



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

عنوان:

دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في

الكرة الطائرة لـصنف الاصاغر 13-15 سنة

دراسة ميدانية اجريت على فريق ميلود منصورية بوادي ارهيو غليزان

تحت إشراف الاستاذ:

أ. دحون عومري

اعداد الطلبة:

براشد مصطفى

غانم حسين



السنة الجامعية 2015/2016



اهـءاء

الءمء لله رب العالمين و الصلاة و السلام على ءاتم الأنبياء و المرسلين

اهءي عملي الى :

من ربتني و انارت دربي و اعانتي بالصلوات و الدعوات ، الى اءلى انسان في هذا الوجود

امي الءبببة

الى من عمل بكء في سببلي و علمني معنى الكفاح و اوصلني الى ما انا عليه ابي الءريم

اءامه الله لي

الى اءواتي و ابن اءتي اباء

و الى كل عائلتي

الى من عمل معي بكء ببغة اءمام هذا العمل ، الى صءيقي ءسين ءانم اءال الله في

عمره

الى اصءقائي و زملائي في اءار الءليم و ءارءه

و الى اسءاءي الءريم و المشرف " ءءون عومري " اسال الله ان بءازبه بكل ءير

براشء مصءفى

(ب)

إهداء

باسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على سيد الخلق اشرف المرسلين محمد الأمين ومن ولاة
يوم الدين و الحمد لله حمدا كثيرا و الذي وفقنا لإتمام هذا البحث المتواضع.

اهدي ثمرة جهدي :

إلى كل من وهب حياته في طلب العلم سعيا للفوز متحديا كل الصعاب مؤمنا بالأقدار

سالكا طريق البر و الأمان طالبا من الله تنوير قلبي بنور الإيمان و معرفة الحكمة و البيان راجيا
إرضاء الله و رضا الوالدين.

إلى كل من والدا يا العزيزان اللذان كدا و تعبنا من اجل راحتنا

أتمنى أن يكونا بجانبنا طول العمر رعاهما الله و حفظهما

والى إخوتي خاصة منهم عبد الحق

والى بخدة جمال رفيق دربي ، و بوعلام وعبد الله إخوتي في الله الأعزاء على قلبي .

وخاصة براشد مصطفى الذي تقاسم معي مشواري الدراسي حفظه الله ورعاه

و إلى استاذي الكريم ، الذي وقف معنا طيلة إعدادنا للبحث دحون عومري أطال

الله في عمره و رعاه .

والى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في انجاز هذه المذكرة .

غانم حسين

تشكرات:

الحمد لله وحده والصلاة والسلام على من لا نبي بعده. نتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذ " أ. دحون عومري " على توجيهاته القيمة وأفكاره النيرة التي أرشدنا بها لانجاز هذا البحث المتواضع جزاه الله عن كل خير.

كما نشني على كل من ساعدنا وأعاننا خلال مشوارنا الدراسي وكل من ساهم بتقديم يد العون لنا من قريب أو بعيد..

ملخص البحث

- عنوان الدراسة : " دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة لسنف الاصاغر 13-15 سنة " .

- تهدف الدراسة الى:

- التعرف على دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

- التعرف على الفروق الإحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة

- فرضيات الدراسة :

- للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة ولصالح الاختبارات البعدية .

- إجراءات الدراسة :

- العينة : تتكون عينة البحث من 11 لاعب ، تم اختيارهم بصفة مقصودة من فريق ميلود منصورية لدائرة وادي ارهيو للكرة الطائرة ولاية غليزان

- المجال الزمني والمكاني : استغرقت فترة العمل من اواخر نوفمبر 2015 إلى غاية

اواخر ماي 2016

- المنهج المستخدم : استخدم الطلبة الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث

- اهم النتائج المتوصل إليها :

1) تحسن في مستوى الصفات البدنية المستهدفة لدى العينة التجريبية والذي اتضح من خلال الاختبارات البعدية .

- الاقتراحات و التوصيات :

1 استخدام الألعاب الصغيرة المقترحة في هذه الدراسة لتنمية الصفات البدنية (القوة الانفجارية ، السرعة الانتقالية ، الرشاقة) في الكرة الطائرة.

2 الاهتمام بالألعاب الصغيرة من طرف المدربين في تنمية الصفات البدنية للكرة الطائرة.

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
60	يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة.	01
68	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين	02
71	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة السرعة الانتقالية	03
73	يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة الرشاقة	04

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
55	يوضح شكل الاختبار الوثب العمودي من الثبات (لسارجنت) لاستجابة القوة الانفجارية للرجلين	01
57	يوضح شكل الاختبار نيلسون للاستجابة السرعة الانتقالية	02
59	يوضح شكل الاختبار الجري المكوي لقياس الرشاقة	03
70	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه التجريبية صفة القوة الانفجارية للرجلين	04
72	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية و البعدي للعينه التجريبية صفة السرعة الانتقالية	05
74	مخطط أعمدة بيانية يبين النتائج القبلية والبعدي للعينه التجريبية صفة الرشاقة	06

محتويات البحث

الصفحة	العنوان
(أ)	- كلمة شكر
(ب)	- الاهداءات
	ملخص البحث
(د)	- محتويات البحث
(ع)	- قائمة الجداول
(غ)	- قائمة الاشكال
الفصل التمهيدي	
01	1-مقدمة
03	2-مشكلة البحث
04	3-اهداف البحث
04	4. فرضيات البحث
04	5. اهمية البحث و الحاجة له
05	6. مصطلحات البحث
07	7. الدراسات المشابهة
10	8. مناقشة الدراسات المشابهة

(د)

الباب الاول: الجانب النظري

الفصل الاول : الالعب الصغيرة و المرحلة العمرية

14	تمهيد
15	1-اللعب
15	1-1- تعريف اللعب
16	1-2- انواع اللعب
16	1-2-1- اللعب الايجابي
16	1-2-2- اللعب السلبي
17	1-3- خصائص اللعب و مزاياه
18	1-4- تعريف الالعب الصغيرة
19	1-5- اهداف الالعب الصغيرة
19	1-5-1- نمو البدني
20	1-5-2- نمو الحركي
21	1-5-3- نمو العقلي
22	1-5-4- نمو العلاقات الانسانية
23	1-5-5- نمو الصحة الجسمية و النفسية و العقلية
24	1-6- مميزات الالعب الصغيرة
26	7-1- المراهقة
26	1-7-1- تعريف المراهقة

27	2-7-1- خصائص المرحلة العمرية
27	1-2-7-1- النمو الجسماني
28	1-1-2-7-1- النمو الفيسيولوجي
28	2-1-2-7-1- النمو العضوي
29	2-2-7-1- النمو العقلي
29	3-2-7-1- النمو الانفعالي
30	4-2-7-1- النمو الاجتماعي
31	خلاصة
الفصل الثاني: الكرة الطائرة	
33	تمهيد
34	2- الكرة الطائرة
34	1-2- مفهوم الكرة الطائرة
34	2-2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في العالم
35	3-2- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الوطن العربي
36	4-2- مميزات و خصائص الكرة الطائرة
38	5-2- المهارات الاساسية في الكرة الطائرة
38	1-5-2- الارسال
39	2-5-2- الاستقبال
38	3-5-2- التمديد
39	4-5-2- السحق
40	5-5-2- الصد
40	6-5-2- الدفاع عن الملعب
41	7-5-2- الاعداد

42	6-2- مفهوم الصفات البدنية الاساسية في الكرة الطائرة
43	1-6-2 القوة
43	1-1-6-2- اسباب القياس القوة العضلية
43	2-1-6-2- انواع القوة العضلية
43	2-6-2- السرعة
44	1-2-6-2- انواع السرعة
44	3-6-2- الرشاقة
44	1-3-6-2- اهمية الرشاقة
45	4-6-2- التوافق الحركي
45	1-4-6-2- انواع التوافق الحركي
46	5-6-2- التوازن
46	1-5-6-2- انواع التوازن
46	6-6-2- المرونة
47	1-6-6-2- انواع المرونة
48	خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

51	2-1- منهج البحث
51	2-1 مجتمع البحث و عينة البحث
51	3-1 متغيرات البحث
52	4-1 - مجالات البحث
52	1-4-1- البشري
52	2-4-1- المكاني
53	3-4-1- الزمني
53	5-1- الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث
53	6-1- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث
54	1-6-1- الاختبار الاول: اختبار الوثب العمودي من الثبات [سارجنت]
56	2-6-1- الاختبار الثاني : اختبار نيلسون للاستجابة السرعة الانتقالية
58	3-6-1- الاختبار الثالث: الجري المكوكي
59	7-1- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث
59	1-7-1- الثبات
61	2-7-1- الصدق
62	3-7-1- الموضوعية
62	8-1- برنامج الالعاب الصغيرة المقترح
63	9-1- الدراسات الاحصائية
63	10-1- المتوسط الحسابي
63	11-1- الانحراف المعياري
64	12-1- [ت] ستيودنت
65	1-13 صعوبات البحث

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

67	تمهيد
68	1-2- عرض و تحليل و مناقشة النتائج
68	1-1-2- عرض و نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين
70	2-1-2- عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة و السرعة الانتقالية
72	3-1-2- عرض نتائج الاختبارين القبلي و البعدي للعينه التجريبية في صفة الرشاقة
74	2-2- الاستنتاج الخاص بالجدول
75	3-2- الاستنتاجات العامة
75	4-2- مناقشة النتائج
76	5-2- الاقتراحات
78	خلاصة
	قائمة المصادر و المراجع
	قائمة الملاحق

التعريف بالبحث

1- مقدمة:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة باللعب حيث يعتبر من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته اذ من خلاله يمكننا تطوير العديد من الجوانب في المجال الرياضي وهذه الجوانب متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني و المهارى ، كما أن اللعب يعد نشاطا يشبع الحاجات الطبيعية لدى كل الأطفال وفي هذا الصدد تشير ناهده الدليمي على أن اللعب يعد أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غنى بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسولوجية والمهارية (ناهده عبد زيد الدليمي، 2010، صفحة 209).

ومن هنا تأتي أهمية الألعاب الصغيرة باعتبارها جزء لا يتجزأ من اللعب كوسيلة تساهم في نمو الأطفال من جوانب عدة، فهي تساهم في تحسين الصفات البدنية لدى الطفل و التي تعتبر عامل اساسي في الرياضة من جهة ومن جهة أخرى فإن تنفيذها لا يحتاج الى أدوات عالية التكلفة بل الى أدوات بسيطة يسهل استخدامها .

لذا وجب على المدرب الرياضي عند اختياره لطرق تعليم الناشئين الأخذ بعين الاعتبار ميول الطفل الشديد للعب ، و هنا تأتي الالعاب الصغيرة كأحدى هذه الطرق التي يستعملها المدربون لما تشكله من إمكانية تحسين مستوى اللاعب في جميع النواحي ومنها الناحية البدنية.

التعريف بالبحث

والكرة الطائرة هي واحدة من الألعاب الجماعية التي شهدت تطورا سريعا في السنوات الأخيرة على غرار بقية الألعاب الجماعية الأخرى ولذا أصبح الوصول بلاعب

الكرة الطائرة إلى المستويات العالية يعتمد بالدرجة الأولى على الصفات البدنية وهذا

ما أكده " عزت محمود كاشف " بأن تحقيق الإنجازات ذات المستوى العالي يتطلب توافر القدر المناسب والمستمر من الإعداد البدني والمهاري (عزت محمود كاشف، 2016).

واعتمادا على ما سبق جاء هذا البحث لتسليط الضوء على دور الالعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر (13-15 سنة) واشتمل البحث على:

مقدمة كانت عبارة عن تقديم للموضوع ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض مشكل البحث، فرضيات البحث ، اهمية البحث ومصطلحات البحث و الدراسات السابقة وعلى بابين:

اشتمل الباب الأول على الجانب النظري : شمل فصلين : وقد جاء في الفصل الأول دراسة اللعب و الالعاب الصغيرة ، حيث تطرقنا الى مفهوم اللعب و الالعاب الصغيرة و انواع اللعب و خصائصه وكذا اهداف الالعاب الصغيرة و مميزاتها.

في حين تناول الفصل الثاني الكرة الطائرة و اهم الصفات البدنية ، و المرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و اهم خصائصها.

التعريف بالبحث

و اشتمل الباب الثاني على الجانب التطبيقي : و احتوى على فصلين:

الفصل الاول: شمل منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

أما الفصل الثاني : فقد تطرقنا فيه الى عرض ومناقشة النتائج المتحصل عليها

و تحليلها و مناقشتها.

2- مشكلة البحث:

يعتمد الكثير من مدربي الكرة الطائرة على الطرق التقليدية في تنمية الصفات البدنية 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 تنمية الصفات البدنية .

و تهتم الالعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه ، و تسمح له باستثمار

الفرص المناسبة لتنمية استعداداته فضلا عن إشباع حاجاته الاساسية من بدنية

و حركية وعقلية و نفسية . (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 13)

ومما سبق ذكره يمكننا طرح مشكل البحث:

- هل للألعاب الصغيرة دور في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصغر 13-15 سنة؟

التعريف بالبحث

- هل هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

3- اهداف البحث :

1. التعرف على دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة؟

2. التعرف على الفروق الاحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة لصنف الاصاغر 13-15 سنة .

4- فرضيات البحث:

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

1. للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر 13-15 سنة.

2. هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة اصاغر 13-15 سنة .

5- اهمية البحث و الحاجة له :

التعريف بالبحث

تتلخص أهمية البحث فيما يلي:

1- لفت الانتباه لاستعمال الألعاب الصغيرة ضمن حصص تدريب الكرة الطائرة للأصغار لأنها تتماشى و خصوصيات هذه الفئة العمرية .

2- تحبيب ممارسة الكرة الطائرة للصغار عن طريق الألعاب الصغيرة مما يحفزهم أكثر على الممارسة فتكون النتائج ايجابية على مستقبل الكرة الطائرة في الجزائر.

6. مصطلحات البحث :

- الألعاب الصغيرة:

نظريا: يعرف زكية ابراهيم كامل الالعاب الصغيرة انها تعتبر وسيلة من الوسائل التي تساعد في بناء قدرة الجسم بدنيا و مهاريا ، كما تساعد الفرد على ان يعمل عملا مثمرا لصالح الجماعة ، كما تمتاز الالعاب الصغيرة بانها تحتوي على عنصر المنافسة و هو عامل من عوامل اتقان الاداء المهاري و الارتقاء بالمستوى البدني كامل ،طبعة (زكية ابراهيم كامل، 2009، صفحة 27)

إجرائيا: يمكن تعريفها بانها ألعاب منظمة تنظيما بسيطا، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها.

- الصفات البدنية:

التعريف بالبحث

نظرياً: يراها محمد عوض بيسوني بأن تعريف الصفات البدنية يختلف من مدرسة لأخرى حيث نجد ان علماء التربية البدنية في الاتحاد السوفياتي و الكتلة الشرقية يطلقون عليها اسم " الصفات البدنية او الحركية " للتعبير عن القدرات الحركية و البدنية للإنسان و التي تشمل القوة ، السرعة ، الرشاقة ، التحمل ، المرونة .

- بينما المدارس الغربية و على رأسها الولايات المتحدة الامريكية يطلقون عليها اسم مكونات اللياقة البدنية و التي تشمل بدن الانسان و المتكونة من مختلف الصفات التي تساعد على مقاومة المرض و تطوير القوة البدنية و الجهد العضلي و التحمل الدوري و التنفسي بالإضافة الى القدرة العضلية و المرونة ، السرعة ، الرشاقة ، التوافق ، التوازن. (محمد عوض بيسوني- فيصل ياسين الشاطي، 1992، صفحة 158)

اجرائياً: هي المقدرة على تنفيذ الواجبات بنشاط و يقظة و هي القدرة او الكفاءة على انجاز عمل معين يحتاج الى مجهود عضلي و تلعب دورا هاما في تطوير مواصفات الجسمية للاعبين.

- الكرة الطائرة:

نظرياً: يعرف حسن عبد الجواد الكرة الطائرة انها هي لعبة من الالعاب الجماعية التي تعتمد في اسسها على سرعة رد الفعل و تمارس على ميدان طوله 18 متر ، وعرضه 9 متر و يفصل بينهما في منتصف الميدان شبكة علوها يتراوح حسب الجنس

التعريف بالبحث

و الصنف يتكون كل صنف من 6 لاعبين و يتبادل الفريقان تمرير الكرة من فوق الشبكة

، و يحاول كل منهما ارسالها الى ارض المنافس بطريقة لا تمكنه من اعادتها و ذلك باستخدام المهارات الاساسية كالتمرير و الاستقبال و الارسال و السحق والصد. (حسن عبد الجواد، 1982، صفحة 16)

اجرائيا :لعبة الكرة الطائرة لعبة بسيطة للغاية ، ملعبها عبارة عن مربعين متلاصقين ضلع كل منهما 9 امتار تفصل بينهما شبكة ارتفاعها 2.43م لفرق الذكور و 2.24 م لفرق الاناث ، و يتكون كل فريق من 6 لاعبين ، يتبادل الفريقان تمرير الكرة فوق الشبكة ، و يحاول كل منهما ارسالها الى ارضية الفريق المضاد بطريقة لا تمكنه من اعادتها . و يكسب الفريق نقطة عندما يفشل الفريق المضاد من اعادة الكرة.

7- الدراسات المشابهة :

7-1-الدراسة الاولى :

1- دراسة 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

التعريف بالبحث

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 ، وتكونت عينة البحث من (22) لاعبا بأعمار (12-13) سنة وزعوا بالتساوي بين المجموعتين. واستخدم الباحثون المقابلة الشخصية والملاحظة

والقياس وسائل لجمع البيانات. واستغرق المنهج التعليمي (12) وحدة بمعدل (3) وحدات أسبوعيا ، لتعليم مهارات المناولة والتصويب والطبقة ، وعولجت البيانات إحصائيا باستعمال المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، واختبار(ت) للعينات المرتبطة ، واختبار(ت) للعينات المستقلة.

وتم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- حققت المجموعة التجريبية تطوراً ملحوظاً في جميع المتغيرات قيد البحث وكانت للألعاب الصغيرة دوراً فاعلاً وكبيراً "في تعلم مهارات مما أدى إلى فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولمصلحة الاختبارات البعدي .

- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج

التدريبي من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لدى

التعريف بالبحث

أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعدية.

- تأثر الألعاب الصغيرة 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.

2. الدراسة الثانية :

7-2-دراسة قحطان جليل خليل العزاوي 2009 بعنوان : اثر استخدام الالعاب الصغيرة في تطوير بعض القدرات البدنية لدى حراس المرمى بكرة القدم بعمر 14 سنة . 2009

- مجلة علوم الرياضية العدد الاول

- يهدف البحث: الى وضع منهج تدريبي مقترح في استخدام الالعاب الصغيرة ، و معرفة تأثيره في تطوير مستوى بعض القدرات البدنية لدى الحراس المرمى الاشبال بعمر 14 سنة بكرة القدم

- منهج البحث و اجراءاته الميدانية: تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث و قد اشتملت العينة على (20) لاعبا من حراس المرمى بكرة القدم من المركز التدريبي للفئات العمرية في بغداد حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين متجانستين

التعريف بالبحث

(ضابطة ، تجريبية) و قد استغرق تنفيذ المنهج (8) اسابيع و بواقع (3) وحدات تدريبية اسبوعيا ، و تضمن تحديد الادوات و الأجهزة المستخدمة ،

و اختبارات بعض القدرات البدنية ، و الاسس العلمية للاختبار، و التجربة الاستطلاعية ، و الوسائل الاحصائية

- الاستنتاجات:

1-حقق المنهج التدريبي باستخدام الالعاب الصغيرة تطورا ايجابيا بين الاختبارين (القبلي و البعدي) و لصالح المجموعة التجريبية في اختبارات (القفز العمودي ،

و السرعة الانتقالية و الرشاقة)

2 - ضرورة استخدام الالعاب الصغيرة ضمن المنهاج التدريبي و الربط بينهما و بين النواحي البدنية لما لها من اثر ايجابي على تطوير مستوى القدرات البدنية لدى عينة البحث

3 - اجراء بحوث مشابهة لفئات عمرية اخرى.

8- مناقشة الدراسات المشابهة:

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

التعريف بالبحث

*أوجه الاختلاف:

اختلفت الدراسة الحالية عن الدراسات المشابهة من حيث حجم العينة
والاختصاص.

تمهيد :

الالعاب الصغيرة هي وسائل تعليمية للممارسة الانشطة الرياضية و تكرارها و ذلك لتنمية المهارات الحركية، فأثناء اداء الالعاب الصغيرة بشكل غير مباشر يمارس الافراد نماذج لمهارات الحركية متعددة مع التكرار دون ملل، كما ان المواقف المختلفة داخل اللعبة تمنح الافراد المشتركين فرص التفاعل بعضهم البعض، فالألعاب تسمح للمشاركين ان يجربوا اختياراتهم و الحلول الممكنة، فمن طريق الالعاب يعبر عنها المراهقين عن مشاعرهم و التحرر الانفعالي و من ثم يعبرون عن انفسهم.

هذه المرحلة هي دور المراهقة و هي المرحلة التي تتأثر فيها حياة الناشئ بعوامل فسيولوجية يكون لها تأثير كبير على نشاطه و شخصيته و في حياته المدرسية و ما يتبعها من خطط و نظم ، و يشمل على هذا بالطبع تعديل أوجه نشاطه الرياضية و طرق تكريس هذه الأوجه من النشاط حتى تقابل تلك المشاكل و توقف بينها و بين عملية النمو المتزن

1-اللعب

1-1-تعريف اللعب:

يعرف زكية إبراهيم كامل - مصطفى سايح محمد " بان اللعب ظاهرة اجتماعية نشأت منذ القدم و هو وسيلة لمعرفة الذات و اللهو و الراحة و وسيلة للتربية البدنية و الاجتماعية و النفسية و وسيلة للرياضة و عنصر مشوقا لثقافة الشعب ، و دائما يكون اللعب هادفا و يتميز بنوع الأهداف و الاعمال الدافعية للقيام بها .

و لقد عبر التاريخ من أفلاطون حتى يومنا هذا على أن هناك إجماع على أهمية اللعب بالنسبة للطفل كوسيلة للتسلية و التعليم.

حيث اتجه الفلاسفة القدامى إلى استخدام الالعاب في تعليمهم الرياضيات و منهم أفلاطون الذي يذكر أنه من أدرك القيمة العملية للعب حيث كان يقوم بتوزيع التفاح على الأولاد الصغار لمساعدتهم على تعلم الحساب .

إن اللعب مظهر من مظاهر سلوك الطفولة ، فالطفولة هي مرحلة اللعب في حياة الإنسان بل و عند الحيوان الراقي ، فنحن نجد الطفل يقضي كل زمن صحوة و نشاطه في اللعب و ليس من السهل علينا نحن الكبار أن نوقف تيار اللعب الجارف و لا ان نقف حائلا دون تحقيق هذه الرغبة و هذا النشاط ، فاللعب استعداد فطري و طبيعي و هو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل و النوم فالطفل في

حاجة إلى تعليم ولكنه في حاجة فقط إلى الإرشاد و التنظيم (زكية إبراهيم - مصطفى سايح محمد، 2009، صفحة 11).

-1-2- انواع اللعب:

1-2-1-اللعب الايجابي:

هو أن المتعة تأتي مما يفعله الفرد مثل الركض لمتعة الركض ، و من الملاحظ أن انشغال الأطفال بهذا النوع من اللعب يقل كلما اقتربوا من سن المراهقة و كلما تزايدت مسؤولياتهم المدرسية و المنزلية فضلا عن انخفاض مستوى الطاقة لديهم بسبب التغيرات الجسمية و النمو السريع ، و من أنماط اللعب الإيجابي هي : " اللعب التلقائي الحر ، و اللعب المسرحي ، و أحلام اليقظة و اللعب الإنشائي و الموسيقى و جمع الأشياء و الاستكشاف و الألعاب و الرياضة ."

1- 2 -2-اللعب السلبي:

هو أن المتعة تأتي من الأنشطة التي يقوم بها الآخرون في حين يبذل القائم بهذا النوع من اللعب أقل قدر من الطاقة مثل المتعة التي يجدها الطفل عند مراقبة الأطفال الآخرين في أثناء لعبهم أو التفرج عن الناس أو الحيوانات في الطبيعة أو على شاشة التلفزيون أو ربما عن طريق تصفح الكتب او المجلات ، و قد تتساوى هذه المتعة مع المتعة التي يحصل عليها بانذلو الجهد داخل الملعب .

ويقوم الأطفال بكلا النوعين من اللعب على مدى سني حياتهم ، إلا أن المدة التي

تخصص لكل نوع لا تعتمد على العمر بقدر ما تعتمد على الحالة الصحية و المتعة التي يمكن للطفل ان يحصل عليها من كل منهما ، فبينما يسود اللعب الايجابي في مرحلة الطفولة المبكرة و اللعب السلبي في مرحلة الطفولة المتأخرة فإن ذلك لا يعد قاعدة ، فهناك أطفال صغار يفضلون مشاهدة التلفزيون على ممارسة اللعب الإيجابي لأنهم لم يتعلموا أو لم تنهياً لهم الفرصة لكي يتعرفوا على الألعاب التي يقوم بها أو يتمتع بها أمثالهم في المرحلة العمرية نفسها .

و خلاصة القول أن الأطفال يلعبون للتفيس عن مخزون الطاقة و أن اللعب هو أصل الفن أو أصل كل الفنون . (وديع ياسين التكريتي، 2012، الصفحات 09-10)

1-3- خصائص اللعب و مزاياه:

إننا إذا اخترنا الخصائص التي تتوفر عادة في اللعب وتميزه عن غيره من أوجه النشاط يبين لنا إن اللعب ليس سلوكاً قائماً 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 قرباً 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 قطعاً 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 فهده 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 فالفرد يبذل نشاطه لتحقيق الموضوع الخارجي الذي هو الهدف الذي يعمل من اجله ... (زكية إبراهيم - مصطفى سايح محمد، 2009، الصفحات 17-18)

1-4- تعريف الالعاب الصغيرة:

يعرفها وديع ياسين النكريتي "عبارة عن ألعاب مختارات لا تحتاج إلى ملاعب كبيرة و يمكن 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 سهلة و سريعة وغير معقدة ، و لا يشترط فيها زمن أو عدد الافراد أو مساحة و حجم مكان اللعب ، و يمكن أن يمارسها الاطفال و الشباب و لأنها تجلب لمن يمارسها

السرور وعدم التوتر ، و هي ليست الطريق الممهد للألعاب الكبيرة فحسب بل إنها لا يمكن الاستغناء في أي مجال سواء في الدراسة و في التدريب.

و تهتم الالعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه ، و تسمح له باستثمار

الفرص المناسبة لتنمية استعداداته فضلا عن إشباع حاجاته الأساسية من بدنية

و حركية وعقلية و نفسية .

كانت الالعاب الصغيرة جزء من المجتمع القديم عرف بتاريخ الإنسان فقد كانت

تعكس مثاليات و قيم المجتمع و كانت الالعاب تلعب دورا حيويا في نمو و تقدم

الاطفال ، إذ لا زالت تقوم بهذا الواجب الحيوي في و قتنا الحاضر . (وديع ياسين

التكريتي، 2012، صفحة 13).

1-5-1- اهداف الالعاب الصغيرة:

1-5-1-النمو البدني:

يهتم هذا الغرض بالبرامج الحركية التي تبني القدرة الجسمية في الفرد عن طريق تقوية

الاجهزة العضوية المختلفة للجسم و ينتج عنها المقدرة على الاحتفاظ بمجهود تكيفي ،

و المقدرة على الشفاء ، و المقدرة على مقاومة التعب، و تقوم فائدة هذا الغرض على

الحقيقة القائلة بأن الفرد يصبح أنشط و أقدر على الاداء الافضل و اتم صحة إذا

قويت أجهزة جسمه العضوية قوة كافية و قامت بوظائفها على الوجه الصحيح، و ينتج

عن هذا كله تقوية أجهزة الجسم العضوية ، و هذه الاجهزة تنبه و تدرب بأوجه من النشاط مثل التعلق و التسلق و الجري و الرمي و القفز و الحمل و الوثب . إذ ينتج عن طريق ممارسة الالعاب الصغيرة بصورة مستمرة و لفترات زمانية زيادة في النشاط العضلي ، إذ يوفر القلب تغذية افضل للجسم كله ، و يكون نبضه أبطأ من القلب غير المدرب كما أنه يدفع كمية كبيرة من الدم في كل نبضة عن القلب غير المدرب و ينتج عن ذلك توزيع كمية كبيرة من الغذاء للخلايا و إزالة أسرع للفضلات التي تتراكم في العضلات و في أجهزة الإفراز (البولي ، الهضم ، التعرق) ، كذلك يعود القلب المدرب إلى حالته الطبيعية بوقت أقصر من القلب الغير مدرب

و لكون متطلبات الحياة اليومية تحتاج إلى حيوية ، و قوة و جلد و سرعة و أن يحيا الفرد حياة متدفقة من لحظة استيقاظه صباحا حتى نومه ليلا. (زكية إبراهيم - مصطفى سايح محمد، 2009، صفحة 30)

1-5-2- النمو الحركي:

إن جعل الحركات الجسمية نافعة مع بذل اقل قدر ممكن من الطاقة و أن يكون الشخص ماهر و حركاته رشيقة و جميلة غرض تحققة الألعاب الصغيرة و من خلال ممارستها فضلا عن أن كل حركة فعالة تعتمد على العمل المنسق بين الجهازين العضلي و العصبي الذي ينتج توافقهما الحركة المنسجمة .

و تتمثل هذه الحركات في أوجه النشاط التي تتضمن مهارات مثل الجري و التعلق

و الوثب و المراوغة و القفز و الرفس و الانحناء و لف الجسم و الحمل و الرمي، و التي تمارس ضمن الألعاب الصغيرة تساعد الفرد على اداء أعماله اليومية بكفاءة أكبر و في اوجه نشاط التربية البدنية تكون وظيفة حركة الجسم الماهرة أو المهارات التوافقية كما تسمى في الكثير من الأحيان ، و هي تزويد الشخص ب المقدرة التي تمكنه من الاداء بدرجة تقرب من الكمال و هذا يؤدي إلى تمتعه بممارسة هذا النوع من النشاط إذ أن اكتساب الطفل المقدرة على التحكم في رمي الكرة إلى نقطة معينة بمهارة و تمكنه من إجادة ضرب الكرة بالمضرب ، و من القيام بدور أحد المنتشرين في الملعب للحصول على الكرة أو رفسه الكرة بدقة لمسافة معينة يقدمه فإن هذه العاليات أو المهارات تؤهله لممارسة الالعاب التي يميل إليها الفرد و هذا لا يؤدي إلى الاستمتاع فقط بممارسة بل يؤدي أيضا إلى القدرة على التكيف للمواقف الجماعية . ولغرض النمو الحركي و تطبيقات هامة على الجزء الصحي و الترويجي من البرنامج ، فالمهارات التي يكتسبها الاطفال تعلمهم كيف يستثمرون وقت فراغهم ، إذ أن الفرد يستمتع بممارسة تلك الأوجه من النشاط في أوجه البناء اللازمة لقضاء وقت الفراغ . (وديع ياسين التكريتي، 2012، صفحة 21)

1-5-3- النمو العقلي:

إن التنمية العقلية و تجميع المعارف و العناية بالمقدرة على التفكير و تفسير هذه المعارف غرض تحققه الالعاب الصغيرة ، إذ أن التوافقات المتضمنة في الحركات

المختلفة يجب أن تتنقى و تعدل بما يناسب البيئة التي يعيش فيها الفرد سواء كانت سواء كانت هذه التوافقات في المشي أم في الجري ام في استعمال بعض الاجهزة و أدوات الرياضية ، ففي كل هذه الحركات يجب على الطفل أن يفكر و يوافق بين جهازيه العضلي و العصبي ، هذا فضلا عن أن هذا النوع من المعرفة يكتسب عن طريق التجربة و الخطأ و من ثمة لبد أن يكون هناك تغيير لمعنى الموقف نتيجة لهذه الخبرة فالتوافقات يتعلمها الفرد بدليل ان العمل الذي يكون صعبا و مريكا في اداءه في أول الامر يصبح سهلا فيما بعد . إلا ان الالعاب الصغيرة لا تنمي التوافقات

إنما تكسب المعرفة و تجعل الفرد ملما ببعض القواعد الخاصة باللعبة ، و فنون الأداء فضلا عن الفوائد و القيم المستمرة من ممارسة هذه الالعاب . و الداربات الفنية التي يتعلمها الشخص بالخبرة ينتج عنها معارف يجب على الفرد أن يكتسبها ، فمثلا يعرف الشخص أن الكرة تسير أسرع و بدقة اكبر إذا قام بخطوة عند تمريرها و أنه من الممكن الاقتصاد في الوقت إذا أدت التمريرة من الموضع نفسه الذي تسلم فيه الشخص الكرة ، كما يمكن للفرد إكتساب بعض المعارف التي تعد غاية في الاهمية مثل التبعية و القيادة و الشجاعة و الاعتماد على النفس و مساعدة الغير و السلامة و التكيف لطرائق الحياة الجماعية . (مصطفى السايح محمد ، 2007، صفحة 40)

1-5-4-النمو العلاقات الانسانية:

إن عملية التكيف الشخصي و الجماعي و مساعدة الفرد على أن يكون عضوا نافعا

في المجتمع من ضمن الاغراض التي تحققها الالعاب الصغيرة إذ يتحقق هذا التكيف بوجود القيادة الملائمة .

و تحقق الالعاب الصغيرة احتياجات اساسية اجتماعية للفرد مثل الشعور بالانتماء و الشهرة و احترام الذات و الحب ، فإذا ما تحققت هذه الاحتياجات أصبح الفرد متلائماً مع المجتمع أما إذا لم تحقق فإن الصفات غير الاجتماعية تبدأ في الظهور و النمو . فالفرد الدائم التحرش بغيره يجوز أنه بسلوكه هذا إنما يلتمس الشهرة كما

يجوز أن يكون عضو العصابة بانضمامه إلى العصابة إنما يحقق حاجته إلى الشعور بالانتماء . فالرغبة في الانتصار مثلاً يجب أن تكيف بحيث تقابل حاجات المشتركين في هذه البرامج . إن النشاط الاجتماعي المورثة و المشتقة فالميول و أنواع الجوع و الرغبات و المثل العليا و الاتجاهات و الدوافع الانفعالية ، كلها مسؤولة عما تفعله فالطفل يريد أن يلعب بسبب الدافع الطبيعي للنشاط الجسماني و الرجل قد سرق الطعام بسبب دافع الجوع .

1-5-5- النمو الصحة الجسمية و النفسية و العقلية:

يعد النشاط الرياضي و ممارسة الالعاب الصغيرة عنصر هام من عناصر الحصانة لزيادة قابلية الجسم لمقاومة الإصابات ببعض الأمراض ، إذ تعد أحد الأساليب أو الطرائق المتخذة لمنع الإصابات بالأمراض ووسيلة وقائية نتيجة زيادة كفاءات و قوة الأجهزة الوظيفية في جسم الإنسان من خلال التدريب الرياضي .

كما أصبحت الالعاب و التمارين الرياضية احد الوسائل الهامة و الفعالة للوقاية و لعلاج بعض التشوهات و أمراض و شلل الاطفال أو ما يحدث من إصابات من الحوادث التي تقع للأفراد في الحياة العامة و تستخدم الالعاب الصغيرة في بعض الاحيان لعلاج بعض أمراض الصحة النفسية التي تلتصق بالطفل مثل الانغلاق أو الانطوائية و حب الانعزال عن المجتمع إذ عن طريق ممارسة الالعاب الصغيرة التي تتم عن طريق الاختلاط و التعاون بين افراد الفريق الواحد ، يمكننا علاج هذه الامراض و التخلص منها . كما تعالج أمراض العدوانية عن طريق الالعاب الصغيرة التي يعتمدها الفرد و يتدرج حتى يسلك سلوك سوى في إطار الجماعة . و تمنح الالعاب الصغيرة البالغين الفرصة أن ينتقدوا أنفسهم في نشاط صحي و من ثم يتحررون من بعض التوتر الذي يصيبهم من جراء الحياة الحديثة (وديع ياسين التكريتي، 2012، الصفحات -27-28).

1-6 - مميزات الالعاب الصغيرة:

تتميز الالعاب الصغيرة بقيمتها التربوية إذ انه تمهد السبيل نحو التربية الخلقية و الارادية فالمجالات الكثيرة للألعاب تسهم في تنمية سمات التعاون و الولاء و الطاعة و الامانة و الاعتماد على النفس و الكفاح في سبيل الفوز و الشجاعة و غير ذلك من مختلف السمات الارادية و الخلقية الحميدة كما تعتبر الالعاب

الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية لأنها تتيح للفرد فرص متعددة لتنمية سرعة التفكير و التصرف و الإدراك و ما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية .

و مميزات الالعاب الصغيرة كثيرة و متنوعة و سوف نلخصها في النقاط التالية:

- 1 - ارتباطها بعناصر المرح و السرور و الإثارة المحببة إلى النفس .
- 2 - تحمل في طبيعتها الطابع التنفسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم و المباشر ووجهها لوجه مع المنافس .
- 3 - تتعدد إمكانياتها الجسمانية و متطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحسي و التفكير و الخلاق داخل إطار قانون اللعبة.
- 4 - إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات و الاجهزة بل يمكن الاعتماد على الادوات البديلة.
- 5 - سهولة تعلم و إتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبياً مما يمنح الفرد خبرات النجاح التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقته بنفسه و بقدرته.
- 6 - تسهم الالعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت فراغ لجميع الأفراد حيث أنها لا تتطلب قدر كبير من القدرات الحركية و المواهب الخاصة.

7 - يمكن لجميع المراحل السنية المختلفة لممارسة الالعاب الصغيرة بدءا من سن الطفولة و حتى سن الكهولة نظرا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة .

8 - يمكن أن تمارس بجهد متوسط أو عالي تبعا لدرجة الحمل و السن و القدرات الحركية و البدنية لكل فرد أو فئة .

9 - تعد الالعاب الصغيرة من أمتع ما يؤديه كل من الجنسين في شتى الأعمار صو أثناء كل المواسم و المناسبات .

10 - لا تتطلب تكاليف مادية كبيرة من حيث الادوات و الملابس و الملاعب .

11 - تعد طريقا لتجديد النشاط و الشعور بالسعادة .

12- تشمل على مجموعات من الألعاب التي تتدرج صعوبتها من السهل إلى الصعب ، هذا التدرج يناسب مراحل النمو(مصطفى سايح ، 2014، صفحة 36.37.38).

1-7-1-المراهقة

1-7-1-تعريف المراهقة:

يعرف ستانلي هول 1956م أن المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة .

حسب ما تقدم نستطيع القول بأن المراهقة هي فترة طفرة في النمو الجسدي و العقلي للفرد و ظاهرة سوسولوجية و مرحلة زمنية و فترات تحولات نفسية عميقة ينتج عنها مشكلات عديدة ، نفسية و اجتماعية و جنسية و معظم هذه المشكلات يمكن التغلب عليها إذا وجد المراهق من يساعده على تخطيها ولكن تبقى هناك مشكلات يصعب حلها بسرعة مثل تأكيد الذات و إثبات الشخصية عندها ، حيث يتعذر على المراهق السيطرة على واقعها هذه لافتقاده الخبرات السابقة . (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، صفحة 149).

وأخيرا و من خلال ما مضى نستطيع القول أن المراهقة : مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ منذ البلوغ و تنتهي بابتداء النضج و الرشد.

1-7-2- خصائص المرحلة العمرية:

1-2-7-1- النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة مقارنة بمرحلة البلوغ (المراهقة الاولى) الا ان الزيادة واضحة و فوارق ملموسة في كل من الوزن و الطول عند الجنسين و خصوصا في نهاية المرحلة و التي يتميز فيها المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن و الابعاد و تتحدد الملامح النهائية و النسب و الانماط

الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة و تعتلد ، و يأخذ كل من الجسم و الوجه

شكليهما العام بالإضافة الى توازن غدي مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين

الوظائف الفسيولوجية و الحسية الانفعالية للفرد (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002،
صفحة 66).

يشتمل النمو الجسماني على مظهرين هما :

1-1-2-7-1- النمو الفيسيولوجي:

و يقصد به تلك التغيرات التي تحدث في الاجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في
افرازات الغدد الصماء و الغدد الجنسية كما تشمل تلك التغيرات النضج الجنسي
و البلوغ ، اي وصول الاعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من ان
يصبح قادرا على التناسل.

1-1-2-7-2- النمو العضوي :

يتمثل النمو العضوي في نمو الابعاد الخارجية للمراهق ، كالتطور و الوزن و التغير
في ملامح الوجه و غير ذلك من المظاهر الجديدة التي تصاحب عملية النمو و التي
سيكون لها اثرها و نتائجها التي يجب ان يتقبلها المراهق و يكيف حياته و سلوكه وفقا
لمتطلباتها ، و من التغيرات العضوية التي تطرأ على المراهق بدء ظهور الشعر على
الشاربين عند الذكر و تحت الابطين و العانة عند الجنسين ، و يميل صوت المراهق
الى الخشونة بحيث يصبح كصوت ذكر الماعز ، بينما يميل صوت الانثى الى
النعومة (عبد الكريم قاسم ابو الخير، 2004، الصفحات 149-150)

1-7-2-2-النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى أقصى نموه و تتشكل القدرات و تظهر الميول والاستعدادات و القدرة على الانتباه و التذكر و التخيل حيث يقوم التذكر عند المراهق على أسس منتظمة بدلا من التذكر الآلي ، بينما يصبح التخيل مبني على الوقائع

و الصور المجردة و ذلك بخلف مرحلة الطفولة التي تتسم و تهتم بالصورة الحسية

و يصبح المراهق في مرحلة المراهقة خصب الخيال و يبني آماله التي لا يستطيع تحقيقها في الواقع عن طريق الأحلام ، و في مرحلة المراهقة تنتوع الميول و قد أشارت بعض الأبحاث إلى أن الميل إلى أعمال التجارة و نشاط الأندية يزيد عند البنين أثناء مرحلة المراهقة و في حين نقل ميولهم نحو اللعب الميكانيكي و الرسم

و الطلاء . (عبد الكريم قاسم ابو الخير ، 2004، صفحة 150)

1-7-2-3-النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على ان انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل و تشمل هذه الاختلافات النواحي التالية :

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الاسباب .
- يتميز المراهق بانفعالات المتقلبة و عدم الثبات، اذ ينتقل من انفعال الى اخر في مدى قصير .

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية اذا اثير او غضب مثلا لا يصرخ و يدفع الاشياء (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، صفحة 67)

1-7-2-4- النمو الاجتماعي:

يميل المراهق في السنوات الاولى من المراهقة إلى مسايرة الجماعة التي ينتمي

إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظاهرهم و التصرف بمثل تصرفهم و تتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة و الإخلاص . ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات ، و الرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة ، و يرجع ذلك إلى وعيه الاجتماعي و نضجه العقلي و ما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته.

و في منتصف المراهقة يسعى المراهق بأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما إلى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء ملابس زاهية الألوان و مصنوعة على أحدث طرز ، أو إقحام نفسه في مناقشات فوق مستواه أو إطالة الجدل في موضوعات بعيدة كل البعد عن خبرته و هو لا يفعل ذلك عن عقيدة بل حبا في المجادلة و التشدق بالألفاظ الرنيئة . (عصام نور سرية، 2004، صفحة 129).

خلاصة

بعد تطرقنا لأهم الجوانب الخاصة بالألعاب الصغيرة من تعريف واهداف وأهميتها يمكننا أن نقول بأن الألعاب الصغيرة تعد أحد الأنشطة الهامة في اي مجال سواء في الدراسة او في التدريب المناسبة لجميع الأعمال ولكلا الجنسين على السواء ، وهي أحد المقومات الرئيسية لأي برنامج تدريبي ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة الفرد وميوله بالإضافة إلى دورها الهام في النمو الحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي ، وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة وحب المنافسة .

تمهيد :

لعبة الكرة الطائرة، من الالعب الشعبية المنتشرة في جميع انحاء العالم، شأنها في ذلك شان كرة القدم و كرة السلة و كرة اليد، و اذا القينا نظرة فاحصة على مدارسنا الرسمية والخاصة، لوجدنا ان الكرة الطائرة تستأثر بنصب كبير من الاهتمام، سواء من ناحية ملاعبها او من ناحية تشجيع ممارستها. و هذا ليس غريبا، لكون الكرة الطائرة لعبة بسيطة سهلة يقبل عليها الكبار و الصغار، و يستطيع ممارستها الذكور و الاناث، و هي من الالعب البسيطة التكاليف، اذ لا تحتاج الا الى كرة و شبكة ، و ملعبها مساحته صغيرة يمكن اعداده بسهولة و لا يتطلب ارضا خاصة ذات مواصفات دقيقة.

2- الكرة الطائرة

2-1- مفهوم الكرة الطائرة:

الكرة الطائرة رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18م و عرضه 9 م و تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ، و ارتفاع الشبكة هو 2.43 م للذكور و 2.24 م للإناث ، و الهدف من هذا هو محاولة إسقاط الكرة في جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به و تتحرك الكرة فوق الشبكة ، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة ، و ذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم و هو ما يسمى بالإرسال، و لكل فريق الحق في لمس الكرة ثلاث مرات دون حساب لمسة الصد إن وجدت، و لا يمكن للاعب واحد لمس الكرة مرتين متتاليتين و يستمر اللعب حتى تلامس الكرة الأرض أو عدم تحقيق إرسال صحيح (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 11).

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

يرجع منشأ الكرة الطائرة إلى " وليام مورغان " مدرس التربية البدنية و المدير السابق لجمعية الشباب المسيحية و قد أطلق عليها اسم " مانتونات " و قد شاهد هذه اللعبة " هالستد " ، حيث إقترح تغيير إسمها إلى الكرة الطائرة ، نظرا لأن الفكرة الأساسية للعب هي طيران الكرة عاليا ، و خلفا و أماما لعبور الشبكة و كان هذا عام 1895 م (علي مصطفى طه، 1999، صفحة 15).

و في سنة 1923 م وصلت الكرة الطائرة إلى إفريقيا عن طريق مصر و تونس و المغرب و في سنة 1929م اللجنة الأولمبية الوطنية لأمريكا الوسطى تدخل الكرة الطائرة للرجال في الألعاب الأولمبية في كوبا (عصام الوشاحي، 1994، الصفحات 66-67).

- سنة 1948م : تنظيم أول بطولة اوروبية للذكور.

- سنة 1949 م : تنظيم أول بطولة عالمية للذكور و أول بطولة عالمية للإناث.

- سنة 1957 م : الإعتراف بكرة الطائرة كرياضة أولمبية (BADANIA . www

NET ، ، 19:00 (2016/04/18))

2-3- لمحة تاريخية عن الكرة الطائرة في الوطن العربي:

دخلت الكرة الطائرة الوطن العربي كبقية الألعاب الرياضية بعد الحرب العالمية الأولى في بداية العشرينات و هناك ثلاث روايات تذكر دخولها في الوطن العربي هي:

- عن طريق الاستعمار الفرنسي و البريطاني و الايطالي و الهنود ، أما في شمال إفريقيا عن طريق الاستعمار الفرنسي و الايطالي .
- عن طريق الجاليات الأجنبية التي كانت تعمل في الأقطار العربية .

- عن طريق المدارس الأجنبية والمدرسين الأوروبيين الذين انتدبتهم الدول العربية للتدريس في مدارسها مثل بيروت و مصر و العراق و شمال إفريقيا . (سعد حماد الجميلي، 2002، صفحة 30)

2-4- مميزات و خصائص الكرة الطائرة:

ما يميز الكرة الطائرة عن باقي الألعاب المشابهة أنها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على التكوين البدني ، ففي كل حركات الكرة الطائرة نجد أن اللاعب يفكر و يوافق بين جهازية العصبي و العضلي و يعرف كيف يحلل مواقف اللعب ، متى يسرع و متى يبطئ و أين يتم تغيير اللاعبين لمراكزهم و متى و كيف يتمكن من لعب الكرة المرتدة من الشبكة في الوقت المناسب ، و هل يتم الدفاع المنخفض من الوقوف في وضع نصف القرص أم من الطيران أماما حسب متطلبات الموقف.

(عصام الوشاحي، 1994، صفحة 58).

- تعتبر الكرة الطائرة شعبية جدا و تلعب في الكثير من الأماكن مثل المنتزهات أو على الشواطئ أو الأماكن الأخرى .
- الكرة الطائرة لها جاذبية شعبية عظيمة و تعتبر شيقة و مثيرة للمتفرجين .
- تتضمن إنسجام أو إسترخاء كامل بدون أي خطر من الإصابات. (عصام الوشاحي، 1991، صفحة 37).

- تعتبر لعبة من الالعاب الجماعية التي تناسب جميع الاعمار و تصلح مزاولتها لكلا الجنسين كما يمكن ممارستها بطرق مختلفة لقضاء وقت الفراغ بالإضافة إلى أنها لعبة أولمبية لها متطلبات البدنية العالمية . (اكرم زاكي خطايبية، 1996، صفحة 47).

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية .
- تعتبر اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب و لا تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة ولعبها حتى و لو كانت خارج الملعب
- يعتبر ملعب كرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية و الخلفية ماعدا اللاعب الحر " libero " في المراكز الخلفية فقط .
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع افراد الفريق .
- يعد الشوط وحدة مستقلة بذاتها .
- سهولة التكاليف .
- لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين .

- لعبة كرة الطائرة ليس لها وقت محدد (علي مصطفى طه، 1999، الصفحات 15-16)

2-5- المهارات الاساسية في الكرة الطائرة:

2-5-1- الارسال:

في رياضة الكرة الطائرة الحديثة يمثل الإرسال أحد المهارات على الأقل التي يجب أن توضع في الاعتبار و تكون محور اهتمام لكثير من المدربين و مساعديهم و كذا اللاعبين ، و يقول البعض أن إرسال أحد الأسلحة المؤثرة و الفعالة الذي إذا ما استخدم بطريقة ملائمة و مناسبة ، تستطيع أن تشق طريقك من خلالها في المباراة و هو حركة و ضع الكرة في اللعب بواسطة اللاعب الخلفي الأيمن رقم (1) المتواجد

في منطقة الإرسال حيث يجب أن يضرب الكرة بيد واحدة ، أو بأي جزء من الذراع

و يسمح بقذف الكرة مرة واحدة و يجب على المرسل عند لحظة الإرسال أو الارتقاء

للإرسال و عدم لمس الملعب (خط العمق) (حسان بوجاليدة ، 2006، صفحة 15).

ومن الطبيعي أن يختار المرسل بين أسلوبين الأداء الإرسال إما من الثبات أو

الوثب و سرعة الكرة المرسله و فوتها من العوامل الهامة لأداء إرسال مؤثر .

الإرسال هو الأداء أو التصرف الذي يبدأ به اللعب في لعبة الكرة الطائرة ،

و فرصة الفريق الأول ليسجل نقطة (عصام الوشاحي، 1994، صفحة 141)

2-5-2- الاستقبال:

هو إستقبال الكرة المرسلة من اللاعب المرسل من الفريق المنافس لتهيئتها إلى اللاعب المعد أو الزميل في الملعب و ذلك لإمتصاص سرعتها و قوتها و تمريرها من الأسفل إلى الأعلى بالساعدين أو من الأسفل بالتمرير إلى أعلى حسب قوة الكرة و سرعتها ووضعية اللاعب المستقبل (مختار سالم، 1996، صفحة 121)

2-5-3- التمرير:

يعتبر التمرير من أهم العناصر الأساسية و الرئيسية للتكتيك رياضة كرة الطائرة، فبدون إتقان هذا العنصر لا يستطيع اللاعب أن يوجه الكرة إلى زميله بطريقة صحيحة، كما لا يستطيع الإعداد للهجوم بالسحق للذراعين خاصة تحرك جيد للأصابع ، فبدونها لا يمكن أن يكون هناك لعب , (SILLANY- ROBERT , 1990, p. 416).

التمرير هو الأساس في كرة الطائرة حيث يتوقف نجاح الفريق على مدى قدرة لاعبيه في السيطرة و التحكم و توجيه الكرة في كل الإتجاهات و بطريقة صحيحة و قانونية. (زينب فهمي و اخرون، 1994، صفحة 84).

2-5-4- السحق:

يعتبر السحق روح الكرة الطائرة ، و العرض من السحق هو ضرب الكرة أو إرسالها إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية بحيث يفشل هذا الأخير في إعادتها.

هو توجيه قوي للكرة يؤديه اللعب و هو في الهواء بعد ارتقاء عمودي بمحاذاة الشبكة و تكون حركته منسجمة .

إن الضربات الساحقة هي أحد الوسائل الرئيسية الهامة في إحراز النقاط

و استخدامها غالبا ما يكون من اللمسة الثالثة و يؤثر فيها عاملين هو القوة والتوجيه

السحق هو عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق

الشبكة إلى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية (حسن عبد الجواد، 1982، صفحة 62).

2-5-5- الصد:

يعتبر الصد النواة الأساسية لمجموع تصرفات التي يقوم بها الفريق للدفاع عن الملعب عن طريق الوثب إلى أقصى ارتفاع مع مد الذراعين عاليا إلى الأمام قليلا حيث يقابل الحائط اتجاه الكرة عند أداء السحق من قبل الخصم بمواجهة الشبكة أو قريب منها ، و قد يقوم بعملية الصد لاعب أو لاعبين أو ثلاث لاعبين شرط أن يكون

في المنطقة الامامية أو هو الاعتراض بالكرة المضروبة سحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة . (عقيل عبد الله، 1987، صفحة 93).

2-5-6- الدفاع عن الملعب:

فن الدفاع يساوي في اهميته فن الهجوم ، ان لم يكن يفوقه اهمية ، اذ انه مهما يكن الفريق متمكنا من اساليب الهجوم ، فان هذا سيكون عديم الجدوى اذا لم يستطيع صد ضربات الهجوم ، و استقبالها بحيث يعدها للهجوم الناجح .

لهذا فان بعض المدربين يعطون للدفاع اهمية اكبر مما يعطونه للهجوم و حجتهم في ذلك ان الفريق الذي يحسن استقبال الكرة يستطيع الهجوم بثبات و قوة و للدفاع طرق عديدة و متنوعة نذكر منها :

- الدفاع عن الملعب باليدين من الوقوف و الحركة
- الدفاع عن الملعب بيد واحدة (من اسفل) من الوقوف
- الدفاع عن الملعب بيد واحدة بالسقوط الجانبي
- الدفاع عن الملعب باليدين او بيد واحدة بالسقوط أماما
- الدفاع عن الملعب بالطيران الغاطس و الزحف (حسن عبد الجواد، 1982، صفحة 78).

2-5-7- الاعداد:

لم يخرج الاعداد عن كونه نوعا من انواع التمرير يتميز بقربه من الشبكة و ارتفاعه عنها لمستويات يحددها اللاعبون فيما بينهم بحيث تتناسب و طريقة اداء الضربة الهجومية ، و صحيح ان الطريقة التي كان يلعب بها الفريق في الماضي ، تتطلب

تخصيص ثلاثة من لاعبي الفريق الستة للاعداد ، الا ان الطريقة الحديثة للعب الكرة الطائرة تتطلب ان يلم جميع اللاعبين بهذا النوع من التمير ، فكثيرا ما تفرض الظروف ان يؤدي اللاعب ، الذي يشغل مركز المعد للكرة ، الضربة الهجومية ، و هذا ما يحاول المدربون العمل على تهيئته لفرقهم عن طريق التدريب المستمر و سبق ان ذكرنا ، ان الاعداد يمكن ان يؤدي من التمريرات الخفية و الجانبية و الامامية وغيرها ، الا انه ينقسم من حيث ارتفاع الكرة عن الشبكة الى اربعة انواع:

- الاعداد العالي

- الاعداد المتوسط

- الاعداد المنخفض

- الاعداد القطري

(حسن عبد الجواد، 1982، الصفحات 38-39).

2-6- مفهوم الصفات البدنية الاساسية في الكرة الطائرة :

عرفها وسام صلاح بانها "تسمى أيضا العناصر البدنية وهي صفات موروثية يتميز بها كل لاعب عن لاعب آخر ، ويمكن أن تتطور هذه الصفات من خلال مواصلة التدريب والممارسة وتشمل القوة والتحمل والسرعة ومرونة المفاصل ، إن كافة هذه الصفات لها علاقة بالحالة البدنية بشكل أساس، حيث إن السرعة لها علاقة بنوع الألياف العضلية و التحمل له علاقة بالجهاز الدوري التنفسي و القوة لها علاقة بعدد

الوحدات الحركية المستشارة والمقطع العرضي للعضلة" (وسام صلاح عبد الحسين ، 2015، صفحة 204).

2-6-1- القوة:

يعرف مفتي إبراهيم حماد تعني القوة العضلية "مقدرة العضلات في التغلب على المقاومات المختلفة . (مفتي ابراهيم حماد، 1996، صفحة 152)

. ويعرف يوسف لازم كماش بأنها قابلية الفرد في التغلب على المقاومة الخارجية أو المضادة لها عن طريق بذل مجهود العضلي . (يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 75)

2-6-1-1- اسباب القياس القوة العضلية:

-القوة العضلية هي مقياس للياقة البدنية.

- تستخدم علاجاً وقائياً ضد حالات التشوهات والعيوب الجسمية لأنها تؤدي إلى تطوير قوة الأريطة العضلية.

-القوة مطلب أساسي في تأدية المهارات الرياضية

2-6-1-2- انواع القوة العضلية:

- القوة الانفجارية - القوة المميزة بالسرعة

- مطاولة القوة - القوة القصوى (العظمى)

2-6-2- السرعة:

يعرف قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار ان " نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بحركات في أقصر فترة زمنية و في ظروف معينة . ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة ليستمر طويلا . : (قاسم حسن حسين - قيس ناجي عبد الجبار، 1984، صفحة 99).

2-6-2-1- أنواع السرعة:

- السرعة الانتقالية: هي القدرة على الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن مثل حركات (المشي والركض وركوب الدراجات).

- السرعة الحركية: هي أداء حركه أو مهارة ذات هدف محدد لأقصى عدد من التكرارات في أقصر زمن ممكن مثل (استقبال الإرسال في الكرة الطائرة وتمريضه).

- سرعة رد الفعل: هو الزمن المحصور من دخول المثير إلى أول مظهر من مظاهر الحركة مثل (سرعه البدء في فعالية الركض وسرعه تفادي لكمة الملاكم)

2-6-3- الرشاقة:

يعرفها فاروق عبد الوهاب بانها "القدرة على التوافق الحركي المعقد و الدقيق وتعتمد بكل الأحوال على الصفات البدنية والحركية وهي مترابطة معا ومنسقة وجامعه لها وهي بالأساس قابلية حركية وجسمية." (فاروق عبد الوهاب، 1995، صفحة 156).

2-6-3-1- اهمية الرشاقة:

- الرشاقة تكسب اللاعب أو المتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء .
- الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات .
- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة بشرط أن تكون مصحوبة بالدقة والقدرة على تغيير الاتجاه.

2-6-4- التوافق الحركي:

يعرفها يوسف لازم كماش "قدرة اللاعب أو المتعلم على دمج أكثر من حركة واستعمال أكثر من عضو من أجزاء الجسم في قالب وإطار يتسم بالانسيابية وحسن الأداء ، أي مقدرة اللاعب أو المتعلم على دمج حركات مختلفة في إطار واحد وبانسيابية".: (يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 242).

2-6-1- أنواع التوافق الحركي:

- توافق الحركي العام والخاص: إن التوافق الحركي العام يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب وأما التوافق الحركي الخاص فإنه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة ، فألعاب المضرب تتطلب توافق خاص يختلف عن التوافق الخاص بكرة السلة وكرة القدم
- توافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف: هذا النوع يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله ، أما توافق الأطراف فإنه يستخدم الرجلين أو اليدين فقط أو الرجلين واليدين معا.

- توافق بين الأطراف والعينين: وهو التوافق الذي يحدث بين القدمين والعينين وبين الذراعين والعينين.
2-6-5- التوازن:

هو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية والثابتة أو في حالة الدوران أو الانتقال .. (يوسف لازم كماش، 2002، صفحة 245)
2-6-5-1- انواع التوازن:

- التوازن المستقر: إذ يكون فيه المحور العمودي يمر من مركز ثقل الجسم وتكون قاعة الارتكاز ثابتة مثل الوقوف.
- التوازن القلق: هو التوازن الذي يحدث في حالة صغر أو ضيق قاعدة الارتكاز وابتعاد مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- التوازن المستمر: هو التوازن الذي يحدث في حالة استمرار الجسم بالحركة ويتوازن اللاعب أو المتعلم من ناحيتين :
 - الناحية الميكانيكية: القوى الخارجية
 - الناحية الفسيولوجية: سلامة الجهاز العصبي والحواس.

2-6-6- المرونة:

يعرفها علي محمد عايش "قدرة الجسم على أداء حركة بأوسع مدى ، وتعني أيضا

قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى للحركة في أثناء القيام بالتمارينات والحركات البدنية ، أو هي قدرة الفرد علي أداء الحركة بمدى واسع أو هي مدى سهولة الحركة في مفاصل الجسم المختلفة " (علي محمد عايش ابو صالح، 2009، صفحة 57).

2-6-6-1- أنواع المرونة:

- تقسم المرونة من حيث النشاط الممارس إلى نوعينهما :
- المرونة العامة : وهي إمكانية اللاعب أو المتعلم بالوصول إلى مستوى مقبول من
 - المرونة عند امتلاك مفاصل جسمه قدرات حركية جيدة.
 - المرونة الخاصة : وهي إمكانية أجزاء معينه من جسم اللاعب أو المتعلم على أداء المهارات الرياضية التي تتطلب أوسع مدى حركي

خلاصة

ان الانتشار المستمر للعبة الكرة الطائرة و الذي شمل جميع انحاء العالم ليس من الصدفة ، و ليس ايضا من خلال المنافسات الفعالة ، و ليس من خلال الترويج المقنع به ، فهذا امر وارد إلا ان اللعبة من بداية نشأتها و تطورها لا زالت تحتفظ بخصائصها التي ميزتها كلعبة اولمبية نظرا لما تتمتع به من خصائص خاصة ميزتها عن مختلف الالعاب الجماعية الاخرى .

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

2-1- منهج البحث:

استخدم الطلبة الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث .

حيث تم استخدام تصميم المجموعة الواحدة (المجموعة التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، ثم تحسب الفروق بين الاختبارين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي .

2-1- مجتمع البحث و عينة البحث:

*مجتمع البحث:

تمثل مجتمع البحث في لاعبي الكرة الطائرة اصاغر 13-15 سنة.

*عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في (11) لاعباً من اللاعبين الناشئين بأعمار (13-15) سنة من نادي ميلود منصورية لدائرة وادي ارهيو للكرة الطائرة ولاية غليزان وتم اختيارهم بالطريقة المقصودة وذلك بسبب كون النادي لديه فريق للأشبال .وبالنسبة للتجربة الاستطلاعية فقد قام الطلبة الباحثون بتطبيقها على (8) لاعبين من نادي النجمة الرياضية لبلدية حاسي ماماش للكرة الطائرة ولاية مستغانم.

3-1- متغيرات البحث:

تمثلت متغيرات البحث فيما يلي:

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

المتغير التابع (النتيجة): و هو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى.

وحدد في بحثنا هذا في التغيرات الايجابية التي تحدثها الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة.

1-4-مجالات البحث:

1-4-1- البشري:

تكونت عينة البحث من 11 لاعب ، تم اختيارهم بطريقة مقصودة من فريق الكرة الطائرة لفريق ميلود منصورية لدائرة وادي ارهيو للكرة الطائرة ، و 08 اختبروا في الدراسة الاستطلاعية والعينة كلها من جنس واحد وهم ذكور ، تتراوح أعمارهم من 13 إلى سنة 15 .

1-4-2- المكاني:

لقد قمنا بتطبيق برنامجنا المقترح وجل الاختبارات القبليّة و البعدية بالقاعة متعددة الرياضات لدائرة وادي ارهيو ولاية غليزان .

1-4-3- الزمني:

استغرقت فترة العمل من 2015/11/15 إلى غاية 2016/05/24 ، بحيث أجريت

الاختبارات القبلية بتاريخ 2016/02/06 ، بعدها قمنا بتطبيق برنامج الالعاب الصغيرة المقترح على العينة التجريبية إلى غاية 2016/04/02 وواقع 2 حصص في الأسبوع ، في الفترة المسائية. ثم أجرينا الاختبارات البعدية بتاريخ 2016/04/05.

1-5- الادوات و الاجهزة المستخدمة في البحث:

.المراجع والمصادر .

.الانترنت

.الاختبارات والقياسات .

.برنامج الالعاب الصغيرة المقترح

.الطرق الإحصائية.

.المقابلات الشخصية

. العتاد الرياضي البيداغوجي والمتمثل في(كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة ، طباشير ، شريط لقياس الطول ،ساعة التوقيت ، صافرتان).

1-6- مواصفات الاختبارات البدنية المستخدمة في البحث:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع قام الطلبة الباحثون بترشيح مجموعة من الاختبارات التي تخص الاختبارات البدنية للكرة الطائرة للعينة قيد الدراسة وعرضها

على مجموعة من أساتذة ومدربين للكرة الطائرة(الملحق رقم 02). لاختيار المناسب منها لعينة البحث وفيما يلي وصف لمفردات الاختبارات:

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

1-6-1- الاختبار الاول:

اسم الاختبار : اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسّم(لسارجنت) (عبد الحميد و حسانين، 1980).

*الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

*الادوات :شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب ، طباشير أو ما يحل محلها .

*طريقة الاداء: يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه

بأطراف أصابعه عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً: ثم مرجحتها

أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة اخرى بيد الذراع

المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الاصابع.

لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضلها مع التأكيد على عدم رفع العقبين اثناء

وضع العلامة الأولى.

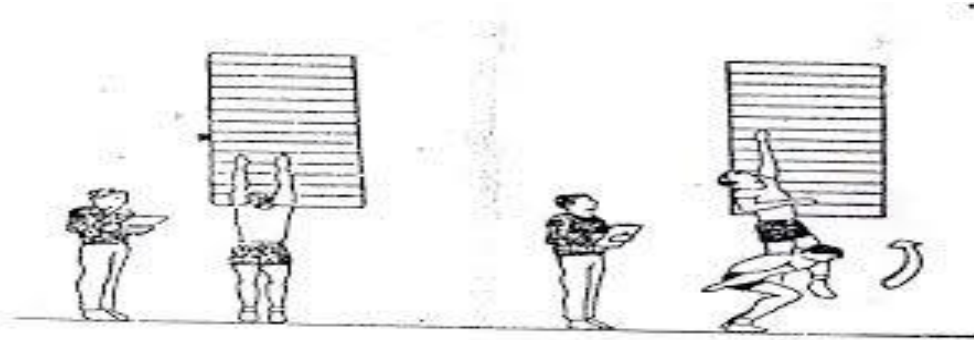
*الشروط:

- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له افضلها :

*التسجيل: تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية ، إذ تعبر عن

رقم المختبر في هذا الاختبار.

*شكل الاختبار : شكل رقم (1) لاختبار الوثب العمودي من الثبات(لسارجنت)



1-6-2- الاختبار الثاني :

*اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة السرعة الانتقالية (ناهدة عبد زيد الدليمي -

عايد حسين عبد الامير، 2010).

*الغرض من الاختبار:قياس السرعة الانتقالية.

*الادوات المستعملة:

منطقة قضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م و بعرض 2 م - ساعة توقيت الكترونية - شريط قياس - شريط لاصق.

*مواصفات الأداء :

يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط.

-يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا .

-يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه و يرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين و في نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة.

-يستجيب المختبر لإشارة اليد و يحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40م).

-و اذ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه و يصل الى خط الجانب الصحيح .

يعطى للمختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة و الاخرى (20 ثا) و بواقع ثلاث محاولات لكل جانب.

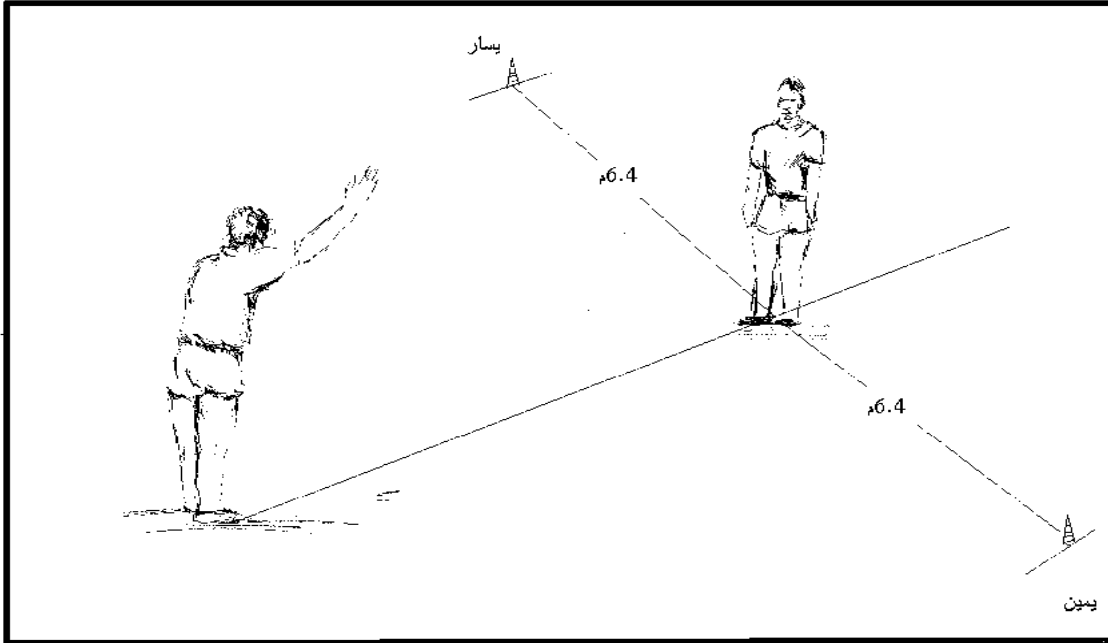
-تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة و لتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم و اللون ز يكتب على ثلاثة منها كلمة كلمة يسار و على الثلاث الاخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا و توضع في كيس ، ثم تسحب بدون النظر اليها.

*التسجيل :

يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة.

-درجة المختبر هي متوسط المحاولات الست(6)

*شكل الاختبار : شكل رقم(2) لاختبار نيلسون للاستجابة السرعة الانتقالية



1-6-3-الاختبار الثالث:

* اسم الاختبار: الجري المكوكي (إبراهيم أحمد سلامة، 1980)

* الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة.

* الأدوات اللازمة: ساعة إيقاف ، خطان متوازيان ، طريق للجري مستوي ومسطح بطول 10 أمتار بين الخطين المتوازيين ، علي ان تكون هناك مساحة كافية وراء كل منهما ، ويرسم نصف دائرة عند كل خط من البداية و خط النهاية بحيث يكون نصف قطر كل منهما 50سم مكعب من الخشب ، منضدة ، مسجل ، ميقاتي.

* مواصفات الأداء :

عند سماع النداء " خد مكانك " يقف المختبر مع وضع قدمه الأمامية خلف خط البداية ، وبعد اتخاذ وضع الاستعداد ،يعطي أمر البدء فينطلق المختبرين بأقصى سرعة نحو الخط المقابل وهو علي بعد عشرة أمتار منة لكي يلتقط أحد المكعبين الموضوعين داخل نصف الدائرة ، ويعود به ليضعه داخل نصف الدائرة المرسوم عند خط النهاية ،ثم يكرر الجري نحو الخط المقابل لكي يلتقط المكعب الآخر ويعود به إلى خط النهاية ويضعه داخل نصف الدائرة دون رميه.

* تعليمات الاختبار :

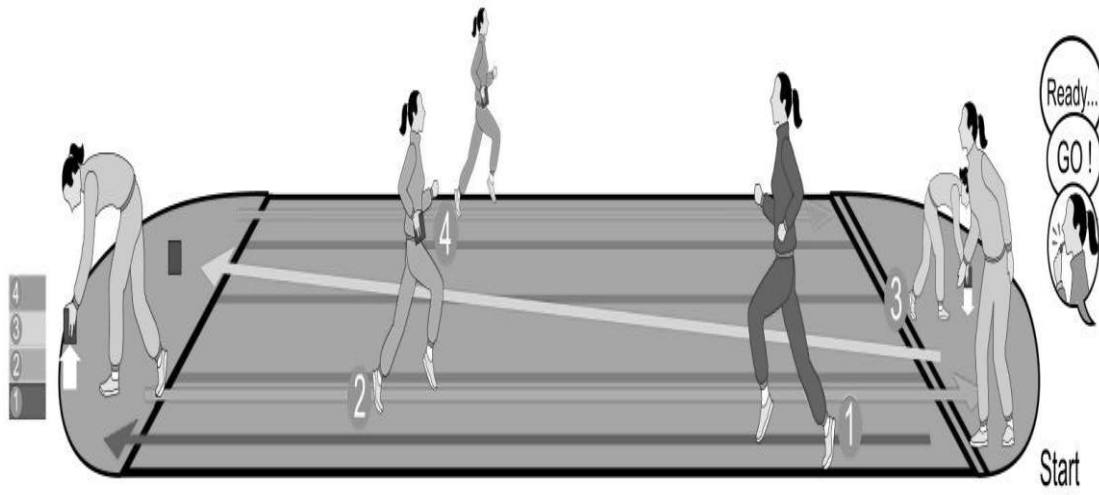
يعطي لكل فرد محاولتان تحتسب الأقل في الزمن .

يجب ان تكون الأرض مستوية السطح ولا تعرض المختبر للانزلاق

*التسجيل :

يحتسب الزمن لأقرب جزء عشري من الثانية من البداية حتى وضع المكعب الثاني داخل نصف الدائرة المرسومة عند خط.

*شكل الاختبار :شكل رقم(3) لاختبار الجري المكوكي لقياس الرشاقة



7-1-7-1- الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث:

7-1-7-1- الثبات:

يعني أن الدرجات التي حصل عليها المختبر في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات تقريبا التي حصل عليها في المرة الثانية، (محمد حسن علاوي - د. محمد نصر الدين رضوان، 2008، صفحة 254).

لذا قام الطلبة الباحثون بحساب معامل الثبات باستخدام طريقة تطبيق الاختبار ثم إعادة تطبيقه (Test- Retest) بفواصل زمن يقدره سبعة أيام بين التطبيقين على

نفس العينة الاستطلاعية الأولى وعددها (08) وهي عينة من خارج عينة البحث الأصلية وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني باستخدام معامل الارتباط بيرسون والجدول رقم(01) يوضح معاملات الثبات للاختبارات البدنية قيد البحث.

درجة الارتباط	الصدق	الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		د. الاحصائية الصفة البدنية
			ع ±	س -	ع ±	س -	
ارتباط قوي	0.99	0.99	0.05	0.26	0.22	0.28	القوة الانفجارية للرجلين
ارتباط قوي	0.99	0.99	0.12	1.99	0.21	1.96	السرعة الانتقالية

ارتباط قوي	0.98	0.98	0.69	10.20	0.68	10.42	الرشاقة
------------	------	------	------	-------	------	-------	---------

الجدول رقم (01) يوضح قيمة معامل الثبات و الصدق لاختبارات الخاصة بالصفات البدنية قيد الدراسة.

كما هو موضح في الجدول رقم (01) ظهر أن قيم معامل الثبات عالية مما يدل على ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات عالية.

1-7-2- الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر اهمية بالنسبة لمحققات جودة الاختبارات و المقاييس (محمد حسن علاوي - د. محمد نصر الدين رضوان، 2008، صفحة 254).

قام الطلبة الباحثون بايجاد معامل الصدق الذاتي للاختبارات عن طريق ايجاد الجذر التربيعي لمعامل الثبات كما هو موضح بالجدول رقم (01).

1-7-3- الموضوعية:

الموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون (إبراهيم، مروان عبد المجيد، 1999، صفحة 145).

الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة و واضحة الفهم و غير قابلة للتأويل إذ إن الاختبارات الجيدة هي التي تبعد الشك و عدم الموافقة من قبل المختبرين عند تطبيقها و اختبارات البحث قد تستعمل أيضا ضمن الوحدة التدريبية.

1-8- برنامج الالعاب الصغيرة المقترح:(الملحق رقم 03)

بعد الاطلاع على المصادر والدراسات المشابهة قام الطالبان الباحثان باعداد برنامج الالعاب الصغيرة بهدف استغلال هذه الالعاب في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة منخلا لاستخدام هذه الالعاب مع التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بالنسبة للعينة التجريبية مع العلم انالالعاب الصغيرة المقترحة تم عرضها على مجموعة من أساتذة ومدربين للكرة الطائرة(الملحق رقم 03). أما بالنسبة لعدد عدد الوحدات التدريبية فلقد بلغ 16. وحدة تدريبية موزعة على 8 اسابيع وبمعدل 2 وحدات في الاسبوع شرعنا في تطبيق برنامج الالعاب الصغيرة المقترح بتاريخ 2016/02/13 وتم الانتهاء منه بتاريخ 2016/04/02 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

9-1- الدراسات الاحصائية:

استعملنا الوسائل الاحصائية التالية:

10-1- المتوسط الحسابي:

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

حيث \bar{S} : يمثل المتوسط الحسابي .

ن: عدد القيم. (محمد نصر الدين رضوان، 2003).

11-1- الانحراف المعياري:

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

الصيغة التالية:

$$E = \sqrt{\frac{\sum (S - \bar{S})^2}{n - 1}}$$

حيث:

ع: تمثل الانحراف المعياري.

س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار).

س-: المتوسط الحسابي.

ن: عدد العينة.

$$r = \frac{6 \sum f^2}{n(n-1)} - 1$$

ف²: مربع الفروق بين النتائج الأولى والثانية.

ن : عدد العينة.

ر : معامل الارتباط لسبيرمان.

و للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق.

$$\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}} = \text{صدق الاختبار}$$

1-12- [ت] ستيودنت:

في حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية.(نزار الطالب،

محمود السامراني، 1975)

$$t = \frac{|\bar{s}_1 - \bar{s}_2|}{\sqrt{\frac{(1e)^2 + (2e)^2}{n-1}}}$$

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى (القبلي).

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية (البعدي)

$1e^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

$2e^2$: مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

ن: عدد العينة.

1-13 - صعوبات البحث:

تمثلت صعوبات بحثنا فيما يلي:

- صعوبة برمجة الحصاص التطبيقية داخل القاعة الرياضية .

- صعوبة العمل مع العينة.

تمهيد :

في ضوء اهداف البحث و حدود ما اظهرته نتائج الدراسة و الظروف التي اجريت فيها التجربة و العينة التي طبقت عليها و بناء على النتائج المتوصل اليها و ذلك في اعتمادنا على البيانات و المعلومات التي توصل اليها الباحثان .

سنحاول من خلال الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة بعد ان تم في الفصل عرض ومناقشة نتائج البحث و هذا بجمع البيانات و ترتيبها و تحليل نتائجها باستعمال مختلف وسائل التحليل الاحصائي و على ضوء هذا كله سيتم الوقوف على الاستنتاجات الهامة للدراسة و المقابلة نتائجها مع فرضيات البحث و بالتالي الخروج بجملة من التوصيات.

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2-1- عرض و تحليل و مناقشة النتائج

- نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في الصفات البدنية للكرة الطائرة (القوة الانفجارية للرجلين . السرعة الانتقالية . الرشاقة)

2-1-1- صفة القوة الانفجارية للرجلين:

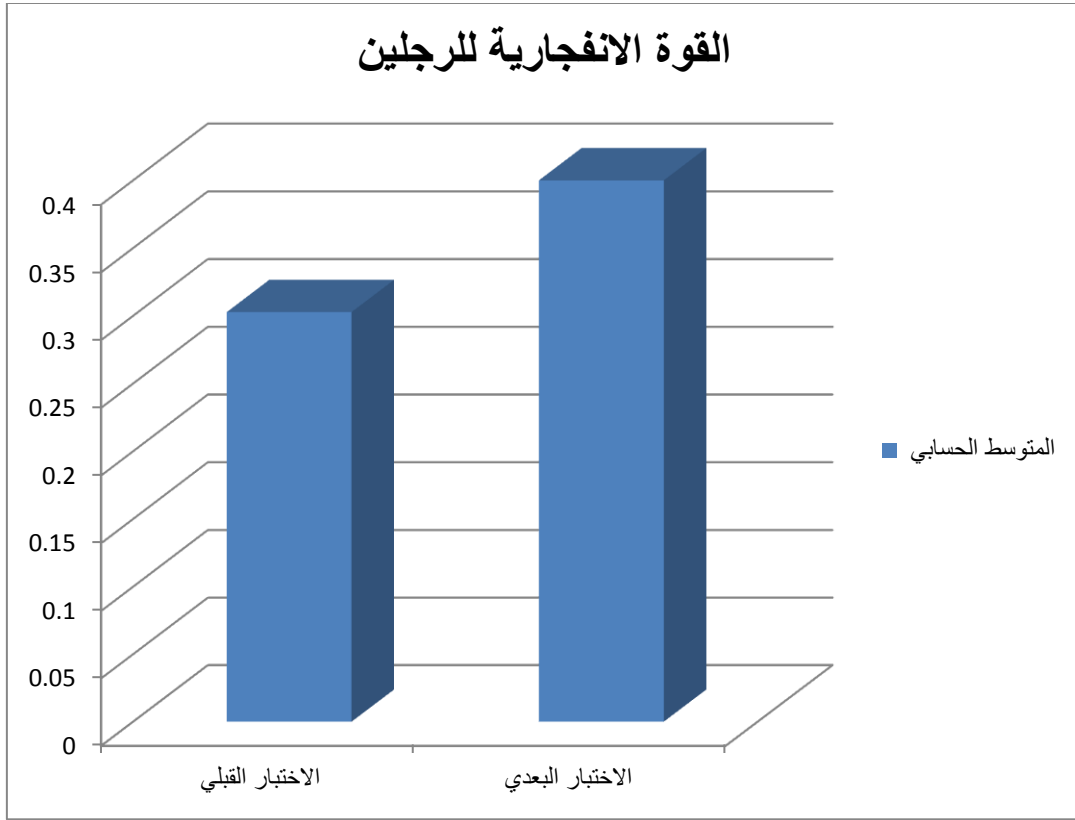
- جدول رقم " 02 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين .

اختبار القوة الانفجار ية للرجلين	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	11	0.30	0.04	3.25	2.08	0.05	فرق دال

							الاختبار البعدي
				0.05	0.40	11	

من خلال الجدول رقم " 02 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.04 ± 0.30) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.05 ± 0.40)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 3.25 وهي اكبر

من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة القوة الانفجارية للرجلين



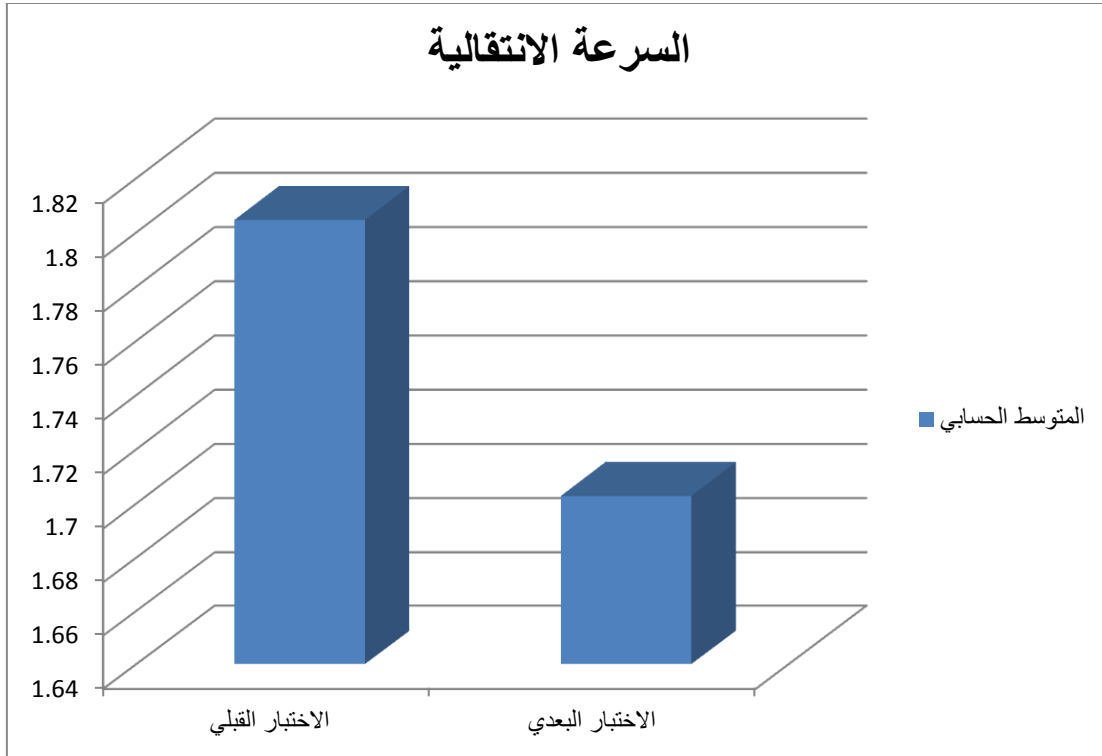
- مخطط أعمدة بيانية رقم " 04 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
صفة القوة الانفجارية للرجلين.

2-1-2- صفة السرعة الانتقالية:

- جدول رقم " 03 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة
التجريبية في صفة السرعة الانتقالية

اختبار	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
السرعة الانتقالية	الاختبار القبلي	11	1.80	0.12	2.58	0.05	فرق دال
	الاختبار البعدي	11	1.70	0.04			

من خلال الجدول رقم " 03 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة التجريبية متوسط حسابي قدره (0.12 ± 1.80) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (0.04 ± 1.70)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.58 وهي اكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 20 ، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة السرعة الانتقالية .



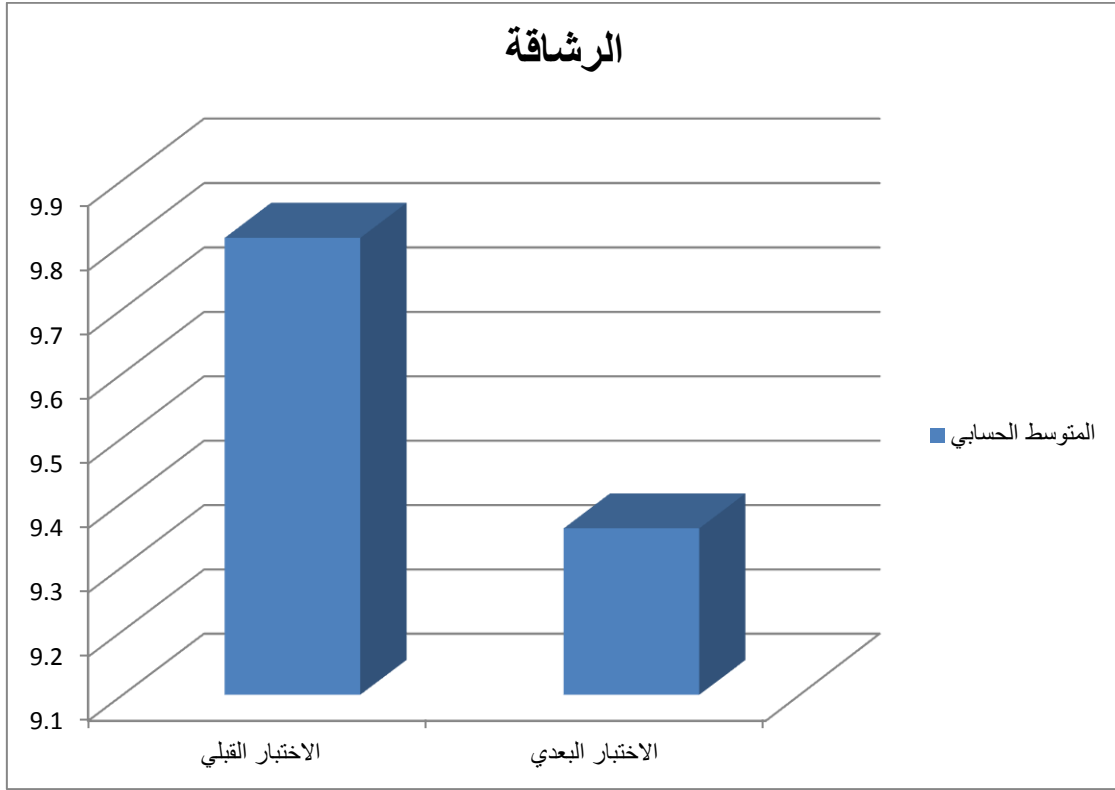
-مخطط أعمدة بيانية رقم " 05 " يبين النتائج القبلية و البعدية للعينة التجريبية صفة السرعة الانتقالية.

2-1-3- صفة الرشاقة:

- جدول رقم " 04 " يبين دراسة مقارنة بين الاختبارين القبلي و البعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة.

اختبار	ن	س	ع	ت المحسوبة	ت الجدولية	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختبار القبلي	11	9.81	0.19	2.84	2.08	0.05	فرق دال
الاختبار البعدي	11	9.35	0.08	2.84	2.08	0.05	فرق دال

من خلال الجدول رقم " 04 " يتضح انه خلال الاختبار القبلي حققت العينة الضابطة متوسط حسابي قدره (9.81 ± 0.19) وحققت خلال الاختبار البعدي متوسط حسابي قدره (9.35 ± 0.08)، وبلغت قيمة ت المحسوبة 2.84 وهي أكبر من قيمتها الجدولية والتي بلغت 2.08 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 20، وهذا ما يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية في صفة الرشاقة .



-مخطط أعمدة بيانية رقم " 06 " يبين النتائج القبلية والبعديّة للعينة التجريبية
صفة الرشاقة.

2-2- الاستنتاج الخاص بالجدول رقم " 02 " " 03 " " 04 " :

من خلال الجداول رقم " 02 " " 03 " " 04 " يتضح أن هناك تحسن في
المستوى بالنسبة للعينة التجريبية في تلك الصفات البدنية المستهدفة (القوة الانفجارية
للرجلين. السرعة الانتقالية. الرشاقة) و قد ارجع الطلبة الباحثون ذلك إلى أن البرنامج

المقترح من طرفنا و الذي يعتمد بالدرجة الأولى على الألعاب الصغيرة هو الذي كان وراء هذا التحسن .

2-3- الاستنتاجات العامة:

1) تحسن في مستوى صفة القوة الانفجارية للرجلين لدى عينة البحث.

2) تحسن في مستوى صفة السرعة الانتقالية لدى عينة البحث .

3) تحسن في مستوى صفة الرشاقة لدى عينة البحث .

2-4- مناقشة النتائج:

* الفرضية 1:

للألعاب الصغيرة دور إيجابي في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصغر 13-15 سنة.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الأول حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة لعينة البحث ، وهذا

ما يدل على ان البرنامج المقترح من الألعاب الصغيرة كان له الأثر الايجابي في تنمية

تلك الصفات البدنية المستهدفة. و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة "دراسة قحطان جليل

خليل العزاوي 2009 " حيث توصل الى ان: أهمية الألعاب الصغيرة باعتبارها جزء لا

يتجزأ من اللعب كوسيلة تساهم في نمو الأطفال من جوانب عدة، فهي تساهم في

تحسين الصفات البدنية لدى الطفل و التي تعتبر عامل اساسي في الرياضة من جهة ومن جهة أخرى فإن تنفيذها لا يحتاج الى أدوات عالية التكلفة بل الى أدوات بسيطة يسهل استخدامها.

*الفرضية 2:

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في تنمية بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصغر 13-15 سنة.

على ضوء النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة، تحقق الفرض الثاني حيث وجد أن هناك تطور في مستوى جميع الصفات البدنية المستهدفة بالنسبة لعينة البحث.

و تتفق نتائج دراستنا مع دراسة "دراسة وديع ياسين التكريتي واخرون " حيث توصل الى ان: حققت المجموعة الضابطة تطوراً في جميع المتغيرات قيد البحث وأدت منهج التدريبي من قبل المدرب إلى ظهور فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لدى أفراد المجموعة الضابطة بشكل ملحوظ والتي خضعت للمنهج المتبع من قبل المدرب ولمصلحة الاختبارات البعديّة.

2-5- الاقتراحات:

1- استخدام الألعاب الصغيرة المقترحة في هذه الدراسة لتنمية الصفات البدنية (القوة الانفجارية للرجلين. السرعة الانتقالية. الرشاقة) في الكرة الطائرة.

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

2- اجراء دراسات حول استخدام الألعاب الصغيرة لتنمية الصفات البدنية في الكرة الطائرة التي لم يتم تناولها في هذه الدراسة.

خلاصة:

لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة باللعب حيث يعتبر من الأنشطة الهامة التي يمارسها الفرد في حياته اذ من خلاله يمكننا تطوير العديد من الجوانب في المجال الرياضي وهذه الجوانب متعددة وكثيرة وأهمها الجانب البدني و المهاري ، كما أن اللعب يعد نشاطا يشبع الحاجات الطبيعية لدى كل الأطفال وفي هذا الصدد تشير ناهده الدليمي على أن اللعب يعد أحد المجالات التي تساعد في بناء شخصية الطفل، وذلك بما يمنحه من فرص للتعبير عن ذاته وقدراته وإبداعاته، كما أنه مجالا غنى بالأنشطة التي تشبع حاجة الطفل الملحة للحركة والتأمل والتفكير والإبداع والتي يكتسب من خلال ممارستها اللياقة البدنية والحركية والنفسية والفسولوجية والمهارية.

واعتمادا على ما سبق جاء هذا البحث لتسليط الضوء على دور الالعاب الصغيرة في تحسين بعض الصفات البدنية عند لاعبي الكرة الطائرة أصاغر (13-15 سنة) واشتمل البحث على مقدمة كانت عبارة عن تقديم للموضوع ثم الاطار العام للدراسة و الذي تمثل في عرض مشكل البحث، فرضيات البحث ، اهمية البحث ومصطلحات البحث و الدراسات السابقة وعلى بابين:

اشتمل الباب الأول على الجانب النظري : شمل فصلين : وقد جاء في الفصل الأول دراسة اللعب و الالعاب الصغيرة ، حيث تطرقنا الى مفهوم اللعب و الالعاب الصغيرة و انواع اللعب و خصائصه وكذا اهداف الالعاب الصغيرة و مميزاتها.

الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

في حين تناول الفصل الثاني الكرة الطائرة و اهم الصفات البدنية ، و المرحلة العمرية الخاصة بهذه الدراسة و اهم خصائصها

و اشتمل الباب الثاني على الجانب التطبيقي : و احتوى على فصلين:

الفصل الاول: شمل منهجية البحث واجراءاته الميدانية .

أما الفصل الثاني : فقد تطرقنا فيه الى عرض و مناقشة النتائج المتحصل عليها

و تحليلها و مناقشتها.

بعد تحليل النتائج تبين لنا وجود فروق بين الاختبارات القبلية و الاختبارات البعدية

و التي كانت الفروق لصالح الاختبار البعدي ، و هذا ما يؤكد فعالية الوحدات

التدريبية و الاثر الايجابي في تحسين بعض الصفات البدنية (القوة الانفجارية ،

السرعة الانتقالية ، الرشاقة) لدى العينة التجريبية .

المراجع بالعربية

1. إبراهيم أحمد سلامة .(1980) .المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية .الاسكندرية مصر :دار المعارف.
2. إبراهيم ,مروان عبد المجيد .(1999) .الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضة .عمان ، الأردن :الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
3. اكرم زكي خطايبية .(1996) .موسوعة الكرة الطائرة الحديثة .عمان الاردن :دار الفكر للطبعة و النشر و التوزيع.
4. حسان بوجليدة .(2006) .دروس نظرية في الكرة الطائرة .قسم الادارة و التسيير الرياضي .
5. حسن عبد الجواد .(1982) .الكرة الطائرة المبادئ الاساسية -الالعاب الاعدادية - القانون الدولي .بيروت ، لبنان :دار العلم للملايين .
6. حسن عبد الجواد .(1982) .الكرة الطائرة المبادئ الاساسية -الالعاب الصغيرة - القانون الدولي - ط 4.بيروت، لبنان :دار العلم للملايين.
7. زكية إبراهيم -مصطفى سايح محمد .(2009) .الوسيط في الالعاب الصغيرة .مصر :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

8. زكية ابراهيم كامل .(2009). الوسيط في الالعب الصغيرة .مصر :دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر.
9. زينب فهمي و اخرون. (1994). تأليف الكرة الطائرة. مصر : دار المعارف.
10. سعد حماد الجميلي .(2002). الكرة الطائرة و الاعداد المهاري و الخططي . عمان ، الاردن :دار زهران للنشر و التوزيع.
11. عبد الحميد و حسانين (1980). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي .القاهرة :دار الفكر العربي .
12. عبد الكريم قاسم ابو الخير (2004). تأليف النمو من الحمل الى المراهقة. عمان : دار وائل للطباعة و النشر و التوزيع .
13. عزت محمود كاشف .(2016). مصر :دار الفكر العربي .
14. عصام الوشاحي (1991). المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي.
15. عصام الوشاحي (1994). الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول الى المستوى العالمي .القاهرة ، مصر :دار الفكر العربي .
16. عصام نور سرية (2004). علم النفس النمو .الاسكندرية .مصر :مؤسسة شباب الجامعة .
17. عقيل عبد الله (1987). الكرة الطائرة التكتيك و التكنيك الفردي .بغداد :كلية التربية البدنية و الرياضية.

18. علي محمد عايش ابو صالح (2009). الصحة و اللياقة البدنية .الرياض : مكتبة العيكان -جامعة الملك الفهد للبترول و المعادن .
19. علي مصطفى طه. (1999). تأليف الكرة الطائرة ، تاريخ ، تعليم ، التدريب ، التحليل ، قانون. القاهرة، مصر : دار الفكر العربي .
20. علي مصطفى طه .(1999). الكرة الطائرة تاريخ -تعليم -تدريب -تحليل -قانون .مصر :دار الفكر العربي.
21. فاروق عبد الوهاب .(1995). الرياضة صحة و لياقة بدنية .القاهرة :دار الشروق .
22. قاسم حسن حسين -قيس ناجي عبد الجبار .(1984). مكونات الصفات الحركية .عمان :دار الفكر للنشر .
23. محمد حسن علاوي -محمد نصر الدين رضوان .(2008). القياس في التربية الرياضية و علم النفس .مصر :دار الفكر العربي .
24. محمد عوض بيسوني -فيصل ياسين الشاطئ .(1992). نظرية و طرق تدريب بدني رياضي .القاهرة :ديوان المطبوعات الجامعية .
25. محمد نصر الدين رضوان .(2003). الاحصاء الاستدلالي في العلوم التربية البدنية .القاهرة :دار الفكر العربي.
26. مختار سالم .(1996). حول الكرة الطائرة .بيروت ، لبنان :منشورات مؤسسة المعارف.

27. مروان عبد المجيد ابراهيم. (2002). تأليف النمو البدني و التعلم الحركي. الاردن : الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع .
28. مصطفى السايح محمد . (2007). موسوعة الالعب الصغيرة . الاسكندرية ، مصر : دار الوفاء .
29. مفتي ابراهيم حماد . (1996). تدريب الرياضات للجنسين من الطفولة الى المراهقة .مصر : دار الفكر العربي .
30. ناهدة عبد زيد الدليمي –عايد حسين عبد الامير . . (2010)بيروت ، لبنان :دار الكتب العلمية .
31. ناهده عبد زيد الدليمي . (2010). بيروت ، لبنان : دار الكتب العلمية.
32. نزار الطالب، محمود السامراني . (1975). مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية .جامعة الموصل :دار الكتاب والطباعة والنشر.
33. وديع ياسين التكريتي. (2012). تأليف المرشد في الالعب الصغيرة. الاسكندرية مصر : دار الوفاء لدنيا الطباعة.
34. وسام صلاح عبد الحسين . (2015). التعلم الحركي .بيروت لبنان :دار الكتب العلمية .
35. يوسف لازم كماش. (2002). تأليف اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم. القاهرة : دار الفكر العربي .

36. يوسف لازم كماش. (2002). تأليف اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم.
القاهرة : دار الفكر العربي .

المراجع من الانترنت

37. SILLANY- ROBERT . (1990). Dans Le Robert De Sport .
38. www . BADANIA . NET. (19:00 18/04/2016).

الملحق رقم (1)

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 اهم الصفات البدنية

الخاصة بالكرة الطائرة لصف الأ صاغر (13-15 سنة)

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة لصف الا صاغر .

لذا نأمل من سيادتكم اختيار اهم الصفات البدنية والتي تتناسب مع فئة الا صاغر(13-15 سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الطالبان الباحثان:

براشد مصطفى

غانم حسين

..... الاسم واللقب:

..... الدرجة العلمية:

..... مؤسسة العمل:

ملاحظة: توضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

الرقم	المهارة	مناسبة	غير مناسبة
01	القوة الانفجارية		
02	المرونة الخاصة		
03	الرشاقة الخاصة		
04	التحمل		
05	السرعة (الحركية و الانتقالية)		
06	التوافق الخاص		

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية
وثيقة تحكيمية

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان " دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة لصف الاصاغر ".

لذا نأمل من سيادتكم تحديد اهم الصفات البدنية والتي تتناسب مع فئة الاصاغر(13-15 سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الرقم	اسم الدكتور / المدرب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	حنار فضل	دكتور	-	
02	حريش ابراهيم	دكتور	-	
03	د. طاهر طاهر	أستاذ محاضر	-	
04	محمد بن علي بلعاسم	مربي رياضي في الجامعة	-	
05	عاطف محمدي	مربي رياضي في الجامعة	-	
06				

الطالبان الباحثان :

مصطفى براشد

غانم حسين

الملحق رقم (2)

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 اختيار أنسب الاختبارات
الخاصة بتنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في الكرة الطائرة لصنف الأصغر
(13-15 سنة)

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة
الباحثون بإجراء دراسة بعنوان دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في
الكرة الطائرة لصنف الأصغر .

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الاختبارات المقترحة والتي تتناسب مع فئة الأصغر (13-15 سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الطالبان الباحثان:

براشد مصطفى

غانم حسين

الاسم و اللقب :

الدرجة العلمية :

مؤسسة العمل :

ملاحظة : توضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

الرقم	الصفة البدنية	الاختبار	مناسبة	غير مناسبة	اقتراح
01	القوة الانفجارية للرجلين	<p>1- اختبار الوثب العمودي من الثبات مقاس بالسهم (سارجنت) (عبد الحميد و حسنين، 1980).</p> <p>- الغرض من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين</p> <p>- الأدوات : شريط قياس ، حائط بارتفاع مناسب ، طباشير أو ما يحل محلها .</p> <p>- طريقة ومواصفات الأداء : يمسك المختبر قطعة طباشير ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه عند أقصى ارتفاع يستطيع الوصول إليه ، ثم يواجه الحائط بكتف الذراع المميزة ، ثم يقوم بمرجحة الذراعين أسفل مع ثني الركبتين نصفاً ، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع مد الركبتين عمودياً للوثب لأعلى لعمل علامة أخرى بيد الذراع المجاورة للحائط عند أقصى نقطة تصل إليها الأصابع . لكل لاعب ثلاث محاولات تحسب له أفضلها مع التأكيد على عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى</p> <p>-الشروط : لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها</p> <p>- التسجيل : تسجل المسافة الواقعة بين العلامة الأولى و العلامة الثانية ، إذ تعبر عن رقم المختبر في هذا الاختبار.</p>			

		<p>اسم الاختبار: العدو 30م من البدء المتحرك (محمد صبحي حسنين. القياس و التقويم في التربية الرياضية . دار الفكر العربي ، 1979) -الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية . -الأدوات : ساعة توقيت الكترونية ، صافرة ، تحديد ثلاث خطوط متوازية المسافة بين الاول و الثاني (10م) و الثاني و الثالث (30م) ، حيث يمثل الخط الاول مكان البداية من الوقوف اما الخط الثاني فيمثل مكان تشغيل ساعة التوقيت اما الخط الثالث فيمثل خط النهاية. -مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية من الوقوف و عند سماع صافرة المطلق يبدأ بالتعجيل المستمر في محاولة للوصول الى اعلى سرعة ممكنة مباشرة فوق الخط الثاني و يستمر في الحافطة على هذه السرعة حتى اجتياز الخط الثالث. -التسجيل: يعني للمختبر محاولة واحدة فقط. و يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة المرور فوق الخط الثاني الى لحظة دخول صدر المختبر فوق خط النهاية (الخط الثالث).</p>	<p>02 السرعة الانتقالية</p>
		<p>اسم الاختبار: اختبار نيلسون للاستجابة السرعة الانتقالية (ناهدة عبد زيد الدليمي – عايد حسين عبد الامير، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد الاول، المجلد الثالث ، 2010). الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية. الادوات : منطقة قضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20 م و بعرض 2 م – ساعة توقيت الكترونية – شريط قياس – شريط لاصق. الاجراءات : تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط و اخر 6.40 م و طول كل خط 1 م . وصف الاختبار: -يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الاخر للخط. -يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين بحيث ينحني بجسمه للأمام قليلا . -يمسك المحكم بساعة التوقيت بإحدى يديه و يرفعها الى اعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه اما ناحية اليسار او اليمين و في نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة. -يستجيب المختبر لإشارة اليد و يحاول الجري بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة (6.40م). -و اذ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فان المحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه و يصل الى خط الجانب الصحيح . يعطى للمختبر (6) محاولات متتالية بين كل محاولة و الاخرى (20 ثا) و بواقع ثلاث محاولات لكل جانب. -تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة و لتحقيق ذلك تعد ست قطع من الورق المقوى (الكروت) موحدة الحجم و اللون ز يكتب على ثلاثة منها كلمة كلمة يسار و على الثلاث الاخرى كلمة يمين ثم تقلب جيدا و توضع في كيس ، ثم تسحب بدون النظر اليها. الشروط: -يعطى لكل مختبر عددا من المحاولات خارج القياس بغض النظر عن الشروط الأساسية و ذلك بغرض التعرف على اجراءات الاختبار . -يجب على المحكم ان يتدرب على اشارة البدء ، و ذلك حتى يتمكن من اعطاء هذه الإشارة بالذراع و تشغيل السعة في الوقت نفسه . يجب عدم معرفة المختبر بان المطلوب منه اداء (6) محاولات موزعة على ثلاث محاولات في كل اتجاه و هذا الاجراء هام للحد من توقع المختبر . التسجيل : -يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة. -درجة المختبر هي متوسط المحاولات الست(6).</p>	

			<p>- اسم الاختبار: الركض المرتد 2×10م(عبد الحميد و حساتين، دار الفكر العربي، 1980).</p> <p>- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .</p> <p>- الادوات: قطعتان من الخشب ابعادهما 2×4سم ، ساعة توقيت</p> <p>- مواصفات الاداء: خطان متوازيان مؤشران على الارض المسافة بينهما (10م) توضع قطعتا الخشب خلف احد الخطين ويقف اللاعب باتجاه الخشبتين ليحمل احدهما ويعود بها مسرعا الى خط البدء ويضعها خلف الخط ثم يعود مسرعا باتجاه الخشبة الثانية ثم يحملها ويعود بها مسرعا لاجتياز خط البدء ، وعند اجتياز خط البدء تقف الساعة.</p> <p>تتمنح محاولتان لكل لاعب</p> <p>- التسجيل: يسجل الوقت لأحسن محاولة الى اقرب عشر الثانية.</p>	الرشاقة الخاصة	03
			<p>اسم الاختبار: الجري المكوكي (إبراهيم أحمد سلامة. دار المعارف ، 1980)</p> <p>-الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة</p> <p>-الادوات اللازمة: ساعة إيقاف ، خطان متوازيان ، طريق للجري مستوي ومسطح بطول 10 أمتار بين الخطين المتوازيين ، علي ان تكون هناك مساحة كافية وراء كل منهما ، ويرسم نصف دائرة عند كل خط من البداية و خط النهاية بحيث يكون نصف قطر كل منهما 50سم مكعب من الخشب ، منضدة ، مسجل ، مقياتي</p> <p>■ مقياتي</p> <p>- مواصفات الأداء :</p> <p>عند سماع النداء "خد مكانك " يقف المختبر مع وضع قدمه الأمامية خلف خط البداية ، وبعد اتخاذ وضع الاستعداد ، يعطي أمر البدء فينطلق المختبرين بأقصى سرعة نحو الخط المقابل وهو علي بعد عشرة أمتار مئة لكي يلتقط أحد المكعبين الموضوعين داخل نصف الدائرة ، ويعود به ليضعه داخل نصف الدائرة المرسوم عند خط النهاية ، ثم يكرر الجري نحو الخط المقابل لكي يلتقط المكعب الآخر ويعود به إلى خط النهاية ويضعه داخل نصف الدائرة دون رمية</p> <p>- تعليمات الاختبار :</p> <p>يعطى لكل فرد محاولتان تحتسب الأقل في الزمن .</p> <p>يجب ان تكون الأرض مستوية السطح ولا تعرض المختبر للانزلاق .</p> <p>- التسجيل :</p> <p>يحتسب الزمن لأقرب جزء عشري من الثانية من البداية حتى وضع المكعب الثاني داخل نصف الدائرة المرسومة عند خط</p>	الرشاقة الخاصة	03

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

وثيقة تحكيمية

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان "دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة لصف الاصغر".

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الاختبارات المقترحة والتي تتناسب مع فئة الاصغر (13-15 سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الرقم	اسم الدكتور / المدرب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	منا وفضل	دكتوراه	/	
02	حويات ابراهيم	دكتوراه	/	
03	د. طاهر طاهر	استاذ محاضر (1)	/	
04	محمد بن خديجة دلقاسم	مربي (تربية البدنية)	/	
05	فاطمة ميم	مربي (تربية البدنية)	/	
06				

الطالبان الباحثان :

مصطفى براشد

غانم حسين

الملحق رقم (3)

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 اختيار أنسب الالعب الخاصة
بتنمية بعض الصفات البدنية الاساسية في الكرة الطائرة لصنف الأصغر (13-
15سنة)

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة
الباحثون بإجراء دراسة بعنوان دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية الأساسية في
الكرة الطائرة لصنف الاصغر .

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الالعب المقترحة والتي تتناسب مع فئة الاصغر(13-15سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الطالبان الباحثان:

براشد مصطفى

غانم حسين

الاسم و اللقب :

الدرجة العلمية :

مؤسسة العمل :

ملاحظة : توضع علامة (X) في الخانة المناسبة .

اقترح	غير مناسبة	مناسبة	اللعبة
			<p>لعبة 1 : نقسم اللاعبين الى مجموعة من الافواج ، كل فوج مشكل من 5 لاعبين ، يتوضع اربع لاعبين من كل فوج على جزء من الملعب مشكلين مربع بينما يقف اللاعب الخامس في الوسط و يقوم بتبادل الكرات بالتمريرات مع اللاعبين الاربع و عند اشارة المدرب يتم تغيير لاعب الوسط (الممرر) بالجري بسرعة الى الوسط دون سقوط الكرة على الارض حتى يؤدي كل اعضاء الفوج دور لاعب الوسط (الممرر)</p> <ul style="list-style-type: none">يعتمد المدرب عند اعطاء اشارة التغيير في الوقت
			<p>لعبة 2 : نوزع مجموعة من اللاعبين في ارضية ملعب كرة الطائرة يقومون بتبادل الكرات فيما بينهم و اللاعبين اللذان يسقطان الكرة اولاً يعينهما كصيادين و نزاول اللعبة ، حيث يقوم اللاعبون بعمل مزدوج حيث يقومون بتمريرات بينهم و في نفس الوقت يتجنبون لمسهم من طرف الصيادين</p> <ul style="list-style-type: none">اللاعب الذي يلمس يخرج من اللعب
			<p>لعبة 3 : يقوم المدرب بحمل الكرة الطائرة في يده ثم يعين من (5 الى 10) لاعبين يأمرهم بالوقوف عند الخط الانطلاق و بعد شرح اللعبة يقوم برمي الكرة في السماء ، فينطلق اللاعبون بأقصى سرعة محاولين الوصول الى خط النهاية قبل ملامسة الكرة سطح الارض</p> <ul style="list-style-type: none">اللاعبون الذين نجحوا في الوصول الى الخط النهائية قبلها هم الفائزون
			<p>لعبة 4 : يقوم مجموعة من اللاعبين بتشكيل دائري بينما يأخذ لاعب واحد لاعب مركز الدائرة ، و يقوم بتبادل الكرات معهم حيث ان الهدف من اللعبة محافظة على الكرة في الفضاء ، مع ان اللاعب الذي يكون في المركز (الممرر) له حرية اختيار من يأخذ مكانه من رفاقه مع ذكر اسم اللاعب الذي يخلفه و هكذا حت يأخذ كل اللاعبين منصب مركز التشكيل الدائري (الممرر)</p> <ul style="list-style-type: none">اللاعب الذي يسقط الكرة يخرج من اللعبة و يعاقب من طرف زملاءه
			<p>لعبة 5 : نقيم منافسة بين فريقين في ملعب كرة الطائرة منزوع الشبكة و يحمل كل افراد الفريق الواحد اقمصة (صدرية) من نفس اللون للتعرف على افراد الفريق يضعونها على شكل ذيل و بعد ذلك يقومون بتبادل مختلط للكرة حيث يحاول اعضاء كل فريق نزع القميص الذي هو على شكل ذيل في اقرب فرصة متاحة من الفريق الآخر</p> <ul style="list-style-type: none">العضو الذي يبقى حامل للذيل فريقه ينتصر .
			<p>لعبة 6 : يقوم المدرب برمي الكرة متدرجة على ارضية الميدان و كل لاعب يقوم باللاحق بها و امساكها قبل الوصول الى خط 18م حيث يكون اللاعبون واحد خلف الاخر و تكون العملية سريعة</p> <ul style="list-style-type: none">تسجل كل لاعب لم يلحق بالكرة و نعاقبه بتمرير اخر في اخر اللعبة.

			<p>لعبة 7 : يجري اللاعبون بطريقة عشوائية في الملعب و عند الاشارة يقفون في اماكنهم حسب المدرب و كمثال يقول المدرب رقم 2 فينقسم اللاعبون الى لاعبين</p>
--	--	--	--

			<p>لاعبين</p> <ul style="list-style-type: none"> • اللاعب الذي يبقى وحده يعاقب.
			<p>لعبة 8: يقوم فريقان بإجراء منافسة داخل ميدان الكرة الطائرة ، تلعب المباراة داخل منطقة 6 امتار لكل فريق (منع لعب الكرة داخل 3 امتار) الا في حالة الاعداد من طرف اللاعب المعد، اثناء اجتياز الكرة المنطقة 3 امتار</p> <ul style="list-style-type: none"> • في حالة تسجيل نقطة يعاد تطبيق قانون اللعبة من جديد.
			<p>لعبة 9: تقسم الفريق الى مجموعتين المجموعة الاولى تقابل المجموعة الثانية يقفون في خط مستقيم الى الجانب كل لاعب من الفريق الاول يقابل لاعب في الفريق الثاني عند الاشارة يقوم كل اللاعبين بالقفز الى الاعلى دون توقف و عند الاشارة الثانية يجري كل لاعب الى الجهة المعاكسة للفريق المقابل له يلمس الحائط و يعود الى نقطة الانطلاق بسرعة ليصل قبل خصمه المقابل له</p> <ul style="list-style-type: none"> • ليسجل نقطة نعيد الكرة 5 مرات و نجمع نقاط كل فريق و الفريق الخاسر يقوم بالمشي بوضعية البطة لمسافة 18 متر.
			<p>لعبة 10: يقف اللاعبون خلف خط البداية ثم يضعون الكرة الطائرة بين ساقيهم و يقومون بالقفز كقفزة الضفدع محاولين الوصول الى خط النهاية</p> <ul style="list-style-type: none"> • الخاسر يعاقب من طرف زملاءه.
			<p>لعبة 11: نقوم بوضع منافسة بين اللاعبين و ذلك بالقيام بالتحرك على قدم واحدة مكتوفي الايدي خلف الظهر و يحاولون زعزعة بعضهم بالزحام المتبادل</p> <ul style="list-style-type: none"> • الفائز يقوم بمعاينة الخاسر.
			<p>لعبة 12: نقوم بتقسيم اللاعبين الى فوجين و بعد ذلك نقرن عناصر كل فوج مثني مثني ، حيث يحمل كل فرد من الثنائي زميله على ظهره ، و يختار المدرب دور كل فوج (الملاحق، الهارب) و عند اشارة المدرب يحاول الفوج الملاحق الامساك بالهارب في اقل وقت ممكن و عند الامساك بهم جميعا يتم تبادل الادوار (الملاحق يصبح الهارب و العكس) و كذلك مع استبدال دور الزوجين أي المحمول يصبح الحامل و تعاد اللعبة من جديد</p> <ul style="list-style-type: none"> • و في النهاية نقرن ازمنا الفوجين و الفوج الذي امسك بالأخر في اقل وقت هو الفائز و للفائز حرية المعاينة.
			<p>لعبة 13: نقوم بتعيين 5 لاعبين يقفون واحد تلو اخر حيث يقوم كل لاعب بإمساك رجل زميله الذي يقف امامه مشكلين سلسلة و بعد ذلك يقفز اللاعبون من وضعية الوقوف عابرين مسافة معينة محافظين على السلسلة دون تضييع الاتصال بينهم</p> <ul style="list-style-type: none"> • اللاعب الذي يفقد توازنه و يسقط يعتبر خاسر فيقصى.
			<p>لعبة 14: كل لاعب يحمل حبل يقوم بالقفز به و عند الاشارة يمشي فوق لوحة الجميز المقابلة لها ليعود مجددا الى الحبل قبل صديقه ليقوم بثلاث درجات على الارض.</p>
			<p>لعبة 15: تقسم الفريق الى اربع مجموعات كل مجموعتين متقابلتين عند الاشارة يرمي اللاعب الاول من المجموعة الاولى الكرة الى اللاعب الاول من المجموعة المقابلة و يجري و راءها باتجاه المجموعة الثانية ليصبح في خلف المجموعة ليعيد الكرة اللاعب الاول و الثاني.... الخ.</p>
			<p>لعبة 16 : تقسيم اللاعبين الى مجموعتين متساويتين : يقف اللاعبون على هيئة قطارين خلف خط البداية و على بعد (2م) من الموانع الثلاثة و المسافة بين الموانع (5م) المانع الاول جبل على ارتفاع (25سم) عن الارض و المانع الثاني جبل على ارتفاع (50 سم) و المانع الثالث مرتبة و طبعا امام كل مجموعة نفس مجموعة الموانع و بنفس الشروط ، عند سماع الاشارة يجري اللاعب من كل مجموعة ليعبر</p>

		<p>المانع الاول بالوثب و المانع الثاني زحفا تحت الحفل ثم يجري و يؤدي الدرجة الامامية ثم يعود بالجري و يلمس زميله الذي يليه في المجموعة ليجري و يؤدي نفس التمرين و هكذا بقية المجموعة</p> <ul style="list-style-type: none"> المجموعة التي ينتهي افرادها اولا من الاداء الصحيح هي المجموعة الفائزة. 
		<p>لعبة 17: يقف اللاعبون على هيئة قطارين متساويين خلف خط البداية، توضع خلف خط النهاية كرة الطائرة مقابلة لكل قطار من اللاعبين، و عند سماع الاشارة يجري اللاعب الاول من كل قطار من خلال الحبل على قدم واحدة ليلتقط الكرة المواجهة له و يعود بسرعة لتسليمها الى زميله ، يجري الزميل الذي تسلم الكرة ليضعها مكانها خلف الخط و يعود بالجري ليلمسه زميله الذي يليه فيجري و يلتقط الكرة و يعود بها لتسليمها الى زميله الذي يليه و هكذا</p> <ul style="list-style-type: none"> القطار الذي ينتهي اولا يؤدي جميع افراده يكون هو الفائز. لا يجوز ان يبدأ الزميل التالي في الجري الا بعد اللمس و استلام الكرة. 
		<p>لعبة 18: يقف اللاعبون على هيئة رتلين ، يقف اللاعب عند الخط توضع الاطواق في شكل صف واحد على الارض و يطلب منه الوثب بالقدمين فوق الاطواق من خط البداية الى خط النهاية و العودة بسرعة لللمس يد زميله و هكذا</p> <ul style="list-style-type: none"> الفوج الذي ينتهي اولا يؤدي جميع افراده يكون هو الفائز. 
		<p>لعبة 19: على ملعب كرة الطائرة تقسم المجموعة الى فوجين كل فوج على جانب معين من الملعب مع وضع حبل تحت الشبكة يرتفع عن الارض حوالي 30 سم . نقوم بتقديم عدد متساوي من الكرات لكل فوج ، حيث الهدف من اللعبة هو التخلص من الكرات في وقت معين يحدده المدرب . عند اعطاء الاشارة يبدأ كل الفوج بالتخلص من الكرات التي في حوزته و ذلك بالقفز فوق الحبل و رميها في جهة المنافس ، و اعادة أي كرة تصل اليه من الفريق الأخر بسرعة حتى تعطى اشارة التوقف ، ثم نقوم بحساب الكرات في جهة كل منافس</p> <ul style="list-style-type: none"> الفوج الذي لديه اقل عدد من الكرات يعتبر الفائز و يقوم بفرض عقوبة على الفوج الخاسر
		<p>لعبة 20: على نصف ملعب كرة الطائرة نقوم بإجراء منافسة بين فوجين حيث نرسم سلمين من السلم الإيقاعي على ارضية نصف الملعب(الفوج الاول في جهة اليمين و الثاني في جهة الشمال) ، حيث يتكون كل فوج من 6 لاعبين تقدم لهم 6 كرات ، يقف اللاعبون على شكل قاطرة امام السلم الايقاعي حيث تكون في حوزة كل لاعب كراته و عند اشارة المدرب يبدأ اللاعب بالقفز في السلم بكتلتا قدميه (قفزة داخل السلم و اخرى خارجه) و عند نهاية السلم يقوم اللاعب بالارتقاء و رمي الكرة فوق الشبكة و عند رمي الكرة يقوم اللاعب الثاني بنفس عمل زميله</p> <ul style="list-style-type: none"> الفوج الذي ينهي اللعبة اولا هو الفائز 

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

وثيقة تحكيمية

الدكتور / المدرب :

لغرض الحصول على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية اختصاص تدريب رياضي ، يقوم الطلبة الباحثون بإجراء دراسة بعنوان " دور الألعاب الصغيرة في تنمية بعض الصفات البدنية في الكرة الطائرة لسنف الاصاغر ".

لذا نأمل من سيادتكم اختيار أنسب الألعاب المقترحة والتي تتناسب مع فئة الاصاغر(13-15 سنة).
ولكم منا فائق الشكر والتقدير

الرقم	اسم الدكتور / المدرب	الدرجة العلمية	الملاحظة	الامضاء
01	حناء فضيل	دكتوراه	/	
02	حريست ابراهيم	دكتوراه	/	
03	د. طاهر طاهر	استاذ محاضر (أ)	/	
04	محمد بن محمد بلقاسم	مربي رئيس في الرياضة	/	
05	فاطمة محمد	مربي رئيس في الرياضة	/	
06				

الطالبان الباحثان :

مصطفى براشد

غانم حسين



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives

قسم: تدريب رياضي

15 نوفمبر 2015

الرقم 11 / 2015

مستغانم:

إلى السيد (ة): رئيس فريق الكرة الطائرة لبلدية حاسي ماماش

- ولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براشد مصطفى.

- غانم حسين.

المسجلان في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الجامعية 2015/2016.

و هذا قصد القيام ببحث على الفريق لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الإحترام و التقدير

رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
الرياضي
مستغانم
رئيس قسم التدريب الرياضي
د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق
ميت بلقاسم
رئيس فريق كرة الطائرة

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 33/36/35 10 45 (0) +213 الفاكس: 213 45 30 10 28 +

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

Université Abdelhamid Ibn Badis - Mostaganem
Institut d'Education Physiques et Sportives



جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

15 نوفمبر 2015

..... مستغانم:

قسم: تدريب رياضي

الرقم 11 / 2015

إلى السيد (ة): رئيس فريق الكرة الطائرة لبلدية واد ارهيو

- ولاية غليزان -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة.

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالبان:

- براشد مصطفى.

- غانم حسين.

المسجلان في السنة الثالثة ل م د تدريب رياضي للسنة الجامعية 2016/2015.

و هذا قصد القيام ببحث على الفريق لإعداد مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس .

تقبلوا منا فائق الإحترام و التقدير

رئيس القسم
قسم التدريب الرياضي
الرياضي
معهد التربية البدنية و الرياضية
د. كوتشوك سيدي محمد

موافقة رئيس الفريق
الجهة الشرقية
غليزان

معهد التربية البدنية و الرياضية - جامعة مستغانم خروبة

ع.ب 002 مستغانم - 27000 الجزائر

الهاتف: 213 45 10 33/36/35 (0) الفاكس: 213 45 30 10 28

البريد الإلكتروني: ieps@univ-mosta.dz ou istaps@univ-mosta.dz

