

ايوتلمخاتمةناقث

الموضوع	ةحفصدا
ناونعدا	
شكر و إهداء	أ
تاوتلمخاتمةناقث	ب
لوالدلةمةناقث	ج
لاكشلالمةناقث	ل

ثحبلا بفرمعتدا

1- ةملمقم	01
2- اشكالية البحث	03
3- فرضيات البحث	03
4- ثحبلا فلهأ	03
5- ثحبلا ةمهمأ	04
6- ثحبلا للامج	05
6-1- المجال نيامزلا	05
6-2- المجال نيامكلا	05
6-3- المجال يبرشبلا	05
7- ماشلا تاساردا لاهة	06
8- ةمقباسلا تاساردا لاقيلعتلا	09

رظنابل نالجاي

ل ولأال صفلا : قينسباللة قايلاار صانع

12	لسيهتم
13	1- قينسباللة قايلاار موهمفم
14	2- قينسباللة قايلاات انوكم
14	2-1 بسح برعلا عاملعار آ
16	2-2 قرشلا عاملعار آبسح
16	3- قينسباللة قايلاار اسقأ
16	3-1 ماعلا قينسباللة قايلاار
16	3-2 صالحلا قينسباللة قايلاار
17	4- قينسباللة قايلاار القيمنق رطض عب
17	4-1 رحمتسلا ب يرمتلا القيرط
17	4-2 يرمتغالب يرمتلا القيرط
17	4-2-1 قمشلا اض فخنمي يرتغالب يرمتلا
18	4-2-2 قمشلا عفترم يرتغالب يرمتلا
19	4-3 بعللا القيرط
19	4-4 يرئاللب يرمتلا القيرط
20	4-5 يراركتالب يرمتلا القيرط
20	4-6- قيرط كلاتر انفلا (عرسلا بعلأ)
20	5- قينسباللة قايلاار صانع
20	5-1 بل محتلا (موالدلا) .
20	5-1-1 اهموهمفم
21	5-1-2 بل محتلا اعو نأ
21	5-1-2 موالدلا قيهما
22	5-2- عرسلا
22	5-2-1 عرسلا لفرعة

23	2-2-5 ةعرسلا علونا
23	3-2-5 ةعرسلا لقيهما
24	3-5 توقلا
24	1-3-5 توقلاف يرة
25	2-3-5 علونا توقلا
25	3-3-5 ةقيهما توقلا
26	لصفلا صلاح

ني ائلال صفلا

يرضحتلا البدني في تقيعام لجات اضاي رلا

28	لسيهة
29	1- ي ضاير لاب يرمتلا موهمه
31	2- ي ضاير لاب يرمتلات باجاو
31	1-2 ني لبلاير ضحتلاف يرة
32	1-1-2 ني لبلاير ضحتلا ماسقا
32	أ- ماعلا ني لبلاير ضحتلا
32	أ-1 ماعلا ني لبلاير ضحتلا ص ئاصخمها
33	ب- ص الخاني لبلاير ضحتلا
33	ب-1 ص الخاني لبلاير ضحتلا ص ئاصخمها
33	2-2 ي كينكتلاير ضحتلا
34	1-2-2 ات او طخ تقيكر لجات اراهملا يرة
35	2-1-2-2 يمهلقنلا ةراهملا لي هفشلا
35	2-1-2-2 ةراهملا لي ماعلاض رعا
36	3-1-2-2 ةراهملا لمعتلاء ادا
36	4-1-2-2 ةراهملا ريوطة
36	3-2 ي كيتكتلاير ضحتلا
37	4-2 ي سفنلاير ضحتلا و ي دارلا

38	2-5 يريظنلا ليرضحتلا
39	2-6 يريضحتلا ي قلاخا
39	3- يريضحتلات ازيم في قيعامجات اضايرلا .
38	4- هبيقتلا
38	4-1 ي صيخشنتلا هبيقتلا
38	4-1-1 منم فدلها
39	4-1-2 هزانجلال ئاسو
39	4-1-3 هزانجقرتف
39	4-2 ني يوكتلا هبيقتلا
40	4-2-1 منم فدلها
40	4-2-2 هزانجلال ئاسو
41	4-2-3 ني يوكتلا هبيقتلا لي عسم
41	4-3- ي ليصحتلا هبيقتلا
41	4-3-1 منم فدلها
42	4-3-2 هزانجلال ئاسو
42	4-3-3 هزانجقرتف
42	4-3-4 ي ليصحتلا هبيقتلا لي عسم
43	ةصلاخ

ثلاثة اال صفدا

قرئاطا قر كالا

45	لسيهتم
46	1- قرئاطا قر كالا قيهام
47	2- خبيرات و قرئاطا قر كالا قاشن في لماعدا
47	3- قرئاطا قر كالا خبيرات في رئازلجا
48	4- ت ازيم و قرئاطا قر كالا بقبعص ئاصخ
49	5- قيساسلاات اراهدا في قرئاطا قر كالا
50	أ- لاسرلا
52	ب- لابقتسلا
54	ج- ريرحتلا

55	د- قحاسدا برضدا
55	ه- لصددا
56	6- قرتاطلا قركلا بة صالخالقة نلبدات افصدا.
56	6-1- قوقدا
56	6-2- ةعرسددا
56	6-3- ةقاشردا
57	6-4- ةنورلدا
57	6-5- لملحتدا
58	ةصلاخ

عبار الال صفدا

ةير معالائفلاص ئاصخ 12-13 ءمسه في الكرة الطائرة

60	لسيهءم.
61	1- ءيجولو فروملاص ئاصخا
61	2- ءيجولو يزفلاص ئاصخا
62	2-1- بي لقاى رولالازها لخاص ئاصخ
62	2-2- زها لخاص ئاصخ ي سفءءا
62	3- ءيسفءلاص ئاصخا و ءقهارلما بهطابءرا.
63	3-1- ءقهارلما لقيهام
63	3-2- ءركبلاءقهارلما
64	3-3- ءيسفءلاص ئاصخا
65	4- ءيعامءءلاص ئاصخا و ءمىللعفءلا
65	5- ءمىكر حوسفءلاص ئاصخا
66	6- ءمىلقعلاص ئاصخا و ءمىرا كءءبلا
67	7- ببالءلاءء مار بع ضو باءءقلاءو و مءلاص ئاصخ
68	8- ءء ما برلا و ءءءرلما ءءل بلاءءءطءءلا
69	ءلاصءة .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

تقييمهم البحث و تقييم الميقات اءار جلايا.

72	بليهة.
73	1- شحبلاجهنه
73	2- قيعلاطتسلالة ساردا
73	1-2- لى ولأاليعلاطتسلالة ساردا
73	2-2- قينائلاليعلاطتسلالة ساردا
73	4- تارابتهخالاليعملعلاس سلا
74	4-1 تابلثا
75	4-2 قلدصدا
75	4-3 قيعوضولما
76	5- شحبلاقنيعوعممتج
76	6- مملختسلاتزهبجلاأوت اولأا في شحبلا
77	6-1- قيميقتلالقابطبلا في قيععلمجاتليضايرلا
77	7- مملختسلاتارابتهخالاوتاسايقلدا في شحبلا
78	7-4- قينلبلاتارابتهخالا
79	7-4-2- المجهةعو الأولى.
79	7-4-1-1- شمي رجر 600 رتم
79	7-4-1-2- ي رجر 3*6 م
80	7-4-1-3- تابلثالن مي دو موعلاعلقترلا
80	7-4-1-4- قيبظلااقركلالي مر 2 غلداك

بل صفا السادس

ضراء و ليلتح و حج ئاتنل اقشقانم

87	لسيهتم
88	1-1- ضراء و ليلتح و قرئاطلا اقركلابة قلع تلح حج ئاتنل اقشقانم
89	1-1-1- يلبقلا اربته خلاح ئاتنل ضراء و يبرضحتلاي و تسملالي دعبلا و قمية (ت) قبط باضلا لة عوم جملة بوسلحا و قبييرحتلا
90	1-1-2- يدعبلا قينسبلات اربته خلاح ئاتنل ضراء و قمية (ت) لة عوم جملة بوسلحا
91	قبييرحتلا و طباضلا لة
92	1-1-3- يبرضحتلاي و تسملالي دعبلا اربته خلاح ئاتنل ضراء و قمية (ت) لة بوسلحا قبييرحتلا لة عوم جملا و قبط باضلا
93	1-1-4- ضراء و يبرضحتلاي و تسملالي دعبلا اربته خلاح لالين بطا بتر لالة يونعم حج ئاتنل ليلتح و قينسبلات انفصلا
95	1-1-5- ضراء و يبرضحتلاي و تسملالي دعبلا اربته خلاح لالين بطا بتر لالة يونعم ليلتح و انفصلا ل سوري لة قينسبلا
97	1-1-6- قينسبلات اربته خلاح ئاتنل اقشقانم و قرئاطلا اقركلابا شنلة يراهلها
101	2- لة نراقم تبايضر فلح حج ئاتنلا
102	3- تاجاتنل سلا
103	لخالخا
	رلاصل لة قمئاق و مع جارلما
	ق حلال لة قمئاق
	قبيير لة قغلا لباث حبال اص خلام

والمجلة م ناقلا

مقرلا	ن اونعدلا	محفصلا
01	تامبلاات لامعم و تمبلاات اربابلا لاق اذلا قاصلا	74
02	مبلا اقمبلا عمجد	75
03	مبلا اقمبلا عمجد	77
04	مبلا اقمبلا عمجد	78
05	مبلا اقمبلا عمجد	79
06	مبلا اقمبلا عمجد	80
07	مبلا اقمبلا عمجد	81
08	مبلا اقمبلا عمجد	83
09	مبلا اقمبلا عمجد	85
10	مبلا اقمبلا عمجد	86
11	مبلا اقمبلا عمجد	88
12	مبلا اقمبلا عمجد	90
13	مبلا اقمبلا عمجد	93
14	مبلا اقمبلا عمجد	93

	ةسورلما (ةموللما،ةعرسلما،توقلما)	
94	بياسلخاطسوتما و يرايعلارفارنلخلا و تممة (ت) يلبقلاسمايقلالينباهتللادو و قطباضلاةعومجمللييرضحتلاىوتسملليبعبلا	15
94	بياسلخاطسوتما و يرايعلارفارنلخلا و تممة (ت) يلبقلاسمايقلالينباهتللادو و قبييرجتلاةعومجمللييرضحتلاىوتسملليبعبلا	16
94	بياسلخاطسوتما و يرايعلارفارنلخلا و تممة (ت) و ينسايقلالينباهتللاد يبعبلا في قطباضلاينتعومجمللةينلبلاتافصلا و قبييرجتلا	17
94	بياسلخاطسوتما و يرايعلارفارنلخلا و تممة (ت) ينباهتللادو الملمينتعو قبييرجتلا و قطباضلا في ييرضحتلاىوتسملليبعبلاسمايقلا	18
94	ةينلبلاتافصلاوييرضحتلاىوتسملليبعبارابتةخلالينبطابتترلاةيونعم ةسورلما	19
95	ييرضحتلاىوتسمللاروطتقبسنينبطابتترلالالماعم و ةسورلماةينلبلاتافصلا (ةموللما،ةعرسلما،توقلما).	20

اكشلا اتمناقل

مقرلا	ن اونعدا	تةحفصدا
01	ي لبقلان يرابتة خالابي اسلخاط سوتدا و ييرضحتاي وتسملاي لبعبدأ في تركلا قر ئاطلا	88
02	ييرضحتاي وتسملاي لبعبداي لبقلان يرابتة خالابي اسلخاط سوتدا في تركلا تعبير جتلة نيعلا قر ئاطلا	89
03	بين بي لبعبدار ابته خالالة قي باسلخاط سوتدا المجهين توعو في تةموالدار ابته خا	90
04	بين توعو مجملابي اسلخاط سوتدا صوي في يوتسملاي لبعبدأ رابته خالا ييرضحتلا في قر ئاطلا قر كالا	92
05	ي لداي ييرضحتاي وتسملاي لبعبدأ رابته خالا في قر ئاطلا قر كالا مغلب في قر ئاطلا قر كالا	94
06	ييرضحتاي وتسملاي لبعبدأ رابته خالا في قر ئاطلا قر كالا في قر ئاطلا قر كالا	96

ق حلالمة تمة ناق

مقرلا	ن اونعدا
01	حرتقلاي رودالج مانبرلا في قر ئاطلا قر كالا
02	ش حبات اربته خال ج يشر تل و حين صابته خالا اي أ ر علاطتة ساة رامتسا
03	حرتقلاي يربته لالج مانبرلال و حين مكلماء أ ر علاطتة سلاة صالخة اة رامتسلا
04	تعبير جتلة نيعلا لبعبداي و قيلبعقات اربته خال ج تانز
05	تةطباضلا نيعلا لبعبداي و قيلبعقات اربته خال ج تانز

الباب الأول

الجانب النظري

الجانب الأول
الجانب النظري

لودلا يدلة قومرمه ناكمة قضايرلا و قينبلا قيرتلا ل تتح ،معضللا قيصخشلا ن بوكته في لاعفلا اهرود ل لاختن م، في و ل وؤسم ن طوم ن بوكته ،مك لذكه قيعلملجا و أة يدرفلا ءاوسه قطنشلا فلتخه سرامم ل لاختن م قيساسلا هتايجاح عابشلا لهمه، فاشته كلا او ب يرجتلا صرفه حاتاو ،قيرتلا موهفم لهممو ميهافلما ن م يرشكلا يرغتة لى إ قايحلا عيرسدا روطتلا يدأ دقو البدنية و الرياضية في مدارسنا.

ي هو ماعلا قيرتلا عورف يدحلا قينبلا قيرتلا يرتعتة تهدف و يدرف) مظمه قيركح قطنشلا ل لاختن م نلبلا قيرتة لى إ قينبلا قيرتلا قيهما رصحن كيم لاو س يرمتلا ماعلا مدعوقلا راطا في سوردم قيلمع قرط و بيلاسا لكاذ في عبته و (قيعاجم يضايروا و قيسفلا قيحانلا ن م درفلا ريوطتلا مسة يهفي كرحلا بنالجا في ة، ل لولحلا ن م لاح ي أ في و قيركفلاو قيعلمتجلا ن كيم لا تهيمش ل لاختن م قيمويلا قايحلا سرامم ي ل م ن يرداق ليملا ن بوكته لى مسة تي لة يوبرتلا ةدالما مذه ثيدلحا هجوتلا تي لة قينبلا ةعافكلا وه ةدالما قذتاسا ميلمع زكريام رثكأ ل علو لمعلونأ؛ ةعافكلا حلطصم ت تحل خديام اذهو س رملما يوتلحا قطنشلا ءادأ ب نيمتلا حمسة ت اردق بلاستكا نيعة الرياضية على أكمل وجه.

لمشته تي لاو قينبلا تالفصلا ي ل م نيزكرتلا نود امهيلمع ثيدلحا ن كيم لا تارملقلا مذه (ةموادلما ،ةعرسلا ، قوقلا ، الخاصة . ةنورلما ، ا في ةفورعلما س رالدملا فلتخين ب رصنعلا مذه مديتخ في ةدوجولما تافلاتخلا لى إ ةراشلا ردتجو لمجال الرياضي . اهرتات لذكو قينبلا تارملقلا ي ل م اهيرتات يدمو قيعلملجا تاضايرلا ي سنن نأ لمنتكيم لا لامك بهالهمجار ب ل لاختن م الخاصة خصوصية الألعاب الجماعية.

قينبلا قايحلا ب روصعلا برعو لماعلا برع بين شحابلما ن م ديدلعا جهتها دقو ،تاضايرلا فلتخه لذكو اهريوطة قرطو ةسرامملا تايوتسم ي ل م غولب قيفيك و قيعلملجا ،ن يذه في قديلعلا ثوحبلا ل لاختن م ا، لمجالين لمهته يروض لى إ اوصلاخو ا تائف ل كل للمجتمع ولكل المراحل العمرية.

دقو لوقتنا اذه مامتهدلالا الى بين شحلبلا بين يرثا لجا ن م ل لالا ش وحبلا قديعللا ل و ح عيضاوم عقايللا قينلبلا الذكو

تاضايرلا قيعلمجا في طاسولاً قيعضايرلا قيسرلملا ةصاخو في راولطاً تي لا سرايم لهيف انيملاملا ةدام قيرتلا قينلبلا قيعضايرلاو

و ةصاخ في النوادي الرياضية تي لا يرتعن قديعا ةسراملا .

لمكو وه مولعم ن ا ةمولملا ةعرسلاو قوقلاو ن م مهأ رصانعلا ةنوكلا ةقايلا قينلبلا الذكو ن م مهأ تابلطتلا قينلبلا

فلتخت تاضايرلا قيعلمجا قركك مقللا قركو لميلا، قرك قلسلا قركلاو قرائطلا، امو لا لك شهيف ن ا يوتسم مده رصانعلا

فلتخت ن م نيملا رخلان موه ةضاير يرخلأ شيد عفتري و ضفخنيك لذو مع جار لي ا زكرم بعللا في ةضايرلا قيعلمجا

ةسراملا، قيعونو يرضحتلا ةفاض لي ا قدم يرضحتلا، الذكو مل مولعلا قيثارولا .

لمك المنكيه ن ا ظحلان ن ا كانه لاعبين مهيدل تا يوتسم قفلتخت في يرضحتلا في تاضايرلا قيعلمجا يلع م غرلا ن م

أهم نوضرعتي سفنل فورظلا، نوقبطي سفنل جمانبرلا، ةفاض لي ا سفنل المدرب لذهو ام انعدي لي ا حرطت لاؤاستلا قيلتلا:

*ام يدم يرثاة بين جمانبرلا حرتمقلا و يليلقتلا في ريوطة يوتسلا يرضحتلا في قركلا قرائطلا؟

*ل ه كانه قوفت دحلأ بين جمانبرلا (حرتمقلا، يليلقتلا) في ريوطة يوتسلا يرضحتلا في طاشنلا ميق ةساردا؟

*ل ه كانه يرثاة رصانعلا ةقايلا قينلبلا (ةمولملا، ةعرسلا، قوقلا) يلع يوتسلا يرضحتلا للاعبين في طاشنلا

ورلماس؟

*ل ه كانه يرثاة رصانعلا ةقايلا قينلبلا (ةمولملا، ةعرسلا، قوقلا) يلع قيسن ريوطة يوتسلا يرضحتلا في طاشنلا

ورلماس؟

2- تايضرفثحبلا:

1-2- دوجو ن ستيين؛ رابتهخلا اي لبقلا و اي لعبل يوتسمللا يبرضحتلا في طاشن تركلا قرئاطلا و لحاصل رابتهخلا اي لعبل قيسنلا؛ بين مجانبلا حرتقلا و يسيلقتلا.

2-2- كانه قورفات اذ علااد يونعم في رابتهخلا اي لعبل يوتسمللا يبرضحتلا بين؛ المجموينت في طاشن تركلا قرئاطلا قوفتلاو لحاصل المجموعة تييرجتلا.

2-3- كانه بيرثأت يونعم يوتسمل رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ةعرسلا، قوقلا) يلع يوتسلا يبرضحتلا يذلا مغاب؛ اللاعبين في طاشن تركلا قرئاطلا.

2-4- كانه بيرثأت يونعم يوتسمل رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ةعرسلا، قوقلا) يلع قيسن روطا يوتسلا تلاي يرضح اللاعبين في طاشن تركلا قرئاطلا.

3- فالدهأ ثحبلا :

لكلا ةسارد فده وأ فالدهأ اوبصة امهيل، من مول للاح بحثنا نهدف إلى:

- ةفرعم قيهما رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا ، ةعرسلا ، قوقلا) يدلا اللاعبين 12-13 قنس.
- ةفرعم قيهما رصانع عقايللا قينلبلا ةسوردملا قيسنلا؛ لرياضة كرة الطائرة.
- ةفرعم رود رصانع عقايللا قينلبلا ةسوردملا في رياضة كرة الطائرة.
- ةفرعم يدماج مانبرلا بيرثأت حرتقلا طاشنلا تركلا قرئاطلا يلع ريوطة يوتسلا يبرضحتلا اللاعبين 12_13 سنة .

- يملقته ٲيراطب اختبار تافصلا ءينلبلا ءبسانم عم تانلكمٲ ءننع شحبلا اذكو ءيصوصخ تاطلشنلا ءيعاملجا ءسورلما .

- ءسارد ىءم ٲرئأ ءوتسم رصانع ءقاللا ءينلبلا ءسورلما ىلع ٲرضحتلا في طلشن تراكلا قرئاطلا .

- ءفرعم ءقلاعلا ءوجولما ٲن ىوتسم رصانع ءقاللا ءينلبلا ءسورلما ىوتسلوا ٲرضحتلا في طلشنلا وريءاس .

_ فرءتلا ىلع ءوز ءقلاعلا ءوجولما ٲن ىوتسم ءنارص ءقاللا ءينلبلا ءسورلما ءبسنو روطء ىوتسلا ٲرضحتلا .

4- ءيهمأ شحبلا :

ل خءي اءه شحبلا في راطب فشكلان ء ىوتسم ضءب رصانع ءقاللا ءينلبلا و اءٲرئأ ءىلع ءيلمعلا ءٲرضحتلا في

تاضاٲرلا ءيعاملجا (ءراكلا قرئاطلا)) ءاأل النواءى رٲاضىة (فءة الأشبال) ءمو ءءأ ءاننع نم هءه الفءة

نمكءو ءيهملاً نم اءه شحبلا في طٲلسته ءوضلا ىلع ىوتسم ءءه رصانعلا اءءقلاعو ىوتسلا ٲرضحتلا إضافة

إلى فلءءخ ءللمعلا ءٲرضحتلا في تاضاٲرلا ءيعاملجا ءسراملما لءى هءه الفءة .

7- تاساردا ماشطابهة:

تاساردا ماشطابهة قيريك قيسنابا ي لأ شبح ، شيدن م الهلاخ نكيم ديدتخ لماعم قيلاكشيد شحبلا ققده، امك برتعة قلمكة شوحبلا يرخأ و قدعاء شوحبلا قيلبقتسم، عفاضلا لى اينكمت شحبلا ن م مدع راركة راكفلا ققبا سلا عاطخلا اوالتى تعقو اميف لكلاة تاساردا، و نكيم قدافتسلا ن م مهأ حج ثنتلا ل صوتلا امهيدا .

اميفو ي ليد ضرعن ضرب تاساردا تي دا اله ققلاء عوضوم انتسارد ، الذهو اميف قلعتي قلكشيد شحبلا ، قنيع شحبلا ، حجهدا ملختسلا ، لجالعلا قيتاصحلا و مهأ حج ثنتلا ل صوتلا امهيدا .

7-1 - تاساردا لى ولأ: تاسارد ي حابر ماشه 2013/2012 ناونعب: بيرثأت ضرب تافصلا قيندبلا و قيركحلا ي ادع ادأ

قراهم بيوصتلا في قركميدا يدلا نيملا روطلا يونانلا. (ليسانس) (1)

تفده مذه تاساردا لى:

* قفرعم بيرثأت ضرب تافصلا قيندبلا (عرسلا، قوقلا) ي ادع ادأ تي راهم بيوصتلا ن م تابثلا و ن م علقترلا في قركميدا يدلا

نيملا روطلا يونانلا.

*فرعم يرثأت ضعب تافصلا تقي كرحا (قفلوتلا ي كرحا ،ةنورما) ي لع اءأ قراهم بيوصتلا نم تابثلا و نم عاقترا لا في قرك ليدا ي دلا نيملا روطلا يونانثلا .

ججهم شحبلا :ملختسا شحبلا ججهندا ي فصولا .

تقيع شحبلا : تم اهراميتخا تقي رطلاب تقي لوشعلا دقو غلب اهدع 46(23 نيملا .23 قنيملا).

دقو ملختسا شحبلا ضعب تارابتخلاا تينلبلا و تقي كرحا و تيراهملا .

ةلجاعلا تقي ناصحلا : طسولا بي اسلحا ، فارنخلاا ي رايعلما ، مل معم طابترلاا طيسبلا نوسيريل ، مل معم ديدحتلا (تيسز يراثتلا) .

مها ج ثاتنلا :

*توقلا تيراجفنزلاا فارطلأل ي لفسلا يراثت يريكي لع اءأ قراهم بيوصتلا نم تابثلا امهياتة عرسلا تقي كرحا ، و اهلعب توقلا تيراجفنزلاا فارطلأل مايعلما ، و ايرخا عرسا تباجتسلاا تقي كرحا .

* لا دجوتة عقلاء ميطلبترا يرب (ةنورما ، قفلوتلا ي كرحا) قراهم بيوصتلا نم تابثلا .

* توقلا تيراجفنزلاا فارطلأل ي لفسلا يراثت يريكي لع اءأ قراهم بيوصتلا نم عاقترا لا ، امهياتة توقلا تيراجفنزلاا فارطلأل مايعلما ، اهلعبو عرسلا تقي كرحا ، ثم ةنورما و ايرخا عرسا تباجتسلاا تقي كرحا .

* لا دجوتة عقلاء ميطلبترا يرب قفلوتلا ي كرحا و قراهم بيوصتلا نم عاقترا لا .

ةسارمدا تقي ناثلا : ةسارد م.م لي قع حراج برص 2012/2011 مت تخضعب اونع تافصلا تينلبلا و امهياتة ي لع زانجا بعلالا رلحا (ويريللا) في قركلا قرائلا ليسانس (2)

و دقت فده ةسارمدا لي :

* فرعتلا ي لع يوتسم ضعب هبة تارلقلا تينلبلا لع بعلالا رلحا (ويريللا) .

* فرعتلا ي لع يوتسم ضعب هبة زانجلا ي دلا بعلالا رلحا (ويريللا) .

* فرعنا يلع قلاعلنا بن بىوتسم تارلقلا قينلبلا و زانجا بعلالا رلحا (وبريلا).

ججهنم شحبلا: ملختسا شحبلا ججهنلا ي فصولا.

قنيء شحبلا: اهراتخا شحبلا بولسلأاب يلمعلأ و تلمتق في بنبعلا رلحا (وبريلا) قينذلاً بقخنلا و ناك ممدء (10) بنبعلا .

دقو ملختسا شحبلا عومج نم تارلقلا قينلبلا و قينقتلا .

ةلجالءا قيناصحلإا: طسولا بيسلحا ، فارنلحا يرايعلا ، مل ماعم طابترلا طيسبلا نوسيريل.

مها جئاتنلا:

* كانه ةقلاء طابترلا بن بىوعب تارلقلا قينلبلا و قرانم لابقتسا لاسرلأاب عللا رلحا هحانجو .
هحانجو .

* كانه ةقلاء طابترلا بن بىوعب تارلقلا قينلبلا و قرانم عافدلا بن بعلملا في برضلا قحاسلا بعلالا رلحا ونجاحه

ةسارملا ةمئلثلا: ةسارد مياربا يدج دحما 1985 و امه عوضوم " ةسارد يرثأ بىوعب تافصلا قينلبلا يلع ءادلا .

يراهلا يدلا بىعلا ترك ملقلا ت تح 20 قنس ةظفاحم قيقرشلا . ماستر (3)

دقوت فده مده ةسارملا لى:

• ةفرعم يرثأ بىوتسم ةعرسلا قيلقتنلا يلع ءادلا يراهلا يدلا بىعلا ترك ملقلا ت تح 20 قنس .

• ةفرعم يرثأ بىوتسم ةيرالجنلا فارطالاً قيفسلا يلع ءادلا يراهلا يدلا بىعلا ترك ملقلا ت تح 20 قنس .

ججهنم شحبلا: ملختسا شحبلا ججهنلا ي فصولا.

عينة البحث: شملت الدراسة تركلا ملقلا ةظفاحم قيقرشلا بنسب ت تح 20 قنس تم مياريتخا ققيرطب قيقوشع .

اصحلإا: الوسط بيسلحا ، فارنلحا يرايعلا ، مل ماعم طابترلا طيسبلا نوسيريل ، مل ماعم مديحتلا (قبسن يرثأ). 100 لاعب

8 التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال الدراسات السابقة يتضح لنا أن جميع الدراسات قامت على تأثير صفة بدنية معينة أو صفتين على مهارة أو مهارتين، في رياضة معينة، بإستعمال منهج واحد وهو المنهج الوصفي، إضافة إلى أن أغلب الدراسات إختارت عينة البحث بطريقة عشوائية، ومراحل سنوية مختلفة، وقد تمت بعض الدراسات في المجال التدريبي النخبوي، وأما ما يميز دراستنا عن الدراسات السابقة فهي كالأتي:

- درسنا تأثير ثلاث صفات بدنية على الجانب المهاري (التقني والتكتيكي) وفي رياضة الكرة الطائرة

_ استعملنا في دراستنا إضافة إلى المنهج الوصفي المنهج التجريبي

_ اختيار عينة البحث من فئة 12 _ 13 سنة .

قمنا بدراستنا بالمركب الرياضي لبلدية الدحموني "تيارت".

1- مفهوم عقابلا قينبلا:

بسح ي أ ر ل ك ن م (ARON et BOCHER) ن م اكيرمأ لك ل ذ كو ن ييرلخا (FR.PAVECK)(J.KOZIK) ن م
 لياكافولسوكيشة مقباس نإف موهفم عقابلا قينبلا لمشدة عومج تاردة قيلقع قيسفنو قيقلاحو قيعامتجاو و قيفلقة قينفو و
 (1)
 قيندب

لمك المفرعي (KORYAKVERSKI) عقابلا قينبلا يه قحيتز يرثأة قيرتلا قيصايرلا في قزهجأ مسلجا و تيلا صخشة
 روطويوتسلا ةرملقا قيرلخا لمك نأ موهفم عقابلا قينبلا يي طعي س فن موهفم تافصلا قينبلا و تافصلا قيرلخا و
 قيبالقا قيجولوزيفلا و أص ناصلخا قيرلخا، موهفم عقابلا قينبلا لمشدي ص ناصلخا قينبلا قيساسلأ ةضايرلا تيلا رثوة ي بع
 نوم و هروطة، ضرغلان مقيمدة عقابلا قينبلا لوصولا لي إ ةعافكلا قةعلاقة قيساسأ عابلا هيلسلا و لوصولا لي إ زانجلإ
 (2)
 ي بع لأ.

يريو ي سوطسب سابعو لخاص في حلطصم موهفمو تافصلا قينبلا به نأ بج تان ن ع ةجمرة تاملطصم قينجأ ةدلتعم
 ي طعة س فن ني علما لحتف تافصلا قيمسلا تافصلا قيرلخا تارملقا قيجولوزيفلا قيساسلأ درفلا، تيلاو اله يرثأة في هتليح
 نومو و هانزتا تيلاو نوكتة ن م تافصلا قينبلا: لمحتلا، ةعرسلا، قوقلا، ةنورلما ةقاشراو اما ةسرملما قيكيرم لأ اهميمستف
 (3)
 رصانع عقابلا قينبلا.

اما ف يرة عقابلا قينبلا بسح عاملا قيرتلا قينبلا و عاملا قيجولوزيفلا و ن م مهنيه لمعلما كدر نوسردنأ عاجف
 (4)
 ي بع وحنلا ليالتا: يه ةرمة زاهج سفتلا و ةرودلا ةيومدلا ي بع ةدلتسا مهتلا قيعيبلا لعب ءادأ لمع ينعم .

(1) لماركش يورد ، لمعي حبص ينسح ، بيرملتا يرتلدا ، راد ركفلا يبرعلا ، قرهلقا ، 1984 ، ص 35 .
 (2) ي فنح دومج رانج ، سسلأ قيمعلا في بيردة ترك ملقلا ، راد ركفلا يبرعلا ، قرهلقا ، 1985 ، ص ص 62-63 .
 (3) ي سيوطسب بدهأ ، سابع دهم لخاص ، قرط بيرملتا في لامج قيرتلا قيصايرلا ، قيبلا قيرتلا قيصايرلا ، قعماج دلغوب ، 1984 ، ص 241 .
 (4) لمارك لبع ليملخا ، لمعي حبص ينسح ، عقابلا قينبلا و انوكم 10 ، قعطلا تثلثلا 3 ، راد ركفلا يبرعلا ، قرهلقا ، 1997 ، ص 35 .

نذ اننكم لوقدا نأ عقايللا قينبلا يه ةلخال قميلسلا درفلا بي ضايرلا نم شيح ةعلفك متلا ح قينامسجلا تي لاو منكتم نم اهملسختسا ةراهبهم و ةعلفك للاح لاآءا بي لبلا وي كرخا لضافاً ةجرد و ل فأ لهج نمكم.

يربي فطصم حبلسلا نأ سايق ةقايللا قينبلا نيملتلا مدعاستي لع ريوطة ههاتجلا بي ايحلا ونحو ممسج ، اضياً منكتم نم قيقتمه كاردل تي لدا ونحو متلا ح قينبلا ، و انكهم حبصير رشكأ قيعفاد ظافتحلا و أ ينستمه متقايللا .⁽¹⁾

ركذي " ركوبزلراشته " ةقايللا ان لبلا قينبلا يه يدحله جوا ةقايللا قلامشلا ، ف قوتتو امذه ةقايللا اتايناكم لاإ لع قينبلا

قيسفنلا و قيفلقثلا و قيعامتجلا اي رخلا ل ملوعلا يرتأ ةعوضه في صخشلا ، فرعوعلالمهي جولويسفلا لها " حج فلاك

نوسرندا " ةرودلا وس فنتلاي زلمهجرة ردا قلها نأ ؛ ينعمل معءا ءا لمعبه قيعييطلا للهتلا ح ءا لع تسلي لع ءة يومدا في ين ح له فرعة

" تاحرفي ليا " لع أنها نودة علفك بة قيمويلا قايح لة طشناً بمه يقلا لع درفلا ءة ردة لاهجلا ، ءا قاطلان معز بظافتح لا لع

(2)

تهجاولم تايحاف ورظ ، ءا لسمي هو ءة يدرف لفقو درف لع ميرغتمه و منلال حارلم.

2- ةقايللا تانوكم قينبلا:

2-1- بسح ءا رآ لمءاء برغلا:

يرن فالاتخا يربك في ديدتم تانوكم ةقايللا قينبلا بين بء عاملاء تايا لولا قلحتلا قيكيرملاً شيح اهددح لمءاءا يربكلا كرلا ك

(3)

في ثلاثه تانوكم: - قوقلا قيلضعلا - لمءا بي لضعلا - لمءا بي رودلا .

(1)

حبلسلا سمع ، حلاصه س نأ سمع ، رابتخلا بي و رولا ةقايللا قينبلا ، قعظلا لي ولأ ، راد عافولا ليندلا ءعابظلا و رشنلا ، قيرلنكسلا ، 2009 ، ص 22 .

(2)

ليلا لميسلا تاحرف ، سايقلا رابتخلا و في قيربلا قيايرلا ، قعظلا لي ولأ ، زكرم بلكلا رشنلا ، قرهاقلا ، 2001 ، ص 189 .

(3)

و بأ لاعلا لمبع حانتفلا ، دحماً رصن نيدلا ، ليجولونيزية ةقايللا قينبلا ، راد ركفلا بي رعا ، قرهاقلا ، 1993 ، ص 17 .

لمكة هنا ب هذا لي إ زار بأ تانوكمة عقليلا قمي كرحا تي لا اهيرتعا عسوأ و ل شأ ن م عقليلا قمينبلا اهنمضف ام ي ليد:

قرسلا قميلضعا - عقاشرلا - ةنورلما - ةعرسللا

لمكة هنا فاضأ لي إ عيجم مده تانوكلا في درابتعا ألخاى دح تانوكلا قيساسلا قرسلا قمي كرحا ةماعلا ن م شيح

اهتيلوشم ل كل ن م عقليلا قمينبلا و قمي كرحا ت ناكو ي لء وحنلا لي اتلا:

- قفلوة بين عراندلا و بين نيعللا .

- قفلوة ملسلا و بين نيعللا .

لمكة هنا راشأ زلراشته رستويب 1960-1975 نأ نوسرلا م كويو دة اماق قيلمع بحسم قلماشد شو حبللا

قيجولويزفلا و لعضو قمتاق قديدج تانوكلا عقليلا قمينبلا قمي كرحا هذلا في اهمرظن ن كيم امهجامد (عقليلا قمينبلا عقليلا و

قي كرحا) في موهفم دحاو و دقن مضت لده هيسقتلا رصانعللا قيلتلا:

- ةمولقم ضرلما .

- قرسلا قميلضعا لسلجاو ي لضعلا .

- قرسلا قميلضعا ي هو ق بكر م ن م ةعرسللا قوقلاو .

- لسلجا ي رولدا ي سفنتلا .

(1)

- ةنورلما، ةعرسللا، عقاشرلا، قفلوتلا، عقلا .

(1) وبأ لاعلا لبع حاتفلا ، دحاً رصن ن يدا ، ايجولويزف عقليلا قمينبلا ، سفن جرحلما ق باسلا ، ص 17 .

2-2- ب مسح آراء علماء قرشدا:

في لينالما تيقرشدا (اقتباس) دجويدهميش قافتا ياء تانوكلا تي لا اهددح لماعلا يربكلا (HARRE) في مفلؤم جماع

ب يرمتلا شيدح اهددح في سخم تانوكم تيساسأ طقف يه:

توقلا، لمحتلا، ععرسلا، ةنورلما، ةقاشرلا.

امأ في حاتحلإا تي ايفوسلا لمقباسه ييرف دؤاملا لائمأ ي كسروسناز نأ تانوكم تلفصلا تينلبدا يه:

توقلا، ععرسلا، لمحتلا، قراهلما، ةنورلما.

ثم يليلك لذ نم تيهملأا:

(1)

عاخرتسلا يوضعلا، نزاولتلا، ساسحلإا ةفاسلما:

3- ماسقأ ةقايللا تينلبدا

مسقأ حابصه اضر ةقايللا تينلبدا لي:

3-1. ةقايللا تينلبدا ةماعلا:

نيعة بلسه كإب علالا مسجل مل ماكنم نرتم، و دلدعل لنبل المجهود ني لبدا يذلا مبلطتة ةسرامم طاشندا ي ضايرلا ةفص:

ةماء نود صصتخ عونل بينعم نم بالعلأا.

3-2 ةقايللا تينلبدا ةصاخا:

(2)

ي هة يرورض زانجلإا تارملقلا تيكركلح لوصولي لي إ يوتسم نم تارملقلا تي لا لهبلطتة قبعلا.

(1) لملعك لبع لملح، لمعحي حبص بينسح، ةقايللا تينلبدا و انوكم ٥٠، عجرم قباس، ص 55، 56.

(2) حابصه اضر رباح، بيردت بعللا قرك ملقلا، قبعطم راد ماسلا، دلنغ، 1990، ص 94.

4- ضعب قرط تيمنتة قايلا تينديلا :

4-1 تقيرط بيرمتلا رمتسلا :

يرشيد ركاش دوهرف لى إنأ مذه تقيرطلا تهدف لى إقيمته قرملقا قميؤلها تفصبة ماع نم لالاخ ريوطة لمحتلا ماعلا و صالخا في ضعب نايحلا ، و لكاذ نود ملختسا تاريفة حار قينيبي ، عم عرسه قمظتمه في ادلا ، عم قاعلم مدع لوصولا (1)

نيدلا في مجيس كولا لمنع نيوكة لحم بيرمتلا .

يرشيو لداع لبع بيرصلا لى إهمها ازيمتها و يه :

أ- قدشه تانيرمتلا : حوارته قدشه تانيرمتلا مملختسلا بينام 25% - 80% نم صقأ يوتسمه درفلا .

ب- موجد تانيرمتلا : نكيم دايذ موجد تانيرمتلا نع قيرط دايذ لوط قريفة ادلا ءلوسه قسطاوب ادلا متسلا ، وأ قسطاوب دايذ ددع تارم راركتلا .

(2)

- تاريفة حارلا قينيلا : دوة تانيرمتلا نودب تاريفة حار ي أ قروصه قومتسمه .

4-2- تقيرط بيرمتلا يرتفلا

(3)

لمشمة تقيرط بيرمتلا يرتفلا في قلسلسه نم راركة تاريفة نيرمتلا بين بل ك راركة و رخا ل صلاوف قينمزة حارلا .

لى إهمسقتو :

4-2-1 تقيرط بيرمتلا يرتفلا ضفخده قدشلا :

ركذي وواتشبالا أهدنخاف لى إقيمته لمحتلا ميعونب ماعلا و صالخا لمخو قوقلا ، و نم مها ازيمتها :

(1) ركاش دوهرف عردلا ، ماع بيرمتلا يضايرلا ، قعطلا لى ولأ ، تاروشنه تاذل سلسلا ، 1998 ، ص ص 74 - 75 .

(2) لداع لبع بيرصلا يلع ، بيرمتلا يضايرلا و ل ماکتلا بينة يرظنلا و قبيطتلا ، قعطلا لى ولأ ، زكرم باتكلا رشنلا ، قرهاقلا ، 1999 ، ص ص 156 - 157 .

(3) رمأ الله دحمأ ي طاسبلا ، دعلوة و س س أ بيرمتلا يضايرلا و تالقبيطة ، تأسنم فراعلا ، بيرمنكسلا ، 1998 ، ص 57 .

أ- قدش تانيرمتلا: نوكة قطيسه و قطسوتم لصة في تانيرتم يرجا لي إ 60 80% ن م ي صدقاً يوتسم بعلالا ، و لصة في تانيرتم قوقلا لي إ 50-60 % ن م ي صدقاً يوتسم بعلالا.

ب- موجد تانيرمتلا : نكيم الملتسلا لائقاً قيفاضاً و أ و دبغها ن م 20-30 قرم لبيرقته ، امك نكيم رركتلا ي لعة قتيه تاعومج ل كل نيرتم ، ي أ رركتلا ل ك نيرتم 10 تارم ثلاثا تاعومج ، و حوارته قرتف ماود نيرمتلا دحلولا ام بين ب 14-90 اذ لبيرقته قبسنلاب يرجلا ، و ام بين ب 15-30 اذ قبسنلاب تانيرمتلا قوقلا ، ءاوس الملتسلا لائقاً قيفاضاً و أ ل قته موجد بعلالا مسفن

ج- تارته حارلا قينيلا : ل ضفيم الملتسلا ألبم حارلا قيباجلا ل لالا تارته حارلا قينيلا ل ثم تانيرتم يشلا و اخرتسلا (1)

4-2-2 تقيرط بيرمتلا يرتفلا عفترم قلشلا :

ير ي فطصم ي دجو نأ مذه تقيرطلا زيمته داييزه قدش بيرمتلا و قلة موجد ليبسن ، و فلهي برمتلا ن م لالا الملتسلا اذه عونلا لي إ ريوطة ل محتلا صالجا (ل متح عرسلا ، ل متح قوقلا ،) و قوقلا قزيملا عرسلا ، عرسلاو ، امك زاتيم لمعلا بتح فورظ ن يدا ني موجد كولا قحيتن الملتسلا قلشلا يوصقلا (90%) علنأ بيرمتلا ، و موجد انه دبلا نأ نوكة ل قأ ن م قلشلا ، اما حارلا دبلا ن م و علاءد لي إ تاقد بلقلا راي عمكة حارلا و تي لا لاديزه انه ن ع 160 اذ و أ (2)

لسع لوصو تاقد بلقلا (120-130) ن / د .

يرشيو لداع لبع يرسبلا لي إ مها ازيمتها ي هو :

أ- موجد تانيرمتلا : طبرته قلشبه تانيرمتلا مملتسلا ، و نكيم رركتلا يرجا 10 تارم لبيرقته و تانيرتم قوقلا ن م 8-10 تارم .

ب- تارته حارلا : دازته تارته حارلا قينيلا قحيتنك داييزه قدش تانيرمتلا ، و مهنكلا حبصته لضياً تارته بيرغ قلماك ي كل حيتة بلقلا دوعلا لي إ عزج ن م متلا ح قيعيظلا ، و ل ضفيم الملتسلا تارته حارلا قينيلا ل ثم تانيرتم اخرتسلا . (3)

(1) يدجو ي فطصم ح تافلا ، سمح ي فطلا ، س سلاً قيمعلا بيرمتلا ي ضايرلا (بعلالا و برمتلا) ، راد يدها رشنلا و عزوتلا ، قرهقلا ، 2002 ، ص ص 326 - 327 .

(2) لسنهم ينسح يواتشبللا ، دحماً مظهر لاجولخا ، ئدابم بيرمتلا ي ضايرلا ، قعظلا لي ولأ ، راد لئاو قعبلطلا و رشنلا ، نلمع ، 2005 ، ص 65 .

(3) لداع لبع يرسبلا ي لعة ، بيرمتلا ي ضايرلا و ل ماكلتا بين قيرظنلا و قحيطنلا ، عجرلما قينا سلا ركذلا ، ص ص 159 - 161

4-3- تقيرط بعلاا :

دكؤي دوجح جلال نأ تقيرط بعلاا لدعتنم قئارطلا تي لا سمتعتي لع كارشإ نيملتلا قروصب قيلمع و قلعاف في سردلا نم لوصولل جأ فالدهالأ قيلمعتلا ، و نإ مذه تقيرطلا سمتعتي لع رصنع قسفلنلا في عوضه قوجم بين نالوق المعضي سردلا ل لالاخ ميمصتة بقعلاا نوكيلا اله رثلاًا يربكلا في مهلتلا و مهتبيثة نم ل لالاخ قسراملا قيلمعتلا تاراهملا لية مهلتلا ، لاضف نع لكاذ إفئها دوزت مهلتلا تابر بخ قيعقاو رثكأ نم يأ تقيرط ىرخأ نم ل لالاخ كارشإ مهلتلا ل كشب بي ايحإ في قيلمع مهلتلا .

(1)

فيضتو قعطاف رحاب أنها تقيرط قديج و قرتؤم و يرغ قلم ، قرتكلا فقاولما قيرغتلا و قنيابتلا ، شيح هباشتير ل معلا

(2)

الملاخ عم قعيبط طاشنلا ي صصختلا في يرتك نم فقاوم قسفلنلا ، و اله يرتأت زيم في قدايز طاشنلا .

4-4 تقيرط ب يرمتلا ي رثالدا

ر كذي ن سح ي ملالا نأ ب يرمتلا ي رثالدا بولسأ مهختسي في لاجح ب يرمتلا ي ضايرلا ، و فلسهي لى إ ريوطة ضعب رصانع ققايلاا قينبلا ، و قبطي نم ل لالاخ عارجا قوجم نم قلدعتلا تانيرمتلا مقبط قطلخ قنقم نم شيح ددع تاراركتلا و وطل قرتف نيرمتلا و تاريفة حارلا تي لا ل لاختة ل ك نيرتم ، و نإ تلبيردة قدحو ب يرمتلا ي رثالدا ابلاغ امام دخأت ل كشه قرتاد ، شيح بترت تانيرمتلا بسح فالدها و ضارغأ قدحو ب يرمتلا في ل كشه يرتاد ، و قوجم مذه تانيرمتلا قبطي امهياع مسإ قرود .

(3)

و س سأتة مذه ل لكشلاًا ي لع عاطع يوتسم و ماتجإ قرقلا ي لع ب يرتة ل حم ب يرمتلا اميلمع ل كذ قرف ل لالاخ تانيرمتلا تي لا هنكتم امئاد نم قرتيسلا امهياع .

(4)

(1) لسمح دوجح قليخا ، قئارط س يرمتلا و مهتيجيتلر تسلا ، قعبطلا قينانلا ، راد بلسكلا ي عمالجا ، تاراملا ، 2003 ، ص ص 325 - 329 .

(2) قعطاف لبع لحام ، ب يرمتلا ي ضايرلا قبطلا قلاحرلا قينانلا في تالبا ك قيرتلا قياضيرا ، قعبطلا لى ولأ ، قبتكم ا * عمته بي رحلا رشنلا و عيزوتلا ، ناعم ، 2011 ، ص 166 .

(3) لبع لئها نسح ي ملالا ، س سلاًا قيلمعتلا ب يرمتلا ي ضايرلا ، زكرم فيطلا قعاطلا ، قارعلا ، 2004 ، ص 128 .

(4) لداع لبع يرميتلا ي لع ، ب يرمتلا ي رثالدا (مسسأ و هتاقبيطة) ، قبتكلا قيرصلا قعاطلا و رشنلا و عيزوتلا ، قيرلسكسلا ، 2004 ، ص 1 .

(1)

- يه قريقلأ يلع ظافلأ يلع قدش لمعلأ لوطلأ قرتفأ قينمز قنكم .

نذلأ لنتكم نأ فرعزأ موالدمأ يلع أنأ قريقلأ يلع موقم بعقلأ رارمتسلأو في ءادأ طاشنلأ نيلبلا وأ قراهلأ قرتفلأ قينمز قنيعم نود طوبه يوتسلأ و قيلاعفلأ .

2-1-5 عاونأ موالدمأ :

• موالدمأ قيساسلأ : و قفلوتت عم قلسلأ قيدعقلأ بيرلتلأ نيلبلا عم لامعتسلأ لاضفلأ نوهللأ، حمسيو لامعتسلأ ضاحملأ اللقينه قرحا نذلأ وهف ظفأ يلع لدم ركسلأ في مذلأ .

• قعسلأ قينلأولها : قعسلأ قينلأولها قفلوتت قلسلأ تي لا ن مالهلاخ ألببي ضايرلا في ريوطتة تافص قيلمحتلأ .

(2)

• قريقلأ قينلأولها : قريقلأ قينلأولها قفلوتت قلسلأ تي لا ن مالهلاخ موقنس ريوطتة و بينستح تاينلأكم لإ في لمحتلأ .

3-1-5 قيهمأ موالدمأ :

بعلة موالدمأ ارود امامه في قيبلاغأ تاضايرلا شيح هنا يوتسم ليدج وأ يوتسم فاك ن موالدمأ قيدعقلأ حيتي لاند :

- بينستح قردق ءادلأ نيلبلا .

- ريوطتلأ لثم لأ قريقلأ عاجرتسلأ .

- ليلقتلأ ن م راطخأ تاباص لإ .

- ليلقتلأ ن م عاطخلأ قينقتلأ .

- ءالزأ عاطخلأ قيكيتكتلأ تي لا مهبسي بعقلأ .

(3)

- قحص قريقتسم قيسنلأ بي ضايرلا .

(1) Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l' entraînement, édition Amphore, janvier 2007, p112.

(2) Sous la dérection de Alaxandre Dellal ,de l'entraînement à Performance en football, Groupe de Boek , 2008, p 139.

(3) Jugen weineck, Manuel D'entraînement, OP.Cit.P109-110.

5-2- عرسلا:

5-2-1 ف ي رعة عرسلا:

المفرع ن سرلا و ماكرويو وكبها قرمة درفلا ياء اءا تاكرح عباتتم ن م عوز دحاو في رصقا ن مز

(1) دقو المفرع "راهف" وكبها عرسه تيلقتنا "عرسلا تيلقتنا" تي لا لمشة قرمقا ياء كرحتلا لي إ ماملا عرسا بام ن كيم.

المفرعيو كرا لا كأبها: عرسه لمع تاكرح ن م عوز دحاو قروصبة عباتتم .

المفرعيو لممحي حبصه ينسح:

(2) قرمة درفلا ياء اءا تاكرح قرمكتهم ن م عوز دحاو في لقأ ن مز ن كيم .

لمك ن كيم ف ي رعة ح لطمه عرسلا في المجال بأنها لكاة تانوكلا تيفيظولا ق بكرما تي لا ن كيم درفلا ن م اءلا أي كرحا،

(3) في لقأ ن مز ن كيم .

(1) وبأ الاعلا لمع حاتفلا ، دحما لمع حاتفلا، ب يرمتلا ي ضايرلا و س سلا تيجولوزيفلا، ص 187.

(2) لممحي حبصه ينسح، دحما يرسك نياعه، عوسوم ب يرمتلا ي ضايرلا ي قبيطلا، قعظلا لي ولأ، نكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 1998، ص 76.

(3) لمامك لمع لممحا ، لممحي حبصه ينسح، قليللا تينسلا و انوكم *، عجره قبا، ص 88.

5-2-2 عاوناً عرسدا:

نأ عرسدا نم مهمأ رصانع عقايللا قينلبلا ىريو عاملعلا و ينشحابلا في لامج بيرلسلا بي ضايرلا اهميسقة لى إة ثلاث ماسقأ :

- عرس در بل عفلا .

- عرسلا قيقركلحا .

(1)
- عرسلا قيقلقتزلا .

(2)
- عرس در بل عفلا: بي هت قولاً مزلالا ةباحتسلال ميندام .

- عرسلا قيقركلحا: قرقلعا ىلع ءادأ ةكرلحا وأ قءء ساكرح قبقكرم في لقأ ن مز لثم زانجأ بيوصلتا وأ ريرحتلا وأ

(3)
قرطيسلا ىلع قركلا بي لقأ ن مز نكمم .

- عرسلا قيقلقتزلا: اهرعبو راهف وكبها قرقلعا ىلع لكرحتلا ماملاً عرسأ بام نكمم .

(4)
لوقيو يولاء: أها قرقلعا ىلع لالقتزلا وأ لكرحتلا ن م ناكم رخلآ ى صقأ ة عرس قنكمم .

5-2-3 قيهما عرسدا:

عرسدا نوكم مهم ديلعل ن م ب نالوج ءادلاً نىلبلا في تاضايرلا قفلتخللا مكم برتعة دحل ملووع حانج في تاراهلا

(5)
تيكركلحا .

(1) Jugen weineck, Manuel D'entraînement, Op . Cit, p 294

(2) Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l' entraînement Op , Cit , p 108.

(3) لىمك لىع لىمىلحا ، لىمىلحا بىنسىح، عقايللا قينلبلا و انوكم ١٠، ع جرم قباى، ص 88.

(4) وبأ لىع لىع حانقلا ، دىمأ لىع حانقلا، بىرلسلا بي ضايرلا و سىلأا قىجولوىزىفلا، ع جرم قباى، ص 187.

(5) قىفم قىهاربل داحم، بىرلسلا بي ضايرلا ثىلحا، راد ركفلا بىرعا، قرقلعا، 2001، ص 92

- عرسدا عرجن ملكت اربقلا قينلبلا

ةعرسه يضايرلا ةردقة قبعكرم نم قدع تانوكم قيندبوسفذي ه:

- ةردقة ليالتخ فليمتخت ليعضو بعللا مايقلاو ليلعتلاب مزلالا في لقأ تقونكم .
- ةردقة أبنتلا في لقأ نمن مزنكم تاكلح قنكملا .
- ةربقلا يلع رابتخلا في لقأ نمن مزنكم تاكلح قنكملا.
- ةربقلا يلع در لعف عيرس لالاخ تاروطه بعللا يرغ قعقوتهم. (1)
- ةربقلا يلع مايقلا تاكلح عيرود الذكو يرغ عيرود نولده ترك قيرتوبه قعيرس.
- ةربقلا يلع ليعف عيرسدا تاكلح ةصالحا تركلاب لدهوت تح طغض مهصلح الذكو نمزلا.
- ةربقلا يلع يريستلا عيرسدا و حجانلا لالاخ بعللا قسطاوب ل خدته تاغافكه قيفرعلا قينقتلا قيكيتكتلا.

3-5 قوقلا:

5-3-1 فبرعة قوقلا:

فبرعة قوقلا قيلضعلا أبها ةربقلا وأرتوتلا يذلا عيطتسة قلضع وأ عومج قيلضع نأ لهجتند دضة مواقم في صقأ

(2)

ضابقنا يدارا اله .

لهفريعو لسمحن سح لسمحو رصن يذلا يلع أنها:

(3)

"قوقلا تي لا عيطتسيه درفلا نأ الهلبه علمتأ لذبه لسهج ي صقأ قربا قدحاو طقف

(1) Jugen weineck, Manuel D'entraînement , Op .Cit , P 293-294.

(2) تيفم جهلرياح، س س أ قيمنة قوقلا قيلضعلا موقلا لافطال في قلاجرلا قيلملا و قيدالغلا ، قعطلا لولأ، زكرم بلاتكلا رشنلا، قرهلقلا، 2000، ص 15.

(3) لسمحن سح يولاع ، لسمحن رصن يذلا نواضر، تارابتخا ءادلا ي كرخا، قعطلا قنلا، راد ركفلا بيرعلا ، قرهلقلا ، 1994، ص 19.

خلاصة:

إذا أردنا أن يكون كلامنا عن اللياقة البدنية فهي القدرة على القيام بعمل عقلي على نحو مرضي فهي تعمل على تنمية صفات بدنية كالقوة العضلية والسرعة والمداومة وهذا من أجل تنمية القدرة على الأداء وإعطاء مردود خلال المنافسة وتحقيق نتيجة من دون تعب بدني ونفسي وضمان الإستمرارية في الأداء على المدى القصير والطويل،لذى وجب علينا إعطاء أهمية كبيرة للتحضير البدني العام والخاص من أجل بلوغ اعلى المستويات اللياقة البدنية ، وبالتالي إمتلاك المقومات اللازمة من أجل التفوق من الناحية التقنية والتكتيكية والنفسية، كما لاننسى خصوصيات الرياضة الممارسة جماعية او فردية كانت ومتطلباتها البدنية

الفصل الثاني

التحضير في الرياضات الجماعية

الفصل الثاني
الرياضات الجماعية

لمبته :

برتعة قرتف يرضحتلا وأ دلدعلا ن م مهأ ل حارلما قيبيرلتلا قيوبرتلاو تي لا ريم ن م الهلاخ ي ضايرلا، شيد أنها قبسة قرتف
قسفانلما، ن مو الهلاخ ن كيم أبتتلا قحيتنلا ي ضايرلا لك لذو ن م للاح قرويرس قرتف دلدعلا تي لاو لمشته قدع ب نالوج قفلتخ ن كل
قلملكتهم اميف لهنيب، ي أو صقن وأ لاهمإ مدحلاً ب نالوجا ي دؤي لمتح لى إ صقن ي وتسلما ي يرضحتلا ي ضايرلا في يملقت ي ضاير
لرضح ايرضتح الميچ ن م مچم ب نالوجا (قينفلا ، قيططخا، قينلبلا ، قيسفندا، قيلقعدا، ..) لك لذو هو ي قسفانلما.

1 - مفهوم بيريمنتا في ضايرلا:

بيريمنتا في ضايرلا وه تايلمعلا تفلتخدا تيميلعتلا تيويرتلاو تمشنتلاو، ددعوا وينبعلا قرفلاو تيضيرا نم خللا

طيطختلا ةدايقلاو تيقبطلتا تحدف قيقحتي لعأ تايوتسمه ضايرلا ظلفحاو امهيع لوطلا قرتف تنكم.

وهو امضياً تايلمعلا تي لا سمتعة يلع س سلاأ تيويرتلا، تيملعلاو، تي لاو تحدف لي ةدايق ددعوا تطويريو قلات ارد

(1)

تايوتسلاو تيضيرا في ةفاك امهناو ج قيقحتل بل ضفا جئاتنلا في تيضيرا ةسراملا.

امك فرعي بيريمنتا في ضايرلا يلع به نأ عيجم تايلمعلا تي لا لمشة عادب ريوطتو رصانع ةقايلا تينلبلا، ملعتو لكينكتلا،

لكينكتلا، و ريوطة تايلا بقلا تيلقعا نم مض عينم يلع ج مبرم و فداه مع ضاخر س سلاأ تيويرت لصة لوصولا ضايرلابي لي

(2)

ي لعأ تايوتسلاو تيضيرا تنكملا. ه فرعيو لمعي ولاء: يرضحتلا في ضايرلا تيلمع تيويرت تيميلعتو تمظنم معضتخ للأسس

ي دابلاو تيملعلا و تحدف اساساً لي ددعوا درفلا قيقحتل يلعأ يوتسمه في ضاير تاسفلنلا في نكمه تيضيرا وأ في عوز عمين

(3)

نم علوناً تيضيرا لا.

مهنفو جملطصم بيريمنتا في ضايرلا: هنا قرابع ن عين نلوقلا تمظنلا أو ةفدالها لي ددعوا درفلا صوللو لي اسمى و

زانجلا ن ع قيرط ددعوا ل ماكلما مومعلا تزهدأ في ضايرلا متحصو تيمسجلا ماعلا، امك ن سيج قفاوتلا صعلابي و ضعالي ل

(4)

ل هسيو مبلعة راسلا في كرخا لاضف ن ع ةدايز قيباق جاتنلا يلد درفلا.

(1)

داحم تيفم مهنربا، بيريمنتا في ضايرلا شيدلخا (طيطخت - قيبطة - ةدايق)، راد ركفلا بيرعلا، تعبطلا لي ولأ، قرهاقلا، 1998، ص 19.

(2)

دهان ن سر ركس، جلع س فنلا في بيريمنتا و تاسفلنلا تيضيرا، راد ةفلقثلا رشنلا و عيزوتلا، رادلا تيملعلا قيلودلا رشنلا و عيزوتلا، اندرلا، 2002، ص 9.

(3)

لمسح ن سجي ولاء، جلع س فنلا في ضايرلا في بيريمنتا و تاسفلنلا تيضيرا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 2002، ص 17.

(4)

مساق ن سح بينسح، جلع بيريمنتا في ضايرلا في رامعلا تفلتخدا، راد ركفلا و ةعبطلا و عيزوتلا، تعبطلا لي ولأ، نلمع، 1997، ص 78.

2- تاجاو بيرمتلا ي ضايرلا:

ل شمة تاجاو بيرمتلا ي ضايرلا في: يرضحتلا نيسبلا، يرضحتلا ي كيتكتلا، يرضحتلا ي سفنلا، يرضحتلا ي كيتكتلا التحضير يرضحتلا، يرضحتلا ي قلخا، يلعو نأب رملما هزتلما امانتلا ميلك قيقحتب مده تاجاولا. اهنمدحاو في صقني أو نو كيس يلع باسح يوتسم زانجلا لنع بعلالا، لا ل بدة ي دؤي لي إ قراسخ بعلالا تقبلسا، ي هو قراسخ دو هجلا (1)

قلاصوتلا ل لالا ماعل ماك وأ اهر ملوعاً.

2-1-1- نيسبلا يرضحتلا يرضعت:

وه قيلمعلا تي لا ن م الهلاخ هتي عفر قلعفك تانوكم رصانع قلايلا قينسبلا قروصب قلاماش يدا درفلا ي ضايرلا .

شيد نأ ددعلا ي نيسبلا ن م ماهلا قيسيئرلا برملما، نإفة فرعم س سلاً قيلمعلا قحيحصلا ددعلا ي نيسبلا حيصي ارماً ي رورض ه، اصوصخ نأ قوفتلا ي نيسبلا ي كرلحاو لمتة مايزم مدئاوفو قيبايجلا ل مشتل ب نالجا قينفلا قيططحاو قيسفنلاو في ددعلا ي نيسبلا، شيد نأ بعلالا قنالا ايندب رشكأ دالعتسا قردقو يلع ليفة قبعلا وأ قسافلما قينفلا، قيططحاو، قيكيتكتلاو ن م بعلالا يرغ قنالا ايندب، قلايلا قينسبلا قيلمعلا حنتم بعلالا ققث س فنلا بم هاستو في عفر دالعتسلا ي سفنلا بعلالا ددعلا ي نيسبلا س يلا لسم نكلو قيعوز و مده قيعونلا تي أت ن م لالا ن سح رايته تاجاو بيرمتلا تي لا ققح قلايلا قينسبلا قبولطلا طاشنلا لية دالعتسلا .

2-1-1-1- ماسقأ يرضحتلا ي نيسبلا :

هسقني يرضحتلا لي إ نيسبلا:

- يرضحتلا ي نيسبلا ماعلا
- يرضحتلا ي نيسبلا صالحا

(2)

اهو ناطبتر ياطبتر المقيثو لا ن كيم مانعتسلا ن ع ي أمهه لاو زويج لصفلا لمهنيب.

(1) للمك لجم ي ضبرلا، بيرمتلا ي ضايرلا نرقلا يالحا و نورشعلا، قعمالا قيندرلأ، قعبطلا قينانلا ، نامع، 2004، ص112.
(2) رمع رصن للا قمشقة، برملما ي ضايرلا ن م لالا يريلم دوجا قلاماشلا، قعبطلا لي ولأ، راد عافولا ليندلا قعبطلا و رشنلا، قيرلنكسلا، 2011، ص103.

أ- يرضحتلا نيديلا ماعلا:

وهو يعلمعا تي لا من الهلاخه متيع عرفه علفك تانوكم عقايللا قينلبلا قروصب قلماشه يدل درفلا بي ضايرلا.

دادعلايف نيديلا موقيه تابلجاولا بقاماكلا وحنلا قريقم بي ضايرلا اونم ل ملكتم ب ناولجا ياعو سلبه شلالا كمين
م المختسا تابليرمتلا قينلبلا قفلتخ عاونلا تاونلا وأ نوبد تاونلا وأ ياع تزهاق قلطوي ياع لذه عونلا من تانيرمتلا مسا
تانيرتم قيمنتلا ماعلا.

أ- 1- م هأ ص ناصخ يرضحتلا نيديلا ماعلا:

- لوط قرتفلا قينمزا تصصخلا دادعلا ماعلا فلتتخ من مضاير يرخلا .
 - تانيرمتلا مملختسلا يرغ قيصصتخ.
 - لابقنلا من يرضحتلا ماعلا لي صالخال ييجردت .
- تانيرتم دادعلا ماعلا فلتتخ من مضاير يرخلا .

ب- يرضحتلا صالخال نيديلا:

ه جوبه مامتلا يرضحتلا نيديلا صالخال لي اونم تاراهلا تارلقاوا تافصلاو تصالخال دقو هفرع (ماصع لسبع قلالخال)
لمعلا نأ بي ياع قهية بعاللا طاشنلا بي ضايرلا سراملا قيمنتل تارلقاويوطو قينلبلا يكرلحوة مزلاللة لهذا شنلاطا
صصخلا هيفتي حبعاللا نسختي وادلا طاشنلاو سراملا

ب- 1- م هأ ص ناصخ يرضحتلا نيديلا صالخال:

- مامتلا رصانع عقايللا قينلبلا عونلا مضايرلا سراملا .
- تانيرمتلا مملختسلا تاذ قعيط قيصصتخ فلتتخ ن ع دادعلا ماعلا.
- منمزا صصخلا دادعلا نيديلا صالخال يركأ من قرتف دادعلا ماعلا.

دادعلاو نيديلا صالخال فلهي لي قيمنت تافصلا تارلقاوا تصالخال طاشنلا بي ياعو لذه نغف يرضحتلا ماعلا قرايع عن

(1)

لمع رصنللا قمشة، برلملا بي ضايرلا من للاح يرياعم دوجا قلماشلا، سفن جرملا قبالسا، ص ص 104-105.

(1) رمع رصنللا قمشة، برلملا بي ضايرلا من للاح يرياعم دوجا قلماشلا، سفن جرملا قبالسا، ص ص 104-105.

دوصقتا دلدعلا بي كينكتا (خي فلا) لوصولا بعلالا بي إلى لصفاً مكينكتا بل صوت مهيلاً لاطباً لماعلا، متعلابنا لمعي بيلاسلاً مولعلاو قثيدلحا، لاو نكي نأ مكيجي لمعي أ مكينكتا قحصلا: ةدولجاو مام لم شيدها ةؤاداً شلابل كصالحيح لوصولو قيرفلا وأ بعلالا بي إل زانجا ملقتم لمعبت بيثتة قلمفتاو ءادلاً بي كرلحا لكأتلاو لمعي ب يرمتلا خي فلا لم ماكنلا، انداقتعا بيو نأ نالقتا ءادلاً حيحصلا بي كينكتا نأني عي قيلمع ب يرمتلا يرستة قحيحصتة قيرطب.

لكيتكتا و هو ماظن م تاكرلحا هجومه هظنتا بي لالقة قلالعلا قلسبتا بين يوقلا قميلاخلدا يوقلاو قيجرالخا ملضرا الهلاقتسا لمكش ب لمكأ قيقحتلا جثانذ قيضايير قيلعلا، املاكوت ناكة جرد لمامك مكينكتة كرح بي ضايرلا قيلعلا ملامك نكتن م الهلاقتسا ةجردي بركأ قوقك در لمعلا قوقلاو ةدراطلا ةيز كرلما، يوقو ةيرارمتسلا قوقو يببالجلة..... إلخ، و اذ كنا لالقتسا مذهب يوقلا لمفيعض، ناك مكينكتا امصقان يرغو لممتمك، لمك مذهب روملاً لا نكي نأ هتة لزعبم نع رمدالة سا قيلمعلا و قينالقتعا. س ساً مكينكتا حيحصلا ي ل لكش م لالكشلاً قيضاييرلا لكب رالماتها وفنوتها، امنيحو لمصيب علالا بي إلى مكينكتة حيحص لمقتسمو ألبية قيلمع ب يرمتلا لمعي رادم موسرلما بي يرمتلا، نأو بينعتيسه امئاد ضرعبه ملافلأ لاطبلاً بين يضاير فرغو قيضايير لمعلاو لمعي لميلتح جهئاد صلاختساو لصفلاً الهنم، لمنعو هبيقتة برلما بعلالا وأ قيرفلا بي نأ ضرعي نولجلب قيبايجلاً نأو حضوي عاطخلاً قبكترلما، هيسقتلاو بي نأ نوكي لاي عوضوم، علنثأو هبيقتلا لا مدب ن م عاطعاً حزفلو شتة قيعيج

(1).

ملقتلا بي يرمتلا.

(1) لمامك ليجم بي ضايرلا، بي يرمتلا بي ضايرلا نرقلا ي دالحا و نورشعلا، عجرم قباس، صص 115.116.

2-2-1- ت اوطاخ مهيلعة ت اراهلما تميكرخا:

ل شمة ت اوطاخ مهيلعة نيملا ت اراهلما تميكرخا س ردي تمييرتلا تينبلا تيضيراو اميفي لاي :مهيلعة تميكرخا للمهارة،

ضرعلا يلمعلا قرهمللا، اءا مهيلعة قرهمللا ريوطه قرهمللا.⁽¹⁾

2-2-1-1- مهيلعة تميكرخا قرهمللا:

ك اذو ن م ل انا ك مليقة عاطعاب تركفة ماع ن ع قبعلا عم حرش رصتخ مهلا ي حاونا تينبلا قرهمللا دارلما اهميلعة ليد

نيملا ت، ن م ن كملنا ن مهيلعة اذ ن م ل انا ي دحا قرطلا تيلتلا:

- **تقيرط عاقلالا:** ي هو قرابع ن ع ضرع تامولعلا و ا قائلحا في ت ارباع قلسلم شيح مهيل شحر ضوملع لما دار مسيرد، و ا حرش قرهمللا دارلما اهميلعة ن ع قيرط شحتلا.
- **تقيرط مسفانما:** ي هو تقيرط مستعته لاءة انا حيا تي لا روتد بين مهيلعلا و بين نيملا ت، شيح قتمو لمعي لارلاو انا حيا و ي ا رلا و ي ا رلا رلا) عم نيملا ت انا حيا حرش قرهمللا دارلما اهميلعة.

2-2-1-2- ضرعلا يلمعلا قرهمللا:

ك اذو ن ع قيرط اءا ج ذوم قرهمللا ن م ل بقه مهيلعلا و ا دحا نيملا ت ن نيملا، ل ضفيو نوكي ضرعلا يلمعلا قرهمللا

" اءا ج ذوملا " تقيرطلا تيلكلا، ت ناك اوس قرهمللا المراد اهميلعة ي ه قرهمللا تميكرخه تقطيسب و ا قرهمللا تميكرخه مطعته كلي

ة صرفلا للاعبين ن نوكت: روصة ك ا رداو ماء قرهمللا دارلما اهميلعة، شيح ن لاعبين نونوكي في ضوم شتالقيو يورلة

ج ذوملا ل كك " ضغب رظنلا ن ع نوكت قرهمللا تقطيسب و ا تميكرخه و ا ن فرعي الاعبين ام وه اءلا المراد صولال و يله في

(2)

ة ياهنلا .

(1) باحر لداع ليد، ت اراهلما تمييرتلا و تمييرتلا ن ليللا في عوض قاولا رصعلا تمييرتلا تيضيرا (مهيلع، ع ادم، تاقيط)، راد عافولا انيدل
سبع لئا لسبع مهيلعلا،

(2) اءعابل و رشنلا، قبعلا ل و لا، تمييرتلا، 2011، ص ص 159، 160.

الفصل الثاني----- التحضير في الرياضات الجماعية

ابلغو مامستعيكيتكتلاي لاء تاردقيرفلا وأبعلالا ارفنم اذاتنا كتمبله يدر في للاغتساب نولجا يوقلا لندع
قيرفلا قروصب رشكأ قيلاعف.كيتكتلاف يرغ لاعفلا عاطعلوه ةصرف ادخلأمصخلا قردابلا من كمتيامعي شى لاء مةقيقحا
لكيتكتلا لاعفلا وهف رابجل مصلخا لاء ل مع عيشه لاء تادودرم قليفم هلا، ل كدعبو قبلسم نأ بيجى قلتى ملابرد مع

(1)

مبيعلا نأ وش قانئ مهعم عاطخلأا قكبترلا نأ و ديدج ابسأها ي كمتي اهزواتج مقحلا.

2-4- ي سفنلا يرضحتلا ي دارلاو:

برتعي يرضحتلا ي سفنلا ي دارلاو من رهاظلا قيساسلا في لقلحا ي ضايرلا في و عجم لالكشلا قضايرلا، بلعيو هاند
عونلا من دلدعلا ارود ايربك لمهمو في تناعارصلا قضايرلا في انتقو ليالحا، و هلا يرثأت بيربك في دنايز زانجلأا وأ هانصقن. من مو
للاخ للبرجت قحلالما و حضورتل كشب بيربك هناد لاء مغرلا من صقن في يرضحتلا نيلبا نيقتلاو لندع بعلالا لا نأه بين
ينلحا رخلأا و ققيح ارابطنا ايربك يرغ عقوتهم من لبق دقو ازع نوثحابلما لده راصتنلا لى ل ملعلا ي سفنلا لثمتلا قبقو ددارو
قيرفلا وأ بعلالا مميمصتو لاء قلاصوم لمعلا لوصولا لى لةجيتن قبيط، من لانه زيرب نالجا يوبرتلا برلملا في نأ عبير
املمتها امرتحو قيصخشلا ي ضايرلا، نأ و حلتيم هلاعفا قليجا معجشيو نأ لمعي لاء اهريوطت نأ و صخلتي من صلاتانف
قيلسلا في قيصخش بينضايرلا. و دلدعلا ي سفنلا حمسي ي ضايرلا نأ دوقى مسفن بلغتيو لاء بعاصلا و شلال كا لتي
هجلوت، لمهم تناكة جرد اهتبوعص عيشلا و مهلا يذلا بيج نأ ملعي برلما وه ريوطت قردلا و صتللميم و بلا قردا
قيللاقتسلاو لندع بعلالا، نأ و لك للمتي مسفن في تقو تاقبلسلا ةصاخو املندع لرتشي لهيف نويعلا نوولاستم من يحث
دلعا. لندأ و برتعد دوجو أ ي صقن في ميمصتلا و أ مدع دوجو ي دؤى لى لى لالا قرحوب عانء تالفصلا قيرادلا دعاسيو في

(2)

ريوطت روعشلا ددرتلا بفعضلاو دقو ي دؤى لى لى لالا قرحوب تالفصلا.

(1) لاء ك ليجم ي ضيرلا، ب يرلتلا ي ضايرلا نرقللا دلولا و نورشعلا، عجرم قباس، ص ص 117-118.

(2) سفن جرملا قبالسا، ص ص 116-117.

الفصل الثاني----- التحضير في الرياضات الجماعية

في و ل ك ل ا و ح ل ا ب ي ج ن ا ع ض ي ب ر م ل م ن ي ر ا ت م ه ت ا ب ي ر د ت و م ي ب ع ل ل ا ف ي ف و ر ط ق ب ع ص ق ر د ا ن و ث و د ل ح ا ب ق ل س ل ل ق ب ا ،
ل م ك ب ي ج ي ل ع ب ع ل ل ا ن ا ي د و ي ن ي ر ا ت م ق ل ق ت س م ن و د د و ج و ه ب ر د م ، ل ك م ذ ه ت ل ا ل ح ا ق م ه ل ا م ل و ت ل ن ع ع ل ل ا ل ب س ا ر ر ق ت
ل ي س ف ز م د ع ل س ي ه و ي ق س ف ا ن ل ا ، ف ي و ا ذ ه ع ض و ل م ب ع ل ت ق ي ب ر ت ل ا ق ي ب ي ل ا ا ر و د ل ي س ا س ا ، ث ي ح ن م ن ك م ل ا ث ي د ل ح ا ن ع س ف ا ن ل ا ت ا ف ي
ت س ي ل ا ع م ق ل ل ا ع ل ا ، ن م و ن ك م ل ا ث ي د ل ح ا م ه ن ع ب ر ع ف ح ص ل ا ا و م ج ل ا ت م ل ا ف ل ا ا و ق ي ض ا ي ر ل ا ... ل ح ا ل ك م ذ ه ب ن و ل ج ا م ه م ت ج ا د
(1)

ب ع ل ل ا ي ه ف ث ع ب ت ف ي م س ف ز ا ح و ر ق د ي د ج ق م ه م و ق ي ل ع ف ي ق ل ص ل و م ب ي ر م ل ت ا ه ت ر د ق و ي ل ع ي د ح ت ل ا ق ر ف ل ا ي ر ح ل ا .

2-5- يرظنلا يرضحتلا:

ن ي ع ي د ل د ع ل ا ي ر ظ ن ل ا ع ي س و ت ك ر ا ع م ت ا م و ل ع م و ي ن ب ع ل ل ا ، ق ي م ع ت و م ه ف ر ا ع م ل ك ف ي ه ص ا ص ت خ ا . ل م ك و م ل ع ز ن ا ق ع ل ل ل
ق ر ع ل ا س ا س ا ي ل ع و ب ر م ل م م ي ج و ت م ي ب ع ل ا ق س ا ر د ل ا ي ن ن ل و ق ب ي ر م ل ت ل ا ي ض ا ي ر ل ا ف ر ع ت ل ا و ي ل ع ح ك ا ت ز ث و ح ب ل ا م ي م ل ع ل ل ا ك ف ي ل
م ل ا ج ، ق ف ا ض ا ل ي ا ق و ا ر ق ب ت ك ل ا ق د ي د ل ج ا M ه ت ع ب ا ت م و . ل ل ا ح و ق ي ل م ع ب ي ر م ل ت ل ا ي ل ع ب ر M ل ن ا ي ق ل ا ي ت ا ر ض ا ح ا ق ص ا خ ت ل ا ب ي ر د
ه ن و ت ف و و م ن ي ن ل و ق ، ن ا و ح ت ف ي ا ر ا و ح ا ش ا ق ن و M ع س و م ل و ح م ذ ه ق ط ح ل ل م ا و ا ك ل ت . ا ن ر و ص ت ب و ن ا م ذ ه Q غ ي ص ل ا ط ع ت ي ع ل L ل ب
ا ز ف ا ح ف ي Q و ا ر ق ف ح ص ل ا ا و م ج ل ا ت ب ت ك ل ا و Q ي ض ا ي ر ل ا ، Q ع ب ا T م و ج م ل ب ر a Q ي ن و ي ز ف ل T a Q ي ض ا ي ر L ا Q ص ا ل ح a M ص ص خ T . ل م ه و D ب ل a م ن
ن ذ خ ل a ي ن ع B ر ل B ع L a Q ي و T س L a Q ي D ل D ع L a Q ي ذ L a ل ص و M ي L a Q ي ض ا ي R L a Q ي ل a ن و K T ي ل E ا M ن S م M ه ل و T S ي D و ي L ي ا M ن م ه ر و
و ا B T ا D م ن E ا S ر a M T ا ط ا ش N L a Q ي ض a ي R L a . ا ذ L a D ب L a M ع ا ط ع L ا ض ع B T ا M ه ي ج و T a Q ي ر ظ N L a Q ي ل a S ا N T B S م ي و T E ل a D ا D
(2)
ي و T س M و L R م ع . ن K ل و B ي ج L ا Q T ن L a Q ل ي ا N ل ل ي L a Q ي ي T L a M D و M ل C T ا ي R ظ N ي K ي Q B ي ا خ S a R M ل ه و Q ع B .

(1) ل م ك ل ي ج ي ض B ر L a ، B ي R M T L a Q ي ض a ي R L a ن R ق L a D ح L o L a و N ي R ش E L a ، S ف Z ع J R M L a Q ب L a S L a ، - ص ص 116-117 .
(2) ل م ك ل ي ج ي ض B ر L a ، B ي R M T L a Q ي ض a ي R L a ن R ق L a D ح L o L a و N ي R ش E L a ، ص ص 118-119 .

2-6- بيرضحتلا بي قلاخا:

لمعب بيرضحتلا بي قلاخا نم تايروضحتلا قمهلا قيساسلا أو في دلدعإ بعلالا، يلعو برلمنا نأ زكري يلع قمبرت بعلالا قمبرت قينطو قيموقو لمعلاو يلع مارتحا قرفلا قضايرلا يرخلا داعتبلا أو نع تاكولسلا قناشلا قليعبلا نع حورلا قضايرلا، لمعلاو يلع دلدعإ بعلالا في مكحتلا بتافرصتة قلمعب لالاخ قابسلا لمعبو، تحاو مالمين برد و كحاما يرادلاوين روهملجو. لم ك مذهب تناطحلاما دبلا نم اهدلدعإ اهميلعتو بعلالا لمة تناقبا سلا لمعلو يلع مارتلا بها لالاخ سلا قبا (1)

3- تازيم بيرضحتلا في تاضايرلا قيعامجا قيسنلا للاعبين (الأصغر 12_13 سنة)

ي هو قلمحرمة ماما قيسنلا، للاعب ذمة مهيفة قيلمع مهيلعتلا ي كرخا، منكمو في قيفيك لمعتسا مهيلعتلا تي لالا ريقتو تاروطتة لمعتة، قيمنتو بتاريدقة قيركخا قيفرعلو.

لك اذام عفدي لي إ رايتختا تالاخ مذهب قلمحرلا لي إ شحبا لوح قلويس و ادراك تا كرخا مهتقدو، اهر يوطتو اقلاننا نم تا كرخا قيدعاقلا قفولما تي لا ثم لست كبا لالاخ قلمحر مهيلعتلا ي ثلثتلا.

بيج رايتختا تالاخ قيلمعتة تاذع باط يويح طيشنو، الهقايس بعلالا قفداهها، تي لا حمسة بعلد رولدا ي جامدلا ي هذا ي علتسيه نواعتلان ماضتلاو، نو كيو انفا ماما لمعل ققحتيو لك اذ نم لالاخ:

- مهلعة دعاوق تا كرخو بعلالا قيعامجا لمصدة مكحتلا في تاينقتلا قيساسلا تي لا حبصة قداقة للمكحة لمهي را صالها.
- مهف ئدابم و بين لوق لم ك طاشن ايعس نواعتلان نم لجأ ي دتحة قهجوملا .
- مهيلتة لمعلو لمقبط قطلخ و ماظن لم ك طاشن (لمثم عفادلا و موحها).
- راكفا قيكيتكة قلهس و قطيسب.

(2)

- باستكا تاراهم قيرف و قيعامجا اقلاننا نم تاليساسلا.

(1) س قنجرلما قبا سلا، ص ص 118-119.

(2) ققيثولا ققفلرلما جاهنلا قمبرتلا قينسلا و قضايرلا قينسلا قينانلا طسوتمة، قنجللا قينطولا جهانملا، برمسيد 2003، ص 97.

4 - هبقتلا:

ي مري هبقتلا رياسلا قيلمعل هبقتلا يلع ههف ني عم لذه هبقتلا هسفنذ، شحبلاو يلع تارشؤم عفدتا بالمدرّب لى إة يوستة
قيلمع ن يوكتلا قرثؤلما يلع، الاعب ن م شيح قيميئة هتاردق ن م قهح، هبقتو هلوتمه يراهلا لقبط لماعل هتياهيدتو سملقب
ن م قهح يرخأ ب جوتسيه هبقتلا نيئة قعلا رولحا رواشتلاو بين؛ فيرط قيلمع هبقتلا (المدرّب والاعب) قفصه قمئاد قرحتمسمو
هبقتلاف قيلمع قينيوكتة في مدح هتاذ، ارضنعو ايجيتاريسا في موهفم قيبرتلا ن يوكتلاو، حمسيه سايقب جوتسمه الاعبين خللا

(1)

ل حارم، للتدريب وءلا دللا هكحلاب في قيلدب ل للاح وفي نهاية كل مرحلة تدريب .

4-1 - هبقتلا ي صيخشتلا:

4-1-1 - فدها نم:

- دعاسيه في مدحأ تامولعلما قيلولأا ليقه عورشلا في طيطتخج مانبرلا التديبي.
- دعاسيه يلع قظحلام تاكولس الاعبين ل للاح قيلمع "فشكلا لي ولأا"، تي لا ينبة تامامتها تاجليتحو الاعبين في قيلدب قحرم التديب .
- للاغتسا و قلعامه قاطب تالظحلاما تي لا نيئة اساسأ يلع تارشؤم قعافكلا قيدعقللا.

- ن م قيحانلا قيجو غالميبلا:

- عاطعإ تاريلقة قيلولأا يوتسملا يراهلا للاعبين بيترتو تارشؤلما بسح تايولولأا لمعب جارختسا ص ثقللا .

(2)

- بيترتو تامامتھلا تايبايجلاو تي لا تزرر ل للاح فشكلا.

(1) ققيثولا ققفلرلا جاهنلا قيبرتلا قيندبلا و قيضايلا. قنجللا قينطولا جهانملا، سفنذ جرلما قلسلا، ص 129.

(2) ققيثولا ققفلرلا جاهنلا قيبرتلا قيندبلا و قيضايلا قنسللا قنثللا طسوتم، قنجللا قينطولا جهانملا، ناو 2004، ص 132.

- من مميزاتنا :

- رولشتلا في علمه عورشلا بين ف ارطلا مالمشتلا .
- طيطختلا و مجبرلا .

4-1-2- مل ناسو هزانجا: فشكلا (باعلا تزيم و أ تاطاشذ تفيكم تارشؤملا فدهتسلا) تاسفانملا يليلقتلا .

4-1-3- قريتف هزانجا: ليق عورشلا في قيلمء التدريب ي في ةيلدب ملحرم التدريب .

4-1-4- مسمه مبيقتلا ي صيخشتلا :

- زانجا تاقاطب سايقلا بموقتلاو .
- زانجا قاطب تاروطتلا ةصالحا ابلاعين .
- زانجا قاطب تابلطلا (قاطبلا ميجهندا للمدرب) .
- بيترت مل ناسو معدلا (سورد ةيرظن، مل ناسو حاضيا) لمبستح مبيقتلا قيلمء التدريب .
- زانجا قدحولا التدريبية مل ناسولاو ةيرورضلا لمهقيقحتلا .⁽¹⁾

⁽¹⁾ مقيثولا مقلرلما جاهنل قيرتلا مينلبلا و ميضايلا مئسلا مئلللا طسومت، مئجللا مئيطولا جهانملا ، ناوج 2004، ص ص132-133 .

4-2- مهميتلا ني يوكتلا:

4-2-1- فدلها نمم:

- ملاعإ المدرب اولاعب.
- ةجرد فيقوتلا تي لا لهغلب الاعب.
- ةطخ لاتدريب (ةصاخ ابا المدرب).
- جامدإ رصانعلا قديدلجا نم مل جاأ ينسئح يوتسلا.
- ةيوسئ و ةلجاعم ةطلخا يوتسلاو يراهلما للاعبين "بموقتة" ةيجيتارءتسلاإ مع فرلا نم ةيعوز لمعدا.
- قرط و تاييفيك ك ارشإ معجم الاعبين في ةيلمء التدريب.
- قدعاسم المدرب في زانجلا ابسئح ةقيقح نالميدا يوتسلاو يلعفلا للاعبين.

4-2-2- مل ناسو هزانجا:

. ةظحالما - ةقاطب مهميتلا تي اذلا- ةقاطب ةعباتلا

• تارءف هزانجا: لمبء ، علئأ في و نهاءة لم حارم التدريب.

رياسي معجم لم حارم التدريب نم قدحولا التدريبيءة إلى ةمهلما تي لا موق بها الاعب..

• سح ئائئلا قورظئئلا:

- ةيناكمإ فاشئكا ةفرعمو نيا؟ فيك؟ تي مو رعشي الاعب لم كاشلما ةهجالوما في نالميدا، تي ح نيسئ للمدرب لم خئئلا

ت احرءة قلا با بهيجوتلاو.

(1)

- ح ممسيء ص يئخشئب ص ئلقئلا امهءلجاعمو ل بلاخ زانجلا.

(1) ةقيئولا ةقفلرما جاهئلما ةيبرءلا ةينءبلا و ةيضايرلا ةئسلا ةئلاءلا طسوءم، ةئجللا ةمينظولا حهانملا ، س فءع جرملا ق باسءا، ص ص133-134.

الفصل الثاني----- التحضير في الرياضات الجماعية

دعاسي يدخأ تاررقلا تيجو غالمبيلا ةداعلا رظنلا في:

طيطختلا ةمجبرلاو ، تيجيتار تسلا لمعلا رابتخوا تايوتخ مهلتلا ، تيفيد كل ماعتلا عم الاعبين تليعضوو جامدلا ، ماعتلل مع طيخا مكحتلاو في لئاسولا .

4-2-3- ي عسم مهيتلا ني يوكتلا:

- هبيقة رمتسم رياسمو تيلمعلا مكحتلا .
- ةيوس ةطخل معلا و لماعة الاعب لهم .
- ةلجاعم يرس تيلمع التدريب بموقتو تيجيتار تسلا ةمعلا ني يوكتلا .

(1)

- جانتتسا رمتسم تارتفل مكحتلا .

4-3- ي ليصحتلا مهيتلا:

4-3-1- هنم فدلها:

- ريلقة نحائي تلاحرلما التدريب .
- ةفرعم يدمل صوتلا لىا ةعافكلا ةفلهتسلا .
- دعاسي يدخأ تاررقلا تيتلها ن م تيحانلا:

• تيجو غالمبيلا:

- عاطعلا تاريلقة نحائية لوح ليصحتلا .
- يدمل مرتحام عاج في جالهنم البرنامج .

(1) تقيثولا تقيثولما جالهنم تقيثولما تقيثولما و تقيثولما تقيثولما تقيثولما تقيثولما ، س فزع جرلما ق باسلا ، ص 133-134 .

(2) س فزع جرلما ق باسلا ، ص 132 .

• تميزتلا:

- مكاتلا ياءة عانج قطحو لمعلا.
- هجوتلا ونحت اطاشنلا تيفصاللا.
- لملاكتلا نلمعلا ميلء في عورشما ي جوغلسيلا.

4-3-2- مل ناسو هزانجا:

- فشكلا (تيعجرلما قلمعتسلا في قصلحا لي ولأ).
- قسفالما قيسيلقتلا (س فذب س يياقم قسفالما لي ولأ).

4-3-3- قريفة هزانجا :

- تي أي في بداية قلمحرم التريب (قدهولا التريبية).

كانه هيققة ي ليصتخ حته هتالدها في نهاية مل حارلما قيطسولا قصلحا ك التريبية قالحا قيميلاعتلا، قمهلا تي لا سيفتة لجامع فقولما و رشؤم زانجلا.

4-3-4- ي عسه هيققتلا ي ليصحتلا:

- قنراقم ت لا اغشذلا عم لم يصتخ الاعبين.

- هيققة قيجيتار تسلا قماعلا لمعلا.

- ليلتخ حثنتلا مهت نراقمو برع عيجم تايوتسلا.

- لمعتسا تاسايقلا تاريلقتلا و علا دلاو هكبح هائي.

(1)

- نلاعلا ن ع حثنتلا.

(1) ققيشولا ققفلرلما جهانلما قيبيرلما قيندللا و قضايرلا قنسلا قثلثلا طسوتوم، قنجللا قينطولا جهانملا، س فذع جرلما قباسلا، ص ص132-133.

الفصل الثالث-----خلاصة:-----الكرة الطائرة

مهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا متطورا وانهار نفسيا يوم المنافسة، لا يمكن ان يصل إلى المستوى الذي كان يطمح اليه او الذي يتناسب مع إعداده البدني أو التكتيكي ،ومهما كان اللاعب معدا إعدادا نظريا وبدنيا وتكتيكيا ، وتصرف خلال المسابقة تصرفا لا يليق بالمسابقة وقوانينها ،سوف يؤدي هذا الى إبعاده من المنافسة وتذهب فترة إعداده منذ بداية العام التدريبي هباءا ، ومهما كان اللاعب معدا إعدادا بدنيا ونفسيا وتكتيكيا واستطاع الخصم ان يضع أسلوبا تكتيكيا لم يعرفه تمك من الفوز عليه ببساطة.

الفصل الثالث

فصل الكرة الطائرة

برتعة تركلا قرئاطلا يدحأبباعل تركلا قفصبة صاخ باعلأاو قيعلمجا قفصبة ماع يهف نم باعلأا قيقارلا تي لا

سراتم في تلابقلا قيلودلا قيبولأاو و قينطولا ي أم فرعي ت لاوطبلا.

لقفت حبصاً مده قبعلا مهسته قيميمايدلب تي لا جتدياهنع علفترا يوتسمه قرأئلا، يهف ليبسنه قثيدح قيويحو نراقلماب

باعلأاب قيبيلقتلا يرخلأا يهف قرشتمه ، ترشتناو اعيرس دادزاو اهلوتسم نم ثيح عادلاً في عانخاً لماعلا و اذه اندراً نأ

مهلكته في اذه لصفلا نة ضاير تركلا قرئاطلا نم ناكم أشنتها اهروطتو في عانخاً لماعلا الذكو خيرات تركلا قرئاطلا في رنزلجا

، و تازيمه صئاصحو مده قبعلا الذكو تاراهلما قيساسلاً تافصلاو قيندبلا قصالخا ي علا: تركلا قرئاطلا.

1- تيهام قركلا قرتاطلا :

قركلا قرتاطلا ةضاير تيهام ل باقتي اهميف بين قيرف قوف ناليم غلبه لوط 18 رتمه و هضرع 9 راتما ممسقة تمكبشلا له عافترا وه 2.43 رتمه روكندلا و 2.33 رتمه شانلا ، و فدلها وه ةلواح طاقسلا قركلا في تمهح مهصلحا ي دلفتو امهطوقس في عزلجا صلحا به ، لكرحتتو قركلا قوف تمكبشلا علسب بعللا نع قرط بعللا ي قللحا شيدح ألسيد بررضب قركلا لكاذو لاسرلا ي بل كلو قيرف قلحا في سل قركلا ثلاث تارم نود باسح قسلا لصلدا نإ تدجو ، لاو نكيم بعللا مدحاو سل قركلا بين ترم بين تيلاتتم رمتسيو بعللا تي ح س ملات قركلا ضرلأا وأ مدع قيقتم لاسرلا حيص .⁽¹⁾

2- خيرات و قاشن قركلا قرتاطلا في لماعلا :

قركف نابيرط قركلا في علولها و داعياتها هي قبعلة قيمدة ادج ي أسنه 3000 قندس ابيرققة لينة دلایلما امم لدت امهلاء رانلا ةدوجولما في رباقمه قنعارفلما ، لكانهو روصه یرخأ قيمدة في الكيرما ليسينودناو یرشن لى فدة قركلا امهقلو نم بناج لى یرخأ و لكاذ سنه لى او ح 2000 قندس ، امأ في نابيلما ايمدة لمقف تناك ت لاواح بعل قركلا رودة لوح فدة قركلا في فده لكانهو تامولعم و ريراقته قيرطن یرشته لى إ هنا في ليزلبرلا في و لاشم الكيرما تناك ت لاواح بعل قركلا ماقته بين بين قيرف ل ك لمهنم لوايح لوصلحا لى ل قركلا و اهميرى مقيرفل .

امأ لثيدح لاقيف نأ بعلشلا لى لاطيللا فرع قبعلة مبهشة قركلا قرتاطلا ل للاح روصعلا لى طسولا ثم تلمقتنا لى إ لينالما ماء 1893 م ، تناكو لى حسنة "ت سوف لوب" لكاذ م غرلاب نم نأ خيراتلا ي ضايرلا برتعي قركلا قرتاطلا نم باعللا ا قشيدلحا تي لا تماج نع قيرط شحبلا نع قيرط قديدج عاضقل تاقوا غارفلما و ع جري أشنه قركلا قرتاطلا لى إ "مليديو ناغروم" س ردم قيرتلا قينلبلا ريدلاو قبالسا قيعم ل بابشلا قيعم ل بوجويل ةيلاوب "اساس ي سوش" دقو قلاطأ امهلاء م سا "تينونيدا" دقو دهاش مذه قبعلا "د . ليتسلا ه" ، شيدح حرتقا یرعز امهسا لى إ قركلا قرتاطلا ، ارطن نلا قركفلا قيسيرلا بعللا ي ه نابيرط قركلا لى لاء افلخو ، امامأو روبعل شلالكبو و ناك اذه ماء 1895 م ، دقو لمعتسا "مليديو ناغروم" تمكبش سننلا امهتبثو لى إ عافترا 6 م الدقا نم ضرلأا تناكو قركلا قلمعتسلا ي ه ةباثم قرك قلسلا قيلخلدلا .⁽²⁾

(1) تاروشنه قيجرا لقا قركلا قرتاطلا نونقلا ي سمرا قركلا قرتاطلا لمعتلا نم فرط (FIVB) روشنلا دصللا في رتمولما 27 قيلارنفلما قيلعلا قركلا قرتاطلا قلمعتلا في قنيدم "ل قفس" سلالا قيناب

(2) لى لى قلمعتلا ، قركلا قرتاطلا (خيرات - مبلعة - بيردة - ليلتخ - نوناق) ، قبعلا لى ولأا ، راد ركفلا ي رعلما ، قرهلقلا ، 1999 ، ص 11 .

- دقو ترشنتنا قبعلا تركلا قرئاطلا في لماعلا عجماً لمنه لك لذت قولاً، اممو دعاسه يلع اهراشنتنا بين؛ بابشلا وه مهتبر
- في دايجاً بماعلا قيفيصه قيسانم بماعلاً ماكة قيوتشلا نوعيطتسيه مهتسرامه، ترشنتنا تركلا قرئاطلا يلع يوتسلا يلماعلا قنسه
- 1900م املنعت حصباً المنك خيتته مذهب قبعلا، في وسفد ماعلا تملقتنا لى لمنها ثم ينبلقلا ويربلاو ماء 1910م ثم تملقتنا
- لى ارتباجا ماء 1914م دقو تلخد تركلا قرئاطلا لى ابوروا ن ع قيرط شيلجا ي كيرملاً عانثاً برلحا قيلعلا لى ولاء، لمعبو
- عاهتنا برلحا ترشنتنا قبعلا في ليفلاسغوي قنسه 1981م في و ايكافولاسوكيشنة المنلوبو قنسه 1919م و في ايقيرفيا ماء
- 1923م. مذهبو ضعبو خيرلوتلا في روطت تركلا قرئاطلا:
- 1922: ل واً قلوب قيلود تركلا قرئاطلا لاجرلا ايكافولاسوكيشنت.
- 1928: ل واً قوطخ داتخاعاشنلا لى وود تركلا قرئاطلا.
- 1932: تركلا قرئاطلا تالميسلات جرداً ن حمض بماعلاً قيبولوا في رودانلسلا.
- 1947: 18-20 ل يربا عاشنلا ل واً داتخا لى وود تركلا قرئاطلا (FIVB).
- 1949: ل واً قلوب قيلود لاجرلا تالميسلاو زافو بها داتخولا تي ايفوسلا.
- 1957: ثم جاردل تركلا قرئاطلا في بماعلاً قيبولوا قبعلا كعساو راشنتلا.
- 1975: ل واً تميقاً قلوب سأك ايقيرفيا قيللمشلا.
- 1996: قروملا قيبولوا ألتنلات (الكيرمأ).
- (1) 1998: ماقته قلوب لماعلا لاجرلا تالميسلاو في نابايلا.

(1) قنصمه مط، عجرم قباس، ص 12- 14 .
يلاع

ي لياميفقرئاطلااقركلاص ئاصخصئصختنكيمو :

- برتعيعبعلمتركلااقرئاطلاا رخصاًبعلم في ببعلاأاقيعلملجا .
- برتعيعبعلمتركلااقرئاطلاا بر كأ فده في ببعلاأاقيعلملجانكيم بيوصتلا ميعا .
- نكيم ةناعاقرئاطلاا و المبعلا تي حولوت جرخ ج رايخ ببعلاا . نكيم ببعلاا نأ ببعلي في ميجم زكارلما قيماملاًا قيفلخا و ام لدعببعلاا رلحا و هف ببعلي في زكارلما قيفلخا طقف .
- ل كلقيرفبعلم صايخ لانكيم قيرفلا لوخذبعلم قيرفلا س فانلما .
- قبعلاا تركلااقرئاطلاا س يلامهت قو ددح .
- قيمتء اءا ةبرض لاسرلاا عيملج دارفأا قيرفلا .
- (1) - دبلا نأ يهتنة ةاريلما زوفب دحاً بين قيرفلا .

5- ت اراهلما قيماسلاا في تركلااقرئاطلاا :

أ- لاسرلاا: لاسرلاا وه ةبرضلاا تي لانسيد بها ببعلاا في ةاريلما فانئتسيو بققع اهلتننا طوشلاا لدعبو ل كأطخ، وهو ةرايع نعل لبعج تركلاا في ةلاخ ببعلاا قسطساو ببعلاا يذلا ل غشي زكارلما يفلخا نبعلاًا في قيرفلا يذلاو برضيد تركلاا لسيلاب ةحوتفلا أو قلفقلا وأ ياب عزجنم عارنلاا بحدف الماسرلاا ن م قوف ةكبشلاا لى ببعلم قيرفلا س فانلما .

أ-1- قيمهمأ و ت انزيم لاسرلاا :

معجرة قيمهمأ لاسرلاا لى لىهنا دحاً ت اراهلما قيماسلاا تاذع باطلاا ي مويهاا شيح نأ قيرفلا لا عيطتسيو قيققح طاقنلاا نودب ظافتحلاا هب، ببحيفى لىع بي علاا تركلااقرئاطلاا نأ لو كردي نأ لاسرلاا س يلا دريج روبيع تركلاا قوف ةكبشلاا، نكلو بيحى لىع بي علاا قيرفلا نأ اوليبيج اءا لاسرلاا قيرطب قليمق ةقيقدوى لىع نأ او عاريد امهيف ةفاسلاا و عانقرلاا ناكلماو دلحا اذهو ام معفدي بي علاا قيرفلا س فانلما في ل ك لاسرلاا لى لى خاتخاف قو م اعافدل، عيطتسيو قيرفلا رادهل طاقنلاا ن م لباخ لاسرلاا و ببعلا لاسرلاا نو كيه ةا دال ققسمة و نودب يرنأ ن م ةلامز وأ قيرفلا س فانلما .

(2)

(1) ي كز قيباطح، ةعوسوم تركلااقرئاطلاا قيباطح، قبعلاا لى و لى، راد ركفلا يبرعلا، رصم، 1996، ص 61 .

(2) مراكأ

ى فطصم بهط، معجرم قباس، ص 57 .

تهدف إلى إقينة تحيدحإ بين ضرغلا اهم:

- باستكا ةطقن ةعيرس قرشابمو .

(1)

- بيعصنة قيلمع هليقلا بهجوم نم مصلخا .

أ-2- عاونأ لاسرلاإ:

أ-2-1- لاسرلاإ يداعلا نم لفسلأا إلى إىلعأا:

وه طسبإ عاونأ لاسرلاإ رشكأو امدختسا لمدع بين ثلثبإ ي ةؤي بهلقتبإ يدحإ بين ملقلا نع ىرخلأا، شيبج نوكة هلقلا ةملقتلا س كع لميلا ةبراضلا مع ني ة بين تبركرا لايلاق ليمو عدلجا إلى هاملأا نازتلاب شيبج عقيل لقت هسلجا ىلع بين ملقلا ىواستاب، لمتح تركلا يدحإ نيليدا بسح ةعيبط لسرما وعضوة هاملأا هسلجا عافتربإ بو طسولا، لمنيبح جرأنته عارذلا ةبراضلا إلى فلخا ثم إلى هاملأا بنابج هسلجا برضلا تركلا لبعب اه كرت نم لميلا ىرخلأا شيدح نوكة هاتجا لميلا ةبراضلا نم لفسلأا إلى إىلعأا .

(2)

أ-2-2- لاسرلاإ ي هاملأا نم ىلعأا:

نإ نالقتإ لذه عونلا نم لاسرلاإ جاتيح إلى إق فاونلا هاجسنلا او بين بتاكرح بين عارذلا و لمفل ص هسلجا ي ةؤيو ناب فقيد بعلاا هبنجو هجوم إلى ةكبشلا ي أ بنلجا س كاعلا عارذلا ىواستاب، لكسيم تركلا لميلا يرغ ةبراضلا وأ نيليدا لعم هاملأا هسلجا ثم فلنقة ايلع سوقيو هسلجا فلخللا عم عانتنا قفرما في ىوتسم س أرلا في و ةظحللا تي لا ألبتة لهيف تركلا طوبها لمتتم ل صافم لجرلا قيفلخا لمنيبح عافترة عارذلا ةبراضلا تركلا، لمتعم عيجم ل صافم هسلجا و رمتسة كرح عارذلا ةبراضلا فلخ تركلا ههئاطعإ بوقلا و هيجوتلا هيجصلا .

(3)

(1) يجهف، تركلا قرتالطا، ةعبطلا لولأا ، راد فرابعلا، رصم، 1990، ص21 .
سبنيز

(2) هاصع نيدلا ي حاشولا، قرتالطا تانبلا و دلاولأا، ةكرشلا قيبرعلا رشنلا و عيزوتلا، توير، ص ص 138131 .
تركلا

ب - لابقتسلا:

وه لابقتسا تركلا ن م بعلالا ل سرلا قيرفلا س فلندا اهتتهتلا بعلالا لعدا وأ ليمزلا في بعلالا لك اذو ص باصتما؛
 لهتعرسو ووقتها واهريرمتب ن م لفسلا لى لى لعدلا ن يدعاسلا؛ وأ ريرمتلا ن م لى لعدا بسح قوق تركلا لهتعرسو وعضو
 بعلالا لابقتسلا. (1)

ب- 1- اهتتهما: برتعي عافدلا ن ع لاسرلا ن م تاراهلا قيعافدلا تاذ قيهما قيربك في تركلا قرائلا نمفذ قأشن تركلا قرائلا
 قىحو لنتقو رضالجات عونتة تعبالتو قرط لابقتسا تركلا، عاوس بينفكلا؛ وأ بين عارذلا لبعبو نأ تناك ي دؤت ن م لى لعدلا
 تحبصاً بقيرطلا قعبتلا ليلاح بين عارذلا ن م لفسلا ام قلطيه لهيدع Begger ي دؤتو ملسختسي؛ حطسلا ي لخدلا
 ن يدعاسلا، لك اذو نامضلا هلتسا تركلا بقيرطلا؛ قسجلا لهليصوتلو ليمزلا نودب؛ ثودح عاخذ.

ج- ريرمتلا: وه هلتسا تركلا ن ليللا؛ وأ لى قداو ن م لى لعدا وأ ن م لفسلا وهاقلا لههيجوتب لى لعدلا عم يرغت اتجاهها نودب
 لى عاهر لرقتسا يال ن يد

ج- 1- عاونأ ريرمتلا:

ج- 1- 1- ريرمتلا ن م لى لعدلا: وه رشكلا املسختسا في بعلالا تافاسملا قيرصقلا قسوتلاو وأ قديوطلا وأ في قيلمع
 دلعللا؛ وأ لابقتسا تاركلا قيقلا و قعيرسلا ن موبين؛ عاونأ ريرمتلا ن م لى لعدلا. (2)

(1) قفطصه ط، عجرم قباس، ص 69.

(2) تركلا قرائلا لى دابلا قيساسلا، راد هلعلا بين لامل، توير، 1964، ص ص 29-30. لى لعدا
 بينسح لبع دولوجا،

ج-1-1-1- ريرمتلا نم يلعلا لى إماملا: ي دؤت يعلقتب يدحإ بين ملقلا نم ع ىرخلا ةفاسبم قيرغصه امينيد ني ث بينت بكرلا قلايل لميمو عدلجا لى إماملا نازتاب ني ثو بين عارذلا نم مل صغفم بين قفرلما ناعضويو بنابج مهسلجا امام نيليدا نانوكتف نيزواجتم امام رلصلا ع باصلا قريشتم قلمتمو داتخا يوتسم س أرلا تلىرحت نلليلا لى إىلعلا لمبقتسلا قركلا و لمنع اهتسمام ع باصلا موقه ناعارذلا ة كرجم قيعجر ةفيفخ الميهتم مهيجوتلا في ماتجلا بولطلا.

ج-1-1-2- ريرمتلا لى إفلخا: ي دؤت زانجاب سفن قيعضو ريرمتلا نم يلعلا لى إماملا عم ةمظحلام دم بين عارذلا يلعلا لايلاق نم عضولا ي باصلا لمنعو لوصو قركلا قوف س أرلا موقية كرجم س موقه قيسلم عم قذف قركلا لى إفلخا لمنعو مهسل لمتم مل صغفم مهسلجا فلخ قركلا.⁽¹⁾

ج-1-2- ريرمتلا نم ةجرحدلا:

ملختست مده قريمتلا في ةلاح دكأتلا نم مدخا عضولا حيصلا مالتسلا قركلا ع باصلا بنيليدا لمعتستو في ةلاح قركلا ةضفخنم قبيرقلا نم ةكبشلا وأ قلسبلا نم عبالا شيد لىرحتي بعالا ملقلا بةبيرقلا قركلا مدخا قوطخ قيربك تي ح لى صيد لى إعضو لمفسا قركلا، شيد نكمتي نم عادأ قريمتلا ةضفخنم، نكيمو عادأ اذم عونلا

نم ريرمتلا عم ةجرحدلا لب نلجل وأ فلخا مدهف قراهملا زيمتة مهتصو صبح ب جيف ي دافت لم ماء فولخا اصوصحو

(2) يدلا بين ةشللا .

(1) بين سح لمبع دلوجا، قرتلطا ئى دابلا قيساسلا، سفن عجرلما قباسلا، ص ص 3029.

(2) يلع يقطصم هط، قركلا

قرتلاطا، عجرم قباس، ص ص 11284.

ج-1-3- ريرمتلا نم لفسلاً:

مدختسة لابقتسلإ تاركلا قحاسلا وأ تابرص لاسرلإا مهعلونأب، يدؤي ذاتخإ بس فذ قيعضولا قعباسلا ريرمتلا عم
نيليدا ايوس، شيوخ نوكي لإاهامان نايزاوتهم و ناقصلاتهم و عباصاً يدح نيليدا قرتقسهم في عحار سيلدا ىرخلاً، في عطلح
لابقتسا قركلا دتم قاسلا عم مهسجلا و نم ىءأ صاصتملا قوق ةمدص قركلا، لضمتمو ناعارنلا ناطقورفم و نانتقصتم
(1)
لمهضعب.

د- برضلاق حاسلا: وه قرايع نع برص قركلا يدح نيليدا قوقب اهتيلعتل مالكلاب قوقب مكبشلا مهيجوتو لى إ ب علم
س فانلاق يرفلا قعيرطب قينوناق .

د-1- هتاهما: فدلها نم برضلاق حاسلا في قبعلا قركلا قرائطلا وه لوصلحا ىءا عطقن نم طلقن قارابلا وأ لوصلحا ىءا
لسرلإا

ب لظتتو مده قراهلما قيعون قنيعم نم بين بعلا، نوزيمتية عرسب قهيلبلا نسحو فرصتلا ققتلاو س فنللاب علفتراو
ةمقللا قوقو تالضعلا بين اجرلا عرسلاو قيكركلح ققتللا قاشرلاو قوقلاو قيراجفنلا قيلعلا في ب ثولا برضلاو.
(2)

(1) بينداك نورسكا، شارفس فاكس، فاشتة كلإا بي ضايرلا قركلا قرائطلا، ةجمرة قيرفة نومكا، قعظم دلغوب، 1990، ص40.
قلسلس

د-2- تقيرط هءادأ:

1-2- باروقلا: يءؤي لكرحتب براضلا في قظحللا تي لا لكرتة لهيف تركلا مديب علالا يذلا ليوتيه دالمعلا مذخايف قوطخ لي إ ماملأ مقلاب قيسانم، ثم لكرحتة مقلدا في قبتو قديوط قعيرس قسطسوتمو علفتر لإ تكون ةازلوب مقلدا يرخلأ و يء قفاسم لهزمه قيسانم لكرحتتو ناعارذلا في محجرأ فالحا لي إ.

2-2- علقتر لإ: ن م عضولا ق باسلا نيثة بين تيركرا ل قتنبو ل قث مسجلا يء طلمشملأ و لكرحتة ناعارذلا في ة كرح ةحجرأتم ن م فلحا لي إ ماملأ، و في مذه قظحللا لستع عيجم ل صلفم مسجلا قههجتهم لي إ يءلأ لمنيب عباتة ناعارذلا لمهت كرح د لي إ يءلأ في بلاسة كإلة لومح يءلأ علقتر ا .

2-3- برضلا: املنع لصيه مسج براضلا لي إ يءلأ علقتر ا له لكرحتيه عزجا يولعلا ن م رلصلا في ة كرح سوقته و نيثة عارذلا ةبراضلا لي إ فلحا ن م ل صلفم قفرما، في و قظحللا قيسانم عفتة عارذلا ةبراضلا لي إ ماملأ برضتلا تركلا لميلاب ةحوتفلا في ة كرح ضابقنا عم عاطع إ ةبرضلا قوقلا قعفلدلا قسطلوب عافدنا مسجلا لي إ ماملأ ل فسلأ او قوقب.

د-2-4- طوبها: لمعب قيلمع برض تركلا نوكي طوبها يء بين مقلدا في سفن ناكلما يذلا ي قتر ا هزم نود زواتج طخ

(1)

فصنتلا عم نيثة بين تيركرا لمعاستل يء ص اصتما ةمدص طوبها.

د-3- عاونأ ق حاسلا برضلا:

- ةبرضلا قحاسلا قهجلولما.
- ةبرضلا قحاسلا قهجلولما نارولدا ب.
- ةبرضلا قحاسلا قيينالجا (قيفاطلخا).
- ةبرضلا قحاسلا قعيرسلا (قدعاصلا).
- ةبرضلا قحاسلا ققطاسلا عسرلا ب.
- ةبرضلا قحاسلا عالدخا ب.

(2)

(1) بينسح لمبع دلولجا، قرتلطا ئ دلبلما قيساسلأ، عجرم قباس، ص 60-61.
(2) يءلأ قفطصم هط، قرتلطا، عجرم قباس، ص 114، 115.

هـ - لمصدا:

وهو تقييم موقفي بما يعلا وأ ثلاثة بين يعلا اعم ن م تقطننا قيماملاً المهجوم تكبشلا وأ اميرة المهنم، كاذو ب ثولاب
ي اعلا مع دم عارذلا وأ بين عارذلا ضرب ارتعلا تركلا بوضدا المقحاس، ن م بعلم قيرفلا س فاندا قوفة فالحا ليعلا تكبشلا.

هـ - 1 - امتيهمأ:

- يرتعي لمصدا ن م تاراهدا قيساسلاً في تقييم عافدا ن ع بعلا

- طابحاً مزع قيرفلا س فاندا

- ص اصتما قوفة بوضدا تقحاسدا

(1) - ملختسة قراهم ك قيموجه قيرفلا ب ساندا.

هـ - 2 - عاوناً طئاح لمصدا:

- لمصدا ي موجهها تركلا ه جون قرشابم ونح مصخا .

- لمصدا ي عافدا تركلا لمصة ن م فرط بين علالا ي كلى قبة في تقطنم مصخا .

- لمصدا ي درفلا ي لمصتي ب علا طقف موجهلا .

(2) - لمصدا ي علمجا بين يعلا وأ ثلاثة نولمصي عم ضرب تركلا عانثاً موجهلا.

(1) ي لمعي فطصمه هط، قرتالطا، مع جرم قباس، ص 137.

(2) يدحم لبع مهننا،

تركلا

قرتالطا (تاراهم - ططخ - نوناق)، راد ركفلا بيرعلا، قرهلقلا، 1987، ص 51.

تركلا

6-3-ةقاشرلا:

لكنه نياعم قيرشك لوح موهفم ةقاشرلا مديدتحو موهفم ةقاشرلا ارظنا مهطابتري لإ قيثولا تافصلا بةمينبلا نم ةهجد تالينقتلاو نم ةهجد ىرخأ، فرعت أبها تردق درفلا ىلع بيرغت معاضوأ في ءاولها لمك نم مضتة اضياً رصانع بيرغت ماتجا وهو
(1)
ل ماء ماه في مضمه تاضايرلا ةفاضلا رصنة عرسلا.

ىريو ضعبلا نأ ةقاشرلا يه درمقلا ىلع قفلوتلا مبلجا تاكرلحتي لا هوقيه بها درفلا ءلوس ل كبة ءازجاً ممسج وأ عزبج
ينعم .

برتعيو ف بيرعتلا يذلا همدق "زتوه" نم بسنا ف بيرعتلا قبالحا موهفم ةقاشرلا في قيلمع بيرعتلا يضايرلا ذى ىري نأ
ةقاشرلا يه:

- درمقلا ىلع لمقتان تاقفلوتلا قيركرا تلمقلا.
 - درمقلا ىلع ةعرس ناققو تاراهلا قيركرا.
 - درمقلا ىلع ةعرس ل يدعة ءادلاً ي كرا ةروصب بسلنتة تابلطتم ف قاولما قيرغتلا.
- (2)

6-4-ةنورما:

فرعي "ىكسروي ساز" ةنورما وكبها درمقلا ىلع أداء تاكرلحا يدلع ساو قفتيو مضم مضمه عاملعا. نعو قيهما و
نومضم ةنورما في تركلا قرائلا يرشي "ىرلا شيك" لى إ أنها دحاً تانوكلا ةلالحا قينبلا بعللا تركلا قرائلا شيح نم
(3)

لمنمض: اقبلي تالضعا ةطبرلاً او طاطملاً، قبالقا ل صافلا ةكرحلا، قسلنتلا ءاتخرلاً او رتوتلا يالضعا.

6-5-لممحتلا:

توق وأ درمق درفلا ىلع لممعتا تارتفل قليوط هتردقو ىلع ةموامق بعتلا بلمغتلاو ىلع تامواقلا طغضلاو
(4)
ي جرالحا نود طوبه ىوتسم ءعافكلا و قيلعافلا.

نم سح بن سح، تانوكم تافصلا قيركرا، عجرم قبا، ص 200.
يولاع، هلم بىرمتلا يضايرلا، راد فرامعا، عجرم قبا، ص 110. م سة
لممحن سح

بن سح، س سلاً قيلمعلا تركلا قرائلا و قرط سايقلا و موقملا، قبعظلا لولأ، نكرم بلمتلا و رشنلا، قرائلا، 1997، ص 147.
لممحن سح

الفصل الثالث

الكرة الطائرة

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

خلاصة:

تطور الكرة الطائرة منذ نشأتها الى يومنا هذا ، يعتبر تطورا ملحوظا ونجاحا ملموسا لما حققته وستحققه هذه اللعبة بواسطة المشرفين عليها والقائمين على نجاحها وتطورها م الاتحاد الدولي الى باقي الإتحادات الأخرى والنوادي والفرق الرياضية وحتى الهواة ومشجعي ومحبي هذه اللعبة التي أصبحت معشوقة الجماهير ، لذا وجب على المدربين واللاعبين بالدرجة الأولى وإتقان الأداء المهاري (الفني والخططي) للعبة.

سجة التطور الكبير في اللعبة واستحداث أساليب مهارية حديثة في مجابهة الفريق المنافس لا تقل أهمية عن اللياقة البدنية التي يجب أن تتقن يدرجة كبيرة و عالية لكي تسهل على اللاعب أو الفريق معرفة الجوانب الخطئية سواء كانت هجومية أو دفاعية، حيث يشير المستوى المهاري للفريق في لعبة الكرة الطائرة إلى حالة اللاعب في مدى تقد الأداء المهاري سواء الأداء الفردي او الاداء الجماعي للفريق، وإتقان تام للمهارات الحركية يعتبر الهدف النهائي لعملية الإعداد المهاري ،والذي يتأسس عليه الوصول

الفصل الرابع

خصائص المرحلة العمرية 12-13 سنة

لميهة:

ي حسنة مده قلاحرلما قلاحرلم قلو فظلا قرحأتلما، رظنيو امهيلإ يرشكلا نم عاملعللا ي لء أنها قرتنفلما قينائلما قلمكلا قلاحرلما

قلو فظلا ققسطولما تي أتو مده قلاحرلما اميف لبق ققهلرلما أكوئها قملقم اله.

ولبنيو ل لفظ مده قلاحرلما لاوعشم لماعلابي جرالخا امتهمو ام رودي ميف، وهف فوعغش ثحبلا؛ فاشة كإاو فرعتلا

ي لء عايشلأ، امك كراشيد نلرقأ تاطاشد بعللا.

فصتيو ل لفظلا في مده قلاحرلما قيركحلاب قيويلخاو، بحو قردابلما :

زيمتو مده قلاحرلما امومع ام ي لء:

• عطب ل لعم وحنلا قيسنلاب متعرسل في قلاحرلما ققبتسل 62 حرلماو ققحللا .

- ةدايز فلاتخالا بين؛ بينسنجالا لكشبه حضاو.

الفصل الرابع

-----خصائص المرحلة العمرية 12-13 سنة ---

- جعلت اراهملا ةمزلالا نوؤشلا قلايخا جعلتو يرياعلا ةمقلخا همقلاو.

(1) ادماح لسبع ماسلا نارهبز، جعل سفنلا ومنلا - ةلوفظلا و ةقهارلما، ةعبظلا ةسماخا، لماع بتكلا، قرهاقلا، 1995، ص 246.

2- ص ناصخا تيجولونيفدا:

2-1- ص ناصخ زاهلجا يرومدا بي لقا:

في قلاحرما (09-13 قنس) نو كوي ص فقلا ي رلصدا قيسنلابل لافطلا قيضامم ي دوي لي اوحنلا بي بجرمتلا بلقلا، لحنف لك لذ بهنا املك مستا ص فقلا ي رلصدا املك داز مجد بلقلا بسح لماعلا (فيتيلا 1983) نإف نزولا قلاطلا بلقلا لسع لفظلا نم 08 لي إ 15 قنس ح وارتين بن 96 غ و 230 غ لبيرقته رلقيو 44،0 و 48،0% نم نزو مسجلا منمو نإف بلقلا لفظلا في مذه قلاحرما يرغص وحنبو نم قيحانلا قيلوللا في و قلاحرمة قهارما ألبه في وحنلا امضرع نم قيحاز لقمسلا. (1)

الذل نم ي روررضا بتج تارتف ليمحتلا قيمسجلا قيلوللا و قرمتسلا نود تارتف نم قلاحرلا، لك لذكو بن كيم انه قراشلا لي إ هنا لمنكيم عفر يوتسم قردق زاهج قرومدا قيو مدا لي لء عادلا ل كشب؛ طوحلم نع قيرط تابيرمتلا قمظنتلا و قرمتسلا قلعنتاو بنولجا مع قاعلم قلاحرما قينسلا لك لذكو قورقلا قيرفلا . (2)

2-2- زاهلجاص ناصخ يرومدا يسفتتلا :

نأ ل كاشلا تي إ هجاوت بلقلا عانثا قلو فظلا ي هاهسفن تي إ هجاوت بينتثرا. شيح رثوي ص فقلا ي رلصدا ليرثاة ليربك لي لء بينتثرا لي اتلأبو وحنف تارلقل قيسفتتلا قيويلحا بينتثرا، قدايزو مجد بينتثرا نو كوي لي لء باسح رامعلا، لك لذك قيمك بينجسكلا قصتملا نم ل ك رتل نم ءلوه، لاثمف نسلا 12 قنس لصة قعسلا قيو لوه بينتثرا 2200 ل لم، في اذه نسلا نإف قومعلا يرقفلا سيل اتباث رلقل؛ في اكللا لك لذل ضرعتي تاهوشتلة صاخو في ص فقلا ي رلصلا، و الذل بي رذلحا نم ملصدا تا و أ تاكرلحا قفينعلا نأ تاهوشتلا تي إ أرطت لي لء ل كيه ي مظعلا قيعت ل ك عاضعلا قياخلدا . (3)

(1) ليشر ليجم يرغز، قيجولوكيس وحنلا، عجرم قباس، ص 257.

(2) ناووم لبع ا* ليه جهاربا، وحنلا نيلبا و هلمتلا بي كرلحا، عجرم قباس، ص 66.

(3) دماح لبع ماسلا نارهن، هلم سقنلا وحنلا قلو فظلا و قهارما، رادة قلاقتلا، نابل، 1983، ص 102.

3- ص ناصحاً تيسفندا و إيهطابتر تقهارلما:

3-1- تقهارلما تقيها:

خي عي ح لطمصم تقهارلما امك ملسختسي في هلع س فنلا تلاحرم لابقنلا ن م قلو فظلا (تلاحرم دلدعلا تلاحرم تقهارلما) لي إ تلاحرم دشرلا حجنلاو، تقهارلما تلاحرم بهأت تلاحرم دشرلا، لستمو في لقعلا نيائلا ن م قايح درفلا ن م تثلثلا رشع لي إ تلعسللا قرشع ابيرقتة وأ ليق لك لذ ملعب وأ بين ماء وأ لعب لك لذ ملعب وأ بين ماء ي أين ب (11-21 تفس).

لك لذلو فرعة تقهارلما انايحاً م سبب The teen years. و فرعي نوقةارلما انايحاً م سبب Teem ages.

ن م ل هسللا ديدتحة يلدب تقهارلما ن كلو ن م ب عضلا ديدتحة نهايتها. ع جريو لك لذ لي إ ن أ يلدب تقهارلما دلستحة

(1)

غولبلاب ي سنجا، امنيب دلستحة نهايتها لوصولاب لي إ حجنلا في رهاظم ومنلا تفلتخلا.

لوقيو روتة كدلا ف سوية هم لحاص ي فطمصم أنها تلاحرم يرسفندا و لسيحوتلا حجدلاو، امهيفد رهصنيل ك ام رعشي درفلا ه ب ن م مسفند في ل ك دحوم، يلعو درفلا ن أ نوكية قروص ن م مسفند نوكتة تاذ خي عم وأ قمية دوزة رارمتة لإاب عم ي ضالما امك دوزة حوتلاب ونح ل يقتسلا. (2)

(3)

امك زيمتة تلاحرم تقهارلما أبها قرتة زيمتة و حجنه في تارلقلا و في ومنلا ي لقعلا امومع.

3-2- تقهارلما قركبلا: ن م (10 لي إ 14 تفس).

شيح أنها دة رهظتة لبق وأ لعب لك لذ لعبتة لبعلة عرس ونم درفلا ي أ أنها قرغتستة تلاحرملا يلدعلا ابيرقتة ظحلان في مذه تلاحرملا لؤاضدة كواس لوفظلا، و ألبة رهاظلا تيسنجا و تيجولوييلا و قيلقلا و قيلقلا تيلعفللا تيعامتة جلاو قزيملا تقهارلما

(4)

في روهظلا.

(1) حلاص نيدلا تيرمعلا، هلع س فنلا ومنلا، ع جرم قبا، ص 187.

(2) ف سوية هم لحاص ي فطمصم، تيجولوكيس زيمتلا يدلين قهارلما، راد تاجد، تعبطلا لي ولأ، 2009، ص 96

(3) دحمأ لعسل للاح، تارلبتخلا و س يلقلا تيسفندا، رللا قيلوللا تارامتة سلا تيفلقلا، قرهلقلا، رسم، 2008، ص 16

(4) اضير يرصلا، ن تاف قرامع، تقهارم لاب قاهر، راد قينولملا رشنلا و عيزوتلا، تعبطلا لي ولأ، رنلج، 2010، ص 14.

أدبته فقهارلما قركبلا لباصفنلا ابنة قلا حرم قلو فظلا، وديري لفظلا يذلا نوكي عاتسم نلأا نم هنييعة و هتلماعم
درجم كلفظ شيد دييري لئيش ام بركأ و فلتتخ، و يرغ دكأتمى لء هجو ديلحتلا ام وه، امه نأ ابلاغ يرغ حاتم و طييح
قلو هسب في لذه متقولا، ناكء لوسو الدلو و ألتنب:

- رهظي تي فدا و أ قاتفلا قروصبه قيجذونم هاتجا رثكأ قيبلس (نوكي لدقان نيرخالا وكشيو نم قايحلا).
- ححصي امواقم قروصبه رثكأ قيعاف و قيبايحا (نوكي معلوم لدلجا و ل جوي ناعذلا).
- أدبي بييرجتلا بركبلا عونملا (برتيج دعاوقلا و حويقلا ييرلا ام نكيه نأ نوكي لاعف لركنم).⁽¹⁾

3-3 - ص ناصحلا قيسفندا:

قلعي لفظلا قيهما قيريكي لء عاستا هتاجا قيسفندا لهفصوبه أنها تاجالحا تي لا عبشة معاود لي إعاودلا قيقتحو
نايكا في لدا في المجتمع، يفف مذه قلا حرملا يرغتة تافرصتة لئيمالاتلا ل كشب حضاو، امم ديزي نم قبعوصه لايقتهم.

في مذه قلا حرملا اونوكي بي مئاد هامتة لاء تاروطتلا تي لا شدتخ في مهماسجأ، لذهو ام مهلخدي في عارصه مئاد عم مهسفنأ
عمو ملهو ح قلوامح جامدنلا عم طييحاي جرالخاي أ علامتة لاء إ تاعلملجا يرغ قيميظنلا تي لا وكينها للفظلا قرفلا كة قيايرلا
و تايعلجا، امك هتهير ريلقتبة علاملجا لقتنيو زيركتة نم تالدا لي إ علاملجا يرثيو بساجعلا للفظلا بامكي طعة قلو طبلا
قروضة قلا رب.⁽²⁾

(1) اضري رصلا، ن تاف قرامع، ققهارم لاب قاهر، سرفن جرملا قبا سلا، ص 14.
(2) لأمكي قسودلا، وحنلا يوبرتلا لفظلا و ققهارلما، راد قضمهنا قيبوعلا، قعبطلا لي ولأ، ص 137.

4- ص ناصحاً تيمعامتجلاا و تيمالعفلاا:

زيمتيل فطلا في مذهب قلمحرلما جضنلما بي صخشلاا بي عامتجلاا او، قريلقلاو ي لع مهبفلاا تمسفلانلماو رولخواو عم هتلقفر بن ع قيرط

(1)

عاطعاً تادلاً بين هابرلاو مدكؤيل تهجو مرطان، نذا كانه لاقتنا بن م زكرتم لوح تالذا لى ا لعفتلاا بي عامتجلاا

اضياً ظحلان نأ ل فطلا في مذهب قلمحرلما زرب هيدل مكلحا بي قلاخلأا م ثلقلاا ي لع مهيقة عايشلاً ل لعفلاا او صاخشلاً او فاضلاً:

لى ا مهبفلمة عاطلاا مارتجلاا او روعشلاا و طلخا ب نذلاو رشلاو يرخواو قليضفلاو، لك لذك ت ليرغلاا ةدسعتلاا في تاقلاعا

تيمعامتجلاا في مذهب قلمحرلما قبطترم ققلاعب ل فطلا هيدل و و ضعبلا رخلآا قبطترم بين غلابلاا ةماء، ضعبلاو ثلالثا قبسنبلا:

هنا رقلأ هتلامزو في ةسردلما، و نكيم لوقلا نأ بل فط مذهب قلمحرلما أدب ررحتب بن م زكرتم لوح هتاذ لقفو متهغرلا ةصالخا،

نودبو رظنلاا ءارلاً بين طيلخا هب، شيح فرصتية في ةيلدب قلمحرلما بن ع قيرط ةكرامشلاا في قطشناً ل لعلا او تيمعلمجلاا ي هتنبو في

مذهب قلمحرلما و وه رداق ي لع ريلقته ل لعلاا ي علمجلاا باستكاو كوسلسلاا بي عامتجلاا، اضياً ل لعفلاا في مذهب قلمحرلما لا نوليم

لى ا طلاتنخلاا سنجاب رخلآا و لا بعللما

امأ ايدرف و ايعاجم . لك لذك ناو دع ل لعفلاا م هراچشو في مذهب قلمحرلما فلتيخ بن م بينبلا لى ا تانبلا ، بين تنبلا ف نوليم لى ا

(2)

ناو لعلاا ي ولسيلاا رثكاً بن م تانبلاا تي لالا نوليم لى ا ناو لعلاا ي ظفلاا .

(1) ماصع رونة تيرس، لع سفلما وحنلا، عجرم قناس، ص 98.

(2) ماصع رونة تيرس، لع سفلما وحنلا، س قنحجرلما قناسلا، ص 99 - 100

6- خصائصها قبلها وبعدها:

غامدلا رحمتسيه عاينبه مسفن ل اوط تاونسه قههارما و تي ح ل اوا قلاحرم قنسه دشرلا، و ت ارباعه مءاء، حرضنيه غامدلا نم ل فسلا (عذج غامدلا) لي اى اعلا، و نم قطنلا قيماملا لي ا قطنلا قيفلخا و في قنسه غولبلا ولسيه رملا و ناك تانومرلها لهتسته قلاحرم ىرخا نم وحنلا فشكلا في قطنلا قيماملا ايلعلا نم غامدلا، و يه يدحا قطنلا قيرخلا نم غامدلا تي لا ائبه لاسر يا ت اراش ا قنسه قلفطلا يدل بغول رمءة ثلاثا موعا ل بيرة، و يه عزجا شدحلا نم غامدلا، ني علبا يروطلا قملكللا، و لجمعة قطنلا قيماملا غامدلا ل ناسم طيطختلا و ؤبتلا، و ماهم قيركف ىرخا، و غامدلا رحمتسيه وحنلا في مذه قطنلا، لبالخ قنسه قههارما، و لا زحنيه لمء تي ح رخا و تالينيرشعلا نم رمعلا و ارشكا يدل روكذلا، و في قنصله قيصصختلا، يمني غامدلا ركذلا قطنه قيمام ا ىرسيه بركا نم ني ميلا لبيسنه، في بين ح بي ناج غامدلا يدل شانلا ن اومني ل كشب ل تامم.

(1)

رهظ يدل ل فطلا قرفلا يء يركفتلا المرد ل كشب حضاو، رداق يء ملسختسا ههافلما لم كظحلا يء عافترا قدح ههابتنا و قوقه تركا و داي ز يوتسم زيكرتلا ييدل .

- اريطي ونم عاكذلا تي ح نسه قينائله رشء، و في فرصته مذه قلاحرما ل صير ل فطلا لي ا لي او ح فرصه تاليناكم
- ونم هئاكذ في ل بقتسلا .
- دانزيه ىدم ملبتزلا و هتدم و هتدح و دانزه هتردق يء زيكرتلا ماظنتاب .
- دانزيه ييدل ب ح علاطتسلا .

(2)

- ل قتنه نم روط تارووستلا و لايخا لي ا روط قيعقولا و م س قنلقلا ام كي ه و مهتهه بالعلالا قيعقولا .

(1)

نيوب نلايم كام ءجرة نسح ني اتسبه، امرس فلانخا ناليفلا نع تاليفلا، ليدحا كرشنا نانويشان، 2007، ص 22.

(2)

ناضمر في اللقا، جمء سفنلا وحنلا قلفطلا و قههارما، قعطلا قينائله ، قبتكلا قيعمالجا قيرلسنكسلا، 2000، ص ص 311-313. لسمح

و رهظي ضافنخا في راكتبلا و كاذ تمجيتن غارفللا ثالحا مع عدي تايغتلا تيجولوزيفلا في تقهارلما و مع يريغتلا جتالدا في غولبلدا ركبلا نإف طوغضلا قيعامتجلا عوضخلا و لاشتملا فرعللا دئاسدا، ليعي لسيكات اذهم قوقب بركأ ن م ي أ تقو رخآ و مذه تابلطتلا قديدلجا و تايلوؤسدا دعاءام هلقته مدع ناملأا و مدع يافكلا و قلصحا اذهم قلقلا ئشانلا لبعج يركفتلا يراكتبلا في يهتمة بوعصلا.

(1)

7- ص ناصخ وحنلا و اهتقلاء مع ضوبج مارب باعللأا:

نإج مارب باعللأا تمجاندا يه كالت تي لادتم لفظلا عاونأ بنم قطنشلا تي لادج تيج لهيل لسيكاتل رارمتسا ونم و دروطه ليندب و ميلقع و اينلدجو، و عجالا لي إبعلا في ي أ قاحرم ن م ل حارم وحنلا تي لادتم تيجردب قيربك طائماً وحنلا و يوتسم جحضللا و روطتلا ي علامتجلا و هلقته قباسلا و قرقلا تيركفلا، و اعانب يلع كاذ نإف بنم ليعفلا ذلتسلاً قيرتلا قيندبلا و عضايرلا نأ نوكتي ليعاو لهذه ص ناصخا تي لادتم رهظت يبن ل لفظلأا في رمع ينعمن مز.

(2)

و دجوي في لكة عومج ميمش، ضعب ل لفظلأا لوطه مقلقا و ضعبلا راصقة، و ضعبلا ليفنخ و ضعبلا انيسم، و ضعبلا عايكذا نوملعتي عرسب و ضعبلا عايغأ نوملعتي عطيب، ضعبلا عايوقأ عاطشن و ضعبلا علاسك علفعض، و لادجوي ف صو ص ناصخا ي أ عومج ميمش بسانتة مع ل ل لفظ في هسقلادحوالا، و ن م يرغ مع قوتلا رهظ ددع يريك ن م ن س ينعن مهيدل عيجم مذه ص ناصخا قفوصولما اذهم ن سدا، و مع ل ك اذهم نإف ل ل لفظ روطتي هلععب تي اذلا و اذهم لبعلا مكنكب نأ رثأتي قالحاب قيعامتجلا و قيداصتقلا و ل ملوعلا قيثارولا يلع دح عاوس و قفرعم ص ناصخا تي لادتم رعتة قيبلاغ ل لفظلأا (نيملاتلا) في قاحرم قينس قنيعم نوكت في قياغ قيهملاً لنع مع ضوبج مارب باعللأا.

(3)

(1) دماح ليع ماسلا نارهب، هلع سفنلا قلوفظلا و تقهارلما، قعظلا لي ولأا، عجرم قباس، ص 104.
(2) بن لا عيدو جرف، تايخ في باعللأا راغصلا و رايبكلا، راد فراعلا رشنلا و عيزوتلا تيرلنكسلا، 1996، ص 79.
(3) بن لا عيدو جرف، تايخ في باعللأا راغصلا و رايبكلا، سفن عجرم قباسلا، ص 80.

و ليفتسيه ذاتسلاً انم هذه تامولعلما هيهاقم وملا يذلا أرتى لاءة عومج تاذ بن سدحاو في ي ضالما، و اموه
عقومه هثودح اله في ماعلا لي املا. لمك بنبة تاجالحة ماعلا تي لا بيج نأ عيشة في تاقواً قنيعم نم رمعلا، و ليفتسيه ذاتسلاً
نم مده قثلقلا و تايغتلا و ملعج ارداة قروصب ل ضفأ لاء رايتخا بلعلا تي لا نكيم نأ ققح ل ضفأ ج ثلتلا.⁽¹⁾

8- ج مابرا و قطنشذلاً ل لاخل مده قححرما:

اهصخايو لممحي ليعس ي مزع اميف ي اي:

- تانيرتم تيندب ني تقدة موقلا بهبسكتو قايلا تينلبلا، ي مندو ق فلوئلا ي لضعلا ي صعلا.
- تاكرحة قاشرة نورمول معة لاء اكسيهم نورما قاشرلاو و ي مندو ق فلوئلا ي لضعلا ي صعلا.
- بعللا قيرغصة يديهتم باستكلا قايلا تينلبلا سراملا بعللاً قيرك قرك ليللا، قرك ملقلا ،

(2)
• تاقباسم في بعللا يوقلا ييرجلك و بثولا و ي مرلا.

(1)

ينلا عيدو جرف، تايخ في بعللاً راغصلا و رابكلا، سفن جرملا قباسلا، ص80.

(2)

لممحي ليعس ي مزع، بيلاسأ ريوطة و ليفتسيه سرد تيرتلا تينلبلا في قحرم هيعلتلا ي ساسلاً بين: قيرظلا و قيبطلا، تأسذ فراعلا، تيرلنكسلا، رصم، 1996، ص39.

تتميز هذه المرحلة العمرية بالزيادة في حجم العضلات وضعف النم الطولي وهذا يسمح بتوفير طاقة زائدة يمكن إستغلالها واستثمارها خلال النشاط الرياضي ، كما يمكن أن يتطور لدى الطفل في هذه المرحلة العامل الإجتماعي وويجعله في الفرق الرياضية والألعاب الجماعية المناسبة له ، بالإضافة الى ذلك يمكن تلقيه العادات الصحية الجيدة .

وبمعرفة القدرات الحركية والخصائص الفيزيولوجية التي يتميز بها كل فرد يتم توجيهه لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية يتلاءم مع ما يتميز به ، مما يعجل بالحصول على النجاح وتحقيق المستويات المطلوبة مع الإقتصاد في الوقت والجهد والمال الذي يبذر مع افراد غير صالحين لممارسة نوع معين من الأنشطة الرياضية .

الباب الثاني

الجزء الثاني التطبيقية

الفصل الأول

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

قىاى همصتة لنتبج مكاذون م ل لاخل دىدتح مهجهنم متنعو هتاينقتو هودحو، ةفاضلا لى لى ا بىلا سلاا قىئاصحلاا قىلا انلمتعا

لهىاع

1- جهنم شحبلا:

للكلا ةسارد قىملاء س ساء قىجهنم نى بى لهىاع شحبلا متقلاطنا فى قىلمء شحبلا ةساردلاو، نوكتو ةبائتم دشرلما يذلا
مهجوى قى ح هسستة ةسارد ةقدلا ب قىعوضولماو، جهنلاو نى عى ةعومج م مدعوقلا و س سلاا قىلا هتبع لهعضو م ل جأ لوصولا
لى لة قىقلا (1)

جهنمفلتبخ شحبلا فىلاتخاب عىضولما ةسوردملا، برتعىو ناعهنلا فىفصولا اهمى برجتلاو نابساندا عوضولما انتسارد، شىح
برتعى لسمح نايز رمع جهنلا فىفصولا " ةرابع نء حسم ل ماش رهالوظلا ةدوجولما فى ةعاجم قنعىم، فى و ناكم بىنعمت قوو
دمح شىبج ل واىج شحبلا فىشك فصولا عاضولما ةمئاقلا ةناعه سلاو ا بمل صىه لىلا فى طىطختلا ل بقىسمللا" (2). اما جهنلا
بى برجتلا برشىف فى نومضم فى ملعلا ملعلا لى لى سلىق برتأء ف قوم بىنعم و ا ل ماع بىنعم لى لى قرهاظ ام. (3)

(1) رلمء شو حوب لسمحو تابلنذ، جهنم شحبلا فى ملعلا، ناوئد تاعوبطلا قىعما لجا، رئالزجا، 1998، ص 89.

(2) لسمح نايز رمع، شحبلا فى ملعلا هجلهنم هتاينقتو، ناوئد تاعوبطلا قىعما لجا، رئالزجا، 1997، ص 169.

(3) لسمح نايز رمع، شحبلا فى ملعلا، هجلهنم هتاينقتو، ط 4، ناوئد تاعوبطلا قىعما لجا، رئالزجا، 1983، ص 87.

2-ةساردلا تيعلاطتسلالا لى ولأا :

تم ءارجإ مده ةبرجتلا هوى الثلاثاء قفلولما ل: 2017/03/21 تنيعة مةفلؤم نم (05) لاعبين تم مهربايتخا تقييرطلاب

ةيلمعلا نع قيرط مكلحا تي لذلحا ثحابلا ناكو فدلها نم مده ةبرجتلا

- ةفرعم ىدم ةمئلأم تزهبجلاً و تاولأا مهتيجلاصو سايقلا.

- ةفرعم ت قولما مزلاً ءادلاً تارابتخالا.

- ةيحصلاص و ةبسانم تارامتسا لييجستلا ةصالحا تارابتخا بثحبلا.

3- ةساردلا تيعلاطتسلالا تيناثلا:

تم ءارجإ مده ةساردلا هوى الجمعة قفلولما ل: 2017/03/24 ى مةفلؤم نم (10) لاعبين تم إمهربايتخا تقييرطلاب

تيلوشعلا نم ممتجث حبلا، مدعبو عوبسأ تم ةداعإ رابتخالا ،مدقو ناك فدلها نم مده ةساردلا تيعلاطتسلالا وه دايجإ لماعم

قيلصلا و تلبثلا و تيعوضولما تارابتخالا بثحبلا.

4- سسلأا تيملعلا تارابتخالا:

1-4 تلبثلا:

دايجإ تلبث تارابتخالا تينلبلا نممة قيبطتبه تقييرط قيبطت رابتخالا و ةداعإ ميقلبطة (Test-Retest). لك لذو ى مة دارفأ

تنيعةلا تيعلاطتسلالا (ةساردلا تيعلاطتسلالا تيناثلا) ، مالمختسا بول ماعم طابترلاا طيسبلا نوسيرلا تم بلسحل ماعم تلبثلا

، لولمجاو مقرر (01) بين بيك لذ.

4-2 قديصلا:

تم مللخسلا قديصلا في الذا تارابةخللا قينسبلا ،هالجللا و انمة باسبح رلجلا في عيبرتلا مل ماعل تابثلا، لولجلاو مقر (01) بينب

لكلذ.

لولجلا مقر (01) بينب تلامع تابثلا و قديصلا في الذا تارابةخللا قينسبلا.

مل سلسللا	تارابةخللا	فدلها نم تارابةخللا	قدهو سلقلا	تابثلا	قديصلا في الذا
1	يرجيشم 600م	لمحتلا يروملا في سفنتلا	اا/ة ققيقد	0.87	0.93
2	يرج 3 * 6 م	ةعرسلا يوصقلا	اا	0.88	0.93
3	ي مر قرك قبيط 2م	قوقلا ةيراجفلا بين عارنلا	م/س/م	0.87	0.93
4	بثولا ي دو معلا نم تابثلا	قوقلا ةيراجفلا بين اجرلا	م/س/م	0.89	0.94

لالخنم لولجلا مقر (01) حضة لملنا عيجم تلامع طابترلا نوسيرملا قيجوم و قيلع شيح رصحة بين >0.85-

<0.87> اهو لوجو قيعيبرتلا رصحة بين بام <0.93_0.94>، و اللم ليدى لعل تابث و قديص تارابةخللا مللخسلا.

4-3 قيعوضوما:

تارابتخلا قينلدا قينعلما شحبلا ، تم اهرابتخا نم فرطه عومجم نم بينصتخلا في لاجم قيبرتلا قينلدا و بيرلتلا بي ضايرلا و عجمهمظعم يء قيعوضوم تارابتخلا اهلعبو نع زيجتلا.

5-عمتجم قنيعو شحبلا:

لحتشا عمتجم شحبلا يء. أشبال فريق الكرة الطائرة لبلدية الدحموني ولاية تيارت قنسلا التدريبية 2017/2016، دقو تم رابتخا قنيع شحبلا ققيرطب قيقاوشء قفصبو مدتخ لمتخ لودلجاو (02) ح ضوي موجد قنيعلا.

الودلج (02) موجد قنيع شحبلا:

قيسنلا قيوغلا	قنيع شحبلا	عمتجم شحبلا	الاعبين
11.11 %	20	180	

نم لبالخ لودلجا (02) دلج نأ دء الاعبين 20 لاعب قيسن 11.11 % نم عمتجم شحبلا ،دقو تمسء قنيع شحبلا

لى بين عومجم قيبيرتج (10) قطباطو (10)، امامك انمء عامتسا ب الاعبين نيدلا:

- لا نومتني لى ققفللا قيرمءلا (12-13) قنس.

- نونكسيه الميعب نع المركب الرياضي.

- نوكرتشي في قيدنلا قيسرلدا قفلتخلا.

_ نولوزيت اطالشن في قيدنلا مختلفه .

مدقو تم دكأتلأ ن م س نأج قنيعلأ في تايبرغتم ن سدا و لوطلا و نزولا و يوتسلا يبرضحتلا قيسنلا؛ للنشاط و رملاس، الذكو يوتسم رصلنع قليللا قينلبلا لسيقة سارمدا .

6- ت اودلأ قزهلأ او تمدختسدا في ثحبلأ:

- طيرش سايقل لوطلا .

- نازيم بي ط .

- عاسه تيقوت .

- قرانفص .

- يرشابط .

- تاركة قيبط ن م نازولأ 2 غلك .

- قاطب هيقنلا في تاضايرلا قيعلملأ .

6-1 - قاطبلا قيميقتلا في تاضايرلا قيعلملأ:

انمق مالدختساب قاطبلا قيميقتلا صالحا تاضايرلا قيعلملأ ةدوجولما في ققيثولا ققفلرلما جاهنلا قمبرتلا قينلبلا قيضايرلا و

(1)

قنسلا قينائلأ طسوتهم، لودلأ و مقر (03) المعضوي

مجالات البحث

6-1 المجال الزمني: بدأت الدراسة لهذا البحث منذ قبول موضوع الدراسة وتنتهي بانتهاء السنة

6-2 المجال المكاني: تجرى الدراسة الميدانية بالمركب الرياضي لبلدية الدحوني بتيارت

6-3 المجال البشري: تجرى الدراسة على عينة لاعبي كرة طائرة عددهم 20 لاعب 10 ضابطة و 10 تجريبية -

لودج (03) عقاطبلا قممىقتلا ةصاخلا تاضايرلاب قمىعاملجا:

ىوتسلا	تاىكولسلا قزىملا	قمىقتلا	ربىقتلا
لولا	ماىقتا تاكربح لاقلاء اله طاشنلابل	0302.01	
نىاثللا	لنىفنته ضعب تاكربح ةصاخلا طاشنلابل نم نود ماجسنا	0605.04	
ثلاثلا	ماىقتلا مظعم تاكربح ةصاخلا طاشنلابل ماجسنا بىسن امىف ماهنىب	0908.07	
عبارلا	ماىقتلا لكب تاكربح ةصاخلا طاشنلابل ةفصبه قمىحصه قمىجسم	1211.10	
سماخلا	ىدم ةعانج تاراهملا قمىنفلا	.8 .1	

7- تاساىقتلا تارابتهخلا او ةمدختسلا فى ثحبلا:

تلاشمو ام بىلئ:

7-1- لوطلا سايقة.

7-2- ساىقة نزولا.

7-3- رابتهخلا ىراهملا: لئمة بهذا رابتهخلا لامعتسابه عقاطبلا قممىقتلا نم للاحه سفانملا ةىدلىقتلا.

7-4- قمىنلبلا تارابتهخلا:

لوصحللى لء ةعومم نم تارابتهخلا تىلا مئلاته ساىقة رصانع ةقالىلا قمىنلبلا ةراتخلا، تم علاطلا لى لء ةفلتخب تكللا و عجارملا قمصصختلا فى عىضالوم ةقالىلا قمىنلبلا و لذك تركلا قرتلاطا، و ملاء تم صلاختسا ةعومم نم تارابتهخلا قمىنلبلا، تمو لمهملقة فى ةروص ةرامتسا مئلبىتسا قحللا مقرر (03) ضرغب دىدتمها تارابتهخلا تىلا نكلم لاهم للختسا ساىقتلا ىوتسم رصانع ةقالىلا قمىنلبلا ةسورلما، دقو جتزنه نكلا ومجمعة من تارابتهخلا ساىقتلا تالفصلا قمىنلبلا (توقلا) مجموعة من الإختبارات، ةقطبترم تركلاب قرتلاطا، لى هو تارابتهخلا تىلا

(المدائمة، ةعرسلا،

تلفصحه لء ةبسنه حىشرتة تقاف 80%، و المجموعة لى:

7-4-1- المجموعة الأولى: تلتزم تارابتخالا قيلولتلا: يريج يشم 600 م يرجو 6*3 م ةفاضل إلى إي مر قركلا قبيطلا 2

غلك علقترلاو ي دو معلا ن م تابثلا، ي هو قيسانم قيصوصلخ ءادلاً في قركلا قرتاطلا.

7-4-1-1 يريج يشم 600 م: الهدف منه قياس تحمل دوري تنفسي الأدوات: ساعة يقاف مضمار جري

7-4-1-2- يريج 6*3 م:

- فدلها ن م رابيتخالا: سايق ةعرسلا.

- تاودلاً: ةعاسه فلقيا.

- تافصولما: م سري ناطخ نايزلوتم ةفلسلا لمهنيه 6 م.

- تقيرط ءادلاً: ن م عضو قلاطنلا لياعلا فوقيد برتخلا يريجاب روف عاسم قراشئ علبلا ن م طخال لولاً لي إ طخال نيائلا

ثم ةدوعلا لي إ لولاً ثم نيائلا لي اتابو 3*6 م.

(1) - لييجستلا: ل جسي ن مزلا قريغتسلا ن م قراشئ علبلا لي إ هاتم الأعب يريجا

7-4-1-3- علقترلاو ي دو معلا ن م تابثلا:

- فدلها ن م رابيتخالا: سايق قوقلا ةيراجفنزلا بين لاجرلا.

- تاودلاً قلمعتسلا: طئاح، يرشابط، رتم ف عاضم.

- تقيرط ءادلاً: الاعب ل ميح يرشابطلا بين م عباصل ل جسيو ةملاء ي لء طئالحا ن م قيعضو فوقولا زمرو هل زمربا

X 0، ن م قيعضو ف ص ن سولجا فوقيد نيملتلا ن فقلبا لي إ ي لءاع م لييجستة ةملاء ي لء طئالحا زمرو هل زمربا 1X

(2) - لييجستلا: فوقد بلاستحاج قرفلا بين 0 X و 1X

(1) م ظا ك رياج يرمأ، تارابتخالا و تاسليقلا قيجولويسيفلا في ا * لاي ضايرلا، قعبطلا قينائلا، تاروشتم تاذل سلاسل، تيوكلا، 1999، ص 310.
(2) ي ققصم يها، ي برص نارمع، تارابتخالا و سيقلا في قيربتلا قيايرلا، قعبطلا لولاً، قبتكم ولجلاً ةيرصلا، قرهاقلا، 2007، ص 153

7-4-1-4- ي مر قركلا تقيطا 2 غداك:

- فدلها بن م راميتخلا: سايق قوقلا تيراجفلا بين عارنلا.

- ت اولأ: طيرش سايق، قرك تقيط 2 غداك.

- تقيط ءاولأ: فقير يتخلا فلخ طخ موسرم يلع ضرلأ، شيج س ملاي فارطأ بهمدق طلخا، معضيه هالدي قركلاو

فلخ س أولأ ثم ي مري قركلا بن يليلاب لعم ي صقلأ ءفاسم تئكم.

(1) - ليجستلا: سلقته ءفاسلا ايدومع بن م طخة ءاللبلا لي إ ناكم طوقسه قركلا

(1) لامك لبع ليملخا، لسمحي حبص بينسح، ءقالبلا تينلبلا انوكمو (س سلأا تيرظنلا، دلءلا ني لبلا، قيرط سايقلا) راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997، ص 295

8- تاءارجا قيبطتلا:

تلمتشتا تاءارجا شحبلا ميساسلا لىءام يلى:

8-1- تارابتخلا تىلبقلا (تصيصختلا):

انمق ءارجا رابتخا يلبق (ي صيصخت) يوتسل الاعبين في طاشن تراكلا ترائلا وكذا في يوتسم رصانع عقابلا
قنبللا مية ساردلا، لكذو لامعتساب سفانلا ميسلقتلا دهو فوقولا لىءام يوتسلا يرضحتلا للاعبين في لها طاشنلا، و
تارابتخا تنقم فوقولا لىءام يوتسم عقابلا رصانع قنبللا (مولىءا، عرسلا، قوقلا).

8-2- س نائج و ؤفاكتة عومج شحبلا (الاعبين):

نم تاساسا قيبطة لىفنتو جهنلا يبرجتلا وه طبض عجم تايبرغتلا مل موعلاو تي لا دق رثوتة في قيلم قيبطة بربجتلا ميسيرلا
شحبلا، يكلو نكميت شحبلا نأ عجرى قرفلا بين بربجتلا شحبلا نأ تدجو لىءام موعلا ملىقتسلا، لذل لىءام شحبلا فرعتلا
لىءام تاقورفلا داخل المجموعة دلحاو لهمم، لذل لىءام شحبلا قيلم س نائجتلا بين بربجتلا شحبلا، دقوت تم قيلم
س نائجتلا بين بربجتلا المجموعة في لآ:

8-2-1- س نائج قنبللا في تايبرغتلا لوطلا، نزولا رمعلاو:

لودلحاو مقر (04) بين بربجتلا س نائج قنبللا في مده تايبرغتلا.

تايبرغتلا	س	ع	وسيط	ءاوتللا	مجم قنبللا
لوطلا	1.58	0.08	1.585	- 0.18	20
نزولا	49.8	14.23	52	- 0.46	
رمعلا	12.6	0.48	12.5	0.57	

- نم للاح لودلحاو مقر (04) ظحلان نأ قمية مل ماعم ءاوتللا ميسناب لوطلا نزولاو رمعلاو يه لىءام ليوتلا (0.18)

(-) و (-0.46) و (0.57)، موم نأ مجرد مل ماعم ءاوتللا نوكتة قروص مام بين ± 3 لذل نإف تاجرد ءاوتللا

ملاعاً يه نمضىءلا ميبطلا مام لىءام س نائج قنبللا شحبلا في تايبرغتلا تقبلسلا.

8-2-2- وفالكة ثحبلا تنيء في يوتسما يبرضحتلا في طاشن تركلا قرئاطلا و تافصلا

تئينبلا ةسوربلا:

ل و دلجاو مقر (05) بينب جئاتن ؤفالكة تنيءلا في مده تايبرغتلما.

تايبرغتلما	س-	ع	طيسولا	ل ماعم ءلوتلا	مجد تنيءلا
يوتسما يبرضحتلا في تركلا قرئاطلا	6.7	2.59	7	- 0.34	20
يبرج لي شم 600م	3.14	0.83	3.12	0.07	
يبرج 3*6م	6.08	0.85 5	6.06	0.13	
ي مر تركه قيبط 2 غلك	5.14	1.98 5	5.13	0.11	
بثولا لي اعلا بنم تلبثلا	25.80	0.88 5	26.17	-1.38	

- بنم ل بلاخ ل و دلجاو مقر (05) ظحلا نأ:

تقيمق ل ماعم ءلوتلا يوتسما يبرضحتلا في تركلا قرئاطلا تغلب (-0.34)، و ابم نأ ءجرد ل ماعم

ءلوتلا نوكة قروصم ام بينب ± 3 لذل نإف تاجرد ءلوتلا ملاءأ يه بنمض يءلما يعبطلا امم ليد يءل س نأبج تنيء

ثحبلا، امم اميف ص بخت اربئتخلا تئينبلا ت حوارتف ميق ل ماعم ءلوتلا بينب (0.11 و -1.38) و يه لك لذل بنمض

يءلما يعبطلا امم ليد يءل ؤفالكة تنيء ثحبلا في عيجم تافصلا تئينبلا ميق ةسارءلا.

- لودلجا مقر (06) :ينبي طاسولاً قيبلسلخا و تافارنخلالا قيرايعلدا و قميق (ت) قبوسلخا و قيلودلجا و قلالادلا قيتاصحلإا لمجموعة شحبلا قيبيرجنلا و ققطابضلا في تارابتخلالا قيلبقلا.

N	الإختبارات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة إحصائية
		س-	ع	س-	ع			
1	جري امشي 600م	3.13	1.14	3.15	0.53	-0.048	2.262	غير دالة
2	جري 3*6م	6.10	0.96	6.06	0.75	0.4	2.262	غير دالة
3	رمي كرة طبية 2كلغ	5.12	2.14	5.16	1.83	0.08	2.262	غير دالة
4	الوثب العمودي من الثبات	25.70	0.83	25.90	0.94	0.90	2.262	غير دالة
5	منافسة تقليدية في الكرة الطائرة	6.6	1.58	6.8	3.6	0.24	2.262	غير دالة

نم ل لادلا لودلجا مقر (06) ينبتد بلدا نا عجم قميقة (ت) قبوسلخا بل قانم قميقة (ت) قيلودلجا و لي اتلابلت سبل لكانه قورف ين ين تنبعلا في عجم تارابتخلالا شحبلا ، ندا اننكيم لوقلا نا ين تنبعلا ين تنفلكتم في بنا لجا يراهلما و يوتسلما يبرضحتلا.

8-3- قبيطت عجمانبرلا يرودللا في طاشند قركلا قحلما قرتاطلا مقر 02:

-انمق دلدعبل قدهو تدريبية قصاخ طاشند قركلا قرتاطلا و المده لعبل فوقولا بلع يوتسم لاعبلن نم ل لادلا قميقتي صيخشند ل دكو فالدهأ قيبرتلا قينبلدا في مده قلمحرلما قفاضل لبل لئاسولا قحتلما في القاعة

- المنقبط لمنه قىلدهبل صفللث لثلا قدحولا اللدرىىة و قىلا نوكلة نم 09 اللدحو قىمىلعة قدم لل ك قدحو قىمىلعة عاسه
واحدة ، و لمللشلا اللدحو اللدرىىة قىلعه نىرللم قىسفللعة ، قداىز قىلعه قىسفلللا قىللقلا و قىلا لاهلللعه قدم قىرلعم
(20د) ، و لمللعه قدحولا اللدرىىة رلبللعه قىلعه (عموقلة قىلصلل) قىوسمللا قىرلضلللا لللعىن قى قىرللا قىرللالا ل رلبللعه
رلصلعه قىللالا قىنلبللا قىسورللا.

9- لل ناسولا قىلصلا للللملعة:

- نونلقة قىسلا قىوملا.
- طسوللا قىلصلا.
- فارللالا قىلصلا.
- طىسولا.
- علوللالا ملعم.
- رلبللعه " ل " .
- لل ملعم طلبلللا طىسبلا " نوسىرللا " .
- لل ملعم لىللللا (قىسلا قىرللالا) = (لل ملعم طلبلللا طىسبلا نوسىرللا)

المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س 2 ، س 3 ، س 4
.....س. ن. على عدد القيم . وصيغة المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

حيث: س : المتوسط الحسابي
 $\sum س$: هي مجموع القيم
 ن : عدد القيم . (عبد القادر حليمي)
 1_9_2_ الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها ، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل
 متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

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

حيث ع: الانحراف المعياري .

- س: المتوسط الحسابي.
- س: قيمة عددية (نتيجة الاختبار .
- ن: عدد العينة. (يوسف، 1999، 102).

1_9_3_ اختبار ستودنت "ت" "T"

يستخدم قياس ستودنت للدلالة الإحصائية ، وكذا قياس مدى دلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين ومن أجل ذلك يستعمل القانون التالي:

$$T = \frac{|س_1 - س_2|}{\sqrt{\frac{(ع_1)^2 + (ع_2)^2}{ن - 1}}}$$

- حيث T : معيار ستودنت .
- س1: المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى .
- س2: المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.
- ن: عدد أفراد العينة.
- ع1: الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.
- ع2: الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

1_9_4_ معامل الارتباط بيرسون:

ن مج س ص - (مج س) (مج ص)

$$ر = \frac{\sum (س - \bar{س})(ص - \bar{ص})}{\sqrt{\sum (س - \bar{س})^2 \sum (ص - \bar{ص})^2}}$$

حيث:

ر: معامل الارتباط.

مج س ص: مجموع درجات الاختبار س ودرجات الاختبار ص.

مج س: مجموع درجات الاختبار س.

مج ص: مجموع درجات الاختبار ص.

مج س 2: مجموع مربعات الاختبار س.

يعتبر التحديد الدقيق لكل من منهجية البحث والإجراءات الميدانية، من أهم الخطوات التي يقوم بها الباحث من أجل تقويم بحثه ، وذلك للإتباع الطريق الصحيح في خطوات أراء الدراسة، ولذا يعتبر هذا الفصل العمود الفقري للدراسة بصفة عامة للبحث وبصفة خاصة للجانب التطبيقي ، ذلك لأنه ضم أهم العناصر والمتغيرات التي تساعد الباحث في الوصول الى النتائج ، يمكن خلالها التحقق من الفرضيات وكذلك الوصول الى الأهداف المرجوة من عدمه. من .

ما سبق حاولنا توضيح أهم خطوات الدراسة من منهج وعينة ومجالات وادوات البحث ، كذلك مواصفات الإختبارات المستعملة وكيفية اجراء التجربة والمعالجة الإحصائية اللازمة

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الفصل الثاني - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

في لذه لصفلا قرطنة لى إضرع و ليلتح و مشقانم حج ثاتنلا ل صحتلا امهلاء، و لذه فوسه متية طساوب ل ولدجة صاخ، و

تايطعلا تيجهنلا ي ضتقة ضرع و ليلتح حج ثاتنلا تي لا تفسد كاهذع ةسارملا لى لبع ساسأ تايبرغتلا ةسورملا في ثحبلا.

1-1-1-1 - ضرع و ليلتحو و تمشقانم جئاتنلا تمقلعتما قركلا قرتاطلا:

قرطنتس منه لى إضرع و ليلتحو و تمشقانم جئاتن تارابتخلاا قينلبلا قينفلا ةصالحا طاشنب قرك قرتاطلا

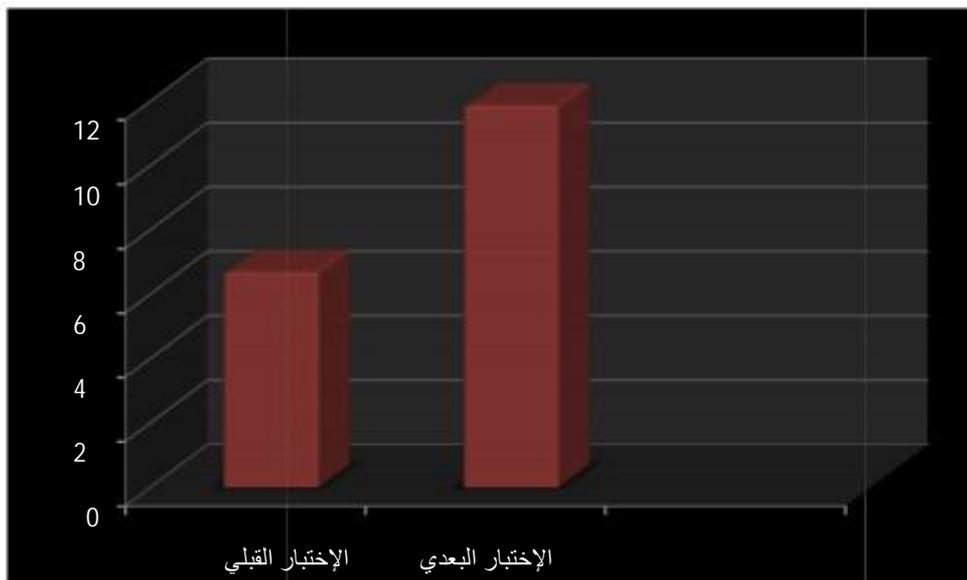
1-1-1-1 - ضرع جئاتن تارابتخلاا يلبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا و تممية (ت) ةبوسلخا ةعومجمللا ةطباضا و

تمبييرجتلا:

لودلجا مقر (07): طسوتلاينبيد بياسلخا و فارنلخا يرايعلا و تممية (ت) لهتلادو بين بسايقلا يلبقلا يدعبلاو يوتسملا

يبرضحتلا ةعومجمللا ةطباضا.

يوتسم ةلادلا	تممية "ت" قيلودلجا لئع ةجرد ةيرح 09 و قيسنأ طخ 0.05	تممية "ت" ةبوسلخا	رالقم قرفلا بين بين طسوتلا	فارنلخا يرايعلا	طسولا بياسلخا	لماعلا قيناصحلا تارابتخلاا
ةلاد ةيونعم	2.262	4.45	4.84	1.58	6.6	رابتخلاا يلبقلا
				1.30	11.44	رابتخلاا يدعبلا



لكشلا مقر (01): حضوي طسوتلا بياسلخا نيرابتخلال يلبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا في قركلا قرتاطلا.

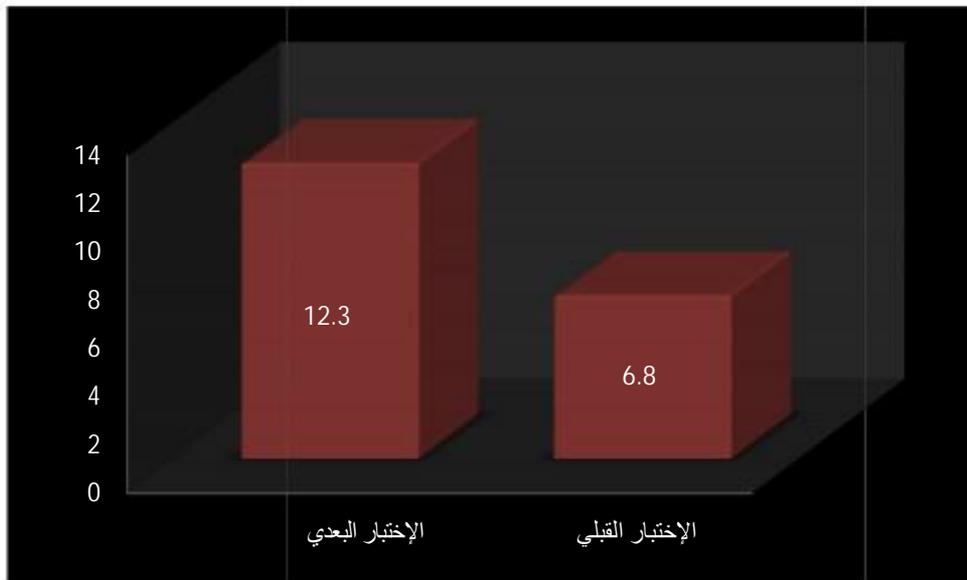
نم لبالخ لودلجا (07) و لكشلا مقر (01) و يذلا حضوي جئاتن تارابتخلاا يلبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا تميعلا ةطباضا يذلا و غلبه يميف طسوتلا بياسلخا رابتخلال يلبقلا 6.6 و فارنلخا يرايعم دردة 1.58، غلبو

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

طسوتلا بي اسلخا رابتهخلالا يلعبعلاً يوتسملا يبرضحتلا 11.44 و هفانخا يرايعلا 1.30، و غلب قرغلا بين بين طسوتلا 4.84، في بين ح ت غلب قمية "ت" تبوسلخا 4.45 و يه اهتزاز لقمع مع "ت" قيلول دجا تي لا ت غلب (2.262) لسنع ةجرد ةير ح 9 قمسنو أطخ 0.05 بر كأ ماهنم . لئانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين بين رابتهخلالا و لحاصل رابتهخلالا يلعبعلاً.

ل و دجا م قر (08): بين بين طسولا بي اسلخا و فارنخا يرايعلا و قمية (ت) اهتزاز دو بين بين سايقلا يلبقلا و يلعبعلا يوتسملا يبرضحتلا ةعومجمللا قميبيرجتلا

لماهلا قيتاصحلا ت رابتهخلالا	طسولا بي اسلخا	فارنخا يرايعلا	المنعم قرغلا بين بين طسوتلا	قمية "ت" تبوسلخا	قمية ت قيلول دجا لسنع ةجرد ةير ح 9 و قمسنو أطخ 0.05	يوتسم ةلالادلا
رابتهخلالا يلبقلا	6.8	3.6	5.5	4.55	2.262	ةلالاد ةيونعم
رابتهخلالا يلعبعلا	12.30	0.43				



-م قر ل كشدلا (02) ح ضوي بي اسلخا طسولا بين رابتهخلالا يلبقلا يلعبعلا و يوتسملا يبرضحتلا في قر كدا قرتاطلا

قميعللا قميبيرجتلا

نم ل ل ا خ ل و دجا (08) و ل كشدلا م قر (02) و يذلا ح ضوي ح ئلت رابتهخلالا يلبقلا و يلعبعلاً يوتسملا

يبرضحتلا قميعللا قميبيرجتلا و يذلا غلب هيف طسوتلا بي اسلخا رابتهخلالا يلبقلا 6.8 و فارنخا يرايعم دردة 3.6، و غلب

طسوتلا بي اسلخا رابتهخلالا يلعبعلاً يوتسملا يبرضحتلا 12.30 و هفانخا يرايعلا 0.43، و غلب قرغلا بين بين طسوتلا

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5.5، في بين ح تغلب قمية "ت" بوسلخا 4.55 وبي ه اهتزاز قمية عم "ت" قيلودلجا تي لا تغلب (2.262) لمدعة جردة جردة

9 و قميسنة أطلخ 0.05 بركأ المهنة . كانه قورفت اذة لادة يونعم بين بن يرابتة خللا و لحاصل رابتة خللا يلدعبلا .

1-1-2- ضرع ج نائنة ا رابتة خللا قينلبلا يدعبلا و قمية (ت) بوسلخا عومجمللا قيبيرجتلا و قطباضا:

و لذه نم ل لالاخ نايبة لمعللا قيناصحلا ج نائنة ا رابتة خللا قينلبلا يدعبلا قنيعة شحبلا نم ل لالاخ لودلجا ياتلا:

لودلجا مقرر (09): بين بي طسوتلا بياسلخا و فارنخللا يرايعلا و قمية (ت) و اهتزاز بين بن سايقللا يدعبلا في

الصفات قينلبلا بين عومجمللا قطباضا و قيبيرجتلا .

يوتسمه لالادلا	قمية "ت" قيلودلجا لمدعة جردة قمية "ت" بوسلخا قمية "ت" بوسلخا قمية "ت" بوسلخا	فارنخللا يرايعلا		طسوتلا بياسلخا		لمعللا قيناصلحلا تافصلا قينلبلا قموالمدلا قعرسللا توقلا قيراجفلا نيليللا توقلا قيراجفلا بين لجرلا
		قطباض	قيبيرتج	قطباض	قيبيرتج	
لالاد قيونعم	2.101	0.93	0.43	3.10	2.52	قموالمدلا
لالاد قيونعم		1.60	0.25	6.02	5.31	قعرسللا
لالاد قيونعم		1.90	2.20	5.23	5.87	توقلا قيراجفلا نيليللا
لالاد قيونعم		0.67	0.18	26.2	33.5	توقلا قيراجفلا بين لجرلا



الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

للكشلا مقرر (03): حضيوي تاطسوتلما قيباسلخا رابتخلالا يلعبلما بين: المجمويينتع في رابتخلاة موالدلاة عرسلاو توقلاو ةيراجفذللا
ن يسللا بين لاجرللة ةيراجفذللا اتوقلاو

ن م للاخ لودلجا مقرر (09) ظحلان نأ قمية طسوتلما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا غلبا 2.52 و فارنخلا
يرايعلما 0.43 اذه في ةقفصة موالدلاة في بين ح غلبا طسوتلما بي اسلخا 3.10 و فارنخلا يرايعلما 0.98 مقبسلابا ةطباضلا، و
دقة تغلبا قمية "ت" مقبستلخا 2.31 و يه بركأ قمية "ت" قيلولدلجا تي لارلقدة ب 2.101 لسنعة جردة ةيرح 18 و مقبسن
لأخذ 0.05، و ليأتلابا لكانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين: المجمويينتع في ةقفصة موالدلاة و لخالصلا المجموعة قيبيرجتلا.

أما مقبسلابا ةقفصلا ةعرسللا لبقف غلبا طسوتلما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا 5.31 و فارنخلا يرايعلما 0.25 في بين ح غلبا
طسوتلما بي اسلخا و فارنخلا يرايعلما ةعومجمللا ةطباضلا لىلع ليأوتلا: 1.60، 60.2، و تغلبا قمية "ت" مقبستلخا
2.42 و يه بركأ ن م قمية "ت" دلجا قيلولو، 2.10 و ليأتلابا لكانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين: المجمويينتع في ةقفصة موالدلاة لخالصلو
المجموعة قيبيرجتلا.

ن م للاخ لودلجا مقرر (09) لكذلك ظحلان نأ قمية طسوتلما بي اسلخا مقبسلابا توقلا ةيراجفذللا ن يسللا غلبا 5.87
و فارنخلا يرايعلما 2.20 اذه مقبسلابا ةعومجمللا قيبيرجتلا. في بين ح غلبا طسوتلما بي اسلخا في سفة ةقفصلا ةعومجمللا
ةطباضلا 5.23 و فارنخلا يرايعلما 1.90 امك تغلبا قمية "ت" مقبستلخا 2.51 و يه بركأ ن م قمية "ت" قيلولدلجا 2.10
ليأتلابا لكانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين: المجموعتين في توقلا ةيراجفذللا و لخالصلا المجموعة قيبيرجتلا.

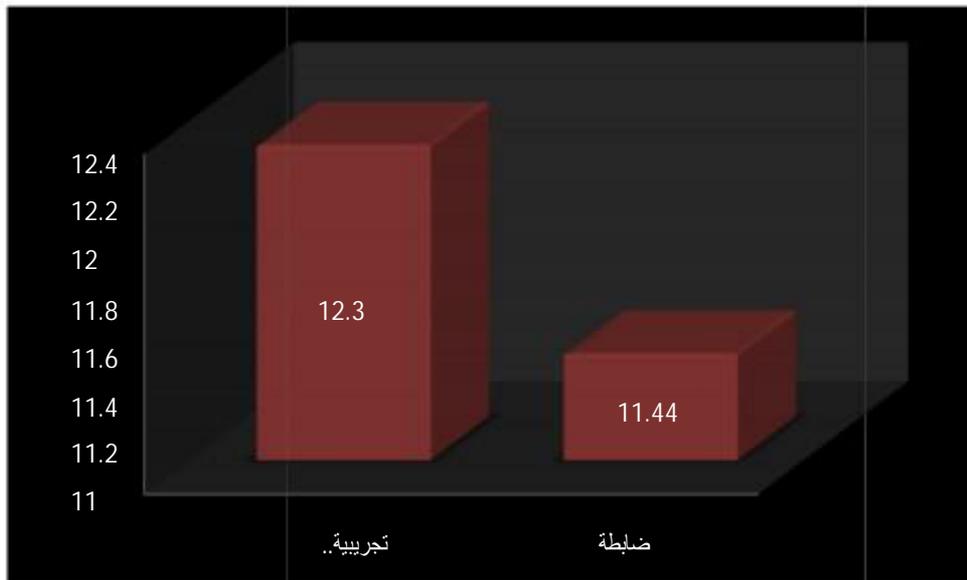
أما في ام صيخ توقلا ةيراجفذللا بين لاجرللا لبقف غلبا طسوتلما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا 33.5 و فارنخلا يرايعلما 3.07
، اما المجموعة ةطباضلا غلبف طسوتلما بي اسلخا 26.2 و فارنخلا يرايعلما 0.67 و تغلبا قمية "ت" مقبستلخا 3.07 يه هو
بركأ ن م قمية "ت" قيلولدلجا 2.10 و ليأتلابا لكانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين: المجموعتين في مذه ةقفصلا لخالصلو المجموعة
قيبيرجتلا.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1-1-1-1-3 عرض نتائج رابته خلايا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا و تمية (ت) بوسلخا عومجمللا تبييرجتلا و قطباضلا :

لودلجا مقر (10): بين بيوسوتلا بياسلخا و فارنخللا يرايعلا و تمية (ت) لهتلادو بين: المجموعتين تبييرجتلا و قطباضلا في سايقلا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا.

يوتسملا لالدا	تمية "ت" فيلودلجا لئعة جرد ةيرح 18 و قبسنلا طخ 0.05	تمية "ت" ةبوسلخا	فارنخللا يرايعلا		طسوتلا بياسلخا		لماعلا تيتاصحلا
			قطباض	تبييرتج	قطباض	تبييرتج	
ةلالا ةيونعم	2.101	3.44	1.30	0.34	11.44	12.30	يوتسملا يبرضحتلا



للكشلا مقر (04): نحضوي طسوتلا بياسلخا بين عومجمللا في رابته خلايا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا في تراكلا قرتاطلا.

نم لالا لودلجا مقر (10): ظحلان نأ تمية طسوتلا بياسلخا قبسنلا بة عومجمللا تبييرجتلا تغلب بتمية 12.30

بين حغب فارنخللا يرايعلا 0.34 في يوتسملا يبرضحتلا. في بين حغب طسوتلا بياسلخا 11.44 فارنخللا او يرايعلا

1.30 قبسنلا بة تبييرجتلا قطباضلا وبلغت تمية "ت" قبسنلا 3.44 بي هو بركأ نم تمية "ت" فيلودلجا 2.101 لئعة جرد ةيرح 18

قبسنو أطح 0.05 و لياتلب لكاهف قورف تاذة لالاد ةيونعم بين: المجموعتين في يوتسملا يبرضحتلا و لحاصل تبييرجتلا.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-1-4 ضرر و ليلتج حثاثة يونعم طابترلا بين؛ رابتخلاا يلعبدأ يوتسملا يبرضحتلا تافصلاو

قينبلا

لودلجا مقر (11) ح ضوية يونعم طابترلا بين؛ رابتخلاا يلعبدأ يوتسملا يبرضحتلا تافصلاو قينبلا سوربلا:

يوتسم ةلالدا	قبسذ يرثألا %	تمية "ر" ةبوسلجا	تمية "ر" قيلودلجا لنع ةجردة ير > 18 قبسنو. اطخ 0.05	قبسذ روطة يوتسلا يبرضحتلا		فارنخلا يرايعدا	طسوتلا بياسلجا	لمعلما قيثاصحلإا
				طسوتلا بياسلجا	فارنخلا يرايعدا			
ةلالاد يونعم	20%	0.45	0.444	1.73	11.87	0.78	2.81	ةمولدا
ةلالاد يونعم	22%	0.47				0.92	5.66	ةعرسلا
ةلالاد يونعم	49%	0.70				2.05	5.55	توقلا ةيراجفلا نيلبلا
ةلالاد يونعم	40%	0.63				1.65	29.8 5	توقلا ةيراجفلا يناجرلا

نم ل لالا لودلجا مقر (11) يذلا بين بين ل ماع طابترلا بين؛ رابتخلاا يلعبدأ يوتسملا يبرضحتلا و مقصه ةمولدا

يذلاو غلب 0.45 و هو بر كا نم تمية "ر" قيلودلجا لنع ةجردة ير > 18 و قبسذ أطح 0.05. نذإ لكانه ةقلاء طابترا

يونعم بين؛ مقصه ةعرسلا و يوتسلا يبرضحتلا يذلا مغلب اللابين.

اما اميف ص ي مقصه ةعرسلا يوتسلاو يبرضحتلا لمقذ غلب ل ماع طابترلا امهنيب (0.47) و هو بر كا تمية نم "ر" قيلودلجا

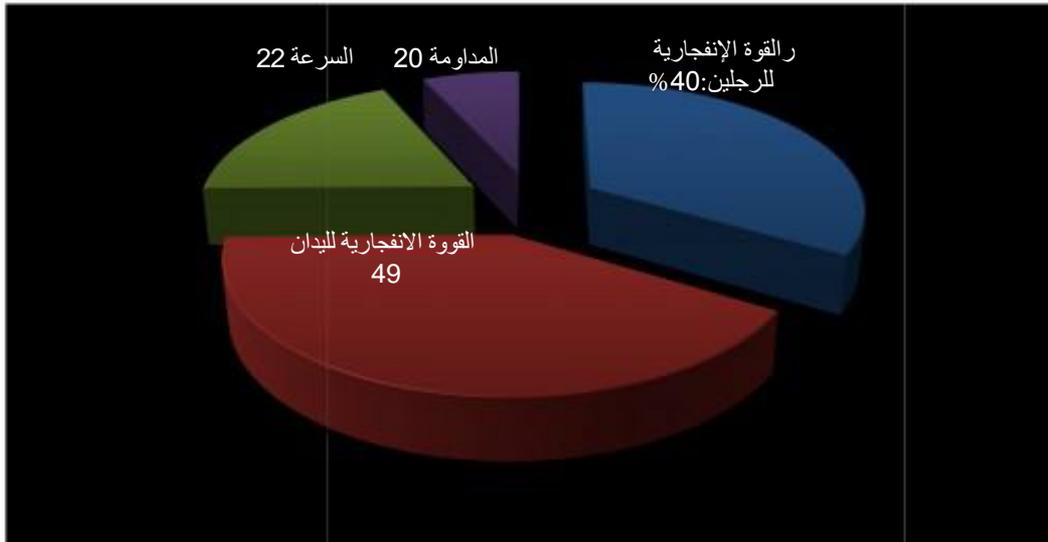
تي لا تغلب 0.44، و لي ائلا؛ لكانه ةقلاء طابترا تاذ ةلالاد يونعم بين؛ مقصه ةعرسلا و يوتسلا يبرضحتلا.

في بين ح غلب ل ماع طابترلا بين؛ توقلا ةيراجفلا رنلدين عا و يوتسلا يبرضحتلا 0.70 و هو بر كا تمية نم "ر" قيلودلجا

نذإ لكانه طابترا يونعم بين؛ مده مقصلا يوتسلاو يبرضحتلا

اما قبسلا؛ توقلا ةيراجفلا ياجرلا و يوتسلا يبرضحتلا لكانه ةقلاء طابترا تاذ ةلالاد يونعم و لكاذ نأ تمية "ر"

قبسلا يلاو تغلب 0.63 بر كا نم تمية "ر" قيلودلجا



للكشلا مقرر (05): محضوي بسن بيرثأت تافصلا قينلبلا ةسورلما يلع بسن روطه يوتسلا يبرضحتلا في قركلا قرتاطلا

نم لالاخ لودلجا مقرر (11) دلج نأ قيسن بيرثأت ةفص ةموالدا يلع يوتسلا يبرضحتلا تغلب 20% في

بين ح تغلب قيسن بيرثأت ةعرسلدا 22% قيسنو بيرثأت قوقلا ةيراجفلا ليللا ني 49% اما قيسن بيرثأت قوقلا ةيراجفلا

بين اجرلا تغلب 40%

1-1-5 تمشقا نم حثا تارابت خلاا قينلبلا و ةيراهلدا طاشندا قركلا قرتاطلا:

نم لالاخ لودلجا مقرر (07) و يذلا محضوي دوجو قورف تاذ ةلالاد ةيونعم بين ين رابت خلاا يلبقلا يسبعلا و

يوتسلا يبرضحتلا و لحاصل رابت خلاا يسبعلا اذمو اميف قلعته قنعلا ةقطابضلا، يأ هأ كانه روطه في يوتسلا يراهلدا

، للاعبين و يزعي كاذ لي ةيلعاف حمانبرلا يرودا يسيلقتلا و قبطلا نم فرط الاعبين والمدرب و يذلا ماحوتسا نم

جاهلدا ي ساردا، اذكو ققيثولا ققفلرلا جاهلدا قيرتلا قينلبلا ةيضرا لا و قنسلا قينلثا طسوت، و امك لا يفيخ انبياء نأ نم بين

ف ادهلا تي لا وبصه امهيل قيرتلا قينلبلا ةيضرا لا في ةلحرم طسوتلا ةصاخو في مذهب لحرلما ي (12\13 سنة) ، وه

باسك و ريوطة بنالجا يراهلدا نيملائلا في عيجم اضرا لا ةسراملا، و اذمو مققح و وابسن ةتولفتم نم لالاخ قيبطة

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

حج مانبرلا و غابرتا ت اوطلخا تيجهنلا نم لجا لوصولا لي مذه فادهلأا، و الذك غابرتا حئاصنلا و تاداشرلا لآة حرتقلا في جاهنلا الدهو الم متممة به مذه ضايرلا نم تايصوصخ و الذك الم زيم مذه قنفلا تيرمعلا نم صئاصخ، بل كو الدهو ت تح عاطغ ةبراقلا تاعافكلا ب، امك لا يسنذ بل ملوع وحنلا و حجنلا ، امك برتعة مذه قنفلا تيرمعلا بسنلا مهلت فلتنخ تاراهلا تيركحلا و الدهو ام قفتي معم تربور نوسطاو شيح لوقية نأ؛ منحى وحنلا في قلمحرم ةلوفظلا قرحأنا عفترية امنيح ألبير غولبلا ، و للاح قلمحرم ةلوفظلا قرحأنا نسحتت تاراهلا تيسلخا تيركحلا . (1)

دهو ام ب هذي ميللا لمعس للاح يذلا يرشي نأ؛ وحنلا ي كرحا في مذه قلمحرم غلبه تورد ، و ايرشك ام برتعة أبقها قرتفلا قيلانلا (2)

مهلتلا ي كرحا لفظلا هذلا بسكي ام لوق السيج، و قبطنية لكاذ في ماقلا لولأا ي ليع قيحانلا تيعونلا تيركحلا .

لك لذك نم للاح لودلجا مقر (08) و يذلا ينيه و دوج قورف ةلاد ليتاصح ل بين؛ رابتة خلا ي لبقلا و يلعبلا في يوتسلا ييرضحتلا و لحاصل رابتة خلا يلعبلا ، و الدهو ام ليدى ي ليع روطت يوتسلا ييرضحتلا تنيعللا تيبيرجتلا ، يزعيو الدهو روطتلا لي إ قيعاف حج مانبرلا حرتقلا و يذلا نم تايصوصخ لوط قلدا تينمزلا قصصخلا ريوطتلا بنالجا يراهلا ، امم حمسيه دلعب بيركا نم ت لاوالمخا و تاراركتلا ةفاضل لي إ لكاذ دامتعا بلاث حا بل كشب بيرك ي ليع بولسا تسفانلا ، تي لادعة زفالحا بيركلأا للاعبين نم لجا لذب يرشكلا نم مدهلجا نم لجا مهلتة فلتنخ تاراهلا لكاذو نم لجا مهم الم سحتسا في قسفانلا لجلأا زوفلا، ةفاضل لي إ لكاذ يوتسلا نيلبلا يذلا مغلب اللاعبين نم للاح قبيطة حج مانبر؛ ترك الطائرة ةفاضل بل ملوع لي حجنلا و وحنلا ي عيبلا .

نم للاح لودلجا مقر (09) لجنأ نأ كانه قورف تاذ ةلاد تيونعم بين؛ المجموعتين شيح لجنأ نأ المجموعة

تيبيرجتلا قوفتة في عيجم تالفصلا تينلبلا ةسورلما ي ليع قبطاضلا نم للاح دوجو قورف تاذ ةلاد تيونعم بين بالمجموعتين في قفصة موالدا و لحاصل تيبيرجتلا، لك لذك دوجو قورف تاذ ةلاد تيونعم في قفصة عرسلا ي لجتيو قوفتة تيبيرجتلا، لك لذك تيسنلا بةفصلا قوقلا ةيراجفلا بين عارنلا بين لجرلاو لحاصلو تيبيرجتلا لك لذك، يزعيو الدهو قوفتلا لي إ قظافح تنيعللا تيبيرجتلا

(1) نوسطاو، تربور بين جرسيلو، يرنه يلا، لفظلا و قهارلا، عجرم قباس، ص 494.

(2) لمعس للاح، لمعس نسح يولاع ، جهاس فنلا يوبرتلا يضايرلا ، عجرم قباس ، ص 405.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

يبدأ يوتسلا في لعبها بهذا التتبتة كما نمل لابلل قبتبطة جمانرب الكرة ، الطائرة ةفاضلة قبالعاف جمانرب قركلا قرائلا و يذلا هرودب
ي عسبل لى رلوطب بانلجا نلبللا صاللا ةفاضلة لى اب نالجا رلابللا نمل لابلل قدلما قبلنمزلما قبلربكلا ةحونملا ةسفالنملا.

نمل لابلل لوللجا (10) ظلالل ءوؤو قورف ةلال ءلونعم بلنل اللؤوعبلن فى يوتسلا رلرضللا للاصلو اللؤوعب
قبلرلرؤللا و بلرعب لكلا لى لة قبالعاف جمانربلا رلروللا قبلطلا نمل للفرط يذلاو للنبل قلم قبالك نمل نملزلا ةسفالنملا الل للؤوعبل
رلوطب بانلجا رلابللا لل كشب بلرلك ةنراقم جمانربلا بللبلقلا و فى فورظ قبلسفالنة ، ةفاضلة لى لكلا قوؤة اللؤوعب قبلرلرؤللا
فى يوتسلا نلبللا اللل شلح للهنكلم الءه يوتسلا نلبللا نمل ءاصلة قلالا فى للللا و للللا فى للللا ءللمللا قبلرلرؤللا قبالعاف
ةفاضلة لى لة عرسب عاللرللسلا. لل لك مءه لل ماوللا ءعاسلة يءل رلوطب بانلجا رلابللا الءه الل قفلل عم الل بلرشلل للللا بلرلم
س جربل شلح لوقل "هنا بل رلوطب مءه الللصلا قبلنلبللا نمل لل للا للمسللا بعللا لللعبل لللللل اللللل اللللل اللللل اللللل
الللمللسلاو للللكب قبالعاف (1)

نمل لابلل لوللجا لل قمر (11) يذلا لللؤو بلل ءوؤو ةقلاء طابلرلا ءلونعم بلنل ب الللصلا قبلنلبللا (ةمولءلا ، ءعرسللا ،
قوؤلا) و يوتسلا رلرلرؤللا لللعبلن ، شلح لللج هلا اللللك ءال يوتسلا ءمولءلا ءال يوتسلا رلرلرؤللا اللللك ءال يوتسلا
ءعرسللا ءال يوتسلا رلرلرؤللا ، ةفاضلة لى هنا اللللك ءال قوؤلا ءلرلرؤللا بلنل عارلنللا بلنل لللرلاو ءال يوتسلا رلرلرؤللا
لللبلن نذال لكاله ءقلاء ءلرلرؤللا بلنل ب الللصلا قبلنلبللا (ةمولءلا ، ءعرسللا ، قوؤلا) يوتسلاو رلرلرؤللا يذلا لللبل
، الللبلن ، ةفاضلة لى بلرلألا بلرللكا للللل رلرلرؤللا للرلرؤللا و الءه الل قفلل عم الل بلرشلل للللا لللبللا نمل قءاسلا و
بلنل للللا يءل رلرؤم نمل سلا يوللا يذلا لوقل نأ قوؤلا ءلرلرؤللا الللل الللل لللل لللل لللل لللل لللل لللل لللل لللل
(2)

1) بلرلم س جربل لللرلرؤللا ، قركل للللا عبللج ، رال رلكفلا بلرللا ، عجرم قبالس ، ص ص 57-61.
(2) للللم نمل سلا يوللا ، للللم ب بلرلرؤللا بلل ضاللرلا ، رال فرلعللا ، ط2 ، عجرم قبالس ، ص ص 33-34.

(1)

اماً مساقه ينسح ينسح نأل وقيف يوتسمه عرسلا مهاسي في ريوطه يوتسلا ني فلا ةدايزانكو تيلعفب ناجا ي ططخا، و

ل وقيوبأ علاعلا لسبع حاتفلا نأة موالدما حمسة زانجا بفلتخ تايلمعلا تيرضحتلا و تارتنفلا قايوط نود طوبه يوتسم

(2)

ةعافكلا و تيلعفلا و لي اتلاب ريوطه يوتسلا ي راهلا.

2- مقارنة نتائج تايضرفلا:

موقد انه مقارنة تايضرفلا تايضا ماهاضرتفا لمقبسه في بنالجا يرضفلا مع جئاتنا لصلحا امهلاء في بنالجا يقيبطنا.

1* تايضرفلا لى ولأا: و تيا صنة ياء دوجو نستح بين؛ رابتخالا يلبقلا و يلبعلا يوتسملا ييرضحتلا في نشاط تركلا قرئاطلا و لحاصل رابتخالا يلبعلا مقبسناب؛ بنجانبرلا حرتقلا يديلقنلا و نمو لالاخ الجدول (07) بينبته نأ كانه قورفات اذة لادة يونعم بين؛ رابتخالا يلبقلا يلبعلا و يوتسملا ييرضحتلا في ماشنط تركلا قرئاطلا لحاصلو رابتخالا يلبعلا، لدهو ام لذي ياء دوجو نستح بين؛ بن رابتخالا و ليالتا؛ ققنح تايضرفلا لى ولأا.

2* تايضرفلا تيناللا: عاجو امهصن نأ؛ كانه قورفات اذة لادة يونعم في رابتخالا يلبعلا يوتسملا ييرضحتلا بين؛ المجموعتين في نشاط تركلا قرئاطلا قوفتلا و لحاصل المجموعة تيبيرجتلا دوعلا؛ لى الجدول (09) و ناللا نانيبي نأ

كانه قورفات اذة لادة تياصلح؛ بين؛ بين تينعلا في هذا النشاط و لصالح المجموعة تيبيرجتلا، لدهو ني ققنح تايضرفلا تيناللا.

3* تايضرفلا تثلثلا؛ دوعلا؛ لى لودلجا مقر (10) و يذلا حضوية لاد قورفلا بين؛ المجموعتين في رابتخالا يلبعلا رصانعلا عقابلا تينلبلا لدية ساردا اندجو نأ كانه قورفات اذة لادة يونعم في عجم تافصلا تينلبلا قوفتلا و عومجمللا تيبيرجتلا، ليالتا؛ ققنح تايضرفلا تثلثلا و تيا صنة نأ ياء كانه قوفتلا حمانبرلا حرتقلا في طاشن الكرة الطائرة في ريوطات رصانع عقابلا تينلبلا (ةموالما، عرسلا، قوقلا) ياء حمانبرلا يديلقنلا.

4* تايضرفلا تعبارلا؛ صنة تايضرفلا تعبارلا ياء نأ كانه يراثت يونعم يوتسملا رصانع عقابلا تينلبلا (ةموالما، عرسلا،

قوقلا) ياء يوتسملا ييرضحتلا يذلا مغلب اللاعب في نشاط الكرة قرئاطلا، لدهو ام مانظلم خلال تحليل

و تشقانم الجدول (11) و ليالتا؛ قحص تايضرفلا.

3- تاجانتتسلا:

من ملاحظتنا نتائج تارابتخلا واهليتح واهتشقانم تم بل صوتلا لى إ تاجانتتسلا قىلايلا:

1- س نائج بين تنيعلا قىبيرجتلا وةطباضلا في تايبرغتم نسلدا و لوطلا و نزولا و تارابتخا شحبلا.

2- ققح بين جانبرلا يديلققتلا و حرتقلا اروطة في يوتسلا يبرضحتلا للاعبين في طاشندا المدروس.

3- روط جمانبرلا حرتقلا في طاشندا الكرة الطائرة معجم رصانع قايلا قينسلا ليدقة ساردلا اميف لم روطي جمانبرلا تلايديلققتلا يوس

قفصه عرسلا.

4- قوفت جمانبرلا حرتقلا ياء يديلققتلا في ريوطة يوتسلا يبرضحتلا في طاشندا.

5- رصانع قايلا قينسلا (ةموالدا، عرسلا، قوقلا) يرنأ تيريكى ياء يوتسلا يبرضحتلا للاعبين في الكرة

قرنطالا

6- رصانع قايلا قينسلا (ةموالدا، عرسلا، قوقلا) يرنأ تيريكى ياء قيسز ريوطة يوتسلا يبرضحتلا للاعبين في طاشندا

تركلا قرنطالا.

ةتمالحا:

قنا بهذه الدراسة نملحاففرعم رود قيهماو ضعب رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا،ةعرسلا،توقلا) ماهيرثأتو ىلء يرضحتلا في تاضايرلا قيعلملجا (تربكلا قرتاطلا) ىدل الاعبين 12-13قنسه، دقوتفده لى عضو ةفرعمو ىدم قيعاف حمانبرلا ةحرتقلا في طاشذ قركلا قرتاطلا في ريوطة رصانع عقايللا قينلبلا لىقة ساردا ، ةفاضل لى ريوطة ىوتسلا يرضحتلا (يراهللا)، و دقتلشم قنيء شحبلا 20 (نيسلمة) لاءب لومسقىل على مجموعينة ةطباض (تقبط حمانبرلا ىسليقتلا) ، قيبيرتج (تقبط حمانبرلا حرتقلا)، دقو تم ذخلأ ءارآ بىن صتخللا في لامج قيبيرتلا قينلبلا و قضايرلا في حيشرة تارابتخا رصانع عقايللا قينلبلا و ىوتسلا يرضحتلا (يرجى/يشم 600م، ،يرجى 3*6م ، ، ىمر ترك قيبط 2مغلاك، بثولا ىدومعلا نملتابتلا)، و بموقة حمانبرلا حرتقلا، متهيللا مقببطة ىلء لاعبي قنيعللا قيبيرتجلا، و لذه لمعب دكأتللا نمل س نائج ةعومج شحبلا قيبيرتجلا و ةطباضلا. لمعبو ءارجل نيرابتخالا ىلبقلا و ىلعبلا بىن ةعومجمللا في طاشذلا المدروس سلىوطة رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ءعرسلا،توقلا) لمعبو ءارجل ءلجاعلا قيناصحلا ءمزلالا مللصوت لى:

قيعاف حمانبرلا حرتقلا في قركلا قرتاطلا في ريوطة ىوتسلا يرضحتلا ىلء سفذ قنيعللا قيبيرتجلا لذهو ءنراقلمل بعم قنيعللا ةطباضلا ، ةفاضل لى لىرثأتللا ىربكلا ىوتسلا رصانع عقايللا قينلبلا ءسورلدا ىلء ىوتسلا يرضحتلا ىذلا مغلبل الاعبين في طاشذ قركلا قرتاطلا، و دلج سفذ ثأتلل بىر لك لذك قيسنلا ب قيسنلا روطه ىوتسلا يرضحتلا. نمل لالا كل كام قيس حرتتسن نأ رصانع عقايللا قينلبلا ءسورلدا قيهما قيربك قيسنلا ب طاشذ قركلا قرتاطلا، شىح رثوة ىلء ىوتسلا يرضحتلا مغر فلاتخا بسن ماهيرثأة، شىح املك داز ىوتسم لكلة رصانعلا داز ىوتسلا يرضحتلا للاعبين، امك ظحلا نىرثأتللا ىربكلا ىوتسلا رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا،ةعرسلا،توقلا) ىلء قيسن روطه ىوتسلا يرضحتلا، شىح دلج مهنىب ءقلاء ءىرط، لك لذك نمل لالا كام قيس حرتتسن نأ بولسلأ ءسفانلا و ءسفانلا ءىدللقلا رود ىربك في ريوطة رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا ، ءعرسلا، توقلا) ءفاضل لى ريوطة ىوتسلا يرضحتلا في فورظ قيسفانة. مل ك لذه اندوقى لى لىركفة نىلاقء لملف صىح مذهب ءمقلا ءىرمعلا 12-13 قنسه و الم زىمئة هب نمل صئاصخ قينلب و قيسفد و قيعلمتجا و قينلدجو ، ممل بىج انىلء نمل بىن ىرمك نأ لمهتج نمل لجا معضو حمارب فلتخللا ءقشنلا ءتماشى، و تارءة لذه ءمقلا ءىرمعلا، نمل لالا عابشلل لىجاحتها قيسفانلا قينلبلا و، لك لذك ريوطة بنالجا ىراهللا في ءضايرلا قيصصحتلا، شىح بىرتعة نمل مهأ مل حارملا ريوطة بنالجا ىراهللا، لك ىهان نمل معضو رصانع عقايللا قينلبلا.

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- أ. د تقيمه ميهاربا دامع، س س س أ تقيمنه توقلا تقيلضعلا موموقلا لافطألا في قلمحرلما تقيئالمتبلا و تقيدالديلا، ط1، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 2000.
 - 2- ميهاربا لدمع مدهسالحا، ميهلعة تقيبرتلا تقيضايرلا، ط1، راد ريرج رشنلا و مع يزوتلا، نلمع 2006.
 - 3- وبأ لاعلا لمبع حاتنقلا، دحمأ رصن نيدا، ايجولونيزيف عقيللا تقينلدا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1993.
 - 4- وبأ لاعلا لمبع حاتنقلا، ايجولونيسيف بيرلتلا و تضايرلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 2008.
 - 5- وبأ لاعلا لمبع حاتنقلا، بيرلتلا يضايرلا س سلاأ تيجولونيسفلا، تعبطلا لي ولأا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997.
 - 6- دحمأ لمبع للاج، تارابتخلا و س يياقلا تيسفنلا، رادلا تيلودلا تارامتسلا تيفاقثلا، قرهاقلا، رصم، 2008.
 - 7- ماسأ ضاير، بطلا يضايرلا في ترك لميلا، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 1999.
 - 8- مر كأ ي كز تقيباطح، موعوسوم تركلا قرتاطلا تقيدلحا، تعبطلا لي ولأا، راد ركفلا بيرعلا
 - 9- رمأ الله دحمأ ي طلسبلا، دعلوق و س س أ بيرلتلا يضايرلا تالقبيطتو، قأشنم فرامعلا، الإسكندرية، 1984
 - 10- نيوب نلايمكام مةجمرة نسح نياتسب، ام رسد فالاتخا نليتفلا ن ع تليتفلا، لميعداكأ رشنا نانويشان، 2007.
 - 11- دماح لمبع ماسلا نارهمز، ملام س فنلا وحنلا - قلوبظلا و تقهرلما، تعبطلا مسمالحا، لماع بتكلا، قرهاقلا، 1995.
 - 12- دماح لمبع ماسلا نارهمز، ملام س فنلا وحنلا قلوبظلا و تقهرلما، راد تفاقثلا، نانبل، 1983.
 - 13- يدمع لمبع مهنلا، تركلا قرتاطلا (تارامهم - ططخ - نوناق)، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1987.
 - 14- ي فنح دومح راتمخ، س سلاأ تيملعلا في بيردت ترك ملقلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1985.
 - 15- روتكدلا دنزب ي لمع ل كوج، مچسلف ترك لميلا، راد قلمجد، ط1، 2007.
- نلمع
- تعبطلا لي ولأا، رنلزلجا، 2010. 16- ليشر لميهم يرغز، تيجولوكيس وحنلا، راد تفاقثلا رشنلا و مع يزوتلا، تعبطلا لي ولأا
 - 17- اضر يرصلا، ن تاف قرامع، تقهارم لاب قاهر، راد تينولسالحا رشنلا مع يزوتلا و
 - 18- ي كز لمع ينسح و دامع وبأ ماسقلا لمع ي لمع، زكرم مچكتلا في بامعلاأ تيعلملجا، مبتكلا تيرصدا، 2004.
 - 19- بنيز ي مهنف، تركلا قرتاطلا، تعبطلا لي ولأا، راد فرامعلا، رصم، 1990.
 - 20- لمبع للاج، لمع ينسح ي ولاء، ملام س فنلا يوبرتلا يضايرلي، تعبطلا معباسلا، راد فرامعلا، قرهاقلا، 1996.
 - 21- ركاش دوهرف مبردلا، ملام بيرلتلا يضايرلا، تعبطلا لي ولأا، تاروشنم تاذ ل سلاسلا، 1998.
 - 22- مابصه اضر رباچ، بيردت مبعلا ترك ملقلا، مبعظم راد ماسلا دللمغ، 1990.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 23- حلاصه نيدلا تيرمعللا، هلمع سفنلا ومندا، قبيتكما ا'عمت بيرعلا رشنلا و مع يزوتلا، تعبطلا لى ولأا، نامع، 2001.
- 24- لداع لمبع يرصدا لى لى، بيرنتلا يرئالدا (مسسا و تاقبيطة)، قبتكلا تيرصدا تعابطلا و رشنلا و مع يزوتلا، تيرلنكسلا، 2004.
- 25- لداع لمبع يرصدا لى لى، بيرنتلا لى ضايرلا و مل ماكتلا بين: تيرظنلا و قبيطتلا، تعبطلا لى ولأا، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاتلا، 1999.
- 26- لمبع لله ن سح لى ملالا، س سلأا قيمعللا بيرنتلا لى ضايرلا، زكرم فيطلا تعابطلا، قرعلا، 2004.
- 27- لمبع لله لمبع هيلحا، باحر لداع لى لى، تاراهلا تيسيرنتلا و بيرنتلا لى لى لى فى عوض اع قلول رصاعلا تيرنتلا تيرضايرلا (هههههه، لى لى، تاقبيطة)، راد عافولا لى لى لى لى، تعبطلا لى ولأا، تيرلنكسلا، 2011.
- 28- هلمع نيدلا لى حاشولا، قركلا قرتلا تانبللا و دلولا، تيركشلا تيرعلا رشنلا و مع يزوتلا، توير.
- 29- هلمع نيدلا لى لى لى، س س و حج ملرب تيرنتلا تيرضايرلا، راد عافولا لى لى لى، تعبطلا لى ولأا، تيرلنكسلا، 2011.
- 30- هلمع روز تيرس، هلمع سفنلا ومندا، تيسسوم بابشه تعماجا، تيرلنكسلا، رصم، 2006.
- 31- لى لى لى، قرط س يردت تيرنتلا تيرضايرلا فى قلاحرلا تيساسلا (تيرنتلا تيركحلا)، تعبطلا لى ولأا، راد لى لى لى رشنلا مع يزوتلا، نردلا، 1999.
- 32- لى لى لى، قركلا قرتلا (خيرات - هيلعة ب يردت - لى لى - نوناق)، تعبطلا لى ولأا، راد ركفلا لى لى، قرهاتلا، 1999.
- 33- لى لى لى، قركلا قرتلا، راد لى لى، بينع قليم رنلجا، 1994.
- 34- نامع نيدلا، س لى و أ لى، تاحم دومم لمبع لى لى لى، تاقبيطة موحها فى قرك لى لى، ط 1، رصم، 2009.
- 35- رامع ش و حوب لمعو تلبيند، حج هههه شحبل لى لى، نلوي تاعويطلا تيرعماجا، رنلجا، 1998.
- 36- رمع رصن لله تيشقة، ب رلدا لى ضايرلا ن م ل لاخ تيريامع توجلا قلاماشلا، تعبطلا لى ولأا، راد عافولا لى لى لى، رشنلا، تيرلنكسلا، 2011.
- 37- قمتاف لمبع لى لى، بيرنتلا لى ضايرلا قبطلا قلاحرلا تينانلا فى تايكا تيرنتلا تيرضايرلا، تعبطلا لى ولأا، قبتكما بيرعلا رشنلا و مع يزوتلا، نامع، 2011.
- 38- هم ساق ن سح بين سح، هلمع بيرنتلا لى ضايرلا فى رامعلا تفلتخلا، راد ركفلا و تعابطلا و مع يزوتلا، تعبطلا لى ولأا، نامع، 1997.
- 39- هم ساق ن سح بين سح، تانوكم تافصلا تيركحلا، تعبطلا تيرعماجا، دللغب، 1984.
- 40- هم ظا ك رباچ لى لى، تارابتخلا و تاسليقلا تيرجولويسيفلا فى المجال لى ضايرلا، تعبطلا تينانلا، تاروشنم تاذ لى لى، تايوكلا، 1999.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 41- بينلاك نورسكا، شارف سفاكس، قلسلس فاشتة كلإيا ضايرلا تركلا قرتاطلا، ةجمرة قيرفة نوحك، قعبطم دلمغب، 1990.
- 42- لامكي قسودلا، ومنلا يوبرتلا لفظلا و ققهارما، راد قضمهنا قيربعلما، قعبطلا لى ولأا.
- 43- لامك لى جمىي ضبرلا، بىرمتلا يضايرلا نرقلا يخالجا و نورشعلا، قعمالجا قيندرلأا، قعبطلا قينانثلا، نامع، 2004.
- 44- لامك ش يورد، لىمىي حبص بينسح، بىرمتلا يرنلدا، راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا، 1984.
- 45- لامك ش يورد و نورخآ، عافدلا فى ترك لىلا، زكرم بلتلك رشنلا، قرهاقلا، 1991.
- 1999
- 46- لامك ش يورد و نورخآ، سسلأا قىجولويسفلا بىرمتلا ترك لىلا، زكرم بلتلكا رشنلا، قرهاقلا،
- 47- لامك ش يورد، نامع نىدلا سلبع وبأ ديز، ي ماس لىمىي لع، عافدلا فى ترك لىلا، ط1، زكرم بلتلكا 1999.
- 48- لامك فرعاء رهاظ، لىعس نىسح لىعاسمى، ترك لىلا، راد بلتلكا قعابظلا و رشنلا، قعمالجا دلمغب، 1989.
- 49- لامك لىبع لىمىلجا، لىمىي حبص بينسح، ققايلا قينلبلدا و انوكم 'ا(سسلأا قيرظنلا، دلدعلا نىلبلدا، قرط سايقلا) راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا، 1997.
- 50- لامك لىبع لىمىلجا، لىمىي حبص بينسح، ققايلا قينلبلدا و انوكم 'ا، قعبطلا قنثلاثلا3، راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا، 1997.
- 51- لامك لىبع لىمىلجا لىعاسمى، لىمىي حبص بينسح، ققاعبر ترك لىلا قنثيدلجا، ط1، زكرم بلتلكا رشنلا، ج2، 2002.
- 52- لامك لىبع لىمىلجا، بنيز يمهف، ترك لىلا بنىشانلا و قذملاز س رالدا، ط4، زكرم بلتلكا رشنلا، ج2، 2002.
- 53- لامك لىبع لىمىلجا، لىمىي حبص بينسح، ققايلا قينلبلدا انوكم و 'ا(سسلأا قيرظنلا، دلدعلا نىلبلدا، قرط سايقلا) راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا، 1997.
- 54- لامك لىبع لىمىلجا، لىمىي حبص بينسح، ترك لىلا (بىردت، تارلمم، تاسايق)، راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا.
- 55- لىلا لىسلدا تاحرف، سايقلا رلمتخللاو فى قىبرتلا قىضايرلا، قعبطلا لى ولأا، زكرم بلتلكا رشنلا، قرهاقلا، 2001.
- 56- لىمىي مالملجا، بنىمأ لىولجا، سسأ علمب جممارب قىبرتلا قىضايرلا، راد ركفلا يبرعلا، 1990.
- 57- لىمىي نىسح يولاع، لىمىي رصن نىدلا نواضر، تارلمتخا ءادلأا ي كرخا، قعبطلا قنثلاثلا، راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا 1994.
- 58- لىمىي نىسح يولاع، قىجولوكيس ومنلا بىرمتلا يضايرلا، قعبطلا لى ولأا، زكرم بلتلكا رشنلا، قرهاقلا 1998.
- 59- لىمىي نىسح يولاع، لماع بىرمتلا يضايرلا، قعبطلا لى ولأا، راد فرامعلا، قرهاقلا، 1994.
- 60- لىمىي نىسح يولاع، لماع بىرمتلا يضايرلا، راد فرامعلا، ط2.
- 61- لىمىي نىسح يولاع، لماع س نىدلا يضايرلا فى بىرمتلا و تاسفاندا قىضايرلا، راد ركفلا يبرعلا، قرهاقلا، 2002.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 62- اسمح نامضمر في المقلدا، هلع س فندا وحنذا ءلوفظلا و ءقهارلما، ءعبظلا ءقنائلما ، ءبءكلا ءقعمالجا ءقربلسنكسلإا، 2000.
- 63- اسمح نايز رءمء، ءءءبلا ءملعلا هءاهنمو هءالبنءقنو، ناوئء ءاعوبظلا ءقعمالجا، رءازلجا، 1997.
- 64- اسمح لعسء لولاءز، اسمح ءفظلا لسلسلا، س سلأا ءقنفلءا ءاراهلء ءركلا ءرءاطلا هلعء و برءلءا، عءاطم نومأ، ءعبظلا . لى ولأا، رصم 2001.
- 65- اسمح لسبعس ءى مزء، بءللسا رىوطء و لسفنءء س رء ءقبرءلا ءقنسلءا فى ءلءرم هبلءءلا ءى ساسلأا ءىن؛ ءقربظلا ءقببءءلاو، ءأشء ف راعلءا، ءقربلسنكسلإا ، رصم، 1996.
- 66- اسمح ءى ءبص ءىن نسء و ءءءم لسبع هعءلءا، س سلأا ءقملعلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س ءقءلا و هءوقءلا، ط 1.
- 67- اسمح ءى ءبص ءىن نسء و ءءءم لسبع هعءلءا، س سلأا ءقملعلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س ءقءلا و هءوقءلا، ءعبظلا ءقنائلما، ءءءلقلا ز كرم بءءكلا رشنلءا، 1997.
- 68- اسمح ءى ءبص ءىن نسء، ءءءم ءى رءسء ءى ءىءم، ءءءسوم ب ءقربءءلا ءى ضاءقرا ءى ءقببءءلا، ءعبظلا لى ولأا، ز كرم بءءكلا رشنلءا، ءرهلقلا، 1998.
- 69- اسمح ءى ءبص ءىن نسء، س ءقءلا و هءوقءلا فى ءقبرءلا ءقضاقرلا، عزلءا ءى ءلءا، ءعبظلا ءقنائلما ، راء رءكفلا ءى رءءلا، ءرهلقلا، 1987.
- 70- اسمح ءى ءبص ءىن نسء، س سلأا ءقملعلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س ءقءلا و هءوقءلا، ءعبظلا لى ولأا، ز كرم بءءكلا و رشنلءا، ءرهلقلا، 1997.
- 71- اسمح ءومء ءقلءلءا ، ءرءط س ءقربءءلا و هءالءقءءلرءسلءا ، ءعبظلا ءقنائلما ، راء بءءكلا ءى عءالءا ، ءارءم ءلءا ، 2003.
- 72- ناورم لسبع الهاءى ههءلرءلءا، وحنذا ءى لسبلا و هبلءءلا ءى كءلءا، راءلءا ءقملعلا ءقءلوءلءا رشنلءا و عءزوءءلا و راء ءفالقءءلا رشنلءا عءزوءءلا، ءعبظلا لى ولأا ، ناءمء، 2002.
- 73- ءى ءظصم ءءلءلءا اسمح ، ءءلءص س نأ اسمح ، راءءءءلءلءا ءى و رولأا ءقلءلا ءقنسلءلا ، ءعبظلا لى ولأا ، راء عافولءا ءقنءلءا ءعابظلا و رشنلءا ، ءقربلسنكسلإا ، 2009.
- 73- ءى ءظصم ءى هءا ب، ءى برص ناءمء، ءاراءءءلءلءا و س ءقءلءا فى ءقبرءلا ءقضاقرلا ، ءعبظلا لى ولأا ، ءبءءم ولءءلأا ءقربصءا ، ءرهلقلا، 2007.
- 74- ءى ءمء ههءلرءلءا ءاءمء، س ساء ءقمنءء ءوقءلا ءقببءءلا ءمواقءلءا لءفظلأا فى ءلءرءلءا ءقءلءءلءلءا و ءقءلءءلءا ، ءعبظلا لى ولأا، ز كرم بءءكلا رشنلءا، ءرهلقلا، 2000.
- 75- ءى ءمء ههءلرءلءا ءاءمء، ب ءقربءءلا ءى ضاءقرا ءلءءلءا، راء رءكفلا ءى رءءلا، ءرهلقلا، 2001.
- 76- ءقربمء س ءرء ههءلرءلءا، ءرءك لسبلا عءمءءلءا، راء رءكفلا ءى رءءلا رشنلءا، ءرهلقلا، رصمء، 2008.
- 77- ءقربمء س ءرء ههءلرءلءا، ءرءك لسبلا عءمءءلءا، راء رءكفلا ءى رءءلا، ءرهلقلا، 2004، ص 94 .
- 78- لسنهم ءىن نسء ءى ولءءءبءلا، ءءءمء ههءلرءلءا ءءولءا ، ءى ءءبمء ب ءقربءءلا ءى ضاءقرا، ءعبظلا لى ولأا ، راء لءءاو ءعابظلا و رشنلءا ، ناءمء ، 2005.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

----- مناقشة النتائج

جلاء سفنداي ضايرلا في بيرمتلا و تاسفانما تقيضايرلا، راد ةفاقتلا رشنلا و مع يزوتلا، رادلا تيملعلا
79- دهازن سر ركس،

مع يزوتلا، اندرلاً، 2002.

تيلودلا رشنلا و

بين جرسنيلو، يرنه يلاك، ايجولوكيس لفظلا قهارلماو، ةجمرة ن مؤم، ايلاد تنزع، ط1، تبتكم
80- نوسطا، تربور

2004.

، قرهاقلا،

ليوبدم

لمح يفظلا، س سلاً تيملعلا بيرمتلا يضايرلا (بعللا برلماو)، راد يدلها رشنلا و
81- يدجوي فطصم ح تافلا،

2

مع يزوتلا، قرهاقلا، 002

، تابرخ في بلعلاً راغصلا و رابكلا، راد فراعلا رشنلا مع يزوتلاو تيرينكس لإا، 1996.
82- ينلا مع يدو جرف

ي فطصم، تيجولوكيس زيامتلا يدلا بين قهارلما، راد قلاجد، تعبطلا لي ولأا، 2009
83- فسوية تم الحاص

و رداصدا تغللا تيمبجلاً:

ايناث. تمناق مع جارلما

*I-Jean-luc Layla rémy lacramp, MANUEL
pratique de l'entrainement,
édition Amphora, janvier 2007.*

----- ومناقشة النتائج

2-Jugen weineck, Manuel D'entraînement, 4 édition, Vigoé,1999.

3-Reiman, M, and Manske, Robert, Functional testing in human

performance, Human Kinetics, USA,2009.

4-Sous la dérection de Alaxandre Dellal ,de l'entraînement à Performance en football, Groupe de Boek , 2008.

5- *Tahar zerdoumi: cours volley ball, IBID.*

الملاحق



الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

المركز الجامعي "أحمد بن يحيى الونشريسي" تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
إستمارة إستطلاع رأي المحكمين حول البرنامج التدريبي مقترح

الأستاذ المحترم:

الطالبين: صافي صادق _ سامي محمد

أستاذنا الكريم نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم نضع بين ايديكم هذه الإستمارة التحكيمية المتضمنة البرنامج التدريبي المقترح وذلك ضمن متطلبات إنجاز مذكرة ماستر، تخصص تحضير بدني رياضي بعنوان "تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، المداومة) على التحضير في رياضة الكرة الطائرة لدى اللاعبين 12-13 سنة."

كما نرجو منكم إبداء آرائكم وتوجيهاتكم وتعديلاتكم حول هذه الإستمارة الخاصة بالبرنامج التدريبي المقترح وإبداء ملاحظاتكم حو التمرينات والالعاب الصغيرة المستخدمة ووقت الراحة وهذا اسفل هذه الاستمارة.

مع الاحترام والتقدير

.....
.....

الموسم الجامعي: 2016|2017

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

المركز الجامعي "أحمد بن يحيى الونشريسي" تيسمسيلت
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
إستمارة إستطلاع رأي المحكمين حول ترشيح إختبارات البحث

أساتذتنا الكرام نظرا لمستواكم العلمي وخبرتكم نضع بين ايديكم هذه الإستمارة التحكيمية المتضمنة إختبارات بحثنا العلمي وذلك ضمن متطلبات إنجاز مذكرة ماستر، تخصص تحضير بدني رياضي بعنوان "تأثير بعض عناصر اللياقة البدنية (السرعة، القوة، المداومة) على التحضير في رياضة الكرة الطائرة لدى اللاعبين 12-13 سنة".

كما نرجو منكم إبداء آرائكم وتوجيهاتكم وتعديلاتكم حول هذه الإستمارة الخاصة بالاختبارات المتعلقة بالعناصر السابقة الذكر من أجل التوصل إلى النتائج الدقيقة في البحث العلمي .

قائمة المحكمين،

الرقم	إسم ولقب الأستاذ	الملاحظة	الإمضاء
01			
02			
03			
04			

الأستاذ المشرف:

د/صالح فتحي

من إعداد الباحثين:

_صافي صادق

سامي محمد

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الجدول المرفق لترشيح إختبارات البحث.

نوع الإختبار	إسم الإختبار	ضع علامة (X) أمام ماتراه مناسب الكرة الطائرة
إختبارات السرعة	إختبار السرعة ل30م من بداية الحركة	
	إختبار السرعة ل45م	
	إختبار العدول ل50متر	
	إختبار جري 3*6 متر	
إختبارات المداومة	إختبار جري 400متر	
	إختبار جري مشي 600متر	
	إختبار جري 800متر	
	إختبار جري 1000متر	
	إختبار جري 1200متر	
إختبارات القوة الإنفجارية للأطاف العلوية	إختبار السحب على لى العقلة	
	دفع الجلة 2كلغ	
	إختبار رفع ثقل 10 كلغ	
	إختبار رمي كرة طبية 800 كلغ	
	إختبار رمي كرة طبية 1 كلغ	
إختبارات القوة الإنفجارية للأطاف السفلية	إختبار الوثب الطويل من الثبات	
	إختبار الوثب العمودي من الثبات	
	إختبار ثلاث وثبات متتالية أفقية	

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الفترة	النشاط	مكان العمل	الحجم الساعي
الأشبال(12_13سنة)	كرة الطائرة	ملعب المؤسسة	تسعة (09) ساعات
الهدف الإجرائي			التحكم في القواعد الأمنية خلال التنظيم والتسيير الحركي
وحدة تدريبية			تسيير خطة عمل بسيطة
الرقم	المؤشرات	الاهداف الاجرائية	التصرفات المميزة للنشاط
01		المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة	(ظ.إ): منافسة كشف المستوى + توزيع الأدوار . (م.ن): إدراك أدوار التنظيم والتسيير.
02	الفهم والإمتثال لخطة عمل مشتركة وتقاسم الأدوار حسب المهمة المطلوبة	الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة	(ظ.إ): إستقبال الكرة في وضعيات مختلفة (م.ن): الإتقان الجيد مع الربط بين مختلف أطراف الجسم
03		تنظيم تصرفاته وحركاته حسب ظروف العمل	(ظ.إ): ترويض الكرة و تمريرها . (م.ن): القدرة على مداعبة الكرة باليدين .
04		التوجيه الجيد للكرة في إطار مرغوب فيه	(ظ.إ): توجيه الكرة نحو مناطق مرغوب فيها . (م.ن): إتقان المهارات المكتسبة ومحاولة تحسين المستوى .
05	تنظيم إيجابي للتصرفات في إطار مشترك	الشعور بالمسؤولية والرغبة في إنجاح الفريق	(ظ.إ): إرسال الكرة نحو مناطق مختلفة من الملعب . (م.ن): تحسين الإرسال(الوضعية المناسبة للجسم) .
06		تنظيم العمل بالحفاظ على الكرة	(ظ.إ): القيام بالتمريرات الثلاثة مع التحكم في الكرة. (م.ن): إدراك ضرورة اللعب الجماعي.
07		التنقل الجيد نحو الكرة في مختلف الأماكن	(ظ.إ): سرعة التنقل نحو الكرة في وضعيات صعبة . (م.ن): إستجابة حركية سريعة بالتحرك الدقيق نحو الكرة .
08	لعب دور العنصر الأساسي بتوظيف القوانين الموائية لخطة العمل	العمل الجماعي من أجل الفوز	(ظ.إ): إسترسال مختلف التقنيات المكتسبة . (م.ن): التنظيم الجيد فوق أرضية الميدان .

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤه	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال	
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميفاتي			وسائل العمل	
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تدريبية	
المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة			الهدفالخاص 01	
التوه	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم	
تفادي التدخلات الخشنة .	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم (01):</p> <p>قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية	
<ul style="list-style-type: none"> • رد الكرة وعا سقوطها بأي شكل • عدم التكتل حرك الكرة لتفادي الأصطدام • العمل على إساحة الكرة في منط الخصم . • تسهيل لعب الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . • المشاركة الفعالة داخل الفوج. • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(02):</p> <p>إجراء لعبة التمريرات المتتابة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p> <p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(03):</p> <p>تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . والتركيز على مهارة و طريقة الأرسال نحو منطقة الخصم</p>	المرحلة الانجازية	
إدراك أدوار التنظ والتسيير	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(04):</p> <p>إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	المرحلة التقييمية	

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤمن	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميفاتي			وسائل العمل
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تدريبية
المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة			الهدفالخاص 01
التوه	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
تفادي التدخلات الخشنة .	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم (01):</p> <p>قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل • عدم التكتل عند الكرة لتفادي الأصطدام • العمل على إسبا الكرة في منط الخصم . • تسهيل لعب الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . • المشاركة الفعالة داخل الفوج. • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(02):</p> <p>إجراء لعبة التمريرات المتتابة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p> <p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(03):</p> <p>تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . والتركيز على مهارة و طريقة الأرسال نحو منطقة الخصم</p>	المرحلة الانجازية
إدراك أدوار التنظ والتسيير	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد . 	<p style="text-align: center;">الهدف الإجرائي رقم(04):</p> <p>إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة .</p> <p>- مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤمن	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميفاتي			وسائل العمل
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تدريبية
المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة			الهدفالخاص 01
التوه	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
تفادي التدخلات الخشنة .	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام . 	<p>الهدف الإجرائي رقم (01): قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • رد الكرة وعا سقوطها بأى شكل • عدم التكتل حرك الكرة لتفادي الأصطدام • العمل على إسبا الكرة في منط الخصم . • تسهيل لعب الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . • المشاركة الفعالة داخل الفوج. • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(02): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p> <p>الهدف الإجرائي رقم(03): تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . والتركيز على مهارة و طريقة الأرسال نحو منطقة الخصم</p>	المرحلة الانجازية
إدراك أدوار التنظ والتسيير	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد. 	<p>الهدف الإجرائي رقم(04): إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤمن	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميفاتي			وسائل العمل
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تدريبية
المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة			الهدفالخاص 01
التوه	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
تفادي التدخلات الخشنة .	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام . 	<p>الهدف الإجرائي رقم (01): قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • رد الكرة وعا سقوطها بأى شكل • عدم التكتل حرك الكرة لتفادي الاصطدام • العمل على إسبا الكرة في منط الخصم . • تسهيل لعب الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . • المشاركة الفعالة داخل الفوج. • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(02): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p> <p>الهدف الإجرائي رقم(03): تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . والتركيز على مهارة و طريقة الأرسال نحو منطقة الخصم</p>	المرحلة الانجازية
إدراك أدوار التنظ والتسيير	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد. 	<p>الهدف الإجرائي رقم(04): إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤمن	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميفاتي			وسائل العمل
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تدريبية
المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة			الهدفالخاص 01
التوه	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
تفادي التدخلات الخشنة .	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد. - الحفاظ على النظام . 	<p>الهدف الإجرائي رقم (01): قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل • عدم التكتل عند الكرة لتفادي الأصطدام • العمل على إسبا الكرة في منط الخصم . • تسهيل لعب الكرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة . • المشاركة الفعالة داخل الفوج. • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية. • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها . • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(02): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p> <p>الهدف الإجرائي رقم(03): تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وأخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار . والتركيز على مهارة و طريقة الأرسال نحو منطقة الخصم</p>	المرحلة الانجازية
إدراك أدوار التنظ والتسيير	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(04): إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

ملعب المؤسس	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي		وسائل العمل	
تسيير خطة عمل بسيطة		وحدة تعليمية	
الوضعية الصحيحة للجسم عند التعامل مع الكرة		الهدف رقم 02	
التوصيات	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
إبعاد الكرة في كل اللمس للحصول على عدد من التمريرات	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة للإجماع الجيد . - المتعة في اللعب . 	<p>الهدف الإجرائي رقم (01): إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج للبحث عن أكبر عدد ممكن من التمريرات مدة 03دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • الجدية لإكمال التقنيات • تمديد العضلات عند الضيق • الأخذ بالإعتدال عند التمرير المتواصل • سقوط التمرير في اللعب والإستقبال 	<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على النظام مع تتبع الأدوار . • المتعة في تعلم تقنية الإستقبال . • إستعمال عضلات الساعدين . • الدينامكية في التعامل مع الكرة . • عدم كسر المرفق عند ضرب الكرة . • تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة عند لعب المقابلات . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(02): من خلال لعبة مرر واتبع يقوم احد اللاعبين بتمرير الكرة الى زملائه ليتم إسترجاعها بوجه الساعدين على مسافة 03متر , مدة 03 دقائق .</p> <p>الهدف الإجرائي رقم(03): نفس أبجديات الحالة السابقة لكن بوجود الشبكة مدة 03دقائق .</p> <p>الهدف الإجرائي رقم (04): تقسيم التلاميذ إلى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان (العدد) . حيث يقوم عناصر كل فوج بإجراء لعبة التمريرات المتتابعة بتقنية الإستقبال في نصف ملعب كرة الطائرة مدة دقيقة واحدة ثم تغيير الأدوار والقيام بعملية الإرسال البسيط ثم إرسال التنس إلى الدوائر على مسافة 5 متر</p> <p>الهدف الإجرائي رقم(05) من خلال نتائج الحالة السابقة يقوم الفوجين الفائزين بلعب مقابلة مقننة بين الأفواج (الإستقبال بالساعدين كقانون للعبة) مدة 05دقائق .</p>	المرحلة الانجازية
إستقبال بالوضوء المنخفض	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد . 	<p>الهدف الإجرائي رقم(06): - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

مدة الإنجاز	النشاط	الفئة
ساعة واحدة	الكرة الطائرة	الأشبال
ملعب الكرة الطائرة + كرات + صافر		وسائل العمل
تسييب		وحدة تعليمية
إبراز قدرات التنظ		الهدف رقم 03
مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات التعلم
<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد - الحفاظ على النظام 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (01):</u> قيام عناصر كل فوج بلعبة التمريرات الموجهة داخل مساحة محددة من الملعب بوجود خصم واحد من نفس الفوج مدة 03 دقائق .</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (02):</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة بين الأفواج في نصف ملعب كرة الطائرة مع عدم خروج الكرة من الملعب وعدم سقوطها على الأرض وعدم لمسها مرتين مدة 01 دقيقة, وهذا بوجود ملاحظين ثم تغيير المهام .</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<ul style="list-style-type: none"> • المشاركة الفعالة داخل الفوج والتعود على دفع حركة الذراع من الخلف ثم إلى الأمام • إبراز التلميذ لمهاراته الفنية • عدم التخوف من الكرة في التعامل معها • إدراك وفهم القوانين المدروسة للعبة 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (03):</u> تقسيم اللاعبين الى : فوجين يعملان وآخران يلاحظان , حيث يقوم التلاميذ بلعب مقابلة حرة في الكرة الطائرة مع تطبيق قوانين اللعبة مدة 05 دقائق . ثم تغيير الأدوار .و التركيز على مهارة إرسال التنس عن طريق إتخاذ الوضعية الصحيحة في الوقوف.</p>	<p>المرحلة الانجازية</p>
<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات - تقبل النقد 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> إجراء إستبيان لاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	<p>المرحلة التقييمية</p>

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

مكان العمل	مدة الإنجاز	النشاط	الفئة الأشبال
ملعب الموم	ساعة واحدة	كرة الطائرة	
ملعب كرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي			وسائل العمل الضرورية
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تعلمية
الشعور بالمسؤولية و الرغبة في انجاح الفريق			الهدف رقم 06
ا	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات لتعلم
ت	<ul style="list-style-type: none"> - الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة. 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (01):</u> إجراء لعبة التمريرات المتتابعة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) مدة 03 دقائق .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم(02):</u> يقسم كل فوج إلى قسمين متقابلين على عرض ملعب كرة الطائرة(09 م)حيث يقوم كل تلميذ بإرسال الكرة بالإرسال السهل (الأدنى)محاو لا إيصالها إلى زميله المقابل مع تتبع الأدوار مدة 03 دقائق.</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم(03):</u> يقوم كلاعب بإرسال الكرة (الإرسال السهل) من خط الإرسال بوجود الشبكة إلى منطقة الخصم.مدة 03 دقائق</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم(04):</u> نفس أبجديات الحالة السابقة مع تقسيم منطقة الخصم إلى يميني و يسرى محاو لا الاعب إسقاط الكرة في كلتا المنطقتين مع حساب المحاولات الناجحة للفريق مدة 05 دقائق .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم(05):</u> من خلال نتائج الحالة السابقة يلعب الفوجين الفائزين مقابلة مقننة أولاً (إستعمال التقنيات المكتسبة)مدة05د.</p>	<p>المرحلة التحضيرية</p> <p>المرحلة الانجازية</p>
إن	<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على النظام مع تتبع الأدوار . • رفع الكرة عاليا قبل الإرسال بيد ثم ضربها من الأسفل بقبضة اليد الثانية. • إعطاء القوة اللازمة لإرسال الكرة فوق الشبكة . • تكرار المحاولات للوصول إلى الأحسن . • المرونة في التعامل مع الكرة. • إرسال الكرة بمسار(زاوية45°). • توجيه الكرة إلى المنطقة المرغوب فيها . • تطبيق القوانين المدروسة . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم(06):</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .</p>	المرحلة التقييمية

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الفئة	النشاط	مدة الإنجاز	مكان العمل
أشبال	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤسسة
أشبال	ملعب كرة الطائرة + كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي		أشبال
أشبال	تسيير خطة عمل بسيطة		أشبال
أشبال	العمل الجماعي من أجل الفوز		أشبال
أشبال	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
أشبال	الحالة التعليمية رقم (01): إجراء لعبة التمريرات المتتابة داخل كل فوج (إستعمال تقنية التمرير والإستقبال) مدة 03 دقائق .	- الجدية في العمل . - تطبيق التقنيات المكتسبة .	تمرير الكرة عاليا
أشبال	الحالة التعليمية رقم (02): ترسم 06 مناطق موزعة في كل نصف ملعب , حيث كلاعب مسؤول عن منطقته . الفوج (1) يعمل في نصف الملعب, الفوج (2) مكلف بالإرسال, الفوج (3) يلاحظ والفوج (4) يسترجع الكرات الضائعة, ثم تغيير الأدوار مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (03): من خلال المناطق المرسومة سابقاً, يقوم كل فوجين بلعب مقابلة في كرة الطائرة وكل تلميذ مسؤول عن منطقته. والفوجين الآخرين يلاحظان , ثم تغيير الأدوار مدة 03 دقائق . الحالة التعليمية رقم (04): لعب مقابلات حرة بين الأفواج مع تطبيق كل القوانين المعروفة في اللعبة وإبرازال للتقنيات المدروسة مدة 05 دقائق .	<ul style="list-style-type: none"> المحافظة على النظام في العمل . المتعة في اللعب . تحمل المسؤولية إتجاه الفريق . الربط و التوافق بين مختلف التقنيات المكتسبة لإعطاء الصبغة الجمالية للعبة .الإرسال (التنس) والتمرير تنمية روح الجماعة . الإنتشار الجيد على أرضية الميدان . تطبيق القوانين المدروسة في كرة الطائرة . 	<ul style="list-style-type: none"> عدم التكتل حول الكرة . الثقة المتبادلة بين أعضاء الفريق . إبراز العمل الفردي والجماعي . تجنب اللعب العشوائي .
أشبال	الحالة التعليمية رقم (05): تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .	- تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد .	تظافر الجهود لإسترسال مختلف التقنيات

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الرقم	الإسم واللقب	الطول	السن
01	قاسم أمين	1,64	12
02	قايد أحمد	1,5	13
03	كرمة ضياء	1,6	13
04	سوم امين	1,55	13
05	قيدوم بلال	1,45	13
06	جلال معمرى	1,44	13
07	كلاخي	1,5	12
08	ساسا أشرف	1,48	13
09	بوخاري جهيد		13
10	قرموزي رياض	1,64	12

الرقم	الإسم واللقب	الطول	السن
عرض وتحليل			
ومناقشة النتائج			
01	قائد أحمد	1,64	12
02	كرمة ضياء	1,5	13
03	سوم محمد امين	1,6	13
04	قيوم بلال	1,55	13
05	جلال معمرى	1,45	13
06	كلاخي محمد	1,44	13
07	ساسنة أشرف	1,5	12
08	بوخاري جهيد	1,48	13
09	قرموزي رياض		13
10		1,64	12

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الرقم	الإسم واللقب	الطول	السن
01	بولفراد محمد	1,55	12
02	شعيب جمال	1,63	12
03	سفير واضح	1,65	13
04	شعيب أحمد ياسين	1,55	13
05	بوشنتوف عبد الحفيظ	1,45	13
06	حربوش عبد القادر	1,44	13
07	حواش عبد الرزاق	1,5	12
08	ساسنة أشرف	1,48	13
09	بوخاري جهيد		13
10	بلحول كريم	1,64	12

الفصل الثاني - العينة الضابطة ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الوزن	السن	الطول	الإسم واللقب	الرقم
49	12	1,64	قاسم محمد أمين	01
51	13	1,5	قايد أحمد	02
46	13	1,54	كرمة ضياء	03
47	13	1,55	سوم محمد امين	04
50	13	1,50	قيدوم بلال	05
53	13	1,48	جلال معمرى	06
51	12	1,56	كلاخى محمد	07
52	12	1,60	ساسا أشرف	08
49	13	1.55	بوخارى جهيد	09
47	12	1,64	قرموزى رياض	10
49.7	12.6	1.578	المتوسط الحسابى	
14.10	0.48	0.08	الانحراف معيارى	

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل
ومناقشة النتائج -----

الفصل الثاني العينة التجريبية
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

الوزن	السن	الطول	الإسم واللقب	الرقم
47	12	1,55	بولفراد محمد	01
46	12	1,63	شعيب جمال	02
51	13	1,65	سفير واضح	03
49	13	1,55	شعيب أحمد ياسين	04
52	13	1,51	بوشنتوف عبد الحفيظ	05
52	13	1,50	حربوش عبد القادر	06
50	12	1,52	حواش عبد الرزاق	07
50	13	1,53	لالاق محمد امين	08
53	12	1.50	فضيل ميسوم	09
49	13	1,51	بلحول كريم	10
49.9	12.6	1.582	المتوسط الحسابي	
14.36	0.48	0.08	الانحراف معياري	

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

----- ومناقشة النتائج
الملحق رقم (5): نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينه الصابغة.

الإختبارات البعدية					الإختبارات القبلية			
الوثب العمودي من الثبات	رمي كرة طبية 2كلغ	جري 3*6متر	جري /مشي 600متر	المافسة التقليدية في الكرة الطائرة	الوثب العمودي من الثبات	رمي كرة طبية 2كلغ	جري 3*6متر	جري /مشي 600متر
25	5.10	6.20	3.09	12	24	4.90	6.70	3.12
25	5.30	6.10	2.55	11	24	5.00	6.12	2.59
25	5.00	6.14	3.25	11	27	4.80	6.14	3.41
29	5.32	6.10	3.31	11	29	5.30	6.15	3.41
28	5.10	5.60	3.21	12	27	5.10	5.70	3.4
28	5.30	6.00	3.36	10.2	26	5.20	6.12	3.54
27	5.50	6.10	3.05	12	27	5.30	6.20	3.19
25	5.00	6.05	2.50	12.2	25	4.90	6.10	2.57
27	5.50	6.10	2.39	13	26	5.50	6.25	2.50
23	5.50	5.49	3.40	10	22	5.20	5.52	3.57
26.2	5.23	6.02	3.10	11.44	25.70	5.12	6.10	3.13
3.07	1.90	1.6	0.93	1.30	0.83	2.14	0.96	1.14

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

----- ومناقشة النتائج
الملحق رقم (4): نتائج الإختبارات القبلية والبعدية للعينه التجريبية

الإختبارات البعدية					الإختبارات القبلية			
الوثب من الوثب	رمي كرة طبية 2كلغ	جري 3*6متر	جري /مشي 600متر	المافسة التقليدية في الكرة الطائرة	الوثب العمودي من الثبات	رمي كرة طبية 2كلغ	جري 3*6متر	جري /مشي 600متر
31	6.10	5.60	2.47	13	25	4.60	6.13	3.20
33	5.40	6.00	2.34	11	28	4.90	6.12	3.54
33	5.69	6.01	2.50	12	27	5.00	6.06	3.02
30	5.60	5.59	2.50	11	25	4.90	6.07	2.50
31	5.80	5.44	2.39	14	26	5.40	6.04	2.50
32	6.21	5.43	2.43	11	22	5.20	6.00	3.56
31	5.80	5.48	2.59	13	22	5.00	6.12	3.50
34	6.20	5.45	2.25	12	30	5.30	6.00	3.52
33	6.00	5.51	2.32	13	28	5.90	6.12	3.05
33	5.90	5.48	2.34	12	26	5.40	6.03	3.20
33.5	5.87	5.31	2.52	12.30	25.90	5.16	6.06	3.15
0.18	2.20	0.25	0.64	0.34	0.94	1.83	0.75	0.53

ملخص

تلعب اللياقة البدنية دورا هاما بالنسبة للرياضات الجماعية ، إضافة إلى مدى تأثيرها على مختلف العمليات التحضيرية في النشاطات الجماعية و خاصة عند الفئة العمرية 12-13 سنة .

و من خلال ذلك قمنا بأجراء بحث تحت عنوان تأثير عناصر اللياقة البدنية (السرعة - القوة - المداومة) على التحضير في رياضة كرة الطائرة لدى اللاعبين 12-13 سنة ، و قد استعمل الباحث في هذا البحث المنهجان الوصفي و التحريبي و ذلك لملائمتها لموضوع البحث .

تمثلت عينة البحث في 20 لاعبا (ذكور) مقسمة إلى (10) عينة ضابطة و (10) عينة تجريبية ، من لاعبي أشبال فريق بلدية الدحموي لكرة الطائرة تتراوح أعمارهم بين 12-13 سنة ، و قد تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و ذلك بالقاعة متعددة الرياضات للبلدية للسنة التدريسية 2016/2017.

و من أجل الوصول إلى أهدافنا قمنا باختيار نوع من الرياضات الجماعية و هي رياضة كرة الطائرة ، و درسنا مدى تأثير تلك العناصر على هذه الرياضة من خلال تطبيق البرنامج الدوري للناشطين و الذي أبرز لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارين القبلي و البعدي للمستوى التحضيري في هذا النشاط و لصالح الإختبار البعدي .

كما و جدنا أن هناك علاقة ارتباط معنوية بين مستوى تلك العناصر و المستوى التحضيري الذي بلغه اللاعبين في هذا النشاط إضافة إلى ذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين مستوى العناصر المدروسة و نسبة تطور المستوى التحضيري.

من أجل الوصول إلى تلك النتائج استعملنا بطاقة التقييم في الرياضات الجماعية و كذا مجموعة من الإختبارات البدنية الملائمة لهذه الرياضة .

و قد خلصنا في الأخير أن عناصر اللياقة البدنية المدروسة (السرعة-القوة-المداومة) لها تأثير إيجابي على التحضير في الرياضات الجماعية (رياضة كرة الطائرة)

الكلمات المفتاحية : تأثير-عناصر اللياقة البدنية-المداومة-القوة-السرعة-التحضير-رياضة كرة الطائرة-
اللاعبين 12-13 سنة.