسي 40 دقيقة

3- القسم الختامي 10 دقائق

10-1- الدراسات الاحصائية :

1-10-1. المتوسط الحسابي:

مجم س

س =  $\frac{\text{مجم س}}{ن}$  بحيث:

ن

س: المتوسط الحسابي.

مج س : مجموع القيم .

ن : عدد العينة .

### 1-10-2. الانحراف المعياري:

وهو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي و الاختبار، ويرمز له بالرمز: ع فإذا كان قليلا أي قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975، صفحة 55)

هذه الصيغة ل: ع تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 لاعب وتكتب على الصيغة التالية:

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}}$$

— حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

3-10-1. معامل الارتباط لسبيرمان.

$$r = \frac{F^2 - 1}{n(n-1)}$$

F<sup>2</sup>: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

و للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

صدق الاختبار = معامل ثبات الاختبار

4-10-1. (ت) ستودنت:وهي طريقة إحصائية من الطرق التي تُستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، و يستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييما مجردا من التدخل الشخصي و في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية. (نزار الطالب، محمود السامرائي، 1975)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s^2}{n_1} + \frac{s^2}{n_2}}}$$

بحيث:

س<sub>1</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

س<sub>2</sub>: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

س<sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

ع<sup>2</sup>: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

#### 1-11. صعوبات البحث:

باعتبار أن لكل بحث صعوبات تواجهه فقد لخصنا العراقيل التي صادفتنا في إنجاز

هذا البحث فيمايلي:

- قلة الدراسات التي تطرقت إلى مثل موضوعنا.
- صعوبة تطبيق البرنامج المقترح كاملا لأنه تزامن مع فترة المنافسة الخاصة بالفريق .
- عدم تجاوب اللاعبين مع البرنامج المقترح لأنه تماشى مع فترة التدريب الخاصة بالفريق
- ضيق الوقت بين الدراسة اليومية وكتابة المذكرة والتربص الميداني.
- الانطلاقة المتعثرة للدراسة في بداية الموسم مما انعكست تأثيراتها سلبا علينا.

الخلاصة:

لقد قام الطالبان الباحثان في هذا الفصل بإبراز المنهجية المتبعة في البحث و إجراءاته الميدانية لأنها القاعدة التي بها نضمن السير الحسن للدراسة الميدانية و منها يمكن الحكم على أهمية الدراسة

و ذلك انطلاقا من التجربة الاستطلاعية التي تعتبر قاعدة تبني عليها البحوث العلمية و منطلق للنتائج الجيدة إلى منهج البحث المناسب و الملائم و الذي من شأنه تحقيق أهداف البحث وصولا إلى الدراسة الأساسية و كيفية تحضيرها و طريقة تنفيذها خروجاً بالخام من المعلومات التي يمكن معالجتها إحصائياً و الحكم بها على تحقق فرضيات البحث عن عدمه .

# الفصل الثاني

عرض وتحليل النتائج

2- عرض وتحليل النتائج:

2-1 نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة الضابطة في المهارة الأساسية للكرة الطائرة )

(الإرسال)

2-1-1-مهارة الإرسال:

- جدول رقم " 03 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة

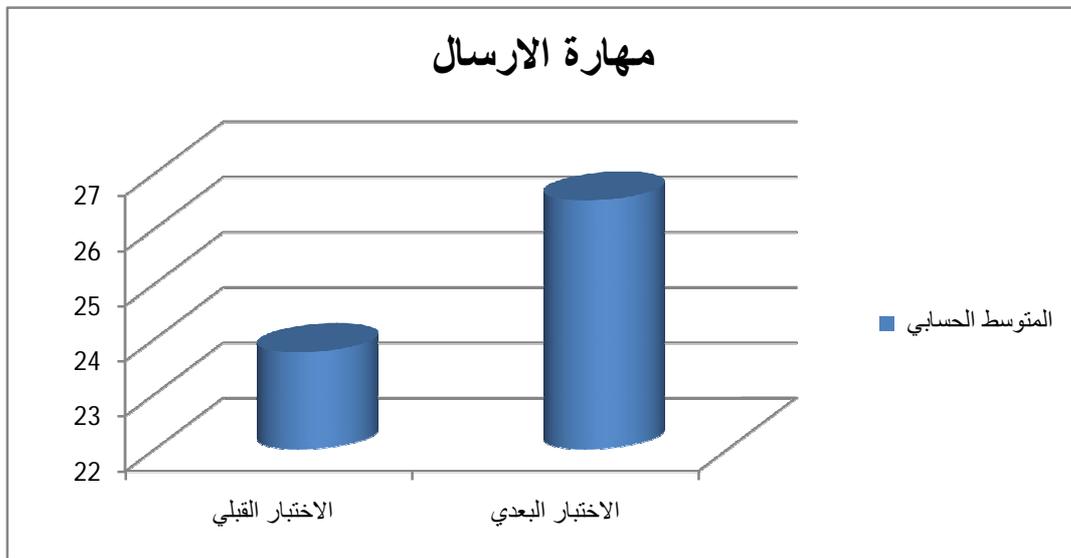
الضابطة في مهارة الإرسال

الاختبار الإرسال للعينة الضابطة	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	8	23.75	2.78	3.92	2.14	0.05	فرق دال
الاختبار البعدي	8	26.5	1.14				

من خلال الجدول رقم " 03 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة

الضابطة متوسط حسابي قدره (  $2.78 \pm 23.75$  ) وحققت خلال الاختبار البعدي

متوسط حسابي قدره  $(1.14 \pm 26.5)$ , وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.92 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.14 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة في مهارة الإرسال.



-مخطط أعمدة بيانية رقم 01 يبين النتائج القبلية والبعدي للعينة الضابطة مهارة الإرسال

2-1-2- الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 03:

من خلال الجدول رقم " 03 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة الضابطة و يتضح ذلك من خلال الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة الإرسال في الكرة الطائرة، و هذا ما أكدته دراسة "وديع ياسين التكريتي" حين توصل الى ان:

- المجموعة الضابطة حققت تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج التدريب من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعديّة. (انظر الصفحة رقم 06)

2-2- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في المهارة الأساسية للكرة الطائرة

(الإرسال .)

2-2-1-مهارة الإرسال:

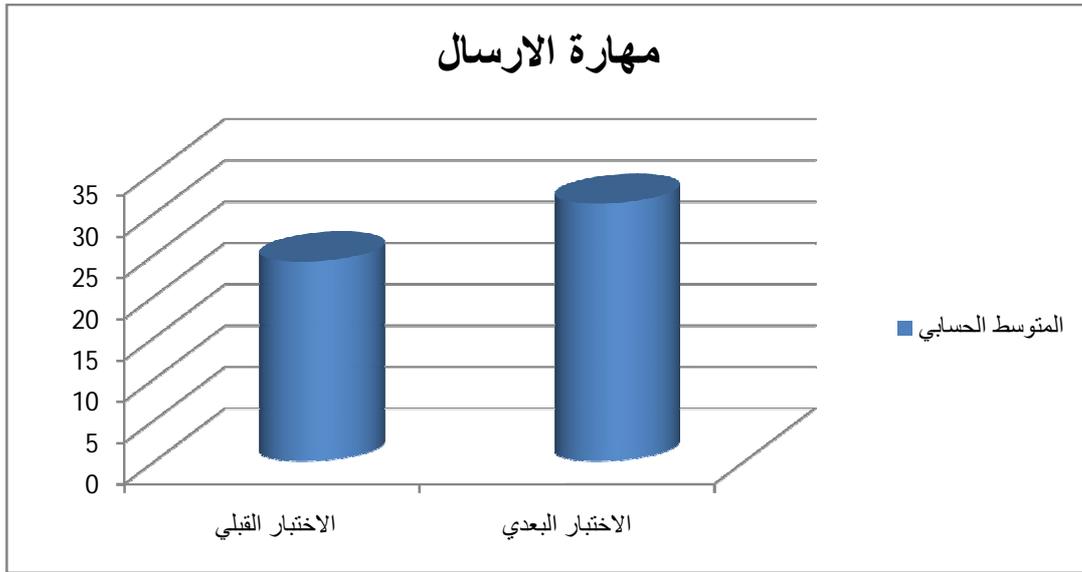
- جدول رقم " 04 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في مهارة الإرسال

الاختبار	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	8	24.12	4.98	6.89	2.14	0.05	فرق
الاختبار البعدي	8	31.12	3.26				دال

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (  $4.98 \pm 24.12$  ) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (  $3.26 \pm 31.12$  ), وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.89 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.14 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية

14 , وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة

التجريبية في مهارة الإرسال.



مخطط أعمدة بيانية رقم " 02 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية لمهارة الإرسال

#### 2-2-2- الاستنتاج الخاص بالجدول رقم 04:

من خلال الجداول رقم " 04 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى بالنسبة للعينة

التجريبية في تلك الصفة المهارية المستهدفة (الإرسال) و قد ارجع الطالبان الباحثان ذلك

إلى أن البرنامج المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة

هو الذي كان وراء هذا التحسن و تتفق در استنا مع دراسة "وديع ياسين التكريتي" حيث توصل الى ان:

- المجموعة التجريبية حققت تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت للألعاب الصغيرة دوراً "فاعلاً" وكبيراً "في تعلم المهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة. (انظر الصفحة رقم 04)

وذلك لما للألعاب الصغيرة من مميزات تتماشى وخصوصيات طفل (لاعب) هذه المرحلة خاصة من جانبها التحفيزي من أجل بدل جهد إضافي للوصول إلى إشباع الغايات والميول وذلك ما يتيح للمدرب استغلال هذه الفرصة من أجل توجيه هذا الاندفاع إلى تسطير أهداف أخرى ومن بينها التنمية المهارية كما يوضح ذلك "مصطفى السايح محمد" ان الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنياً و مهارياً، كما تساعد الفرد على أن يعمل عملاً مثمرًا لصالح الجماعة ، كما تمتاز باحتوائها على عنصر المنافسة و هو عامل من عوامل إتقان الأداء المهاري و الارتقاء بالمستوى البدني. (انظر الصفحة رقم 16)

3-2- نتائج الاختبارات البعدية للعينتين الضابطة و التجريبية في المهارة الأساسية في الكرة

الطائرة (إرسال )

3-2-1- مهارة الإرسال:

جدول رقم " 05 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبار البعدي للعينتين الضابطة والتجريبية

في مهارة الإرسال

اختيار العينتين البعديتين للإرسال	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
العينه الضابطة	8	26.5	1.14	6.22	2.14	0.05	فرق دال
العينه التجريبية	8	31.1	3.26				

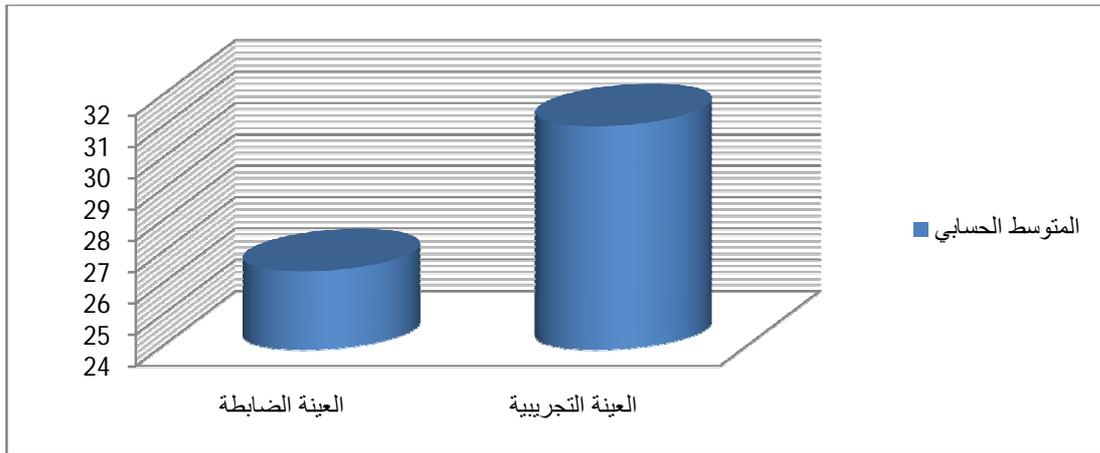
من خلال الجدول رقم " 05 " يتضح أن العينه الضابطة حققت متوسط حسابي قدره

( 1.14±26.5 ) وحققت العينه التجريبية متوسط حسابي قدره ( )

وبلغت قيمة ت المحسوبة 6.22 والتي كانت اكبر من قيمة ت الجد

ولية 2.14 وذلك عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 14 مما يبين وجود فرق دال

إحصائيا أي معنوي بين العينتين في مهارة الإرسال



مخطط أعمدة رقم " 03 " يبين النتائج البعدية للعينتين الضابطة والتجريبية في مهارة الإرسال

2-3-2- الاستنتاج الخاص بالجدول 05:

من خلال الجداول رقم " 05 " يتضح أن هناك تحسن في المستوى للعينة التجريبية

على غرار العينة الضابطة في الصفة المهارية المستهدفة (الإرسال) وقد ارجع الطالبان

الباحثان ذلك إلى أن الطريقة المتبعة هي سبب ذلك التحسن حيث أن طريقة الألعاب

الصغيرة كانت لها نتائج إيجابية على العينة التجريبية و هذا ما أكدته "دراسة وديع

ياسين التكريتي" حيث توصل إلى أن:

- الألعاب الصغيرة تأثر خلال وحدات المجموعة التجريبية ايجابيا في تعلم مهارات التصويب والمناولة والطبقة في كرة اليد للاعبين الأشبال في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات البعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية. (انظر الصفحة رقم 06)

وذلك من خلال خلق جو عمل مليء بالحيوية و السرور دفع باللاعبين إلى حب العمل ووجد اكبر فادى بهم ذلك إلى التطور والتحسن في الجانب المهاري، ويؤكد ذلك "Eric"، "bottym" انل طريقة الألعاب الصغيرة أهمية كبيرة في بلوغ أهداف مجتمعة لتطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت تطوير المهارات الفنية للطفل من اجل تكوين ذاكرة حركية للطفل في المستقبل ومن بين تلك الأهداف تحسين الأداء المهاري للأطفال. (انظر الصفحة رقم 17)

#### 4-2- الاستنتاجات العامة:

من خلال النتائج المتحصل عليها وبعد الدراسة الإحصائية وتحليل ومناقشة النتائج

توصل الطالبان الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

(1) تحسن في مستوهارة الإرسال المستهدفة في بحثنا لدى العينة الضابطة والذيات ضمن خلال الاختبارات البعدية .

(2) تحسن في مستوهارة الإرسال المستهدفة لدى العينة التجريبية والذيات ضمن خلال الاختبارات البعدية .

(3) نسبة التحسني مستوى مهارة الإرسال المستهدفة في بحثنا كانت أكبر عند العينة التجريبية مقارنة بالعينة الضابطة وهذا ما أكدتها اختبارات البعدية لكل من المجموعتين .

## 2-5-5- مقارنة النتائج بالفرضيات

### 2-5-1- الفرضية 1:

-للألعاب الصغيرة تأثيراً إيجابياً في تنمية مهارة الإرسال عند لاعبي الكرة الطائرة أصغر 12-15 سنة.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الأول حيث وجد أن هناك تطور في مستوى مهارة الإرسال المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية ، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الإيجابي في تنمية تلك المهارات الأساسية المستهدفة.

### 2-5-2- الفرضية 2:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة أصغر 12-15 سنة ولصالح الاختبارات البعدية .

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الثاني حيث وجد أن هناك تطور في مستواه الإرسال المستهدفة بالنسبة للعينة التجريبية والتجريبية والضابطة، لصالح الاختبارات البعدية .

### 2-5-3- الفرضية3:

-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية. على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الثالث حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارة الإرسال في الكرة الطائرة ولصالح المجموعة التجريبية، وهذا ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية تلكالمهاراة الأساسية المستهدفة.

### 2-6- الاقتراحات

1 استخدام الألعاب الصغيرة المقترحة في هذه الدراسة لتنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة.

2الاهتمامبالألعابالصغيرةمنطرفالمدرينفيتنميةالمهارات الأساسيةفي الكرة الطائرة.

2 إجراء دراسات حول استخدام الألعاب الصغيرة لتنمية المهارات الأساسيةفي

الكرة الطائرة التي لم يتم تناولها في هذه الدراسة.

. الخلاصة:

أن الوقوف على واقع اللعب في حصة تدريب ناشئين الكرة الطائرة (13-15) سنة يعتبر الموجه الأساسي لبناء شخصية الطفل اللاعب من جهة ومن جهة أخرى الرفع من مستوي الصفات المهارية ، ولهذا جاءت دراستنا تحت عنوان " دور الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لصف الاصاغر (13-15) سنة " ويهدف البحث إلى الكشف عن دور الألعاب الصغيرة على افتراض أن تحدث هذه الأخيرة تحسنا في الجانب المهاري لدى العينة التجريبية.

شملت عينة البحث 16 لاعب (ذكور)، وطبق عليهم منهج البحث التجريبي.

وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها خلص الطالبان الباحثان إلى أن استعمال الألعاب الصغيرة فعال في تنمية الصفة المهارية المستهدفة (الإرسال) لدى صف الاصاغر في الكرة الطائرة و ذلك تماشيها ومتطلبات هذه الفئة العمرية.

ومنه نقول أن الغاية الأولى في المجال التدريبي والتعليمي هي تكوين شخصية متكاملة النمو وهذا ما يتحقق من خلال الألعاب الصغيرة، و منه أصبحنا اليوم ننادي بتكوين متخصص في مجال تدريباً صاغر الكرة الطائرة ، و هذا ما يفرض علينا فتح باب البحث العلمي وتطوير ثقافتنا الرياضية لان ذلك يجعل من مدرب الكرة الطائرة ليس فقط ذلك المدرب الذي يقدم معلومات ثم يطوي أوراقه وينصرف ، بل هو الذي يساعد

اللاعبين و يبني حصة تدريبيه على أسس علمية دقيقة لأنه وببساطة الواقع والشريحة التي نتعامل معها تفرض علينا هذه التحديات والالتزامات

المصادر

و

المراجع

## قائمة المراجع

### ✓ المراجع بالعربية

- 1- إبراهيم, مروان عبد المجيد. (1999). الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية. عمان ، الأردن.
- 2- احمد عبد الدايم الوزير و علي مصطفى طه. (1999). دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات. القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- 3- احمد عبد الدايم الوزير ،علي مصطفى طه (1999) دليل المدرب في الكرة الطائرة الطبعة 1 القاهرة مصر :دار الفكر العربي القاهرة.
- 4- أكرم زكي خطايبية. (1996). موسوعة الكرة الطائرة الحديثة (المجلد 1ط). عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- 5- اسامة راتب. (1997). احتراق الرياضي بين ضغوط التدريب و الاجهاد الانفعالي (المجلد بدون طبعة). القاهرة،مصر: دار الفكر العربي.
- 6- أكرم رضا. (2000). مرافقة بلا أزمة (المجلد بدون طبعة جزء 3). مصر: دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- 7- أجميلي ,سعد .حماد. (2006). الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية . عمان،الأردن :المعتز للنشر والتوزيع.

- 8- الموسوعة الرياضية .(1996) .كرة السلة-الكرة الطائرة الطبعة :1دار  
الشمال للنشر و الطباعة.
- 9- السيد فؤاد بهي . (1997). الأسس النفسية للنمو، . القاهرة،مصر: دار الفكر  
العربي.
- 10- حامد عبد السلام زهران . (1988). علم نفس النمو (المجلد بدون طبعة  
(. مصر: دار الفكر العربي بمصر.
- 11- حسن عبد الجواد (1999). المبادئ للألعاب الاعدادية ،القانون الدولي  
الطبعة القاهرة ،مصر :دار الفكر العربي.
- 12- حسن عبدالجواد. (1999). مبادئ الألعاب الإعدادية . القاهرة: دار  
الفكر العربي.
- 13- رشيد زرواتي. (2007). مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم  
الإجتماعية (المجلد ط1). عين مليلة، الجزائر.
- 14- زكية .محمد حسن .(2006). ،التدريبات العلاجية في الكرة الطائرة .  
بدون طبعة .(الاسكندرية مصر :المكتبة المصرية للطباعة و النشر.
- 15- زكية محمد حسن .(1998). .الكرة الطائرة بناء المهارات الفنية و  
الخطية .الاسكندرية ،مصر :منشأة المعارف.
- 16- زكي حسن .(2004). مدرب الكرة الطائرة الجزء الثاني .(مصر :  
المكتبة المصرية للطباعة والنشر.

- 17- زكية محمد حسن . (2004) ,صانع الألعاب في الكرة الطائرة-العقل  
المفكر للفريق . الطبعة . (2)الإسكندرية،مصر :المكتبة المصرية  
للطباعة و النشر و التوزيع.
- 18- سالم محمود مجعف . (2004). موسوعة الالعب الجماعية (المجلد  
الطبعة 1). عمان ، الاردن: دار عالم الثقافة.
- 19- سعد الجميلي . (1997). الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم - .  
منشورات جامعة السابع .
- 20- سالم محمود مجعف . (2004). موسوعة الالعب الجماعية (المجلد  
الطبعة 1). عمان ، الاردن: دار عالم الثقافة.
- 21- سالم م . (1996). حول الكرة الطائرة ، بدون طبعة . (بيروت، لبنان، :  
منشورات مؤسسة المعارف.
- 22- عبد الله عقيل . (1987). الكرة الطائرة ،التكتيك و التكتيك الفردي .  
بغداد،العراق: كلية التربية البدنية و الرياضية،جامعة بغداد.
- 23- علي مصطفى طه . (1999). الكرة الطائرة تاريخ ، تعليم ، تدريب ،  
تحليل ، قانون (المجلد الطبعة 1). القاهرة ،مصر: دار الفكر العربي القاهرة.
- 24- علي مصطفى طه . (1999). الكرة الطائرة، تاريخ، تعلم، تدريب، قانون  
(المجلد 1 ط). القاهرة: دار الفكر العربي.

- 25- عبد الحميد شرف. (2005). التربية الرياضية والحركية للأطفال  
الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق (المجلد ط2). القاهرة: مركز  
الكتاب للنشر،.
- 26- علاوي محمد. (1998). سيكولوجية النمو للمربي الرياضي (المجلد  
الطبعة 1) . القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر و التوزيع بالقاهرة.
- 27- عبد الحميد شرف. (2005). التربية الرياضية والحركية للأطفال  
الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق (المجلد ط2). القاهرة: مركز  
الكتاب للنشر،.
- 28- علي مصطفى طه. (1999). الكرة الطائرة - تاريخ - تعليم - تدريب -  
تحليل - قانون. ، القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي.
- 29- غسان الصادق و فاطمة الهاشمي. (1988). الاتجاهات الحديثة في  
طرق تدريس التربية الرياضية. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة و النشر.
- 30- غضبن, محمد حسن علاوي: محمد نصر الدين. (1996). القياس  
في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي (المجلد ط3). القاهرة ، مصر: دار  
الفكر العربي.
- 31- فرج الين. (2004). أسس تدريب الكرة الطائرة للناشئين (المجلد الطبعة  
1). الاسكندرية ،مصر: دار المعارف مصر.

- 32- فوزي احمد. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي (المجلد بدون طبعة). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
- 33- قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل محمد. (1988). ، مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.
- 34- كامل و مصطفى السايح محمد و زكية ابراهيم وآخرون. (2009). الوسيط في الألعاب الصغيرة (المجلد الطبعة الاولى). الاسكندرية: دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر.
- 35- مشورات الخارجية للكرة الطائرة، القانون الرسمي للكرة الطائرة المعتمد من طرف FIVB 2000 المنشور الصادر في مؤتمر 27 للفدرالية العالمية للكرة الطائرة المنعقد في المدينة الاسبانية سبيلن
- 36- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد. (2001). الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة (المجلد الطبعة 1). القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 37- مصلح, عدنان عرفان. (1995). التربية في رياض الطفل. الاسكندرية: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- 38- محمد, قيس ناجي عبد الجبار، شامل كامل. (1988). مبادئ الإحصاء في التربية البدنية. بغداد.

- 39 - نزار الطالب، محمود السامراني. (1975). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية. جامعة الموصل: دار الكتاب والطباعة والنشر.
- 40 - نوري إبراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي. (2004). دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية. جامعة بغداد: جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية.
- 41 - وديع ياسين التكريتي. (2012). المرشد في الألعاب الصغيرة لكافة المراحل الدراسية (المجلد الطبعة 2). الاسكندرية: دار الوفاء لعنفا الطباعة و النشر.
- 42 - وديع ياسين التكريتي. ( 2013). تأثير الألعاب الصغيرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأشبال نادي السليمانية الرياضي. مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد السادس .
- 43 - صلاح احمد. (2014). الكرة الطائرة (المجلد ط1). القاهرة: مؤسسة طيبة للنشر و التوزيع.

✓ المراجع بالفرنسية

1. bottym, Eric. (1981). *Entrainement a leuropeinne*. Paris: Vigot Paris.
2. camulle, Oliver. (1973). *votre enfant et ses loisirs*. paris.
3. ROBERT, SILLANy. (1990). *Le ROBERT DE SPORT. DICTIONNAIRE.*

الملاحق

الملحق ب

.....: الاسم واللقب

.....: الدرجة العلمية

.....: مؤسسة العمل

ملاحظة: توضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الرقم	المهارة	الاختبار	مناسب	غير مناسب
01	الإرسال	<p><b>اسم الاختبار :</b> اختبار الإرسال من الأعلى</p> <p><b>الغرض من الاختبار :</b> قياس مهارة الإرسال من الأعلى</p> <p><b>الادوات اللازمة</b> ملعب كرة طائرة قانوني عشر كرات طائرة ، مقياس متري / قدم ، شبكة ، تحدد منطقة الإرسال ، وفي النصف الثاني من الملعب يرسم خطان موازيان لخط الجانب الأول على بعد 1.سم من خط الجانب والثاني على بعد 1.سم من الخط الاول على بعد 3 امتار من الجانب ( يكتب في المستطيل الاول رقم 10 و في المستطيل الثاني رقم 5 و في المستطيل الثالث رقم 1 تمثل هذه الارقام درجات المختبر اذا</p> <p><b>مواصفات الأداء :</b> يقف سقطت في أي من هذه المناطق الثلاث المختبر في منطقة الإرسال ويقوم بأداء مهارة الإرسال الى نصف الملعب المقابل على ان تتخطى الكرة الشبكة دون ملامستها محاولا اسقاطها في المستطيل المكتوب فيه 10 ويجب الملاحظة ان هذا الاختبار يمكن استخدامه لقياس دقة مهارة الإرسال و ذلك باستخدام أي نوع من انواع الإرسال سواء من الاسفل او الاعلى</p>		

## الملحق ب

		<p><b>التسجيل = يحصل اللاعب ,</b> على 10 درجات اذا سقطت الكرة في المنطقة المخصصة لذلك المستطيل الاول المجاور للخط الجانبي و 5 درجات اذا سقطت في المستطيل الثاني و 1 درجة في المستطيل الثالث الدرجة النهائية لهاد الاختبار هي 100 درجة</p>	
		<p><b>اسم الاختبار = الارسال .</b> <b>الغرض منه = قياس مهارة الارسال لدى لاعبي الكرة</b> <b>الادوات = ملعب كرة طائرة قانوني كما هو في الشكل</b> <b>طريقة الأداء يقف اللاعب في منتصف خط نهاية</b> <b>الملاعب و من هذا المكان يمسك اللاعب الكرة و يقوم بالإرسال بأي</b> <b>طريقة لتعبر الشبكة الى نصف الملعب لكل لاعب 10 محاولات</b> <b>التسجيل = يحسب لكل مرة ارسال صحيحة رقم المنطقة التي تهبط</b> <b>فيها الكرة في نصف الملعب المخطط و لكون الدرجات موزعة على</b> <b>المناطق من 1 الى 4 درجات فان الدرجة العظمى للاختبار هي 40</b> <b>درجة</b></p>	

.....: الاسم واللقب:

.....: الدرجة العلمية:

.....: مؤسسة العمل:

ملاحظة: توضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الرقم	المهارة	اللعبة	مناسبة	غير مناسبة	اقتراح
1	الإرسال	<p>اسم اللعبة= الكرة و العربة .</p> <p>الهدف منها= ادخال الكرة في العربة عن طريق الارسال البسيط من الاسفل</p> <p><u>وصف اللعبة</u> =فريقين من اللاعبين متساويين العدد نضع امامهم عربة كرات فارغة على بعد 10 امتار و نعطي لكل فريق كرات على حسب افراده يحاولون ادخال الكرة في العربة عن طريق الارسال البسيط . الكرة داخل تحسب بنقطة و الفريق الذي لديه اكثر نقاط هو الفائز</p>			
		<p>اسم اللعبة = كرة اللوحة</p> <p>الهدف منها = اصابة لوحة كرة السلة عن طريق الارسال العادي او التنس</p> <p><u>وصف اللعبة</u> =يكون الفريقان على خطان متوازيان امام لوحة كرة السلة على بعد 12 متر يحاول كل فريق ضرب اللوحة عن طريق الارسال العادي او التنس لتسجيل نقطة</p>			

الملحق ج

			<p>محاولتين لكل لاعب و الفريق المتحصل على اكبر نقاط هو الفائز</p>
			<p><b>اللعبة = ملك الكرة</b> <b>الهدف منها = ضرب اللاعب</b> <b>بالكرة عن طريق ارسال التنس وصف اللعبة</b> <b>= 07 لاعبين في كل منطقة 06 في المراكز</b> <b>و الملك في منطقة الارسال يحاول ضرب</b> <b>لاعبي الفريق المنافس عن طريق الارسال</b> <b>ولكل ملك محاولتين ثم يتبادل الدور مع لاعبي</b> <b>المراكز و الفريق الذي يصاب عنده اكثر</b> <b>لاعبين هو الخاسر</b></p>
			<p><b>اسم اللعبة = الكرة و الخصم .</b> <b>الهدف منها = ضرب اللاعب المتحرك</b> <b>بالكرة عن طريق ارسال التنس</b> <b>وصف اللعبة = كل فوجين في</b> <b>منطقة فوج في الارسال و المنافس يكون</b> <b>يتحرك في منطقته دون كرة بحيث يحاول الفوج</b> <b>الاول ضرب اكبر عدد ممكن من لاعبي</b> <b>المنافس ارسال جماعي و نفس الطريقة مع</b> <b>الفوج الثاني و الفريق الذي يصيب اكثر</b> <b>لاعبين هو الفائز لايسمح للفريق الذي يتحرك</b> <b>بدون كرة الخروج من الملعب</b></p>

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

الاستمارة الخاصة لاستطلاع رأي المحكمين حول تحديد أهم مهارات أساسية خاصة بالكرة

الطائرة لصنف الأصغر (13-15 سنة)

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطالبان الباحثان بإجراء دراسة بعنوان تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية مهارة الإرسال في الكرة الطائرة لصنف الأصغر .

لذا نأمل من سيادتكم تحديد أهم المهارات الأساسية الخاصة بالكرة الطائرة والتي تتناسب مع فئة الأصغر (13-15 سنة).

ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الطالبان الباحثان: شقراني علي

بن سكران حسين

الاسم واللقب: .....

الدرجة العلمية: .....

مؤسسة العمل: .....

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الرقم	المهارة	مناسبة	غير مناسبة
01	الارسال		
02	الاعداد		
03	الاستقبال		
04	الدفاع عن الملعب		
05	الصد		
06	الضربات الهجومية		
07	استقبال الارسال بالاصابع		
08	الصد الدفاعي		
09			

## الملحق د

برنامج الالعب الصغيرة المقترح و المحكم من طرف الاساتدة و المدربين

### 1-مهارة الارسال:

اسم اللعبة=الكرة و العربة .

الهدف منها=ادخال الكرة في العربة عن طريق الارسال البسيط من

الاسفل

وصف

اللعبة=فريقيين من اللاعبين متساوين العدد نضع امامهم عربة كرات فارغة على بعد 10 امتار و نعطي لكل فريق كرات على حسب افراده يحاولون ادخال الكرة في العربة عن طريق الارسال البسيط . الكرة داخل تحسب بنقطة و الفريق الذي لديه اكثر نقاط هو الفائز .

اسم اللعبة= كرة اللوحة .

الهدف منها =اصابة لوحة كرة السلة عن طريق الارسال العادي او التنس

وصف اللعبة =يكون الفريقان على خطان متوازيان امام لوحة كرة السلة على بعد 12 متر يحاول كل فريق ضرب اللوحة عن طريق الارسال العادي او التنس لتسجيل نقطة .محاولتين لكل لاعب و الفريق المتحصل على اكبر نقاط هو الفائز .

اسم اللعبة =حرب الكرات .

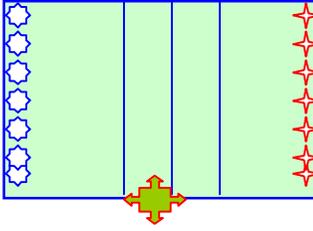
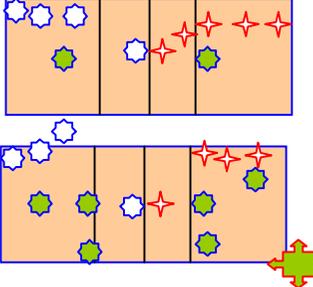
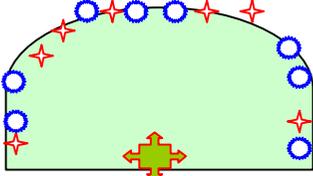
الهدف منها =ارسال عدد كبير من الكرات عن طريق ارسال التنس

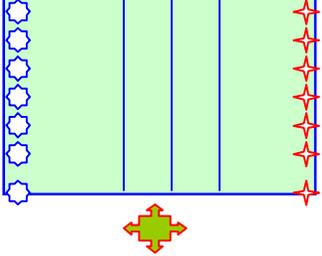
## الملحق د

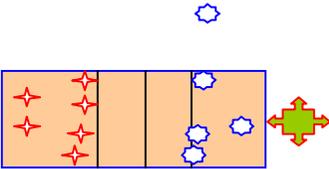
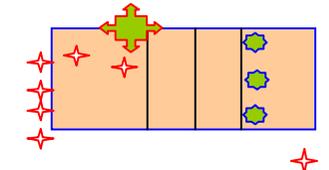
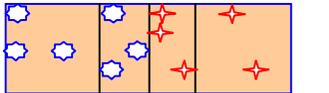
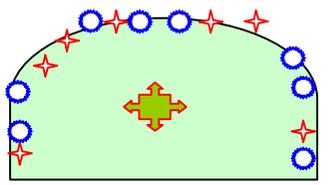
وصف اللعبة=فريقين تفصل بينهما شبكة يحاول كل فريق ارسال الكرات ال منطقة

المنافس عن طريق ارسال التنس و تلعب ضمن وقت 2 د محاولتين لكل فريق

والفريق الذي تتجمع عنده اكثر كرات هو الخاسر.

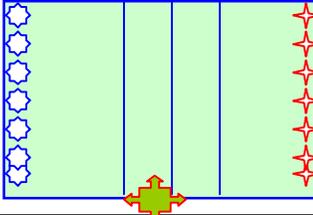
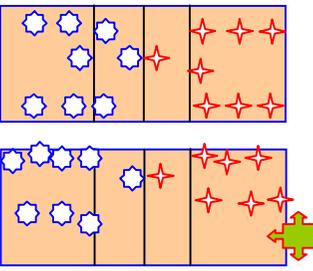
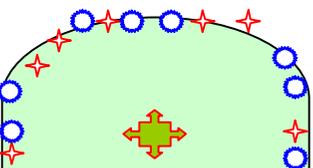
المستوى: اصغر		النشاط البدني: الكرة الطائرة		مدة الإنجاز: ساعة و نصف		مكان الإنجاز: داخل القاعة	
الهدف التدريبي6							
تعليم الإرسال							
حالات و فترات التدريب	ظروف الإنجاز	الشدة والحمولة	معايير التحقيق	مؤشرات النجاح	التوجيهات		
مرحلة التحضير	<p><b>الموقف 1</b></p> <p>* تسخين يرتكز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي مع رفع الأيدي على طول الشبكة</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي بمد الساعدين من و ضعيه منخفضة</p> <p>* القيام بحركة هجوم بعد الاستعداد من الجانبين و الوسط بالعودة الى الخاف بعد كل حركة</p>	<p>3م</p> <p>3م</p> <p>3م</p> <p>2م</p>		<p>* القيام بمختلف الحركات الخاصة الأطراف العلوية</p> <p>* احترام مراحل التسخين</p>	<p>*ترك المسافات بين أعضاء الفوج</p> <p>* تأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</p>		
	<p><b>الموقف 2 :</b></p> <p>* وضع اللاعبين على شكل قاطرتين متقا بلتين</p> <p>على خط 3 م بإضافة الموزع الذي يقوم برفع الكرة الى الأعلى من المسك نحو المهاجم الذي يوجهها بالأصابع بالارتقاء نحو حلقة موجودة في منطقة دفاع الخصم</p> <p>* نفس التشكيلة والمحافظة على منهجية العمل بوضع ثلاثة حلقات عند رقم 1, 6, 5 حيث يوجه المهاجم الكرة الى احدى الحلقات بعد عملية التوزيع</p> <p><b>الموقف 4</b> * إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>	<p>20</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>20</p>		<p>* توجيه الكرة الى المنطقة المحددة</p> <p>* استقبال الكرة وتوجيهها</p> <p>* حسن توجيه الكرة بدقة</p> <p>* اختيار المهاجم المناسب</p>	<p>* توجيه الكرة الى الحلقة</p> <p>* توجيه الكرة الى منطقة الخصم بالارتقاء</p>		
	مرحلة الإنجاز	<p><b>الموقف 5</b></p> <p>* معاينة النقائص المسجلة</p> <p>* كيفية تكوين هجوم بسيط</p> <p>* شرح ثلاثة قوانين</p>	<p>15</p>		<p>* تقييم ومناقشة علي النقائص المسجلة</p>	<p>* مراقبة حالة التلاميذ النفسية</p>	
مرحلة التقييم							

المستوى: اصاغر		النشاط البدني الكرة الطائرة	مدة الإنجاز: 30: 1 ساعة	مكان الإنجاز : داخل القاعة		
تعليم الأرسال						
الهدف التدريبي 1	حالات و فترات التدريب	ظروف الإنجاز	الشدة والحمولة	معايير التحقيق	مؤشرات النجاح	التوجيهات
الموقف 1	مرحلة التحضير	<ul style="list-style-type: none"> <li>* تسخين يركز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية</li> <li>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي مع رفع الأيدي على طول الشبكة</li> <li>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي بمد الساعدين ومسك اليدين من و ضعيه منخفضة</li> <li>* تسخين خاص بالمفاصل العلوية</li> </ul>	15 م3 م3 م3 م2 د2		<ul style="list-style-type: none"> <li>* القيام بمختلف الحركات الخاصة الأطراف العلوية</li> <li>* احترام مراحل التسخين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* ترك المسافات بين أعضاء الفوج</li> <li>* نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</li> </ul>

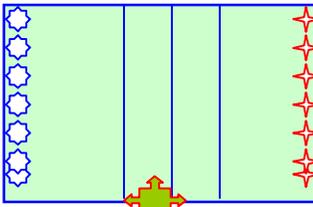
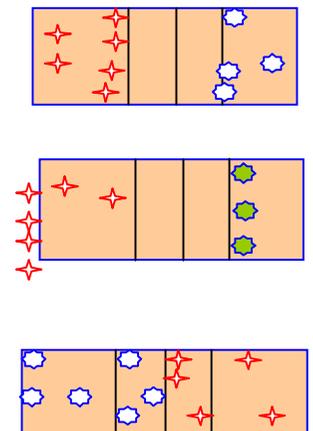
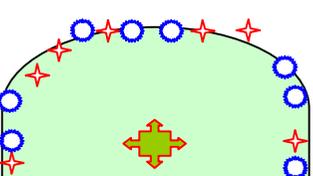
<p>* عدم ارسال الكرة باليدي مقبوضة</p> <p>* توجيه الكرة فوق الشبكة</p> <p>* عند تنفيذ إرسال السحق توجه الكرة الى الأعلى باليدين</p> <p>* أخذ الاحتياطين بعين الاعتبار</p>	<p>* التعود على دفع حركة الذراع من الخلف ثم الى الأمام</p> <p>* عدم ضرب الكرة قبل رفعها</p> <p>* التحكم في توجيه الإرسال إلى الدوائر</p> <p>* سحق الكرة بعد رفعها الى الأعلى</p> <p>* تنقيط فريق د</p>	 <p>20</p>  <p>20</p>  <p>20</p>	<p>20</p> <p>60</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p><u>الموقف 2:</u></p> <p>* بوضع الفرق على شكل قاطرتين متقابلتين مع القيام بعملية الإرسال البسيط إلى الدوائر على مسافة 5 م وعودة اللاعبين تدريجيا للوراء حتى خلف خط النهاية</p> <p><u>الموقف 3:</u></p> <p>نفس التشكيلة مع القيام بعملية الإرسال السحق إلى الدوائر على خط 5 م وعودة التلاميذ تدريجيا للوراء حتى خلف خط النهاية</p> <p><u>الموقف 4:</u></p> <p>* إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>	<p>مرحلة الإنجاز</p>
<p>* مراقبة حالة اللاعبين النفسية</p>	<p>* تقييم ومناقشة علي النقائص المسجلة</p>		<p>15</p>	<p><u>الموقف 5:</u></p> <p>* معاينة النقائص المسجلة</p> <p>* كيفية تنفيذ أنواع الإرسال</p> <p>* شرح بعض القوانين</p>	<p>مرحلة التقييم</p>

المستوى: اصغر		النشاط البدني: الكرة الطائرة		مدة الإنجاز: ساعة ونصف		مكان الإنجاز: القاعة الرياضية			
تعليم الإرسال									
الهدف التدريبي 3									
حالات و فترات التدريب									
التوجيهات		مؤشرات النجاح		معايير التحقيق		الشدة والحمولة			
ظروف الإنجاز									
<p><b>الموقف 1</b></p> <p>* تسخين يركز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي مع رفع الأيدي على طول الشبكة</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي بمد الساعدين من و ضعيه منخفضة</p> <p>* القيام بحركة هجوم بعد الاستعداد من الجانبين و الوسط بالعودة الى الخاف بعد كل حركة</p> <p>* تمديد لمختلف الأطراف</p>		<p>15</p>		<p>3م</p> <p>3م</p> <p>3م</p> <p>2م</p> <p>-2</p>		<p>* القيام بمختلف الحركات الخاصة الأطراف العلوية</p> <p>* التعود على الوضعيات الأساسية</p>		<p>* ترك المسافات بين أعضاء الفوج</p> <p>* تأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</p>	
<p><b>الموقف 3</b></p> <p>* كل فوج في نصف ميدان يتواجد كل العناصر في منطقة الدفاع اعطاء كرة لكل فوج تمرر الكرة بالساعدين و الأصابع نحو منطقة دفاع الخصم فوق الشبكة</p> <p>* نفس التشكيلة و منهجية العمل لتقليص العدد الى 6 عناصر</p> <p><b>الموقف 4</b></p> <p>* إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>		<p>60</p>		<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p>		<p>* ماهو العمل الذي نقوم به اليوم</p> <p>* التركيز على عدم ترك الكرة تسقط في المنطقة</p> <p>* تمرر الكرة الى منطقة الخصم</p> <p>* ابراز القدرات الفردية و الجماعية المكتسبة</p>		<p>* كل كرة توجه نحو منطقة الهجوم تحتسب ضد الفريق الممرر</p> <p>* يسمح القيام بثلاث تمريرات على الأكثر</p> <p>* أخذ الاحتياطين بعين الاعتبار</p>	
<p><b>الموقف 5</b></p> <p>* معاينة النقص المسجلة</p> <p>* كيفية تغطية منطقة الدفاع</p> <p>* شرح ثلاثة قوانين</p>		<p>15</p>		<p>15</p>		<p>* تقييم ومناقشة علي النقص المسجلة</p>		<p>* مراقبة حالة اللاعبين النفسية</p>	



المستوى: اصغر		النشاط البدني: الكرة الطائرة		مدة الإنجاز: ساعة و نصف		مكان الإنجاز: داخل القاعة	
الهدف التدريبي4							
تعليم الإرسال							
حالات و فترات التدريب	ظروف الإنجاز	الشدة والحمولة	معايير التحقيق	مؤشرات النجاح	التوجيهات		
	<p><u>الموقف 1</u></p> <p>* تسخين يركز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية  * الجري عند الإشارة التنقل الجانبي مع رفع الأيدي على طول الشبكة  * الجري عند الإشارة التنقل الجانبي بمد الساعدين من وضعيه منخفضة  * القيام بحركة هجوم بعد الاستعداد من الجانبين و الوسط بالعودة الى الخاف بعد كل حركة</p>	15		<p>* القيام بمختلف الحركات الخاصة الأطراف العلوية</p> <p>* احترام مراحل التسخين</p> <p>* ترك المسافات بين أعضاء الفوج</p> <p>* تأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</p>			
	<p><u>الموقف 2 :</u></p> <p>* وضع اللاعبين على شكل أربعة قاطرات متقابلة على خط 3 م باضافة الموزع في الجهتين و اضافة لاعب في منطقة رقم 6 حيث يمرر الى الموزع والموزع يمرر الى (ب) أو (أ) وبدوره يمرر الى الجهة الثانية فوق الشبكة يتم التنقل حسب تنقل الكرة على أن تمرر الكرة من القاطرة (أ) الى رقم 6 في منطقة الخصم</p> <p>با استعمال كرتين</p> <p>* نفس التشكيلة والمحافظة على منهجية العمل بحذف اللاعب رقم 6 توجه الكرة الى القاطرة المقابلة وبعد استقبالها تمرر الى الموزع</p> <p><u>الموقف 4</u> * إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>	60		<p>* حسن التمرير يسهل عملية التوزيع</p> <p>* استقبال الكرة وتوجيهها</p> <p>* يتم توزيع الكرة للمهاجم المناسب</p> <p>* اختيار المهاجم المناسب</p> <p>* أخذ الاحتياطين بعين الاعتبار</p> <p>* توجيه الكرة الى الموزع</p> <p>* اختيار المهاجم المناسب</p> <p>* تفقيط فريق د</p>			
	<p><u>الموقف 5</u></p> <p>* معاينة النقاط المسجلة  * كيفية استقبال الكرة وتمريرها للموزع  * شرح ثلاثة قوانين</p>	15		<p>* تقييم ومناقشة علي النقاط المسجلة</p> <p>* مراقبة حالة اللاعبين النفسية</p>			
	<p>مرحلة التحضير</p>						
	<p>مرحلة الإنجاز</p>						
	<p>مرحلة التقييم</p>						



مكان الإنجاز : داخل القاعة		مدة الإنجاز: 1:30	النشاط البدني: الكرة الطائرة	المستوى: اصغر	
تعالم الإرسال				الهدف التدريبي 1	
التوجيهات	مؤشرات النجاح	معايير التحقيق	الشدة والحمولة	ظروف الإنجاز	
<p>*ترك المسافات بين أعضاء الفوج</p> <p>* نأخذ بعين الاعتبار نوعية التسخين</p>	<p>* القيام بمختلف الحركات الخاصة الأطراف العلوية</p> <p>* احترام مراحل التسخين</p>		<p>م3</p> <p>م3</p> <p>م3</p> <p>م2</p>	<p><b>الموقف 1</b></p> <p>* تسخين يركز على تنشيط الأطراف العلوية و السفلية</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي مع رفع الأيدي على طول الشبكة</p> <p>* الجري عند الإشارة التنقل الجانبي بمد الساعدين من وضعيه منخفضة</p> <p>* تسخين خاص بالمفاصل العلوي</p>	<p><b>مرحلة التحضير</b></p>
<p>* عدم ارسال الكرة باليد مقبوضة</p> <p>* توجيه الكرة فوق الشبكة</p> <p>* عند تنفيذ إرسال السحق توجه الكرة الى الأعلى باليدين</p> <p>* أخذ الاحتيا طيين بعين الاعتبار</p>	<p>* التعود على دفع حركة الذراع من الخلف ثم الى الأمام</p> <p>* عدم ضرب الكرة قبل رفعها</p> <p>* التحكم في توجيه الإرسال إلى الدوائر</p> <p>* سحق الكرة بعد رفعها الى الأعلى</p>		<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p>	<p><b>الموقف 2:</b></p> <p>* بوضع الفرق على شكل قاطرتين متقابلتين مع القيام بعملية الإرسال البسيط إلى الدوائر على مسافة 5 م وعودة اللاعبين تدريجيا للوراء حتى خلف خط النهاية</p> <p><b>الموقف 3:</b></p> <p>نفس التشكيلة مع القيام بعملية الإرسال السحق إلى الدوائر على خط 5 م وعودة التلاميذ تدريجيا للوراء حتى خلف خط النهاية</p> <p><b>الموقف 4:</b></p> <p>* إجراء مقابلتين من 15 النقطة لكل شوط بين الفرق الأربعة</p>	<p><b>مرحلة الإنجاز</b></p>
<p>* مراقبة حالة اللاعبين النفسية</p>	<p>* تقييم ومناقشة علي النقائص المسجلة</p>		<p>15</p>	<p><b>الموقف 5</b></p> <p>* معاينة النقائص المسجلة</p> <p>* كيفية فتح الأصابع و تمرير الكرة</p> <p>* شرح ثلاثة قوانين</p>	<p><b>مرحلة التقييم</b></p>