

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

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 اشلال 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 لسبلاير ضحتلاف يرة
32	1-1-2 ني لسبلاير ضحتلا ماسقا
32	أ- ماعلا ني لسبلاير ضحتلا
32	أ-1 ماعلا ني لسبلاير ضحتلا اص ناصخمها
33	ب- ص الخاني لسبلاير ضحتلا
33	ب-1 ص الخاني لسبلاير ضحتلا اص ناصخمها
33	2-2 ي كينكتلاير ضحتلا
34	2-2-1 ت او ط خ تقيم كرات اراهملا يرة
35	2-1-2-1 يهلقنلا ةراهملا لي هفشلا
35	2-1-2-2 ةراهملا لي ماعلا اض رعا
36	3-1-2-2 ةراهملا لي ماعلا اءا
36	4-1-2-2 ةراهملا ريوطا
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 هزانجاقرتة
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 هزانجاقرتة
42	4-3-4 ي ليصحتلا هبيقتلا لي عسم
43	ةصلاخ

ثلاثة اال صفدا

قر ئاطلا قر كالا

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

55	د- ق حاسدا ب رضدا
55	هـ- لصددا
56	6- قرتا طلاقركلا بة صالخا قة نل سبدا تافصدا.
56	6-1- قوقدا
56	6-2- ة عرسدا
56	6-3- ة قاشرا
57	6-4- ة نورما
57	6-5- ل محتدا
58	ة صلاخ

مع باروال صفدا

تير معالتهفلاص ئاصخ 12-13 تيمه في الكرة الطائرة

60	لسيهتم.
61	1- تيجولو فروملاص ئاصخا
61	2- تيجولو يزفلاص ئاصخا
62	1-2- بي لقايرودلا زاهلجاص ئاصخ
62	2-2- زاهلجاص ئاصخ ي سفتلا
62	3- تيسفندلاص ئاصخا و تقهارلما باهط بتر.
63	1-3- تقهارلما لقيهام
63	2-3- تركبلة تقهارلما
64	3-3- تيسفندلاص ئاصخا
65	4- تيعامتجلالاص ئاصخا و تيلالعزلا
65	5- تيكركحوسفندلاص ئاصخا
66	6- تيلقعاص ئاصخا و تيراكتبلا
67	7- ببالعلا ابح ماربع ضو باهتقلاعو ومناص ئاصخ
68	8- حج مايرلا و قلمحرلما مدهل بلاحة عطش نلاً
69	خلاصة .

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس

تقييمهم البحث و تقييم الميقات اءار جلاا .

72	بليهة.
73	1- شحبلا جهنه
73	2- قيعلا طتسلالة ساردا
73	1-2- لى ولأ القيعلا طتسلالة ساردا
73	2-2- قينائل القيعلا طتسلالة ساردا
73	4- تارابتة خلال القيعلا سلا
74	4-1 تابتا
75	4-2 قنصدا
75	4-3 قيعوضوما
76	5- شحبلا قنعومع متج
76	6- مملختسلات نه جلاوت اولأ فى شحبلا
77	6-1- قيميقتلاله قاطبدا فى قيعلا لجات ليضايرلا
77	7- مملختسلات تارابتة خلالوت تاسايقلا فى شحبلا
78	7-4- قينلبلات تارابتة خلالا
79	7-4-2- المجهة عو الأولى.
79	7-4-1-1 شمي ر ج 600 رتم
79	7-4-1-2- ي ر ج 3*6 م
80	7-4-1-3- تابتالن مي دومعلا علقترلا
80	7-4-1-4- قيبطلا اتر كلالى مر 2 غداك

بل صفا السادس

ضراء و ليلتح و حج ئاتنل اقشقانم

87	لسيهتم
88	1-1- ضراء و ليلتح و قرئاطا 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 قرئاطا 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 بثلح لاص خلم

	ةسورلما (ةموللما،ةعرسلما،توقلما)	
94	بياسلخاطسوتدا و يرايعلارفارنلخا و ةميمة (ت) يلبقلاسمايقلاينباهتلادو و ةطباضلاةعومجمللييرضحتلايوتسملليبعبلا	15
94	بياسلخاطسوتدا و يرايعلارفارنلخا و ةميمة (ت) يلبقلاسمايقلاينباهتلادو و ةقيبيرجتلاةعومجمللييرضحتلايوتسملليبعبلا	16
94	بياسلخاطسوتدا و يرايعلارفارنلخا و ةميمة (ت) و ينسايقلالينباهتلاد يبعبلا في ةطباضلاينتعومجمللةينلبلاتافصلا و ةقيبيرجتلا	17
94	بياسلخاطسوتدا و يرايعلارفارنلخا و ةميمة (ت) ينباهتلادوالمجمنتعو ةقيبيرجتلا و ةطباضلا في ييرضحتلايوتسملليبعبلاسمايقلا	18
94	ةينلبلاتافصلاوييرضحتلايوتسملليبعبارابتةخلالينبطابترالاةيونعم ةسورلما	19
95	ييرضحتلايوتسمللاروطتةقبسنينبطابترالالماعم و ةسورلماةينلبلاتافصلا (ةموللما،ةعرسلما،توقلما).	20

اكشلا اتمناقل

مقرلا	ن اونعدا	تة حفصدا
01	ي لبقلان ير ابته خالابي اسلخاط سوتدا و ي ير ضحتدا ي وتسملاي لبعدا في قر كدا قر ناطلا	88
02	ي ير ضحتدا ي وتسملاي لبعدا و ي لبقلان ير ابته خالابي اسلخاط سوتدا في قر كدا تة بيير جتلة نيعلا قر ناطلا	89
03	بين بي لبعدا ار ابته خالالة قي باسلخاط سوتدا المجهين تعو في تة موالدار ابته خا	90
04	بين تة عوم مجملابي اسلخاط سوتدا صوي في ي وتسملاي لبعدا ار ابته خالا ي ير ضحتدا في قر ناطلا قر كدا	92
05	ي لدا ي ير ضحتدا ي وتسملاي لبعدا سور دلما تة ين لبات افصل لير تاتب سنج ضوي لمغاب في قر ناطلا قر كدا	94
06	ي ير ضحتدا ي وتسملاي لبعدا سور دلما تة ين لبات افصل لير تاتب سنج في قر ناطلا قر كدا	96

ق حلاما اتمناق

مقرلا	ن اونعدا
01	حرتقلدي رود لاج مانبر لا في قر ناطلا قر كدا
02	ش حبات ار ابته خالاج يشر تل و حين صا صتة خالا اي ار علاطتة اقر امتسا
03	حرتقلدي ير لنت لاج مانبر لال و حين مك لجا ار علاطتة صا لجا اقر امتسلا
04	تة بيير جتلة نيعلا ي لبعدا و تة ي لبعدا ار ابته خالاج تاتذ
05	تة طباض لة نيعلا ي لبعدا و تة ي لبعدا ار ابته خالاج تاتذ

الباب الأول

الجانب النظري

الجانب الأول
الجانب النظري

لودلا يدلة قومرمه ناكمة قضايرلا و قينسبلا 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 قطنشلاً فلتخه سرامم ل لاختن م قيساسلاً هتايجاح عابشاً لهمه، فاشته كلاو ب يرجتلا صرفه حاتوا ،قيرتلا موهفم لهممو ميهافلما ن م يرشكلا يرغته لى إ قايحلا عيرسدا روطتلا يدأ دقو البدنية و الرياضية في مدارسنا.

ي هو ةماعلا قيرتلا عورف يدحإ قينسبلا قيرتلا يرتعته **تهدف** و ةيدرف) ةمظنم قيركح قطنشلاً ل لاختن م نسبلا قيرتة لى إ قينسبلا قيرتلا قيهما رصحن كيم لاو س يرستلا ةماعلا مدعولقلا راطإ في ةسوردم قيملاع قرط و بيلاساً لك لذك في عبته و (قيعاجم يضايروا و قيسفندا قيحانلا ن م درفلا ريوطتلا ي عسته يهفي كرحلاب نالجا في ة، ل لولحلاً ن م لاح ي أ في و قيركفلاو قيعلمتجلا ن كيم لا تهيمش ل لاختن م قيمويلا قايحلا ةسرامم ي لع ن يرداق نسيملا ن بوكته لى إ ي عسته تيلا ةيوبرتلا ةدالما مذهب يدلحا هجوتلا تيلا قينسبلا ةعافكلا وه ةدالما قذتاساً ميلع زكريام رثكاً بل علو له علوناً؛ ةعافكلا حلطصم تتحل خديام اذهو س رملما يوتلحا قطنشلاً ءادأ ب نسيمتلا حمسة ت اردق بلاستكا نيعة الرياضية على أكمل وجه.

لمشته تيلاو قينسبلا تالفصلا ي لع نيزكرتلا نود لهيلاع ثيدلحا ن كيم لا تارملقلا مذهب (ةموادلما ،ةعرسلا ، قوقلا ، الخاصة . ةنورلما ، ا في ةفورعلما س رالدملا فلتخين ب رصنعلا مذهب مديتخ في ةدوجولما تافلاتخلا لى إ ةراشلاً ردتجو لمجال الرياضي . اهرتأ لذكو قينسبلا تارملقلا ي لع اهرتأ يدمو قيعلملجا تاضايرلا ي سنن نأ لمنتكيم لامك بهالهمجار ب ل لاختن م الخاصة خصوصية الألعاب الجماعية.

قينسبلا قايحلا ب روصعلا برعو لماعلا برع بين شحابلما ن م مديلعلا جهتها مدقو ،تاضايرلا فلتخ لذكو اهريوطة قرطو ةسرامملا تايوتسم ي لع غولب قيفيك و قيعلملجا ،ن يذه في قديلعلا ثو حبلما ل لاختن م ا ،لمجالين لمهته يروض لى إ اوصلاحو ا تائف ل كل المجتمع ولكل المراحل العمرية.

دقو لمقتنا اذه مامتهدلا الى إين شحلبلا بين يرثا لجا نم ل لالاخ شوحبلا قديعللا لوح عيضاوم عقايللا قينلبلا الذكو

تاضايرلا قيعلمجا في طاسولاً قيعضايرلا قيسرمدلا ةصاخو في راولطاً تيلا سرايم لهيف انيملاملا ةدام قيرتلا قينلبلا قيعضايرلاو

و ةصاخ في النوادي الرياضية تيلا يرتعن قديعا ةسراملا.

لمكو وه مولعم نإ ةمولدلا ةعرسلاو قوقلاو نم مهأ رصانعل ةنوكلا عقايللا قينلبلا الذكو نم مهأ تابلطتلا قينلبلا

فلتخت تاضايرلا قيعلمجا قركك مقللا قركو ليدلا، قرك قلسلا قركلاو قرائطلا، امو لالك شهيف نأ يوتسم مده رصانعل

فلتخت نم انيملاملا رخلان مو ةضاير يرخلأ شيدح عفتري و ضفخنيك لذو معجار لي إ زكرم بعللا في ةضايرلا قيعلمجا

ةسراملا، قيعونو يرضحتلا ةفاضل لي إ قدم يرضحتلا، الذكو مل مولعلا قيثارولا.

لمك المنكيم نأ ظحلان نأ لكانه لاعبين مهيدل تا يوتسم قفلتخت في يرضحتلا في تاضايرلا قيعلمجا يلع مغلرا نم

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

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

* ل ه لكانه قوفت دحلأ بين جمانبرلا (حرمتقلا، يليلقتلا) في ريوطة يوتسلا يرضحتلا في طاشنلا ليدقة ساردا؟

* ل ه لكانه يرثاة رصانعل عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ةعرسلا، قوقلا) يلع يوتسلا يرضحتلا للاعبين في طاشنلا

ورلداس؟

* ل ه لكانه يرثاة رصانعل عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ةعرسلا، قوقلا) يلع قيسن ريوطة يوتسلا يرضحتلا في طاشنلا

ورلداس؟

2- تايضرفثحبلا:

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

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

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

2-4- كانه بيرثأت يونعم يوتسمل رصانع عقايللا قينلبلا (ةمولدلا، ةعرسلا، قوقلا) يء قيسن روطاة 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) يء اللاعبين 12-13 قنس.
- ةفرعم قيهما رصانع عقايللا قينلبلا ةسورلما قيسنلا؛ لرياضة كرة الطائرة.
- ةفرعم رود رصانع عقايللا قينلبلا ةسورلما في رياضة كرة الطائرة.
- ةفرعم يء مج مانبرلا بيرثأت حرتقلا طاشنلا تركلا قرئاطلا يء ريوطة يوتسلا يبرضحتلا اللاعبين 12_13 سنة .

- يملقته يرباطه اختبار تافصلا قينلبلا قيسانم عم تانلكم قنيع شحبلا الذكو قيصوصخ تاطاشنلا قيعامجلا
ةسوردملا .

-ةسارد يدم يرثأت يوتسم رصانع قايلا قينلبلا ةسوردملا يلع يرضحتلا في طاشن قركلا قرتاطلا .

-ةفرعم ققلاعا ةدوجولما بين يوتسم رصانع قايلا قينلبلا ةسوردملا يوتسلاو يرضحتلا في طاشنلا ورملاس .

_فرعتلا يلع عوزة ققلاعا ةدوجولما بين يوتسم عناصره قايلا قينلبلا ةسوردملا قيسنو روطتة يوتسلا يرضحتلا .

4- قيهما شحبلا:

ل خدي اذه شحبلا في راطا فشكلان ع يوتسم ضعب رصانع قايلا قينلبلا و اهيرثأت يلع قيلمعلا يرضحتلا في

تاضايرلا قيعامجلا (قركلا قرتاطلا)) داخل النوادي رياضية (ففة الأشبال) تمو دخأ تانيع نم هذه الفئة

نمكتو قيهملا نم اذه شحبلا في طيلستة عوضلا يلع يوتسم نده رصانعلا اهتقلاعو يوتسلا يرضحتلا إضافة

إلى فلتخ تيلمعلا يرضحتلا في تاضايرلا قيعامجلا ةسراملا لدى هذه الفئة .

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 ثلتنلا ل صوتلا امهيدا .

اميفو ي ليد ضرع ضرعب تاساردا تى دا اله ققلاء عوضوم انتسارد ، الذهو اميف قلعته قلكشيد شحبلا ، قنيع شحبلا ، حجهدا مسختسلا ، قلعلا قيتاصحلا و مهأ حج ثلتنلا ل صوتلا امهيدا .

7-1 - تاساردا لى ولأ: تاسارد ي حابر ماشه 2013/2012 ناونعب: بيرثأة ضرعب تافصلا قيندبلا و قيركحلا يدع ادأ

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

تفده مده تاساردا لى:

* قفرعم بيرثأة ضرعب تافصلا قيندبلا (عرسلا، قوقلا) يدع ادأ قراهم بيوصتلا ن م تابثلا و ن م علقترلا في قركميدا يدلا

نيملا روطلا يونانلا.

*فرعم يرثأتضعب تافصلا تقيكرلخا (قفلوتلا ي كرخا ،ةنورلما) ي لعء ءادأ قراهم بيوصتلا نم تابثلا و نم عاقترا لا في قرك ليلدا ي دلا نيملا ت روطلا يونانثلا .

ججهنم ث حبلأ : ملختسا ث حابلأ ججهندا ي فصولا .

تقيء ث حبلأ : تم اهر ايتخا تقييرطلا ؛ تقيؤلوشعلا دقو غلب اهدء 46(23 نيملا .23 قنيملا) .

دقو ملختسا ث حابلأ ضعب تارابتخلاا تينلبلا و تقيكرلخا و تيراهلما .

ةلجاعلا تقيئاصحلا : طسولا بي اسلخا ، فارنخللا ي رايعلما ، مل معم طابترلاا طيسبلا نوسيريل ، مل معم ديلحتلا (تبيسنذ يرثأتلا) .

م ه أ ج ثاتنلا :

*توقلا تيراجفنلا فارطالأ ي لفسلا يرثأت يركي لعء ءادأ قراهم بيوصتلا نم تابثلا امهياتة عرسلا تقيكرلخا ، و اهلعب توقلا تيراجفنلا فارطالأ ليلعلا ، و ليرخأ عرسا تباجتسلاا تقيكرلخا .

* لا دجوتة عقلاء ميطلبترا ين ؛ (ةنورلما ، قفلوتلا ي كرخا) قراهم بيوصتلا نم تابثلا .

* توقلا تيراجفنلا فارطالأ ي لفسلا يرثأت يركي لعء ءادأ قراهم بيوصتلا نم عاقترا لا ، امهياتة توقلا تيراجفنلا فارطالأ ليلعلا ، اهلعبو عرسلا تقيكرلخا ، ثم ةنورلما و ليرخأ عرسا تباجتسلاا تقيكرلخا .

* لا دجوتة عقلاء ميطلبترا ين ؛ قفلوتلا ي كرخا و قراهم بيوصتلا نم عاقترا لا .

ةسارملا تقيئانثلا : ةسارد م.م ليقع حراج برص 2012/2011 مت تخضعب اونء تافصلا تينلبلا و اهيرثأت ي لعء زانجا بعلالا رلخا (وبريللا) في قركلا قرائلا ليسانس (2)

و دقت فده ةسارملا لي :

* فرعتلا ي لعء يوتسم ضعب هبة تارلقلا تينلبلا لنع بعلالا رلخا (وبريللا) .

* فرعتلا ي لعء يوتسم ضعب هبة زانجلا ي دلا بعلالا رلخا (وبريللا) .

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

ججهنم ثحبلا: ملختسا ثحبلا ججهنلا ي فصولا.

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

دقو ملختسا ثحبلا عومج نم تارلقلا قينلبلا و قينقتلا .

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

مها جئاتنا:

* 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 مپهاربا يدج دمها 1985 و امه عوضوم " ةسارد يرثأا بىوعب تافصلا قينلبلا يلع ءادلا .

يراهلا يدلا بىعلا قرك ملقلا ت تح 20 قنس ةظفاحم قيقرشلا . ماسر (3)

دقوت فده مده ةسارملا لى:

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

• ةفرعم يرثأا قوقلا ةيراجفنلا فارطالاً قيلفسلا يلع ءادلا يراهلا يدلا بىعلا قرك ملقلا ت تح 20 قنس .

ججهنم ثحبلا: ملختسا ثحبلا ججهنلا ي فصولا.

عينة البحث: شملت الدراسة قركلا ملقلا ةظفاحم قيقرشلا بنسب ت تح 20 قنس تم مپهاربنا ققيرطب قيقلوشع .

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

مهم أبحاثنا:

- يوتسلة عرسلا قیللقنلا یرثأت یریک یاء اءلاأ یراهلا یدل بی علا ترک مقلات تح 20 قنس.
 - قوقلا یراجفنلا فارطلأل قیلفسلا یرثأت یریک یاء اءلاأ یراهلا یدل بی علا ترک مقلات تح 20 قنس.
- ةسارءلا قعبارلا: ءامع نیدلا سابع ناضمر 1998 لبعوضومو : یرثأت قفصه عرسلا یاء اءلاأ یراهلا قیموءها فی ترک
- لیلا یدل نیملا روطلا یوناثلا 17-18 قنس. ماستر (4)
- دقوت فده مده ءسارءلا لی:
- ءفرعم یدم یرثأت قفصه عرسلا یاء اءلاأ یراهلا قیموءها فی ترک لیلا یدل نیملا روطلا یوناثلا 17-18 قنس.
- جهم ثءللا: ملسخسا ثءللا جهنلا فی فصولا.
- قنیء ثءللا: ءلشم ءسارءلا 60 لبلط ءوارءة مءرامعأ ین: 17 و 18 قنس ، دقو تم مءرامءة ققیرطب قیئلو شع.
- ةءلءة قیئاصءلا: طسولا بی اسءلا ، فارءءلا یراءءلا ، ل ماعم طابءرلا طیسبلا نوسبریل ، ل ماعم دیلءءلا (قبسز یرثأءلا).

مهم أبحاثنا:

- * یوتسلة عرسلا قیءلءل یرءلءل یریک یاء اءلاأ یراهلا قیموءها فی ترک لیلا (ب یوصءلا ن م ءابءلا و ن م ءلقءرلا).
- * یوتسلة عرسلا قیللقنلا یرثأت یریک یاء اءلاأ یراهلا قیموءها فی ترک لیلا (ب یوصءلا ن م ءابءلا و ن م ءلقءرلا).

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 كالآتي:

- درسنا تأثير ثلاث صفات بدنية على الجانب المهارى (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 ييريلخا (FR.PAVECK)(J.KOZIK) ن م
 ايكافولسوكيشة مقباس نإف موهفم عقابلا قينبلا لمشدة عومج تاردة قيلقع قيسفنو قيقلاحو قيعامتجاو و قيفلقة قينفو و
 (1)
 قيندب

لمك امهفري (KORYAKVERSKI) عقابلا قينبلا يه قحيتز يرنأة قيرتلا قيزايرلا 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 قيساسلاً ةضايرلا تيلا رثوتة يلع
 نوم و هروطة، ضرغلان مقيمدة عقابلا قينبلا لوصولا لي إ ةعافكلا قةعلقه قيساساً عابلا هيلسلا و لوصولا لي إ زانجلإ
 (2)
 يلع لأ.

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

اما ف يرة عقابلا قينبلا بسح عاملا قيرتلا قينبلا و عاملا قيجولوزيفلا و ن م مهنيه لمعل كدر نوسردنأ عاملا
 (4)
 يلع وحنلا ليالتا: يه ةرمة زاهج سفتلا و ةرودلا ةيومدلا يلع ةلعتسا مهتلا قيعيبلا لبع ءادأ لمع ينعم .

(1) لمك ك ش يورد ، لمعي حبص ينسح ، بيرملتا يرنلدا ، راد ركفلا بيرعلا ، قرهلقا ، 1984 ، ص 35 .
 (2) ي فنح دومج رانج ، س سلاً قيمعلا في بيردة قرك ملقلا ، راد ركفلا بيرعلا ، قرهلقا ، 1985 ، ص ص 62-63 .
 (3) ي سيوطسب بدهأ ، سابع دهم لخاص ، قرط بيرملا في لامج قيرتلا قيزايرلا ، قيلكا قيرتلا قيزايرلا ، قعماج دلغوب ، 1984 ، ص 241 .
 (4) لمك لسبع لميلخا ، لمعي حبص ينسح ، عقابلا قينبلا و انوكم 10 ، قعطلا قتلثلا 3 ، راد ركفلا بيرعلا ، قرهلقا ، 1997 ، ص 35 .

نذ اننكبه لوقلا نأ عقايللا قينبلا يه ةلخال اقميلسلا درفلا بي ضايرلا نم شيح ةعافك متلا ح قينامسجلا تي لاو منكتم نم اهملسختسا ةراهبه و ةعافك للاح لا اءا بي لبلا و بي كرخا ل ضفأب ةجرد و ل فأ لهج نم كم.

ي ري ي فطصم ح ياسلا نأ سايقه عقايللا قينبلا نيملتلا مدعاستي لع ريوطة ههاتجا بي ايجلا ونحو ممسج ، اضياً منكتم نم قيقته هكاردا تي لدا ونحو متلا ح قينبلا ، و انكه حبصير رشكأ قيعفاد ظافتحلا و أ ينسحه متقايل.

(1)

ركذي " ركوبزلراشته" عقايللا ان لبلا قين بي ه يدحا بهجوا العقايللا قلامشلا ، ف قوتتو امذه عقايللا اتايناكم لا ي لع قينبلا

قيسفنلا و قيفلقثلا و قيعامتجلا اي رخلا ال ملوعلا يرثأ تعوضه في صخشلا ، فرعوعلماهي جولويسفلا لها " حج فلاك

نوسرندا" ةرودلا وس فنتلاي زلهجرة ردا قلها نأ ؛ ين عمل معءا اءلعبه قيعييطلا للهتلا حة داعتسلي لع اة يومدا في ين ح اه فرعة

" تاحرفي ليا" ي لع أهما نودة عافك بة قيمويلا اقلخال طشناً بما يقلا ي لع درفلا ةردق داهجلا ، قاطلان معز بظافتحلا لع

(2)

تهجاولم تايلخاف ورظ ، ةلأسمي هو يدرف اقفو درف لع ميرغته و منلال حارلم.

2- عقايللا تانوكم قينبلا:

2-1- بسح ءارآ اءلاء برغلا:

ي رن فالاتخا يربك في ديدتو تانوكم عقايللا قينبلا بين بء عاملاء تايلولا قلحتلا قيكيرملاً شيح اءدح لماعلا يربكلا كرلا ك

(3)

في ثلاثه تانوكم: - قوقلا قيلضعلا - اءلجا ي لضعلا - اءلجا ي رويدلا .

(1)

ح ياسلا سمع ، حلاصه س نأ سمع ، رابتخلا بي ورولاً عقايللا قينبلا ، قعظلا لي ولأ ، راد عافولا ليندلة عابظلا و رشنلا ، قيرلنكسلا ، 2009 ، ص 22 .

(2)

ي ليا لسلا تاحرف ، سايقلا رابتخلا و في قيربلا قيايرلا ، قعظلا لي ولأ ، زكرم باءكلا رشنلا ، قرهاقلا ، 2001 ، ص 189 .

(3)

و بأ لاعلا لسع حانقلا ، دحاً رصن نيدلا ، ايجولونيزية عقايللا قينبلا ، راد ركفلا بي رعا ، قرهاقلا ، 1993 ، ص 17 .

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

قرلقل ا قميلضعا - عقاشرلا - ة نورلما - ة عرسلا

لمكة هنا فاضأ لي إ عيجم مده تانوكلا في درابته ا إنهاي دح تانوكلا قيساسلا قرلقل ا قمي كرلحا ة ماعلا ن م شيح

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

- ق فلو ت بين عرلدا و بين نيعل ا .

- ق فلو ت معلقا و بين نيعل ا .

لمكة هنا راشأ زلراشته رستويب 1960-1975 نأ نوسرلا م كويو دة اماق قيلمع ب حسم قلاماش ث وحبلا

قيجولويزفلا و اعضو قمئاق قديدج تانوكلا عقليلا قمينبلا قمي كرلحا هذلا في اهمرظن ن كيم امهجامد (عقليلا قمينبلا عقليلا و

قي كرلحا) في موهفم دحاو و دق ن مضت لده هيسقتلا رصانعل ا قيلتلا:

- ة موقم ضرلما .

- قرلقل ا قميلضعا ل لجاو ي لضعلا .

- قرلقل ا قميلضعا ي هو ق بكر م ن م ة عرسلا قوقلاو .

- ل لجا ي رولدا ي سفنتلا .

(1)

- ة نورلما، ة عرسلا، عقاشرلا، ق فلو تلا، عقدا .

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

2-2- ب مسح آار آ علامء قرشلا:

في لائنلا ءققرشلا (اقرباس) دجوي بمبش قافتا ي لء تانوكلا تي لا اهددح لماعلا يربكلا (HARRE) في مفلؤم جماء

ب يرمتلا شيد اهددح في سخم تانوكم ءيساساً طقف ي ه:

توقلا، ل محتلا، ءعرسلا، ءنورلما، ءقاشرلا.

امأ في حاآلا تي بايفوسلا لقرباس ي يرف ءواملاء لائمأ ي كسروسناز نأ تانوكم تافصلا ءينلبلا ي ه:

توقلا، ءعرسلا، ل محتلا، ءراهلما، ءنورلما.

ثم ي ليلك لذ نم ءيهملاً:

(1)

عآخرتسلا ي لضعلا، نزاولتلا، ساسحلا ءفاسلا:

3- ماسقأ ءقايللا ءينلبلا

مسقة حايبص اضر ءقايللا ءينلبلا لى:

3-1. ءقايللا ءينلبلا ءماعلا:

نيعة بلسكإ ب علالا مسجل مل ماكتم نرتم، و ءءءع ل لبلا المهود ني لبلا يذلا بمبلطتة ءسرام طاشنلا ي ضايرلا ءفصب:

ءماء نود ص صءء عونل بينعم نم بالءلاً.

3-2 ءقايللا ءينلبلا ءصاخا:

(2)

ي ه ءيرورض زانجلأ تارملقلا ءيكرلحا لوصول لى لى ءوسم نم تارملقلا تي لا لمهلطتة ءبعلا.

(1) لملء كلبء لملءا، لملء ي حبص بينسح، ءقايللا ءينلبلا و انوكم ٥٠، عجرم قباس، ص ص 55، 56.

(2) حايبص اضر ربا، ب يرءت ب علا ءرك ملقلا، ءعبطم راء ماسلا، ءلنء، 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 ماعنم لىلاخر ريوطة لمحتلا ماعلا و صالخا في ضعب نايحلا ، و لكاذ نود مالمختسا تاريفة حار قينيبي ، عم عرسه قمظتمه في ادلا ، عم قاعلم مدع لوصولا (1)

نيللا في مجيسه كولا لمنع نيوكة لحم بيرمتلا .

يرشيو لداع لبع بيرصلا لى إهمها انيتمتها و يه :

أ- قدسه تانيرمتلا : حوارته قدسه تانيرمتلا مالمختسلا بينام 25% - 80% ن م صقأ يوتسمه درفلا .

ب- مجد تانيرمتلا : نكيم دايذ مجد تانيرمتلا ن ع 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 ن م راركة تاريفة نيرمتلا بين بل ك راركة و رخا لى صلاوف قينمز حارلا .

لى إهمسقتو :

4-2-1 تقيرط بيرمتلا يرتفلا ضفخمه قدشلا :

ركذي وواتشبالا أهدنخاف لى إقيمته لمحتلا ميعونب ماعلا و صالخا لمخو قوقلا ، و ن م همها انيتمتها :

(1) ركاش دوهرف عردلا ، ماع بيرمتلا يضايرلا ، قعطللا لى ولأ ، تاروشنه تاذ لى سلاسللا ، 1998 ، ص ص 74 - 75 .

(2) لداع لبع بيرصلا يلع ، بيرمتلا يضايرلا و ل مالمكتلا بين بيرظنلا و قبيطنلا ، قعطللا لى ولأ ، زكرم بياتكلا رشنلا ، قرهاقلا ، 1999 ، ص ص 156 - 157 .

(3) رمأ الله مدحمأ ي طاسبلا ، دعلوة و س سأ بيرمتلا يضايرلا و تالقبيطة ، تأسنم فراعلا ، بيرلنكسلا ، 1998 ، ص 57 .

أ- قدش تانيرمتلا : نوكة قطيسه و قطسوتمه لصة في تانيرت ييرجا لى 60 80% ن م ي صدقاً يوتسم بعلالا ، و لصة في تانيرت قوقلا لى 50-60 % ن م ي صدقاً يوتسم بعلالا .

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

ج- تارفة حارلا قينيلا : ل ضفيم الملتسلا ألبم حارلا قيباجلا ل لالا تارفة حارلا قينيلا ل ثم تانيرت ي شلا و عاخرتسلا (1)

4-2-2- تقيرط بيرمتلا ييرتفلا عفترم قلشلا :

يرى فطصم ي دجو نأ مذه تقيرطلا زيمتة داييزه قدش بيرمتلا و قلة موجد ليبسن ، و فلهي برمتلا ن م لالا الملتسلا اذه عونلا لى إ ريوطة ل محتلا صالحا (ل متح عرسلا ، ل متح قوقلا ،) و قوقلا قزيملا عرسلا ، عرسلاو ، امك زاتيم لمعالبت تح 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 دبلاف ن م وعلا د لى إ تاقد بلقلا رايعمكة حارلا و تي لا لاديزة انه ن ع 160 اذ و (2)

لسع لوصو تاقد بلقلا (120-130) ن / د .

يرشيو لداع لبع ييرصلا لى إ مها ازيمتها ي هو :

أ- موجد تانيرمتلا : طبرتة قلشبه تانيرمتلا مملختسلا ، و نكيم رركتة ييرجا 10 تارم لبيرقة و تانيرت قوقلا ن م 8-10 تارم .

ب- تارفة حارلا : دادزة تارفة حارلا قينيلا قحيتنك داييزه قدش تانيرمتلا ، و لهنكلا حبصتة لضياً تارفة بيرغ قلماك ي كل حيتة بلقلا دوعلا لى إ عزج ن م متلا ح قيعيظلا ، و ل ضفيم الملتسلا تارفة حارلا قينيلا ل ثم تانيرت عاخرتسلا . (3)

(1) يدجو 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) لهنم ينسح يواتشبللا ، دحماً مهوريا اجولخا ، ئدابم بيرمتلا ي ضايرلا ، قعظلا لى ولأ ، راد لئاو قعبلطلا و رشنلا ، نلمع ، 2005 ، ص 65 .

(3) لداع لبع ييرصلا ي لعة ، بيرمتلا ي ضايرلا و ل ماكلتا بين قيرظنلا و قحيطنلا ، عجرلما قى ناسلا 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 قسفلانلا في عوضه قوجم بين نالوق المعضي سردلا ل لالاخ ميمصتة بقعلاا نوكلما اله رثلاً يربكلا في مهلتلا و مهتبيثة نم ل لالاخ قسراملا قيلمعتلا تاراهملا لية مهلتلا ، لاضف نع لكاذ إفها 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 مع قعيبط طاشنلا ي صصختلا في يرتك نم فقاوم قسفلانلا ، و اله يرتأت زيم في قدايز طاشنلا .

4-4 تقيرط بيرمتلا يرئالدا

ر كذي ن سح ي ملالا نأ بيرمتلا يرئالدا بولسأ مهختسي في لاجح بيرمتلا يضايرلا ، و فلسهي لى إ ريوطة ضعب رصانع قعايللا قينبلا ، و قبطي نم ل لالاخ عارجا قوجم نم قلدعتلات تانيرمتلا مقبط قطلخ قنقم نم شيح ددع تاراركتلا و وطل قرتف نيرمتلا و تارترفه حارلا تي لا ل لاختة ل ك نيرتم ، و نإ تلبيردة قدحو بيرمتلا يرئالدا ابلاغ امام دخأت ل كشه قرتاد ، شيح بترت تانيرمتلا بسح فالدها و ضارغأ قدحو بيرمتلا في ل كشه يرئاد ، و قوجم مذه تانيرمتلا قبطي امهياع مسإ قرود .

(3)

و س سأتة مذه ل لكشلاً اى لع عاطع اى وتسمه و ماتجإ قرقلا اى لع ب يترتة ل حم بيرمتلا اميلمع ل كذ حرف ل لالاخ تانيرمتلا تي لا هنكتم امئاد نم قرطيسلا امهياع .

(4)

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

(2) قعطاف لبع لحام ، بيرمتلا يضايرلا قبطلا قلاحرلا قينانلا في تالبا ك قيرتلا قيايرلا ، قعبطلا لى ولأ ، قبتكم ا * عمته يرعلا رشنلا و عيزوتلا ، ناعم ، 2011 ، ص 166 .

(3) لبع لئأ ن سح ي ملالا ، س سلاً قيلمعتلا بيرمتلا يضايرلا ، زكرم فيطلا قعابطلا ، قارعلا ، 2004 ، ص 128 .

(4) لداع لبع يربصلا يلع ، بيرمتلا يرئالدا (مسسأ و هتاقبيطة) ، قبتكلا قيرصلا قعابطلا و رشنلا و عيزوتلا ، قيرلسكسلا ، 2004 ، ص 1 .

. فيضيو وبألاعلا لبع حلتفلا وى عارى هذا لنع ميمصت قاعارمب يام ياي :

- ل دابة لمعلا لى لع المجموعات قيلضعلا بنجتا بعتلا لىضعلا الموضعي .

- ليمنتا قوقلا ملختستة 6-10 تاراركة .

(1)

- ليمنتا لمحتلا لى دوى بن م 12-25 راركة عرسأ بام بن كيم ثم 20 اثة حارك .

4-5- رطةقير لى راركة لى بىرنتلا :

حتير بىرنتلا لى ضايرلا فى مذه رطيرطلا قلسب قىلع ، و دق لى صت لى إ دح لى صقلأا قرقلا درفلا لى لع نأ ذحأ ب علا لى لع

لك اذ قرتفة حار قينىب حمسة هلا قاعستاب عافشلا لى ملكلا ، و تهدف لى إ قيمنة - عرسلا - قوقلا لى وصلقا - قوقلا قزيملا

(2)

ة عرسلا - لمحتلا ص الحا .

4-6- رطةقير لكلا تراغلا (بعلأا عرسلا) :

خيرة بىرغفة عرس ب علا لى قيتا لى فى عانأ بىرنتلا ، و لى زيمتة تابيردة مذه رطيرطلا قىوشتاب و ساسحلا لى معتاب ، و

فلسه لى إ قيمنة تارلقلا قيتا لى و قيتا لى هلالا ، و نإ لى ح لى بىرنتلا لى هلا بولسا و متيصوصخا بسانتير و قردق درفلا

(3)

ل ضايرلا و تعيب ناكلا وأ لى حارلما قيبيرنتلا و عون قيللعفلا .

5- ر صانع قايلا قينديلا :

5-1 ة مودملا .

5-1-1 اهمومهم :

(4)

- لى قردق درفلا لى ضايرلا لى لع لمحت بعتلا .

(1) وبألاعلا لبع حلتفلا ، لى جولويسيف بىرنتلا و لى ضايرلا ، راد ركفلا بىرغلا ، قرهاقلا ، 2008 ، ص 243 .

(2) لى نهم بىرغفة و لى لى ، لى هلا بىرغفة لى لى ، عجرلما قى باسلا ركذلا ، ص 276 .

(3) قىمطاف لى لع لى ، عجرلما قى باسلا ركذلا ، ص ص 164 - 165 .

(4) Jugen weineck, Manuel D'entraînement, 4 édition, Vigoé, 1999, p107.

(1)

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

نذلأ لنتكم نأ فرعزأ موالدمأ يلع أنأ قريقلأ يلع موقم بعتلأ رارمتسلأ او في ءادأ طاشنلأ ني لبدا وأ قراهلأ قرتفلأ قينمز قنيعم نود طوبه يوتسلأ و قيلاعفلأ .

2-1-5 عاونأ موالدمأ :

• موالدمأ قيساسلأ : و قفلوتت عم قلسلأ يدعقلأ بيرتلأ ني لبدا عم لامعتسلأ لاضفلأ نوهللأ، حمسيو لامعتسلأ ضاحملأ اللقينه قرحا نذلأ وهف ظفاي يلع لدم ركسلأ في مذلأ .

• قعسلأ قينلأوها : قعسلأ قينلأوها قفلوتت قلسلأ تي لا نم الهلاخ ألببي ضايرلا في ريوطتة تافص قيلمحتلأ .

(2)

• قريقلأ قينلأوها : قريقلأ قينلأوها قفلوتت قلسلأ تي لا نم الهلاخ موقنس ريوطتة و بينستح تاينلأكم لإا في لمحتلأ .

3-1-5 قيهمأ موالدمأ :

بعلة موالدمأ ارود امامه في قيبلاغأ تاضايرلا شيح هنا يوتسم ليح وأ يوتسم فاك نم موالدمأ يدعقلأ حيتي لاند :

- بينستح قردق ءادلأ ني لبدا .

- ريوطتلأ لثملأ قريقلأ عاجرتسلأ .

- ليلقتلأ نم راطخأ تاباصلأ .

- ليلقتلأ نم عاطخلأ قينقتلأ .

- ءالز عاطخلأ قيكيتكتلأ تي لا مهبسي بعتلأ .

(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 فبرعة عرسلا:

المفرع نسرلا و ماكرويو وكبها قرده درفلا ياء اءا تاكرح ععباتتم نم عون دحاو في رصقا نمز

(1) دقو المفرع "راهف" وكبها عرسه تيلقتنا "عرسلا تيلقتنلا" تي لا لمشته قرده ياء كرحتلا لي إماملاً عرساً بام نكيم.

المفرعيو كرا لا كأبها: عرسه لمع تاكرح نم عون دحاو قروصبه ععباتتم .

المفرعيو لممحي حبصه بينسح:

(2) قرده درفلا ياء اءا تاكرح قركتم نم عون دحاو في لقاً نمز نكم .

لمك نكيم فبرعة حلطصه عرسلا في المجال بأنها لكاة تانوكلا تيفيظولا قبرلما تي لا نكته درفلا نم اءلاً اي كرحا،

(3) في لقاً نمز نكم .

(1) وبأ الاعلا لمبع حاتفلا ، دحمأ لمبع حاتفلا، ب يرمتلا ي ضايرلا و س سلاً تيجولوزيفلا، ص 187.

(2) لممحي حبصه بينسح، دحمأ يرسك نياعم، عوسوم ب يرمتلا ي ضايرلا ي قبيطلا، قعبطلا لي ولأا، نكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 1998، ص 76.

(3) لمامك لمبع لممحا ، لممحي حبصه بينسح، قليللا تينلبلا و انوكم *، عجره قباس، 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 :

- عرسدر ل عفلا .

- عرسلا قىكرلحا .

(1)
- عرسلا قىلقنلا .

(2)
- عرسدر ل عفلا: بي هتقولا مزلالا عباحتسلال مبنلام .

- عرسلا قىكرلحا: قىلقلا ىلع ءادأ ءكرلحا وأ قءء تاكرم قىقكرم في ل قأ ن مز لثم زانجأ بىوصتلا وأ ريرحتلا وأ

(3)
قريطيسلا ىلع قىكرلحا بي ل قأ ن مز نكهم .

- عرسلا قىلقنلا: اهرعبو راهف و كىبها قىلقلا ىلع لكرحتلا ماملاً عرسأ بام نكهم

(4)
لوقيو يولاء: أها قىلقلا ىلع لىلقنلا وأ لكرحتلا ن م ناكم رخلأ ى صقأ بة عرسه قنكهم .

5-2-3 قيهما عرسدا:

عرسدا نوكم مهم دىلعلا ن م ب نالوج ءادلاً نىلبلا في تاضايرلا قىلقنلا مامك برتعة دحأ ل ملوع حانج في تاراهلا

(5)
قىكرلحا .

(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 ، لىمى حىبى بنسح، عقايللا قينلبلا و انوكم ١٠، عجرم قىباس، ص88.

(4) وبأ لىعلا لىع حانقلا ، دحمأ لىع حانقلا، بىرلسلا بي ضايرلا و سىلأا قىجولوىزىفلا، عجرم قىباس، ص187.

(5) قىفم جىهاربل داحم، بىرلسلا بي ضايرلا ثبىلحا، راد ركفلا بىرعلا، قىهلقلا، 2001، ص92

- عرسدا عزج ن م ل ك ت ا ر ل ق ل ا م ي ن ل ب ل ا

ة ع ر س ي ض ا ي ر ل ا ق ر ل د ق م ب ك ر م ن م ق د ع ت ا ن و ك م م ي ن د ب و س ف ن ي ه :

- ق ر ل د ق ل ي ل ت ح ف ل م ت ح ت ل ي ع ض و ب ع ل ل ا م ا ي ق ل ا و ل ي ل ع ت ل ا ب م ز ل ل ا ف ي ل ق أ ت ق و ن ك م .
- ق ر ل د ق أ ب ن ت ل ا ف ي ل ق أ ن م ز ن ك م ت ا ك ر ل ح ق ن ك م ل .
- ق ر ل ق ل ا ي ل ع ر ا ب ت خ ل ا ف ي ل ق أ ن م ز ن ك م ت ا ك ر ح ل ل ا ق ن ك م ل .
- ق ر ل ق ل ا ي ل ع د ر ل ع ف ع ي ر س ل ل ا خ ت ا ر و ط ت ب ع ل ل ا ي ر غ م ع ق و ت م .⁽¹⁾
- ق ر ل ق ل ا ي ل ع م ا ي ق ل ا ت ا ك ر ب ح ي ر و د ا ذ ك و ي ر غ م ي ر و د ن و د ب ق ر ك ق ي ر ت و ب م ع ي ر س .
- ق ر ل ق ل ا ي ل ع ل ن ي ف ن ت ع ي ر س ل ا ت ا ك ر ح ل ل ا ص ا ل خ ا ق ر ك ل ا ب ل ذ ه و ت ت ح ط غ ض م ص ل خ ا ا ذ ك و ن م ز ل ا .
- ق ر ل ق ل ا ي ل ع ي ر ي س ت ل ا ع ي ر س ل ا و ح ج ا ن ل ا ل ل ا خ ب ع ل ل ا ق ط س ا و ب ل خ د ت ه ت ا ع ا ف ك م ي ف ر ع ل ا م ي ن ق ت ل ا م ي ك ي ت ك ت ل ا .

3-5 قوقلا:

5-3-1 ف ي ر ع ت قوقلا:

ف ر ع ت قوقلا م ي ل ض ع ل ا أ ب ن ه ا ق ر ل ق ل ا و أ ر ت و ت ل ا ي ن ذ ل ا ع ي ط ت س ت م ق ل ض ع و أ م ع و م ح م ي ل ض ع ن أ م ه ج ت ن ت م ذ م و ا ق م ف ي ص ق أ

(2)

ض ا ب ق ن ا ي د ا ر ا ل ه .

ا م ه ف ر ع ي و ل م س ح ن م س ح ل م س ح و ر ص ن ن ي د ل ا ي ل ع أ ن ه ا :

(3)

"قوقلا ت ي ل ا ع ي ط ت س ي د ر ف ل ا ن ا ا م ل س ب ي ع ل ن ت ا ل ذ ب ل م ه ج ي ص ق أ ق ر ل ق د ح ا و ط ق ف

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

(2) ت ي ف م م ي ه ل ر ي ا ح ا م ، س س أ ق ي م ن ت قوقلا م ي ل ض ع ل ا م و ا ق ل م ل ا ل ف ل ا ل ا ف ي ق ل ح ر ل م ا ق ي م ل ت ب ل ا و م ي د ل د ع ل ا ، م ع ب ط ل ا ل و ل ا ، ز ك ر م ب ل ت ك ل ا ر ش ن ل ا ، ق ر ه ل ق ل ا ، 2000 ، ص 15 .

(3) ل م س ح ن م س ح ي و ل ا ع ، ل م س ح ر ص ن ن ي د ل ا ن ا و ض ر ، ت ا ر ا ب ت خ ا ا د ل ا ي ك ر ل خ ا ، م ع ب ط ل ا م ت ل ا ن ل ا ، ر ا د ر ك ف ل ا ب ي ر ع ل ا ، ق ر ه ل ق ل ا ، 1994 ، ص 19 .

(1).

لكل ذلك و قد تمقي ه ب علالا ي لاء ب لغتلا ي لاء ت امو اقلدا ف لنتخدا و اجهت ه ج اوم .

2-3-5 ع اونا قوقلا :

في راطل ب يرمتلا ي ضايرلا ن م ي رورضلا ن زيممتلا بين ب فلتخ ع اونا قوقلا .

(2)

• قوقلا ي مظعلا : ي ه ي صدقاً قوق ن كيم ي ضايرلا لوصلحا اهباء ن م ل ل ا لاص لقت ي لضع .

• قوقلا ن زيممتلا ع رسلا ب :

ي ه رهظلا ع يرسلدا قوقلا قيلضعلا ي هذا حج مديل كن م تعسلدا قوقلاو في ة كرح ق دحاو ا م ك فرعة قوقلا قيلضعلا ي لاء

(3)

ت امو اقلدا ب لمتلة ة جرد قيلعاء ن م ع رسلا ت ا ضلقة ن لاو قيلضعلا .

• قوقلا ب محتلا :

ي ه قوقلا ي لاء ع ظفا لحا ي لاء س فذ ي وتسم قوقلا لوطلاً ب فتر قينمز قنكم و أ ة داعل بركأ ددع ن م ت ا رلما س فذلة ة كرحا
(4)

ن و دب ن اللقف قوقلا .

5 - 3 - 3 قوقلا قوقلا :

قوقلا قيلضعلا ب سكتة روكذا شانلا و ا لذيوكة ا م س لمتة في ع يجم ا كرح تم قيساسلاً .

- لعة رصنع ي ساساً في قوقلا قوقلا .

- يملقة بركأ ع ا لجا قنكم ت ا رلما قوقلا قوقلا قوقلا قوقلا قوقلا قوقلا قوقلا .

- ة ياقولا ن م ت ا باصللا .

(5)

- ة ياقولا ن م ت ا هوشتلا .

(1) وياً ا لعا لبع حانقلا ، دحماً لبع حانقلا ، ب يرمتلا ي ضايرلا و س سلأا قيجولوزفلا ، ع جرم ق باس ، ص 97 .

(2) Jean-Luc Layla et Rémy lacramp, Manuel pratique de l'entraînement , OP, Cit , P 101 .

(3) لسمحي ب حصه بين سح ، دحماً ير س ك ني اعم ، ة عوسوم ب يرمتلا ي ضايرلا ي قيطلا ، ع جرم ق باس ، ص 104 .

(4) Jugen weineck, Manuel D'entraînement , Op .Cit , p P 183-184 .

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 مدحلأ ب نالوجا ي دؤي لمتح لى إ صقن ي وتسلما ي يرضحتلا ي ضايرلا في يملقت ي ضاير
ارضح 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 تدايقلاو تيقبطلتلا تحدف قيقحتي لعأ تايوتسم تضايرلا ظلفحاو امهيا لوطلا ترفتمكم.

وهو اضياً تايلمعلا تي لا سمعتة يلع س سلاأ تيويرتلا، تيملعلاو، تي لاو تحدف لي تدايق ددعوا تطويريو قلات ارد

(1)

تايوتسلاو تيضيرا في تفاق امهناو ج قيقحتل ل ضفا جئاتنلا في تضايرلا تسراملما.

امك فرعي بيريمنتا في ضايرلا يلع هذأ عيجم تايلمعلا تي لا ل مشدة عادب ريوطتو رصانع تايلا تينلبلا، ملعتو لكينكتلا،

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

(2)

ي لعأ تايوتسلاو تيضيرا تكملا. ه فرعيو لسمعي ولاء: يرضحتلا في ضايرلا تيلمع تيويرت تيميلعتو تملظم معضتخ للأسس

ي دابلاو تيملعلا و تحدف اساساً لي ددعوا درفلا قيقحتل يلعأ يوتسم في ضاير تاسفانلا في نكم تيضيرا و أ في عون عمين

(3)

نم علوناً تيضيرا لا.

مهنفو جملطصم بيريمنتا في ضايرلا: هذأ قرابع ن عين نلوقلا تملظنلا و تفالها لي ددعوا درفلا صوللو لي اسميوت

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

(4)

ل هسيو مبلعة راسلا في كرخا لاضف ن ع تدايز تيبابا جاتنلا يلد درفلا.

(1)

داحم تيفم مهنرلا، بيريمنتا في ضايرلا تيدلخا (طيطخت - قيبطة - تدايق)، راد ركفلا يرهلا، تعبطلا لي ولأ، قرهقلا، 1998، ص 19.

(2)

دهان ن سر ركس، جلع س فنلا في بيريمنتا و تاسفانلا تيضيرا، راد فلقثلا رشنلا و عيزوتلا، رادلا تيملعلا تيلودلا رشنلا و عيزوتلا، اندرلا، 2002، ص 9.

(3)

لسمح ن سجي ولاء، جلع س فنلا في ضايرلا في بيريمنتا و تاسفانلا تيضيرا، راد ركفلا يرهلا، قرهقلا، 2002، ص 17.

(4)

مساق ن سح بين سح، جلع بيريمنتا في ضايرلا في رامعلا تفلتخدا، راد ركفلا و تعبطلا 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 بل بدة ي دؤي لي إ قراسخ بعلالا مقبلسا، 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 .

شيح 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 نولجا قينفلا قيططحاو قيسفنداو في ددعلا ي نيسبلا، شيح نأ بعلالا قنالا ايندب رشكأ دالعتسا قردقو يلع ليفة قبعلا وأ قسفلما 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، ناعم، 2004، ص 112.
(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، ص 103.

أ- يرضحتلا نيديلا ماعلا:

وهو يعلم ماعلا تي لا من الملاحه متيع عرفه علفك تانوكم عقايللا قينيللا قروصب قلماشه يدل درفلا بي ضايرلا.

دادعلايف نيديلا موقيه تابلجاولا بقاماكلا وحمللا قريقم بي ضايرلا اونم لم ملكتم ب ناولجا ياعو سلبي شلالا كمين
مالمختسا تابليرملتلا قينيللا قفلتخ عاونلا تاونلا وأ نوبد تاونلا وأ ياع تزهاق قلطوي ياع لذه عونلا من تانيرمتم ماسا
تانيرتم قيمنتلا ماعلا.

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

- لوط قرتفلا قينمزا تصصخلا دادعلا ماعلا فلتخ من مضاير يرخلا .
 - تانيرمتم مالمختسا يرغ قيصصخ.
 - لاقنتلا من يرضحتلا ماعلا لي صالجا مايجردت .
- تانيرتم دادعلا ماعلا فلتخ من مضاير يرخلا .

ب- يرضحتلا صالجا نيديلا:

ه جوب مامتلا يرضحتلا نيديلا صالجا لي اونم تاراهلا تارملتلاو تافصلاو تصالجا دقو هفرع (ماصع لمبع قالجا)
لمعلا نأ بي ياع قهية بعاللا طاشنلا بي ضايرلا سراملا قيمنتلا تارملتلا ريوطتو قينيللا يكرلحوة مزلاللة لهذا شنلاطا
صصخلا هيفتي حب عاللا ن سخته وادلا طاشنلاو سراملا

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

- مامتلا رصانع عقايللا قينيللا عونلا مضايرلا سراملا .
- تانيرمتم مالمختسا تاذ قعيط قيصصخت فلتخ ن ع دادعلا ماعلا.
- من مزال صصخلا دادعلا نيديلا صالجا بر كأ من قرتف دادعلا ماعلا.

دادعلاو نيديلا صالجا فلهي لي قيمنت تافصلا تارملتلاو تصالجا طاشنلا بي ياعو لذه نغف يرضحتلا ماعلا قرايع عن

(1)

لمع رصنللا قمشة، برملتلا بي ضايرلا من للاحه يرلعم دوجا قلماشلا، سقن جرملا قبالسا، ص ص 104-105.

(1) رصنللا قمشة، برملتلا بي ضايرلا من للاحه يرلعم دوجا قلماشلا، سقن جرملا قبالسا، ص ص 104-105.

دوصقتا دلدعلا بي كينكتا (خي فلا) لوصولا بعلالا بي إلى لصفاً مكينكتا بل صوت مهيلاً لاطباً لماعلا، متعلابنا لمعى بيلاسلاً مولعلاو قثيدلحا، لاو نكيم نأ مكيجي لمعى أ مكينكتا تمحصلا: ةدولجاو نام لم شيدها ةؤاداً شلابل كصالحيح لوصولو قيرفلا وأ بعلالا لي إ زانجا ملقتم لمعبت بيثتة قلمفتاو ءادلاً بي كرلحا لكأتلاو لمعى ب يرمتلا خي فلا لم ماكنلا، اذناقتعا بون نأ نالقتا ءادلاً حيحصلا بي كينكتا نأني عي قيلمع ب يرمتلا يرستة قحيحصه قيرطب.

لكيتكتلاو وه ماظن نم تاكرلحا هجومه هظنتلا بي لالقة قلالعلا قلدبتلا بين يوقلا قميلاخلدا لىوقلاو قيجرالخا ملضر الهلاقتسا لمكش ب لمكأ قيقحتلا جثانذ قيضايير قيلعلا، املكوت ناكة تجرد لملك مكينكتة كرح بي ضايرلا قيلعلا املك نكتم نم الهلاقتسا ةجردي بركأ قوقك در لمعلا قوقلاو ةدراطلا ةيز كرلما، لىوقو ةيرارم تسللا قوقو يببالجلة..... الخ، و اذ كنا لالقتسا مذهب لىوقلا لمفيعض، ناك مكينكتا امصقان يرغو لممتمك، لمك مذهب روملاً لا نكيم نأ هتة لزعبم نع رمدالة سا قيلمعلاو قينالقتعا. س ساً مكينكتا حيحصلا لى ل كشم نم لالكشلاً قيضاييرلا لكب رالمهاقها و فنونها، امنحو لمصيب علالا لي مكينكتة حيحص لمقتسمو ألبية قيلمع ب يرمتلا لى لم رادم موسرلما بي يرمتلا، نأو بينعتيسه امئاد ضرعبه ملافلأ لاطبلاً بين يضاير فرغو قيضايير لمعلاو لى لمعلا ملتح جهئاداً صلاختساو لمصفلاً الهنم، لمنعو ههيقته برلما بعلالا وأ قيرفلا بي نأ ضرعي نولجلب قيبالجلإ نأو حضوي عاطلاً قبكترلما، هيسقتلاو بي نأ نوكي ايعوضوم، علنثأو ههيقته لا مدب نم عاطعاً حزفلاو شتة قيعيج

(1).

ملقتلا بي يرمتلا.

(1) لملك ليجه بي ضايرلا، ب يرمتلا بي ضايرلا نرقلا ي دالحا و نورشعلا، عجرم قباس، صص 115.116.

لكلذو نع قيرط عاذا الاعبين قراهملا دلعلا بينعم نم تارملا، وعلينا نأ ظحلان نأ عاذا مهلعنا قراهملا نم نكملا

(1) نأ هتين نم للاح مديلعلا نم قرطلا التدريبية.

2-2-1-4- ربوطه قراهملا:

لكلذو نم للاح لامتلا نم قلا حرم مهلعنا لي قلا حرم بيرمتلا قسراملاو تقييبتلا يلع قراهملا، يأ عن يرطق

(2) فيظوت قراهملا تي لا تم اهملعت نم مضف قلو م تقييقتح بعلا في لالكشأ قيسفانته وأ يرغ قيسفانته.

2-3- يرصحتلا ي كيتكتلا:

خي بع دلدعلا ي كيتكتلا لامعتسا بيلا سأة صاخ عانثأ تاسفاندا، لذهو لمعتي يلع تارده بعلا صلاوم، عاذاو

قراهملا تيكيتكتلا بعلا ميطعة قيناكم قليج يربعتلا نع تارده هتايناكم او للاح قسفاندا للاحو للاحرم بيرمتلا لا بد

نم مهلعت بعلا تقييقتح بلاستكا تارملا تارملاو قيططخا قفلتخلا، بيردتو بعلا

يلع تقييقتح عزوت هاقو للاح قسفاندا قعرسلاو في هيسقة عضولا لكشبو ماء، قصاخو في بعلا لأة ديرفلا، و لمعلا

عضوي يلع قلاحة يلا تقييقتح لولحا قديج لكشبل صتحي جلفم. يلا دبل بقو تاقبلسلا ماعلا طوطلخا سرتة ظنلها

قراشلا ماهيف نم مو رصيح قابلسلا نم مو ألبه عاحلا، و قرتفلا قينمزلما قصصخلا هلا، طورش عارجأ ققبلسلا لكشبو ماء يلع

ببرملا بعلاو وأ قيرفلا نأ لمعضية قطخ ققبسم نأو لامعي يلع لهقييقتح للاح قسفاندا، نم مو نكملا للاح قسفاندا نأ يرغي

(3) بعلا متطخ التكتيكية ببسب فورظلا قديجلا تي لا نكمي نأ هجاوت للاح قسفاندا وأ المهجراخ.

(1) ماصع نيدلا لي وتم لبع لله، س س أ و جماره قيربترلا قيرضايرلا، راد عافولا لميدلا قعابطلا و رشندا، قعطلا لي ولأ، قيرمكسلا، 2011، ص 185.

(2) ماصع نيدلا لي وتم لبع لله، س س أ و جماره قيربترلا قيرضايرلا، س فزع جمرلا قباسلا، ص 107.

(3) للمك لجمي ضربلا، بيرمتلا يضايرلا نرقلا مدحولا و نورشعلا، جمره قباس، ص 117.

الفصل الثاني----- التحضير في الرياضات الجماعية

ابلغو امامتعيك يتكتل في اعداء تاريدق قيرفلا وأبعلالا ادرنم اذ اناك تبعل ايدرف في للاغتساب نولجا تيقولا لندع
قيرفلا قروصب رشكاً قيلاعف. كيتكتلاف يرغ لاعفلا عاطعلوه ةصرف ادخلأ مصحلا قردابلا من كمتيامعي شى اعداء مةقيقحا
لكيتكتلا لاعفلا وهف رابجإ مصحلا اعداء لمدع عيشه لمدع تادودرم قليفم هل، ل كدعبو قعبلسم نأبجى قلتى ملابرد مع

(1)

مبيعلا نأوش قاندي مهعم عاطخلأا تبكترلا نأو ديدج ايسأها في كمتي اهزواتج مقحلا.

2-4- ي سفنلا يرضحتلا ي دارلاو:

برتعي يرضحتلا ي سفنلا ي دارلاو من رهاظلا تيساسلاً في لقلحا ي ضايرلا في وعجم لباكشلاً تيضاييرلا، بلعيو هاند
عونلا من دلدعلا ارود ايربك لمهمو في تناعارصلا تيضاييرلا في انتقو ليالحا، و هل يرثأت بيربك في دنايز زانجلأا وأ هانصقن. من مو
للاخ للة برجة قحلالماو حوضوت ل كشب بيربك هنادى اعداء مغرلا من صقن في يرضحتلا نيلبلا نيقتلاو لندع بعلالا لا نأه بين
ينلحا رخلأاو ققيح ارابطنا ايربك كيرغ عقوتة من ملق دقو ازع نوو حابلا لده رابصتلا لا لى لملعلا ي سفنلا لثمتلا قبقو دارلاو
قيرفلا وأ بعلالا مميمصتو اعداء قلاصوم لملعلا لوصولا لى لة جيتن قبيط، من لندع زيرب بانلجا يوبرتلا برلملا في نأ عبير
املمتها امرتحو اقيصخشلا ي ضايرلا، نأو حلتيمه لملعلا قليجلا معجشيو نأ لملعي اعداء هريوطت نأو صخلتي من صلاتانف
قيلسلا في قيصخش بينيضاييرلا. و دلدعلا ي سفنلا حمسي ي ضايرلا نأ دوقية سفن بلغتيو اعداء بعاصلا و شلال كا لتي
هجلوت، لمهم تناك ةجرد اهتبعوص عيشلاو مهلا يذلا بيج نأ مملعي برلملا وه ريوطة دارلاو و صتللميم و بلاةردا
قيللاقتسلاو لندع بعلالا، نأو لك للمتي سفن في تقو تاقابلسا ةصاخو املندع لرتشي لهيف نويعلا نوولاستم من يحث
دلعلا. لندأو برتعد دوجو أ ي صقن في ميمصتلا وأ مدع دوجو ي دؤي لى لى لالا قدهو بانب تالفصلا تيرادلا دعاسيو في

(2)

ريوطت روعشلا ددرتلا بفضلاو دقو ي دؤي لى لى لالا تالفصلا.

(1) لملك ليجم ي ضيرلا، بيرلتلا ي ضايرلا نرقللا دلولا و نورشعلا، عجرم قباس، ص ص 117-118.

(2) سفن عجرملا 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 ا ت م ي 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 ا ج ل 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 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- يرظنا ايرضحتنا:

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

(1) ل م ك ل ي ج ي ض B R l a ، B Y R M T l a Y ي ض a Y R l a ن ر ق L a D ح L o l a و N Y R S E L a ، S F Z E J R M L a Q B a S L a ، - ص ص 116-117 .
(2) ل م ك ل ي ج ي ض B R l a ، B Y R M T l a Y ي ض a Y R l a ن ر ق L a D ح L o l a و N Y R S 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 قليبلا نع حورلا قضايرلا، لمعلاو يلع دلدعإ بعلالا في مكحتلا بتافرصتة لالمعب لالاخ قابسلا لمعبو، تحاو مالمين برد و كحلاما يرادلا أوين روهملجو. لم ك مذهب تناظر حلاما دبلا نم اهدلدعإ لمهملعتو بعلالا لمة تناقبا سلا لمعلو يلع مارتلا لالاخ سلا قبا (1)

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

ي هو قلمحرمة مامه قيسنلا، للاعب ذمة مهيفة قيلمع مهملعتلا ي كرخا، منكمو في قيفيك لممعتسا مهملعتلا تي لالا ريقتو تاروطتة مملعة، قيمنتو بتاريدقة قيف كرخا قيفرعلو.

لك اذام عفدي لى رايتهخا تالاخ مذهب قلمحرلا لى ائحبا لود قلويس و ادراك تا كرخا مهتقدو، اهر يوطو اقلاننا نم تا كرخا قيدعاقلا قفولما تي لالا ثم لست كبا لالاخ قلمحرمة مهملعتلا ي لالتبلا.

بيج رايتهخا تالاخ قيملعة تاذع باط يويح طيشنو، لهقاييس بعلالا قفدالها، تي لالا حمسة بعلد رولدا ي جامدلا يذلا ي علتسيه نواعتلان ماضتلاو، نو كيو ازفاح امام لمعللاق قحتيو لك اذ نم لالاخ:

- مهلعة دعاقو تا كرخو بعلالا قيعامجا لصدقة مكحتلا في تايقتلا قيساسلا تي لالا حبصة قدعاق للمكحة لمهه يرا صالحا.
- مهفئ دابم و بين لوقو لم ك طاشن ايعس نواعتلان نم لمجأ يديتحة قهجوملا .
- مهظنت لمعلو لمقبط قطلخ و ماطن لم ك طاشن (لمثم عفادلا و موحها).
- رالكفا قيكيتكة قلهس و قطيسب.

(2)

- باستكا تاراهم قيرف و قيعامجا اقلاننا نم تايساسلا.

(1) س قنجرلما قبا سلا، ص ص 118-119.

(2) ققيثولا ققفلرلما جاهنل قمبرتلا قينبلا و قضايرلا قينبلا طسوتة، قنجللا قينطولا جهانملا، برمسيد 2003، ص 97.

4- مبيقتلا:

ي مري مبيقتلا رياسلا قيلمعل مبعنتلا يلع جهف ني عم لذه مبعنتلا مسفد، ث حباوا يلع تارشؤم عفدتا بالمدرّب لى إةيوسة قيلمع ن يوكتلا قرثؤلما يلع، الاعب ن م شيح قيميئة هتاردق ن م قهح، ميسقتو هاوتسم ي راهملا مقبط لماعل مته ميهيدتج سملقب ن م قهح يرخأ ب جوتسيه مبيقتلا نيئة قعلا رولحا رواشتلاو بين؛ فيرط قيلمع مبعنتلا (المدرّب والاعب) قفصه قمئاد قرحمتسمو مبيقتلاف قيلمع قينيوكتة في مدح هتاذ، ارضنعو اميجيتاريسا في موهفم قيبرتلا ن يوكتلاو، حمسيه سايقب جوتسم الاعبين خللا

(1)

ل حارم، للتدريب و علادللا مبعنتلا في قيلدب ل للاح وفي نهاية كل مرحلة تدريب .

4-1- مبيقتلا ي صيخشتلا:

4-1-1- فدها نم:

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

- ن م قيحانلا قيجو غالمبيلا:

- عاطعإ تاريلقة قيلولأا يوتسملا ي راهملا للاعبين بيترتو تارشؤلما بسح تايلولولأا مبع ج اريختسا ص ثقللا .

(2)

- بيترتو تامامتھلا تايبايجلاو تي لا تزر ب ل للاح فشكلا.

(1) ققيثولا ققفلرلا جاهملا قيبرتلا قيندبلا و قيضايلا. قنجللا قينطولا جهانملا، سفن جرملا قباسلا، ص 129.

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

- من مميزاتنا :

• روليتنا في علمه عورشدا بين فارتلا قالمتلا .

• طيطختلا و مجبرلا .

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

4-1-3- قريتف هزانجا: ليق عورشدا في قيلمء التدريب ي في ةيلدب قلمحرم التدريب .

4-1-4- عى عسء هبيقتلا ي صيخشتلا :

- زانجا تاقاطب سايقلا بموقتلاو .

- زانجا قاطب تاروطتلا ةصالحا ابلاعين .

- زانجا قاطب تابلطلا (قاطبلا قيجهندا للمدرب) .

- بيترتل ناسو معدلا (سورد ةيرظن، مل ناسو حاضيا) لبستح هبيقتلا قيلمء التدريب .

(1)

- زانجا قدحولا التدريبية مل ناسولاو ةيرورضلا المهقيقحتلا .

(1) ققيثولا ققفلرما جاهنل قيرتلا قينلبلا و قيضايلا قنسلا قنللا طسومء، قنجللا قينطولا 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 "بموقئ" ةيجيتارئسلاإ عفرلا نم ةيعون لمعدا.
- قرط و تاييفيك ك ارشإ عيجم الاعبين في ةيلمء التدريب.
- قدعاسم المدرب في زانجلا ا بسئح ةقيقئ نالميدا يوتسلاو يلعفلا للاعبين.

4-2-2- مل ناسو هزانجا:

. ةظحالما - ةقاطب مهميتلا تي اذلا- ةقاطب ةعباتلا

• تارئف هزانجا: لبق ، علئأ في و نهاية مل حارم التدريب.

رياسي عيجم مل حارم التدريب نم قدحولا التدريبيئ إلى ةمهلما تي لا موق بها الاعب..

• يجئانئلا قرظئنا:

- ةيناكمإ فاشئكا ةفرعمو نيا؟ فيك؟ تي مو رعشي الاعب مل كاشلما ةهجالوما في نالميدا، تي حئسيئ للمدرب مل خئئلا

تأحرئةقلا با بهيجوتلاو.

(1)

- حمسيئ صيخشئب صئلقئلا امهئلجاعمو لبلاخ زانجلا.

(1) ةقيئولا ةقفلرما جاهئلا ةيئرئلا ةيندبلا و ةيضارلا ةئسلا ةئلائلا طسوتم، ةئجللا ةمينطولا جهانملا ، سئفء عجرلما قبالسا، ص ص133-134.

دعاسي يدخأ تاررقلا تيجو غالمبيلا ةداعلا رظنلا في:

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

4-2-3- ي عسم مهيتلا ني يوكتلا:

- هيتة رمتسم رياسمو تيلمعلا مكحتلا .
- ةيوسنة تخطل معلا و لماعة الاعب لهمم .
- ةلجاعم يرس تيلمع التدريب بموقتو تيجيتار تسلا ةمعلا ني يوكتلا .

(1)

- جانتتسا رمتسم تارتفل مكحتلا .

4-3- ي ليصحتلا مهيتلا:

4-3-1- هضم فدلها:

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

• تيجو غالمبيلا:

- عاطعلا تاريلقة نهائية لوح ليصحتلا .
- يدمل مرتحام عاج في جلمهم البرنامج .

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

(2) س فزع جرملا ق باسلا ، ص 132 .

• تميزتلا:

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

4-3-2- مل ناسو هزانجا:

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

4-3-3- قريفة هزانجا :

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

كانه هبيقة ي ليصتخ حته هثادح في نهاية مل حرلما قيطسولا قصلحا ك التريبيه قالحا قيميلاعتلا، قمهلا تي لا سيفتة لجامع فقولما و رشؤم زانجلا.

4-3-4- ي عسه هبيقتلا ي ليصحتلا:

- قنراقم ت لا اغشذلا عم لم يصتخ الاعبين.
- هبيقة قيجيتار تسلا قماعلا لمعلا.
- ليلتخ حثنتلا مهتراقمو برع عيجم تايوتسلا.
- لمعتسا تاسايقلا تاريلقتلا و علا دلا و هكبح هثائي.
- نلاعلا ن ع حثنتلا. (1)

(1) ققيثولا ققفلرلما جههنا قيربلا قيندبلا و قضايرلا قنسلا قثلثلا طسوتوم، قنجللا قينطولا جههنا، 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 يدحإباعل 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 قرانلإا، 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 تازيم 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 نالميم 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 بربضب 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 امبيرقطة لينة دلایلما ام لدت امهلاء رانلا ةدوجولما في رباقم 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 تلاوامح بعل قركلا رودة لوح فدة قركلا في فده لكانهو تامولعم و ريراقطة قيرطن یرشدة لى إهنا في ليزلبرلا في و لاشم الكيرما تناك تلاوامح بعل قركلا ماقطة بين بين قيرف ل ك لمهنم لوايح لوصلحا لى لى قركلا و اهميرى مقيرفل .

امأ لثيدح لاقيف نأ بعلشلا لى لاطيللا فرع قبعلة مبهشة قركلا قرتاطلا للاح روصعلا لى طسولا ثم تلمقتنا لى إمينالما ماء 1893 م ، تناكو لى حسنة "تسوف لوب" لكاذ مغللاب نم نأ خيراتلا ي ضايرلا برتعي قركلا قرتاطلا نم باعللا ةتيدلحا تي لا تماج نع قيرط شحبلا نع قيرط قديدج عاضقل تاقوا غارفلما و عجرى أشنه قركلا قرتاطلا لى "مليديو ناغروم" س ردم قيرتلا قينلبلا ريدلاو قبالسا قيعم ل بابشلا قيعم ل بوجويل ةيلاب "اساس ي سوش" دقو قلاطأ امهلاء م سا "تينونيدا" دقو دهاش مذه قبعلا "د. ليتسلا ه" ، شيدح حرتقا یرعز امهسا لى قركلا قرتاطلا ، ارطن نلا قركفلا قيسيرلا بعللا ي نابيرط قركلا لى لى 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 هه باثم قرك قلسلا قيلخلدلا .⁽²⁾

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

(2) لى لى فطصم هط ، قركلا قرتاطلا (خيرات - مبلعة - بريدت - ليلتح - 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 ىلع اهراشنتنا بين؛ بابشلا وه مهتبر
- في دايجاً بماعلا قيفيصه قيسانم بماعلاً ماكة قيوئتشلا نوعيطتسيه مهتسرامه، ترشنتنا تركلا قرئاطلا ىلع ىوتسلا بماعلا قنسه
- 1900م املنعت حبصاً المنك نيتة مذهب بماعلا، في و سفن ماعلا تملقتنا لىل منلها ثم بينبلفلا ويربلاو ماء 1910م ثم تملقتنا
- لىل ارتباجا ماء 1914م دقو تلخد تركلا قرئاطلا لىل ابوروأ ن ع قيرط شيلجا ىكيرملاً اءنثأ برلحا قيلعلا لىل ولاء، لمعبو
- عاهتنا برلحا ترشنتنا بماعلا في ليفلاسغوي قنسه 1981م في و ايكافولاسوكيشنة المنلوبو قنسه 1919م و في ايقيرفلا ماء
- 1923م. مذهبو ضربعب خيراوتلا في روطت تركلا قرئاطلا:
- 1922: ل و ا قلوب ب قيلود تركلا قرئاطلا لاجرلا ايكافولاسوكيشنة.
- 1928: ل و ا قوطخ داتعاغاشنلا لىل و د تركلا قرئاطلا.
- 1932: تركلا قرئاطلا تالميسلات جردأ ن حمض بماعلاً ا قيبولولا في رودانلسلا.
- 1947: 18-20 ل يربا عاشنلا ل و ا داتحا لىل و د تركلا قرئاطلا (FIVB).
- 1949: ل و ا قلوب ب قيلود لاجرلا تالميسلاو زافو بها داتحلا تي ايفوسلا.
- 1957: ثم جاردل تركلا قرئاطلا في بماعلاً ا قيبولولا قبعلا كعساو راشنتنلا.
- 1975: ل و ا تميمقاً قلوب ب ساك ايقيرفلا قيللمشلا.
- 1996: قروملا قيبولولا ا لتنلات (الكيرمأ).
- (1) 1998: ماقته قلوب ب لماعلا لاجرلا تالميسلاو في نابايلا.

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

ي لياميفقرئاطلااقركلاص ئاصخصئصخاتنكيمو :

- برتعيعبععلم قركلا قرائاطلا رخصاً بعلم في بعلالاً قيععلمجا .
- برتعيعبععلم قركلا قرائاطلا بر كأ فده في بعلالاً قيععلمجا نكيم بيوصتلا ميعا .
- نكيم قناعاً قركلا و المهيعل تي حولوت جرخ ج رايخ بعلملا . نكيم بعلا نأ بعلي في عجم زكارلما قيعماملاً قيفلخاو ام لدعبعلا رلحا وهف بعلي في زكارلما قيفلخا طقف .
- ل كلقيرف بعلم صاخ لا نكيم قيرفلا لوخذ بعلم قيرفلا س فانلما .
- قبعلا قركلا قرائاطلا سيلالمهت قو دمح .
- قيعمته اءأة برضه لاسرلا عيمجل دارفأ قيرفلا .
- (1) - دبلا نأ يهتنة ارايلما زوفدحاً بينقيرفلا .

5- ت ارايلما قيعساسلاً في قركلا قرائاطلا :

أ - لاسرلا : لاسرلا وهه برضلا تي لا أليد بها بعلا في ارايلما فئتسيو بقع اعهتنا طوشلا لدعبو ل كأطخ، وهو قرايع نعل ل عج قركلا في بلاح بعلا قسطلو ببعلا بعلا يذلا ل غشي زكارلما يفلخا نبعلاً في قيرفلا يذلاو برضيه قركلا لسيلا به حوتفلا أو قلفقلا وأ ياب عجز ن م عارذلا بحدف الماسرل ن م قوف قكبشلا لى بعلم قيرفلا س فانلما .

أ-1 - قيعهمأ و ت انزيم لاسرلا :

عجرة قيعهمأ لاسرلا لى له نأ دحاً ت ارايلما قيعساسلاً تاذع باطلا ي موجهها شيح نأ قيرفلا لا عيطتسيو قيعقح طاقندا نودب ظافتحلا هب، بعجيفى لى علا قركلا قرائاطلا نأ لو كردي نأ لاسرلا سيل درج روبع قركلا قوف قكبشلا، نكلو بيى لى علا قيرفلا نأ اولييج اءأ لاسرلا قعيرطه قليج قعقودو لى لى نأ او عري امهيفه فاسلا و عافترا لى ناكلماو دلحا لذهو ام عفدي بي علا قيرفلا س فانلما في ل ك لاسرلا لى خاتخاف قو م اعافدل، عيطتسيو قيرفلا راده لى طاقندا ن م بلاخ لاسرلا و بعلا لاسرلا نو كيه هؤا دل قعتمه و نودب يرئان م هئلامز وأ قيرفلا س فانلما .

(2)

(1) ي كز قعبلطح، قعوسوم قركلا قرائاطلا قعبلحا، قعبللا لى ولأ ، راد ركفلا بيرعلا، رصم، 1996، ص 61 .

(2) مراك

ى فطصم بهط، عجرم قباس ، ص 57 .

تهدف إلى إقينة تحيدحإ بين ضررعلا اهم:

- باستكا ةطقنة تعيرسه قرشابمو .

(1)

- بيعصنة قيلمع هليقلا بهجوم نم مصلخا .

أ-2- عاونأ لاسرلاإ:

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

وه طسبدا عاونأ لاسرلاإ رشكأو امدختسا لمدع بين ثلستبا يدؤي بهلقتب يدحإ بين ملقلا نع يدرخلأا، شيبج نوكة هلقلا ةملقتلا س كع لميلا ةبراضلا مع ني ث بين تبركرا لايلاق ليمو عدلجا إلى هاملأا نازتلاب شيبج عقيل لقت هسلجا يدع بين ملقلا يدواستتاب، لمتح تركلا يدحإ نيليدا بسد ةعيبط لسرلما وعضوة هاملأا هسلجا عافتريابو طسولا، لمنيبح جرأنته عارذلا ةبراضلا إلى فلخا ثم إلى هاملأا بنابج هسلجا برضلا تركلا لمدع بهكرتة نم لميلا يدرخلأا شيدح نوكة هاتجا لميلا ةبراضلا نم لفسلأا إلى يداعلا .

(2)

أ-2-2- لاسرلاإ يداعلا نم يداعلا:

نإ نالقتا لده عوندا نم لاسرلاإ جاتيح إلى قفاوتلا هاجسنلا او بين بتاكرح بين عارذلا و لمفلص هسلجا يدؤيو ناب فقيد بعلاا هبنجو هجوم إلى ةكبشلا يدأ بديلس كاعلا عارذلا يدواستتاب، لكسيم تركلا لميلا يدرة براضلا وأ نيليدا لمدع هاملأا هسلجا ثم فلقة ايلاع سوقيو هسلجا فلخلا مع عانتنا قفرلما في يوتسم س أرلا فيو ةظحللا تي لا ألبتة لهيف تركلا طوبها ب لمتم ل صافم لجرلا قيفلخا لمنيبح عافترة عارذلا ةبراضلا تركلا، لمتع عجم ل صافم هسلجا و رمتسة كرح عارذلا ةبراضلا فلخ تركلا ههئا طعا ب قوقلا و هيجوتلا هيجصلا .

(3)

(1) يدعفة، تركلا قرتالطا، ةعبطلا إلى ولأا ، راد فرابعلا، رصم، 1990، ص21 .

سبنيز

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

تركلا

ب - لابققتسلا:

وه لابققتسا قركلا ن م بعلالا ل سربلا قيرفلا س فلندا اهتتهتلا بعلالا لعدلا وأ ليمزلا في بعلالا لك اذو ص باصتما؛
 لهتعرسو ووقتها واهريرمتب ن م لفسلا لى لى لعدلا ن يدعاسلا؛ وأ ريرمتلا ن م لى لعدلا بسح قوق قركلا لهتعرسو وعضو
 بعلالا لابققتسلا. (1)

ب- 1- اهتتهما: برتعي عافدلا ن ع لاسرلا ن م تاراهلا قيعافدلا تاذ قيهما قيربك في قركلا قرتاطلا نمفذ قأشن قركلا قرتاطلا
 قى حو لنتقو رضالحات عونتت عبلتتو قرت لابققتسا قركلا، 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 لى دؤتو ملسختسا؛ حطسلا لى لخدلا
 ن يدعاسلا، لك اذو نامضلا هلاتسا قركلا بقيرطلا؛ قسجلا لهلصوتلو ليمزلا نودب؛ ثودح عاطخأ.

ج- ريرمتلا: وه هلاتسا قركلا ن ليللا؛ وأ لى قداو ن م لى لعدلا وأ ن م لفسلا؛ ولقلا لههيجوتب لى لعدلا عم يرغت اتجاهها نودب
 لى لعاهر لرققتسا لى ليد

ج- 1- عاونأ ريرمتلا:

ج- 1- 1- ريرمتلا ن م لى لعدلا: وه رثكلا ام لسختسا في بعلالا تافاسملا قيرصقلا قسوتلاو وأ قديوطلا وأ في قيلمع
 دلعللا؛ وأ لابققتسا تاركلا قيقولا و قعيرسلا ن موبين؛ عاونأ ريرمتلا ن م لى لعدلا. (2)

(1) لقطصه ط، عجرم قباس، ص 69.

(2) قركلا قرتاطلا لى دلبلا قيساسلا، راد هلبلا بينلاملا، توير، 1964، ص ص 29-30. لى لبع
 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 صفم بين قفرلما ناعضويو بنابج مهسلجا امام نيليدا نانوكتف نيزواجتم امام رلصلا ع باصلا قريشتم قلمتمو داتخا يوتسم س أرلا تشرحت نيليدا 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 لايلق نم معضولا ي باصلا لمنعو لوصو قركلا قوف س أرلا موقية كرجم س موقه قيسلم عم قذف قركلا لى إفلخا لمنعو مهسل لمتم مل صافم مهسلجا فلخ قركلا.⁽¹⁾

ج-1-2- ريرمتلا نم ةجرحدلا:

ملختست مده قريمتلا في ةلاح دكأتلما نم مدخأ معضولا حيصلا مالتسلا قركلا ع باصلا بنيليدا لمعتستو في ةلاح قركلا ةضفخنم قبيرقلا نم ةكبشلا وأ قلسبلا نم عبالا شيح لشرحتي بعالا ملقلا بةبيرقلا قركلا مدخأ قوطخ قيربكتي ح ل صيد لى إعضو لمفسأ قركلا، شيح نكمتي نم عادأ قريمتلا ةضفخنما، نكيمو عادأ اذم عونلا

نم ريرمتلا عم ةجرحدلا لب نلجل وأ فلخا مدهف قراهلما زيمتة اهتصو صبح بجيف ي دافت لماع فو لجا اصوصحو

(2)

يدل بين ةشلما .

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

(2) يلع يقطصم هط، قركلا

قرتلطا، عجرم قباس، ص ص 11284.

ج-1-3- ريرمتلا نم لفسلاً:

مدختسة لابقتسلا تاركلا قحاسلا وأ تابرص لاسرلا اهلونأب، يدؤي ذاتخاب سفن قيعضولا قعباسلا ريرمتلا عم
نيليدا ايوس، شيوخ نوكي لإاهامان نايزاوتهم و ناقصلاتهم و عباصاً يدح نيليدا قرتقسهم في عحار سيلدا ىرخلاً، في قظلم
لابقتسا قركلا دمق قاسلا عم مسجلا و نم ىءأ صاصتملا قوق ةمدص قركلا، لضمتمو ناعارنلا ناطقورفم و نانتقصتم
(1)
لمهضعب.

د- برضلاق حاسلا: وه قرايع نع برص قركلا يدحاب نيليدا قوقب اهتيلعتل مالكلاب قوق قكبشلا اههيجوتو لى ابعلم
س فانلاق يرفلا ققيرطب قينونا ق .

د-1- هتاهما: فدلها نم برضلاق حاسلا في قبعلا قركلا قرائلا وه لوصلحا ىءأ قطقن نم طلقن قارابلا وأ لوصلحا ىءأ
لاسرلا

بلطتو مده قراهلما قيعون قنيعم نم مبعلا، نوزيمتية عرسب قهيلدا نسحو فرصتلا ققتلاو سفنلاب علفتراو
ةملاقا قوقو تالضعلا مبعلا عرسلاو قيكركلا ققائللا ققاشرلاو قوقلاو قيراجفنلا قيلعلا في بئولا برضلاو.
(2)

(1) بينداك نورسكا، شارفس فاكس، فاشتكلا يضايرلا قركلا قرائلا، ةجمرة قيرفة نومكا، قعطم دلغوب، 1990، ص40.
قلسلا

د-2- تقيرط هءادأ:

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

2-2- علقتر لإ: ن م عضولا ق باسلا ني ثت بين تيركرا ل قتنبو ل قث مسجلا يلع طلشملاً و لكرحتة ناعارذلا في ة كرح ةحجراتم ن م فالحأ لي إ ماملأ، و في مذه قظحللا لستع عيجم ل صلفم مسجلا قهجتهم لي إ يلعلاً لمنيب عباتة ناعارذلا لمهت كرح د لي إ يلعلاً في بلاسة كإلة لومح يلعأ علقتر ا .

2-3- برضلا: املنع لصيه مسج براضلا لي إ يلعأ علقتر ا له لكرحتيه عزلجا يولعلا ن م رلصلا في ة كرح سوقته و ني ث عارذلا ةبراضلا لي إ فالحأ 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 يلع بين مقلدا في سفن ناكلما يذلا ي قتر ا مزم نود زواتج طخ

(1)

فصنتلا عم ني ث بين تيركرا لمعاستل يلع ص اصتما ةمدص طوبها.

د-3- عاونأ ق حاسلا برضلا:

- ةبرضلا ققحاسلا قهجلولما.
- ةبرضلا ققحاسلا قهجلولما نارولدا ب.
- ةبرضلا ققحاسلا قيينالجا (قيفاطلخا).
- ةبرضلا ققحاسلا قعيرسلا (قدعاصلا).
- ةبرضلا ققحاسلا ققطاسلا عسرلا ب.
- ةبرضلا ققحاسلا عالدخاب.

(2)

(1) بينسح لمبع دلولجا، قرتلطا ئ دلبلما قيساسلاً، عجرم قباس، ص 60-61.
(2) يلع ي قسطم هط، قرتلطا، عجرم قباس، ص 114، 115.

هـ - لمصدا:

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

هـ - 1 - امتيهمأ:

- يرتعي لمصدا من ت اراهلا 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 من 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 مع م ضرب تركلا عانثاً موجهلا.

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

(2) يدحم لبع مهنلا،

تركلا

قرتلاطلا (ت اراهم - ططخ - نوناق)، راد ركفلا بيرعلا، قرهلقلا، 1987، ص 51.

تركلا

6- تافصلا تينديلا ةصاخا قركلا قرتاطلا:

نإ ل كلا قبعلا ن م بلعلأا تيضيرا تافصلاوم تنيديب تنيعم ةصاخ بها لهنمو قبعلا قركلا قرتاطلا، ذإ بلطتي ن م ينعلالا تافص قديع ةعونتمو لثم قوقلا ةعرسلاو ةقاشرلاو ةنورلماو لمحتلاو ن م لجأ ل ملكة ءادلا ءلقترلاو تاوتسلا إلى قيلعلا. (1)

6-1- قوقلا:

تي لا ن م لهعلونا قوقلا ةيراحفزا تي لا ءدعة مهأ تافصلا تينديلا تي لا طبترت اطبترتا مبايجا ءادلا ي راهلا، ي هفل ماعلا ي ساسلا في قوقلا ي ءر يوط ءادلا. (2)

لكذكي ه رصنع مههم ي رورضو ن يوكتل تافصلا تينديلا ءدعتلا لثم تيمت رصنع ةعرسلا لمحتلاو ي لضعلا. (3)

(4)

لمك لا ي سنذ تيهلأا قيركلا قوقلا قزيملا ةعرسلا و تي لا طبترت ءجردي نلقتر ءادلا ي راهلا.

6-2- ةعرسلا:

مهفي ن م ةعرسلا ءفصك قيركح ءردق ناسنلا ي ءع ميقلا تاكرحبا في رصقأ تقو ن كم و في فورظ تنيعم و ضررتفي في مذه ءالحا نأ لنيقت تاكرحبا لا رحمتسي بلايوط.

لسيفتو ةعرسلا لكذكي في قوقلا ي ءع ءادأ تاكرحبا امشتلاجة أو يرغ امشتلاجة ءروصب ءعباتتم و ءحجان في لقا تقو ن كم حضتو لهتيهم في ءارابلا لنع ءأجلهم مهصلا وأ قيرفلا س فلندا موحها ثالدحلا لرعث في عافد مهصلا ن م للاح ءعرس ءادأ ن يرحملا لرحملاو، برتعة ءعرسلا لمكب لهعلونا ن م مهأ يمت ن م بعللا قركلا قرتاطلا تنيديلا شيح مهاسة في ءايز قيلعلا (5) ططخا تيموحها.

(1) لسمحي حبص ينسح و يءم لبع مهعلا، تيمعلا قركلا قرتاطلا و قرط سايقلا و بموقتا، قبعلا تينالا، ءعاقلا زكرم بلتكا رشنلا، 1997، ص 115. (2) يولاع، هلع بيرتلا ي ضايرلا، قبعلا لي ولأا، راد فرابعا، قرهاقلا، 1994، ص 91. لسمحنسح

ينسح، سايقلا و بموقتا في قيرتلا تيضيرا، عزجا نبالا، قبعلا تينالا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1987، ص 170168. لسمحي حبص

لبع حانقلا، بيرتلا ي ضايرلا س سلا ءيجولويسفلا، قبعلا لي ولأا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997، ص 133. وبأ لاعلا

6-3-ةقاشرلا:

لكنه نياعم قيرشك لوح موهفمه ةقاشرلا مديدتحو موهفمه ةقاشرلا ارظان مهطابتري لإ قيشولا تافصلا بةمينبلا نم ةهجد تالينقتلاو نم ةهجد ىرخأ، فرعت أبها ةردق درفلا ىلع بيرعت معاضواً في ءاولها لمك نم مضتة اضياً رصانع بيرعت ماتجا وهو
(1)
ل ماء ماه في مضمه تاضايرلا ةفاضلا رصنة ةعرسلا.

ىريو ضعبلا نأ ةقاشرلا يه ةرملقلا ىلع قفولوتلا مبلجا تاكرلحتي لا موقيد 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:

- ةرملقلا ىلع لقتان تالقفولوتلا مبلجا قلعلا.
 - ةرملقلا ىلع ةعرس ناقتاو تاراهلا مبلجا.
 - ةرملقلا ىلع ةعرس ليلعة ءادلاً ي كرخا ةروصب بسلنتة تابلطتم ف قاولما قيرختلا.
- (2)

6-4-ةنورما:

فرعي "ىكسرويوساز" ةنورما وكبها ةرملقلا ىلع أداء تاكرلحا يدلع ساو قفتيو مضم مضم عاملعا. نعو قيهما و
نومضم ةنورما في ةركلا ةرئاطلا يرشي "ىرلا شىك" لى إ أنها دحاً تانوكلا ةلالحا قينبلا بعللا ةركلا ةرئاطلا شىح نم
(3)

لمنمض: اقبلية تالضعدا ةطبرلاً او طاطملاً، قبالبا ل صافلا ةكرحلا، قسلنتلا ءاتخرلاً او رتوتلا يالضعدا.

6-5-لممحتلا:

توق وأ ةرلمق درفلا ىلع لممعتا تارتملا قلوبت هتردقو ىلع ةموامق بعتلا بلمغتلاو ىلع تامواقلا طغضلاو
(4)
ي جرالحا نود طوبه ىوتسم ةعافكلا و قيلعافلا.

نم سح بن سح، تانوكم تافصلا مبلجا، عجرم قبا، ص 200.
ىولاع، ملام بيرعتلا يضايرلا، راد فراملا، عجرم قبا، ص 110. م سة
لممحن سح

بن سح، س سلاً قيلمعلا ةركلا ةرئاطلا و قرط سايقلا و موقملا، قبعظلا لى لولأ، زكرم بلمتلا و رشنلا، فرهلقلا، 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 وعالية 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

لمية:

ي حسة مده قلاحرلما قلاحرلم قلو فظلا قرخأئلا، رظنيو امهيلإ يرشكلا نم عاملعللا ي لء أنها قرتفلا قينائلا قلمكلا قلاحرلما

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

ولبيو ل لفظ مده قلاحرلما لاوغشم لماعلابي جرالخا امتهمو ام رودي ميف، وهف فووغش شحبلا؛ فاشة كإاو فرعتلا

ي لء عايشلا، امك كراشيد نلرقأ تاطاشد بعللا.

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

زيمتو مده قلاحرلما امومع ام ي لبي:

• عطب ل لعم وحنلا قيسنلاب موعرسلا في قلاحرلما ققبتسللا قلاحرلماو ققحللا .

- ةدايز فلاتةخلاا بين؛ بين سنجالا ل كشة؛ حضاو.

الفصل الرابع

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

- جعلت اراهلا ةمزلالا ن ووشلا قلايخا جعلتو يرياعدا ةمقلخا هيقااو.

(1) ادماح لسبع ماسلا نارهز، جعل سفنلا ومنلا - ةلوفظلا و ةقهارما، ةعبظلا ةسماخا، لماع بتكلا ، قرهاقلا، 1995، ص246.

1- ص ناصحاً تيجولو فرولما:

يرتعت ليجولو فرولما يدح موعلا تيجولويبيلا تي لا تهتم ساريد بة عومج رهلوطلا تي لا رثوت تي لع ونم درفلا ي أس ردت الهاكشأوماسجلاً، نوكتو ةدايزلا في ومندا بين؛ (11.10 تمس) بر كأ منهم لع قاتنغلا و (12-13 تمس) لع لفظلا عراستب لصي لي إدح ومندا ف عاضلا، حوارتيف بين؛ (12-17 تمس) في قنسلا لع بي صلا بين بو (6-11 تمس) ن ع تنبلا. (1)

في مده قلاحرلما ظحلاي دايدزا نزو لوطو مسجلا ةدايز بو نم تالضعلا ماضعلاو مدهو ةدايزلا رثوت تي لع ةرلغلا ي لع ل معلا (2)

نزتلما ن م ب نالجا ي كيناكيلا مسجلا ني عيو لك لذ؛ ن اللقف رصنع قاشرا رو هظو بعثلا مدعو طيضع تاكلحا.

نوكتو بيصن بينبلا رشكأ ن م تانبلا في جيسنلا ي لضعلا، نوكتو بيصن تانبلا رشكأ ن م بينبلا في ن هدا ي مسجلا، نوكتو تانبلا يوقاً لايلة ن م بينبلا في مده قلاحرلما طقف، ظحلانو ةدايز تانبلا ن ع بينبلا في مده قلاحرلما في ل كن م لوطلا (3) نزولاو .

- لع رو كذا تاروط ي لضعلا حضاو عوبتم ةدايزلاب في مك سم ماضعلا.

- رهظي يدل تانبلا ليم بر كأ في ةيواز لاصتا قمظع لضعلا مع ضولحا رصنعو بين عارذلا و بين لجرلا قيسنلاب علسجلا و ةدايزلا في ضرع ضولحا.

(4) - طييح لضعلا بر كأ لع تانبلا ن م رو كذا لمني؛ رو كذا بر كأ ن م تانبلا في طييح لصللا مدعلسلاو .

(1) ليشر لسيح بيرغز، تيجولوكيس ومندا، راد قلاقتلا رشنلا و عيزوتلا، قعظلا لي ولأ، نامع، 2010، ص ص 255-256.
(2) ماضع رونه قيرس، جلع سفنلا ومندا، قسسؤم بابشه قعماجلا، ةيرلسنكسلا، رصم، 2006، ص 98.
(3) حلاص بن يدلا ةيرمعلا، جلع سفنلا ومندا، قيبنتكم ا * عمت بي رعل رشنلا و عيزوتلا، قعظلا لي ولأ، نامع، 2001، ص 232.
(4) ناورم لبع ا * لسي جهاريل، ومندا نيبلا و جلعلا ي كرخا، رالدا قيمعلا قيلودلا رشنلا و عيزوتلا و راد قلاقتلا رشنلا و عيزوتلا، قعظلا لي ولأ، نامع، 2002، ص 61.

2- ص ناصخا تيجولونيفدا:

2-1- ص ناصخ زاهلجا يرومدا بي لقا:

في قلاحرلما (09- 13 قنسه) نو كوي ص فقلما ي رلصدا قيسنلابل لافطلا قبيضا امم ي دوي لي ا وحنلما ي بجرمتلا بلقلما، لسحف لك لذ به نأ املك عسنا ص فقلما ي رلصدا املك داز مجح بلقلا بسح لماعلا (فيتيلا 1983) نإف نزولا قلاطلا بلقلما لسع ل فطلا نم 08 لي ا 15 قنسه ح وارتية ين به 96 غ و 230 غ لبيرقة رلقيو 44،0 و 48،0% نم نزو مسجلا نمم و نإف بلقلا فطلا في مذه قلاحرلما يرغص وحنبو نم قيحانلا قيلوطلا في و قلاحرمة قهارلما ألبية في وحنلما امضرع نم قيحاز
(1)
لك مسلا.

الذل نم ي روررضا ب تج تارتف ليمحتلا قيمسجلا قايوطلا و قرمتسلا نود تارتف نم قلاحرلا، لك لذكو ن كيم انه قراشلا لي ا ه نأ لمنكيم عفر يوتسم قردق زاهج قرومدا قيو مدا لي اء اءلا ل كشب طوحلم نع قيرط تابيرمتلا قمظنتلا و
(2)

قرمتسلا قلعنتاو بنولجاعم قاعلم قلاحرلما قينسلا لك لذكو قورقلا قيدرقلما .

2-2- زاهلجاص ناصخ يرومدا ي سفنتلا :

نأ ل كاشلا تي ا ه جالوت بلقلا عانثا قلو فطلا ي ه امسفن تي ا ه جالوت بينتثرا. شيح رثوي ص فقلما ي رلصدا ليرثاة ليربك لي اء بينتثرا لي اء لباو وحنف تارلقلما قيسفنتلا قيويلحا بينتثرا، قدايزو مجح بينتثرا نو كوي لي اء باسح رامعلا، لك لذك قيمك بينجسكلا قصتملا نم ل ك رتل نم ءاولها، لاثمف نسلا 12 قنسه ل صتة قعسلا قيو لولها بينتثرا 2200 ل لم، في اذه نسلا نإف قومعلا يرققلا سيل لباث رلقلما في اكللا لك لذل ضرعتية تاهوشتلة صاخو في ص فقلما ي رلصلا، و الذل بي رذلحا نم
(3)
ملصدا تا و ا تا كرلحا قفينعلا نأ تاهوشتلا تي ا أرطتة لي اء ل كيه ي مظعلا قبيعتة ل ك عاضعلا قياخلدلا .

(1) ليشر ليم يرغز، قيجولوكيس وحنلما، عجرم قباس، ص 257.

(2) ناووم ليعا * ليه جهاربا، وحنلما نيلبا و ملعتلا ي كرلحا، عجرم قباس، ص 66.

(3) دماح لبع ملاسلا نارهن، هلم سقنلا وحنلما قلو فطلا و قهارلما، رادة قلاقتلا، نابل، 1983، ص 102.

3- ص ناصحاً تيسفندا و إلهطابتر تقهارلما:

3-1- تقهارلما تقيها:

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

لك لذلو فرعة تقهارلما انايحاً م سبب The teen years. و فرعي نوقهارلما 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 نأ يلدب تقهارلما دلستحة

(1)

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

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

(3)

امك زيمتة تلاحرم تقهارلما أبها قرتة زيمتة و حجنذ في تارلقا و في ومنلا يلقعلا امومع.

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

شيح أنها دة رهظتة لبق وأ لعبك لذ لعبتة لبعلة عرس و نم درفلا ي أ أنها قرغتسة تلاحرملا يلدعلا ابيرقتة ظحلان في مذه تلاحرملا لؤاضة كواس لوفظلا، و ألبة رهاظلا تيسنجا و تيجولوبيلا و قيلقلا و قيلقلا تيلعفللا تيعامتة لاولا و قزيملا تقهارلما

(4)

في روهظلا.

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

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

(3) دحمأ لبعس للاح، تارلبتخلا و سيباقملا تيسفندا، رلدا قيلولدا تارامتة لإا تيفلقلا، قرهلقا، رسم، 2008، ص 16

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

أدبته فقهارلما تركزبلا لباصفنلا ابنة قلا حرم قلو فظلا، وديري لفظلا يذلا نوكي عاتسم نلأا نم هنييعة و هتلماعم
درجم كل لفظ شيح ديري لئيش ام بركأ و فلتخ، و يرغ دكأتمى لء هجو ديلحتلا ام وه، امه نأ ابلاغ يرغ حاتم و طيح
قلو هسب في لذه متقولا، ناكء لوسو الدلو و ألتنب:

- رهظي تي فدا و أ قاتفلا قروصبه قيجذونم هاتجا رثكأ قيبلس (نوكي لدقان نير خلال وكشيو نم قايح).
- حصي امواقم قروصبه رثكأ قيعاف و قيبايح (نوكي معلوم لدجاب و ل جوي ناعذلا).
- أدب ب يرحتلا بركبلا عونملا (برتخ دعوقلا و حويقلا يبرلا ام نكيه نأ نوكي لاعف لركنم).⁽¹⁾

3-3 - ص ناصح قيسفندا:

قلعي لفظلا قيهماً قيريكي لء عاستا هتاجاح قيسفندا لهفصوبه أنها تاجالحا تي لا عبشة معاود لى إع فاودلا قيقتحو
نايكلا تي 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 م لوهو قلاوا ح جامدنلا عم طيحا ي جراحا ي أ علامتة لى إ تاعلمجلا يرغ قيعماظنلا تي لا وكينها للفظلاً قرفلا كة قيصايرلا
و تايعلجا، امك هتهير ريلقتبة علامجلا لقتنيو زيركتة نم تالدا لى إ علامجلا يرثيو بساجعلا للفظلاً بامكي طعة قلو طبلا
قروضة قلا رب.⁽²⁾

(1) اضريصل، ن تاف قرامع، ققهارم لاب قاهر، سرفن جرحملا قباسلا، ص 14.
(2) لامكي قسودلا، وحنلا يوبرتلا لفظلا و ققهارلما، راد قضيها قيعرلا، قعبطلا لى ولأ، ص 137.

4- ص ناصحاً تيمعامتجلاا و تيمالعفلاا:

زيمتيل فطلا في مده قلمحرما جضنلأ بي صخشلا بي عامتجلاا و، قريملقلاو يلع ميهفلا تمسفانلأ و لولخاو عم هتلقفر بن ع قيرط

(1)

عاطعاً تادلاً بين هابرلاو مذكويلاً تهجو مرطان، نذاً كانه لاقتنا بن م زكرتم لوح تالذا لى إ ل عافتلا بي عامتجلاا

اضياً ظحلان نأ ل فطلا في مده قلمحرما زرب هيدل مكلحا بي قلاخلأ م ثلقلا يلع مهيقة عايشلاً ل اعفلاا و صاخشلاً أو فاضلاً

لى إ ميهافمة عاطلا مارتجلاا و روعشلا و طلخا بن ذلا و رشلا و يرلخاو قليضفلاو، لك لذك ت ايرغلا تلسعتلا في تاقلاعا

تيمعامتجلاا في مده قلمحرما قلمترم ققلاعب ل فطلا هيدل و ب و ضعبلا رخلأ قلمترم بين غلابلا بة ماء، ضعبلا و ثلثلا قبسنلأ

هنا رقلأ هتلامزو في تسردلما، و نكيم لوقلا نأ بل فط مده قلمحرما أدب ررحتب بن م زكرتم لوح هتاذ لقفو متهغرل تصالحا،

نودبو رظنلا ءارلاً بين طيلخا هب، شيد فرصتي في تيلدب قلمحرما بن ع قيرط ت كراشلا في قمشنلاً ل لمعلاً أو تيمعلمجا بي هتنيو في

مده قلمحرما و هو رداق يلع ريلقمة لمعلا بي علمجا باستكاو كولسلأ بي عامتجلاا، اضياً لافطلاً في مده قلمحرما لا نوليم

لى إ طلاتنخلاا سنجاب رخلأ و لا بعللانه

امأ ايدرف و أيعاجم . لك لذك ناو دع لافطلاً م هراشيو في مده قلمحرما فلتيج بن م بينبلا لى إ تانبلا ، بين تلباف نوليم لى إ

(2)

ناو معلأ بي و سيدا رشكأ بن م تانبلا تي لالا نوليم لى إ ناو معلأ بي طفلا .

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

(2) ماصع رونة تيرس، ماصع سفنلا وحنلا، سفنجرم قناسلا، ص 99 - 100

امك زيمتة مذه قلاحرلما أبئها قلاحرم رارقتسلا تابلثاو لي اعفلا، لك لذل قلاطي امهيا (قلاحرمة لوفطلا ةأدالها) امك زيمتة
 قرلقة بل فطلا ياع قرطيسلا ياع مسفزو وليلا لي إحرلما ويربعن علا للاح بضعلا ةمواقلا بة قيسفلا، امك زيمتة بل فطلا

امضيا يليا

- بل فطلا في مذه قلاحرلما لا لكي و منكل بل .

- جهتيل فطلا ممسج و قيهما موهفم مسجلا .

(1) - دايزيل عافتة بل فطلا ي علمتجلا ةصاخ عم نلرقا .

(2) - قلة ملاكلا و مدع جوبلا رارسلا .

5- ص ناصلا وسفلا قيرح:

بستكي بل فطلا في مذه قلاحرلما تاراهلما قيرلحا قطيسلا لثم باعلا ةحابسلا و زابمجا، قلاشرلا و دكوي (مورتسو)

نأ بل فطلا في مذه قلاحرلما هل قرلقل ياع ملسختسا تاراهلما ةماعلا في غارفلما ماعلا و صالحا .

و لك لذل لا جهتيل علبشا قبعر لافطلا باعلا ةيليلقتلا (ترك، مقللا ، ترك ليللا) و دايزيل جهتيل ياع باعلا ريوطلا
 اراهم تمم قيرلحا .

و دكوي (مورتسيو) نأ لافطلا في ةيدالحا رشع نم رمعلا حبصيه مهيدل قرلقل ياع كلاتما قفلوتلا بي صعلا
 يلمعلا و عقدا و نزلوتلا و قلاشرلا و قرطيسلا ياع تاراهلما في مذه قلاحرلما بيح لافطلا طاشنلا ي كرلحا و حبصيه
 ارداق ياع زيمتلا بين عايشلا و بيح مقللا تي لذل و قردابلا قيصخشلا و فشتكي دعولقلا قعبتلا في باعلا و بيح
 راهظلا ةتاردا خشلا قيص رخافتلا ةتاراهم قيرلحا و قرطيسلا امهيا .
 (3)

(1) لسمحي مملحا، بين مأ ليولحا ، س ساً عاذب جملرب قيبرتلا قيصايرلا، راد ركفلا بيرعلا، 1990، ص 138.

(2) اضر يرصلا، ن تاف قرامع، ققهارم لاب قاهر، عجرم قبا، ص 88.

(3) ياع يريللا، قرط س يردتة قيبرتلا قيصايرلا في قلاحرلما قيساسلا (قيبرتلا قيرلحا)، قعبطلا لي ولأ، راد يسنكلا رشنلا عيزوتلاو، نردلا، 199، ص ص 47-48.

6- خصائصها قبلها وبعدها:

غامدلا رحمتسيه عاينبه مسفن ل اوط تاونسه قههارما و تي ح ل ثاوأ قلاحرم قنسه دشرلا، و تارابعه قماء، حرضنيه غامدلا نم ل فسلا (عذج غامدلا) لي اي لعلا، و نم قطنلا قيماملا لي قطنلا قيفلخا و في قنسه غولبلا ولسيه رملا و نأك تانومرها لهتسته قلاحرم ىرخأ نم وحنلا فشكلا في قطنلا قيماملا ايلعلا نم غامدلا، و يه يدح قطنلا قيرخلأ نم غامدلا تي لا ألبه لاسر يا تاراشا قنسه قلفطلا يدل بغول رمع ثلاثا موعا لبيرقه، و يه عزجا شدحلا نم غامدلا، ني علبا يروطلا قملكل، و لجمعت قطنلا قيماملا غامدلا لئاسم طيطختلا و ؤبتلا، و ماهم قيركف ىرخأ، و غامدلا رحمتسيه وحنلا في مذه قطنلا، لبالخ قنسه قههارما، و لا زحنيه لمع تي ح رخاوأ تالينيرشعلا نم رمعلا و أرشكأ يدل روكذلا، و في قنصله قيصصختلا، يمني غامدلا ركذلا قطنه قيمامأ ىرسيه بر كأ نم ني ميلا لبيسنه، في بين ح بي ناج غامدلا يدل شانلا ناونيه ل كشب لئام.

(1)

رهظ يدل لفظلا قرفلا ىلع يركفتلا المجد ل كشب حضاو، رداق ىلع مللختسا جهافلما لك ظحلا يميلع عافترا قدح ههابتنا و قوقه تر كاذ و قدايز ىوتسم زيكرتلا بهيدل .

- أرتيه ونم عاكذلا تي ح نس قينائله رشع، و في فرصته مذه قلاحرما ل صير لفظلا لي لي او ح فرصه تاليناكمي
- ونم هئاكذ في ليقنتسلا .
- دانزيه ىدم ملبتزلا و هتدم و هتدح و دانزه هتردق ىلع زيكرتلا مافظتبا .
- دانزيه بهيدل ب ح علاطتسلا .

(2)

- لقتنيه نم روط تارووستلا و لبايخا لي روط قيعقولوا و مس قئلقلا ام كي ه و مهتهيه بالعلالاب قيعقولوا .

(1)

نيوب نلايما كام قجره نسح نيانسبه، امرس فلانخا ناليفلا نع تاليفلا، لبيدكأ رثنا نانويشان، 2007، ص 22.

(2)

ناضمر في اللقلا، جماع 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 دئاسلا، ليعي لسيكات اذهم قوقب بركأ ن م ي أ تقو رخآ و مذه تابلطتلا قديدلجا و تاملوؤسلا دعاءام هلقته مدع ناملاً و مدع يافكلا و قلمصحه اذه قلقلا ئشانلا لبعث يركفتلا يراكتبلا في يهتمة بوعصلا.

(1)

7- ص ناصخ وحنلا و اهتقلاء عضو ج مارب باعللاً:

نإ ج مارب باعللاً تمجاندا يه كالت تي لا دتم لفظلا عاونأ بنم قطنشلاً تي لا جاتيج لهيللا لسيكاتل رارمتسا ونم و دروطه ليندب و ميلقع و اينلدجو، و ةجالحا لي إبعلا في ي أ قاحرم ن م ل حارم وحنلا تي لا دتحة تجردب قيربك طائماً وحنلا و يوتسم جحضلا و روطتلا ي علامتجلا و هلقته قباسلا و قرقلا تيركفلا، و اعانب ي لء كاذ نإف بنم لسيغلا ذلتسلاً قيرتلا قيندبلا و ةضايرلا نأ نوكتي ليعاو لهذه ص ناصخا تي لا رهظت يبن ل لفظلاً في رمع ينعمن مز.

(2)

و دجوي في لكة عومج ميمش، ضعب ل لفظلاً لوط ةمقللا و ضعبلا راصقة، و ضعبلا ليفنخ و ضعبلا انيسم، و ضعبلا عايكذا نوملعتي ةعرسب و ضعبلا عاييغاً نوملعتي عطيب، ضعبلا عايوقاً عاطشن و ضعبلا علاسك علفعض، و لادجوي ف صوصو ص ناصخا ي أة عومج ميمش بسانتة مع ل لفظ في هسقلادحوالا، و ن م يرغ مع قوتلا رهظ دء يريك ن م ن س ينعن مهيدل عيجم مذه ص ناصخا ةفوصولما اذه ن سلا، و مع ل ك اذه نإف ل لفظ روطتي هلععب تي اذلا و اذه ل لعللا منكبم نأ رثأتي ةالحاب قيعامتجلا و ةيداصتقلا و ل ملوعلا قيثارولا ي لء دح ءاوس و ةفرعم ص ناصخا تي لا ضرعة قيبلاغ ل لفظلاً (نيملاتلا) في قاحرم قينس قنيعم نوكت في ةياغ قيهملاً لنع عضو ج مارب باعللاً.

(3)

(1) دماح لبيع ماسلا نارهب، هء س فنلا قلوفظلا و تقهارلما، قعظلا لي ولأ، عجرم قباس، ص 104.
(2) بن لا عيدو جرف، تايخ في باعللاً راغصلا و رايبكلا، راد فراعلا رشنلا و عيزوتلا تيرلنكسلا، 1996، ص 79.
(3) بن لا عيدو جرف، تايخ في باعللاً راغصلا و رايبكلا، س فزع جرملا قباسلا، ص 80.

و ليفتسيه ذاتسلاً ان م 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 تاقوا قنيعم ن م رمعلا، و ليفتسيه ذاتسلاً
ن م هذه قثلقلا و تايغتلا و ملعج ارداة قروصب ل ضفأ لاء رايتخا بلعلا تي لا ن كيم نأ ققح ل ضفأ ج ثلثلا.⁽¹⁾

8- ج مابرا و قطنشذلاً ل لالاخ مده قمارما:

اهصخايو لممحي ليعس ي مزع اميف ي ايو:

- تانيرتم ميندب ني تقه موقلا بهبسكتو قايلا مينلبلا، ي مندو ق فلوئلا ي لضعلا ي صعلا.
- تاكرحة قاشرة نورمو ل معة لاء اكسيهم نورما قاشرلاو و ي مندو ق فلوئلا ي لضعلا ي صعلا.
- بلعلا قيرغصه يديهتم باستكلا قايلا مينلبلا ل سراملا بلعلا قيرك قيرك لسيلا، قرك ملقلا ،

⁽²⁾ تاقباسم في بلعلا يوقلا ييرجاك و بثولا و ي مرلا.

(1)

ينلا عيدو جرف، تايخ في بلعلا رايغصلا و رايكلا، سفن جرملا قاسلا، ص 80.

(2)

لممحي ليعس ي مزع، بيلا سار يوطه و ليفتسيه سرد قيرتلا مينلبلا في قمارم هيعلتلا ي ساسلاً بين قيرظلا و قيبطلا، تاشن فراعلا، قيرلنكسلا، رصم، 1996، ص 39.

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 هيمصتة لنتبج مكاذون م لالاخ ديدتج هجهنم متنعو هتالينقتو هودحو، ةفاضلا لى لى اىبلا سلاا قىئاصحلاا قىلا انلمتعا

لهياء

1- جهنم شحبلا:

للكلا ةسارد قىملاء س ساء قىجهنم نىبى لهياء شحبلا هتقلاطنا فى قىلمء شحبلا ةساردلاو، نوكتو ةباتمء لشرلا يذلا
ههجو قى ح هسستة هتسارد ةقذلا بة قىعوضولماو، جهنلاو نىبى ةعومج م مدعوقلا و س سلاا قىلا هتبه لهعضو ن م لجا لوصولا
لى ةققىلخا (1)

جهنمفلتبخ شحبلا فىلاتخاب عىضولما ةسورءلما، برتعىو ناعهنلا فىفصولا اهمى برجتلاو نابسانلا عوضولما انتسارد، شىح
برتعى لسمح نايز رمء جهنلا فىفصولا " ةرابع نء حسم ل ماش رهلوظلا ةدوجولما فى ةعاجم ةنعىم، فى و ناكم بىنعمت قوو
دمح شىبج ل وايح شحبلا فىشك فصولا عوضولما ةمءاقللا ةناعء سلاو اءم ل صىء هىلا فى طىطختلا ل بقءسمللا" (2). اما جهنلا
بى برجتلا برشىف فى هنومضم فى ملعلا ملعلا لى لى سلىق برئاءء قوم بىنعم و اءم ل ماع بىنعم لى لى قرهاظ ام. (3)

(1) رلمء شوحو بلسمحو تابلنء، جهنم شحبلا فىملعلا، ناوئء ءاعوبظلا قىعما لجا، رئالءا، 1998، ص 89.

(2) لسمح نايز رمء، شحبلا فىملعلا ههلممو هتالينقتو، ناوئء ءاعوبظلا قىعما لجا، رئالءا، 1997، ص 169.

(3) لسمح نايز رمء، شحبلا فىملعلا، ههلممو هتالينقتو، ط 4، ناوئء ءاعوبظلا قىعما لجا، رئالءا، 1983، ص 87.

2-ةساردلا تيعلاطتسلالا لى ولأا :

تم ءارجإ مذھ ةبرجتلا موي الثلاثاء قفلولما ل: 2017/03/21 تنيعاء قفلؤم نم (05) لاعبين تم مھررايتخا ققيرطلاب

ةيلمعلا نع قيرط مھكحلا تي لذلما ثحابلا ناكو فدلھا نم مذھ ةبرجتلا

- ةفرعم ىدم ةمئلما تزھجلاً و تاودلاً مھتيجلا صو سايقلا.

- ةفرعم تقولا مزلاً ءادلاً تارابتخالا.

- قيحلاص و قيسانم تارامتسا لييجستلا ةصالخا تارابتخا بثحابلا.

3- ةساردلا تيعلاطتسلالا تيناثلا:

تم ءارجإ مذھ ةساردلا موي الجمعة قفلولما ل: 2017/03/24 ىء قنيعاء قفلؤم نم (10) لاعبين تم إمھرايتخا ققيرطلاب

قيئلو شعلا نم ممتج بثحابلا، دعبو عوبساً تم ءاعإ رابتخالا ،دقو ناك فدلھا نم مذھ ةساردلا تيعلاطتسلالا وه دايجإ مل ماعم

قيلصلا و تابثلا و تيعوضولما تارابتخالا بثحابلا.

4- سسلأا تيملعلا تارابتخالا:

1-4 تابثلا:

دايجإ تابث تارابتخالا قينسبلا نمم قبيطتبه ققيرط قبيطت رابتخالا و ءاعإ ميقتب (Test-Retest). لك لذو ىء دارفأ

تنيعاء تيعلاطتسلالا (ةساردلا تيعلاطتسلالا تيناثلا) ، ملىختسا بول ماعم طابترلاا طيسبلا نوسيرلا تم باسحل ماعم تابثلا

، لولجاو مقرر (01) بين بيك لذ.

4-3 قيعوضوما:

تارابتخلا قيندلا قينعلا شحبلا ، تم اهرابتخا نم فرطه عومج نم بينصتخلا في لاجم قيرتلا قيندلا و بيرتلا يضايرلا و عجمهمظمه يء قيعوضوم تارابتخلا اهلعبو نع زبحتلا.

5-عمتج قنيعو شحبلا:

لحتشا عمتج شحبلا يء. أشبال فريق الكرة الطائرة لبلدية الدحموني ولاية تيارت قنسلا التدريبية 2017/2016، دقو تم رابتخا قنيع شحبلا ققيرطب ققيلوشء قفصبو مدتخ لمتج لودلجاو (02) حضوي موجد قنيعلا.

الودلج (02) موجد قنيع شحبلا:

قيسنلا قيوغلا	قنيع شحبلا	عمتج شحبلا	الاعبين
11.11 %	20	180	

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

لى بين عومج قيعيرتج (10) قطباضو (10)، امامك انمة عاشتساب الاعبين نيدلا:

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

- نونكسيه الميعب نع المركب الرياضي.

- نوكرتشي في قيدنلا قيسرلما قفلتخلا.

_ نولوزيت اطاشن في قيدنلا مختلفة .

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

6- تاولأ قزهلأ او تمدختسدا في شجلأ:

- طيرش سايقل لوطلا .

- نازيم بي ط .

- عاسه تيقوت .

- قرانفص .

- يرشابط .

- تاركه قيبط ن م نازولأ 2 غلك .

- قاطب هيقنلا في تاضايرلا قيعلمجلا .

6-1- قاطبلا قيميقتلا في تاضايرلا قيعلمجلا:

انمق المدختساب قاطبلا قيميقتلا صالحا تاضايرلا قيعلمجلا ءدوجولما في ققيثولا ققفلرلما جاهنلا قمبرتلا قينلبلا قيضايرلا و

(1)

قنسلا قينائلأ طسوتم، لودلجاو مقر (03) امهضوي

مجالات البحث

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

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

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

لودج (03) عقاطبلا قممىقتلا ةصالخا تاضايرلاب قمىعاملجا:

ىوتسلا	تاىكولسلا قزىملا	قمىقتلا	ربىقتلا
لولا	ماىقتا تاكربج لاقلاء اله طاشنلابل	0302.01	
نىاثللا	لنىفنته ضعب تاكربج ةصالخا طاشنلابل نم نود ماجسنا	0605.04	
ثلاثلا	ماىقتلا مظعم تاكربج ةصالخا طاشنلابل ماجسنا بىسنا امىف ماهنىب	0908.07	
عبارلا	ماىقتلا لكب تاكربج ةصالخا طاشنلابل ةفصبه قمىحصه قمىجسنا	1211.10	
سماخلا	ىدم ةعانج تاراىهلا قمىنفلا	.8 .1	

7- تاساىقتلا تارابىتخلا او ةمدلختسلا فى ثحبلا:

تلاشوا مابىل:

7-1- لوطلا ساىق.

7-2- ساىق نزولا.

7-3- رابىتخلا يراىهلا: لئمة بهذا رابىتخلا لامعتسابه عقاطبلا قممىقتلا نم لالاخه سفانلما ةىدلىقتلا.

7-4- قمىنبلات تارابىتخلا:

لوصحللى لاء ةعومىج نم تارابىتخلا تىلا مئلات ساىق رصانع ةقالىلا قمىنبللا ةراتخلا، تم علاطلا لى لاء فلتىخب تكللا و عجارلما قمىصختلا فى عىضالوم ةقالىلا قمىنبللا و لذك تركلا قرتلاطا، و ملاء تم صلاختسا ةعومىج نم تارابىتخلا قمىنبللا، تمو لىعملقة فى ةروص ةرامتسا مىنابىتسا قحللما مقرر (03) ضرغب دىدتمها تارابىتخلا تىلا نكىم لاهم للختسا ساىقتلا ىوتسم رصانع ةقالىلا قمىنبللا ةسورلما، دقو جتزنه نكلا ومجموعة من تارابىتخلا ساىقتلا تالفصلا قمىنبللا (توقلا) مجموعة من الإختبارات، قمىطبرم تركلا قرتلاطا، لى هو تارابىتخلا تىلا

(المدائمة، ةعرسللا،

تلاصحو لى لاء قمىسنه جىشرتة ت قاف 80%، و المجموعة لى:

7-4-1- المجموعة الأولى: تتلشم تارابتخلاا قيلولتا: يريج يشم 600 م يرجو 6*3 م ةفاضل إلى إي مر قركلا قبيطلا 2

غلك علقترلاو ي دو معلانم تابثلا، ي هو قيسانم قيصوصلخ ءادلاً في قركلا قرتاطلا.

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

7-4-1-2- يريج 6*3 م:

- فدلها نم رابطة خلالا: سايق ةعرسلدا.
- تاودلاً: ةعاسه فلقيا.
- تافصلولما: مسري ناطخ نايزلوتم ةفلسلا لمهنيه 6 م.
- تقيرط ءادلاً: نم عضو قلاطنلا لياعلا فوقيد برتخلما يريجاب روف عاسم قراشئ علبلا نم طخال لولاً لي إ طخال نيائلا ثم ةدوعلا لي إ لولاً ثم نيائلا ليائلا بو 3*6 م.
- لييجستلا: لجسيين مزلا قرغتسلما نم قراشئ علبلا لي إ هاتم الأعب يريجا (1)

7-4-1-3- علقترلاا ي دو معلانم تابثلا:

- فدلها نم رابطة خلالا: سايق قوقلا ةيراجفنزلا بين لجرلا.
- تاودلاً قلمعتسلما: طئاح، يرشابط، رتم فعاضم.
- تقيرط ءادلاً: الاعب لميح يرشابطلا بين بهعباصاً لجسيو ةملاء ي لء طئالحا نم قيعضو فوقولا زمرون ه ل زمربا
- X 0، نم مو قيعضو فصدن سولجا فوقيد نيمتلنا زفقلا لي إ ي لءاعل عم لييجستة ةملاء ي لء طئالحا زمرون ه ل زمربا 1X
- لييجستلا: فوقد بلاستحاج قرفلا بين 0 X و 1X (2)

(1) مظاكر راجير ما، تارابتخلاا و تاسليقلا قيجولويسيفلا في ا * لاي ضايرلا، قعبطلا قينائلا، تاروشنم تاذل سلاسلما، تيوكلا، 1999، ص 310.
(2) ققطصم يها، يبرص نارمع، تارابتخلاا و سيقلا في قيربتلا قيايرلا، قعبطلا لولاً، قبتكم ولجلاً ةيرصدا، قرهاقلا، 2007، ص 153

7-4-1-4- ي مر قركلا تقيطا 2 غداك:

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

- ت اولأ: طيرش سايقه، قرك تقيط 2 غداك.

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

فلخ س أولأ ثم ي مري قركلا بن يليلاب لعم ي صقلأة فلسه تئكم.

(1) - لمجستلا: سلقته فاسلا ايدومع بن م طخة يالبللا لي إ ناكم طوقسه قركلا

(1) لامك لبغ لميلخا، لمحي حبص بينسح، عقابلا تينلبلا انوكمو (س سلأة تيرظنلا، دلعلإا نيبلا، قيرط سايقلا) راد ركفلا بيرعلا، ترهاتلا، 1997، ص 295

8- تاءارجا قيبطتلا:

تلمتشتا تاءارجا شحبلا ميساسلا لىءام يلى:

8-1- تارابتخالا قيبطتلا (قبيصختتلا):

انمق ءارجا رابتخا يلبق (بيصختت) يوتسلا الاعبين في طاشن تراكلا قرتاطلا وكذا في يوتسم رصانع قايلا

قيلبلا مية ساردا، لكذو لامعتساب سفانلا يليلقتلا دهو فوقولا لىءام يوتسلا يرضحتلا للاعبين في لها طاشنلا، و

تارابتخا تنقم فوقولا لىءام يوتسم قايلا لىءام رصانع قيلبلا (مولىءا، عرسلا، قوقلا).

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

نم تاساسا قيبطتة لىفننو جهنلا بي رجتلا وه طبض عيجم تاي رجتلا مل موعلاو تي لا دق رثوتة في قيلم قيبطتة برجتلا ميسيرلا

شحبلا، يكلو نكميتي شحبلا نأ ع جري قرفلا بين بج تلتن شحبلا نإ تدجو لىءام موعلا قلمتسلا، لذل لىءام شحبلا فرجتلا

لىءام تاقورفلا داخل المجموعة دلحاو لهمم، لذل لىءام عيتا شحبلا قيلم س نائجتلا بين دلفا قنيع شحبلا، دقوت تم قيلم

س نائجتلا بين دلفا المجموعة في لآ:

8-2-1- س نائج قنيعلا في تاي رجتلا لوطلا، نزولا رمعلاو:

لودلحاو مقر (04) بين بج تلتن س نائج قنيعلا في مذه تاي رجتلا.

س نائجتلا	س ⁻	ع	وسيط	ءاوتللا	مجم قنيعلا
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 قيسناب لوطلا نزولاو رمعلاو يه لىءام لي اوتلا (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 نمض يءام لىءام يعبطلا مام لىءام س نائج قنيع شحبلا في تاي رجتلا قيبطتلا.

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

تئينبلا ةسوربلا:

ل و دلجاو مقر (05) بينبج ثلثن ؤفالكتة تنيءلا في مذهب تايبرغتلما.

تايبرغتلما	س-	ع	طيسولا	ل ماعم ءلوتلا	مجدح تنيءلا
يوتسما يبرضحتلا في تركلا قرئاطلا	6.7	2.59	7	- 0.34	
يبرج لي شم 600م	3.14	0.83	3.12	0.07	20
يبرج 3*6م	6.08	0.85 5	6.06	0.13	
ي م 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) ظحلان نأ:

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

ءلوتلا نوكتة 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 ؤفالكتة تنيء ثحبلا في عيجم تافصلا تئينبلا ميق ةسارءلا.

- لودجلا مقر (06) :ينبي طاسولاً قيبلسلخا و تافارنخلالا قيرايعلدا و قميق (ت) قبوسلخا و قيلودلجا و قلالادلا قيثاصحلإا لمجموعة شحبلا قيبيرجنلا و قبطاضلا في تارابتخلالا قيلقلا.

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 للاح لودجلا مقر (06) ينبتيلاند نا عجم قميقة (ت) قبوسلخا ل قانم قميقة (ت) قيلودلجا و ليالتابا بتسيل لكانه قورفين؛ ينبتيلعا في عجم تارابتخلالا شحبلا ، ندا اننكيم لوقلا نا ينبتيلعا ينبتيلكتم في بناجلا يراهلما و يوتسلما ييرضحتلا.

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

-انمق دالعا قدهو تدريبية قصاخ طاشند قركلا قرتاطلا و المده لعب فوقولا يلع يوتسم الاعبين نم ل للاح قموقتي صيخشند لكو فالدهأ قيبرتلا قينبللا في مده قلمحرلما قفاضلإا ل ل لئاسولا قحاملما في القاعة

- المنقبط لمنه ةيادب لصفلا ث لثلا قدحولا التدريبية و تي لا نوكتة نم 09 تادحو قيميلعة قدم ل ك قدحو قيميلعة عاسه
 واحدة ، و تلمتشا تادحولا التدريبية يلع ن يرا تم قيسفاندة ، قدايز يلع قسفاندا يديلقثلا و تي لا اهاننم قدم قيرتعم
 (20د) ، و انمتخ قدحولا التدريبية رابتخاب يلع ب (عموقة ي ليصتح) يوتسملا ي يرضحتلا للاعبين في قركلا قرتاظلا تارابتخاو
 رصانع قايلا قينبلدا قسورلما .

9- ل ناسولا قيناصح لإا قلمعتسا :

- نوناقة قيسنلا قيوثلا .
- طسوتلا ي اسحا .
- فارنحلا ي رايعدا .
- طيسولا .
- ءاوتلالا مل ماعم .
- رابتخا " ت " .
- ل ماعم طابتر لاا طيسبلا " نوسريل " .
- ل ماعم ديلىحتلا (قبسن يرنأثلا) = (ل ماعم طابتر لإا طيسبلا نوسريل)

المتوسط الحسابي: وهو الطريقة الأكثر استعمالاً ، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س1، س2 ، س3 ، س4
.....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 أدها ، 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 لصحتلا امهلاء، و لذه فوسه متية قسطلوب ل ولدجة صاخ، و

تايطعلا تيجهنلا ي ضتقة ضرع و ليلتح حج ثاتنلا تي لا تفسد كاهذع سارملا ي لبع ساسأ تايبرغتلا قسورملا في ثحبلا.

1-1-1-1 - ضرر و ليلتو و مشقانه جئاتنا تعلقتهما قركلا قرتاطلا:

قرطنتس منه لى ضرر و ليلتو و مشقانه جئاتنا تعلقتهما قركلا قرتاطلا

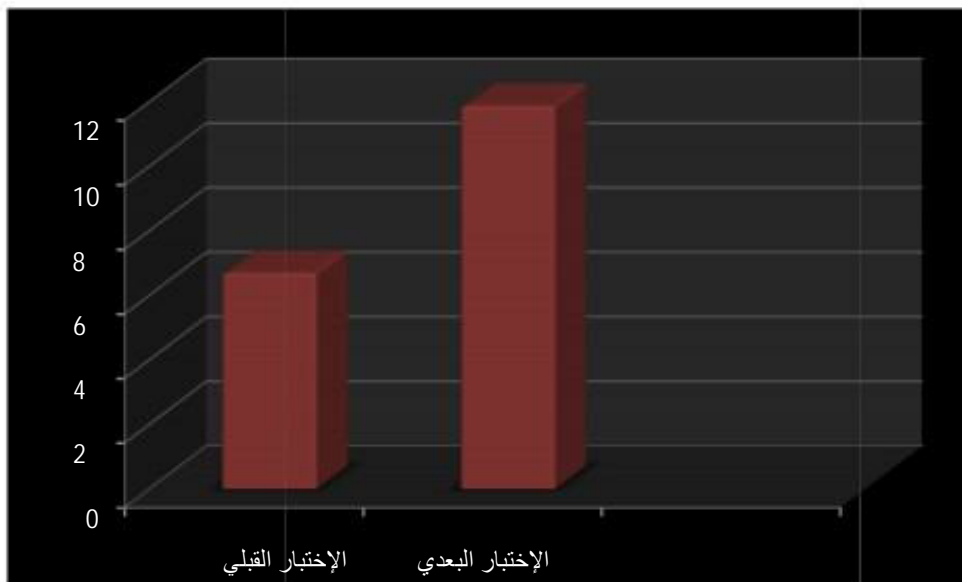
1-1-1-1 - ضرر جئاتنا رابتخلاا لبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا و تممة (ت) ةبوسخا ةومجملا ةطباضا و

تمبيرجتلا:

لودلجا مقر (07): طسوتلاين بي اسلخا و فارنخلاا يرايعلا و تممة (ت) لهتلادو بين سايقلا لبقلا يدعبلا و يوتسملا

يبرضحتلا ةومجملا ةطباضا.

يوتسم ةلادلا	تممة "ت" قيلودلجا لئع ةجرد ةير ح 09 و قيسن أظح 0.05	تممة "ت" ةبوسخا	رالقم قرفلا ين بين طسوتلا	فارنخلاا يرايعلا	طسولا بي اسلخا	لماعلا ةيتاصحلا ت رابتخلاا
ةلاد ةيونعم	2.262	4.45	4.84	1.58	6.6	رابتخلاا لبقلا
				1.30	11.44	رابتخلاا يدعبلا



لكشلا مقر (01): ح ضوي طسوتلا بي اسلخا نيرابتخلاا لبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا في قركلا قرتاطلا.

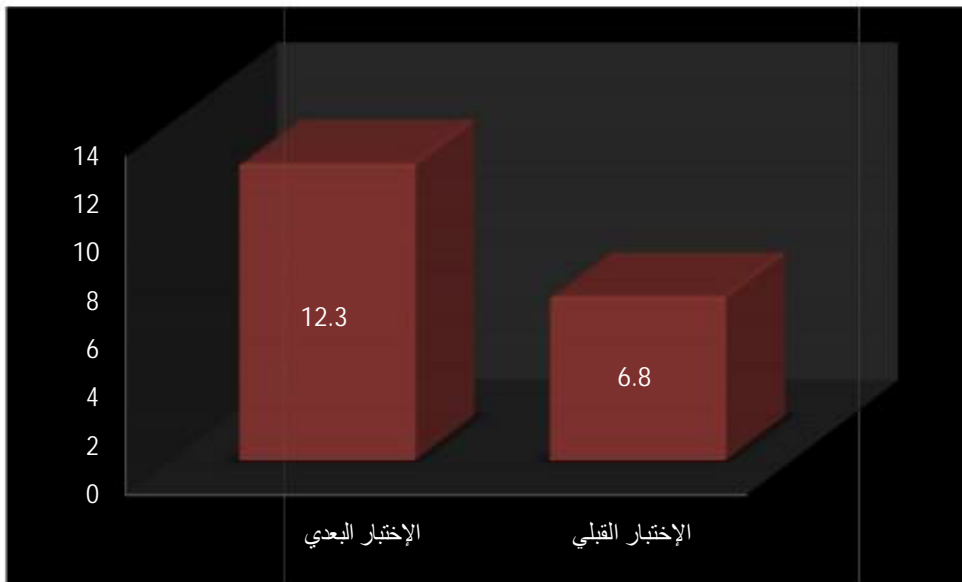
نم لالا لودلجا (07) و لكشلا مقر (01) و يذلا ح ضوي جئاتنا رابتخلاا لبقلا و يدعبلا يوتسملا يبرضحتلا تميعلا ةطباضا يذلا و غلبه يميف طسوتلا بي اسلخا رابتخلاا لبقلا 6.6 و فارنخا يرايعم دردة 1.58، غلبو

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 ي ه اهترلقب مع "ت" قيلودلجا تي لا ت غلب (2.262) لسنه 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 دلجا مقر (08): بين بين طسولا بي اسلخا و فارنخا يرايعلا و قمية (ت) اهتلادو بين بين سايقلا يلبقلا و يلعبعلا يوتسملا يبرضحتلا ةعومجمللا قميبيرجتلا

لماهلا قمياصلحلا ت رابتهخلالا	طسولا بي اسلخا	فارنخا يرايعلا	المنقم قرغلا بين بين طسوتلا	قمية "ت" تبوسلخا	قمية ت قيلودلجا لسنه 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 قرل كشلدا (02) ح ضوي بي اسلخا طسولا بين رابتهخلالا يلبقلا يلعبعلاو يوتسملا يبرضحتلا في قرلكا قرتاطلا

قميعللا قميبيرجتلا

نم ل لئانخ ل و دلجا (08) و ل كشلدا مقر (02) و يذلا ح ضوي ح ئلتن 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 اهتزازا قمية عم "ت" قيلودلجا تي لا تغلب (2.262) لمدعة جردة جردة ح

9 و قميسنة أطلخ 0.05 بركأ امهم . 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 عم مجمل قيبيرجتلا و قطباضا:

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

لودلجا م قر (09): بين بي طسوتلا بياسلخا و فارنخللا يرايعلا و قمية (ت) و اهتزازا بين بن سايقلا يدعبلا في

الصفات قينلبلا بين عم مجمل قطباضا و قيبيرجتلا .

يوتسمه لالادلا	قمية "ت" قيلودلجا لمدعة جردة جردة قمية "ت" بوسلخا قمية "ت" بوسلخا قمية "ت" بوسلخا	فارنخللا يرايعلا		طسوتلا بياسلخا		لمعلما قيناصلحلا تافصلا قينلبلا قموالدا قعرسلا توقلا قيراجفلا نيليللا توقلا قيراجفلا بين لجرلا
		قطباض	قيبيرتج	قطباض	قيبيرتج	
لالاد قيونعم	2.101	0.93	0.43	3.10	2.52	قموالدا
لالاد قيونعم		1.60	0.25	6.02	5.31	قعرسلا
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

لكشلا مقر (03): حضيوي تاطسوتما قيباسلخا رابتخلالا يلعبلما بين؛ المجموينتبع في رابتخلاة موالدلاة عرسلاو توقلاو ةيراجفنزلا ن يسيللا بين لاجرللة ةيراجفنزلا اتوقلاو

نم ل لاخ لودلجا مقر (09) ظحلان نأ قمية طسوتما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا غلبا 2.52 و فارنخلاا يرايعلا 0.43 اذه في ةقفصة موالدلاة في بين ح غلبا طسوتما بي اسلخا 3.10 و فارنخلاا يرايعلا 0.98 مقبسنلا؛ ةطباضلا، و دقة تغلبا قمية "ت" مقبسنلخا 2.31 و يه بركأ قمية "ت" قيلولدلجا تيلا رلقتة ب 2.101 لسنة ةجردة يرح 18 و مقبسنلا طخ 0.05، و لي اتلابل كانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين؛ المجموينتبع في ةقفصة موالدلاة و لحاصللا المجموعة قيبيرجتلا.

اما مقبسنلا؛ ةقفصلا عرسلا لقف غلبا طسوتما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا 5.31 و فارنخلاا يرايعلا 0.25 في بين ح غلبا طسوتما بي اسلخا و فارنخلاا يرايعلا ةعومجمللا ةطباضلا يلع لي اوتلا: 1.60، 60.2، و تغلبا قمية "ت" مقبسنلخا 2.42 و يه بركأ نم قمية "ت" دلجا قيلو، 2.10 و لي اتلابل كانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين؛ المجموينتبع في ةقفصة عرسلا لحاصلو المجموعة قيبيرجتلا.

نم ل لاخ لودلجا مقر (09) لك ذلك ظحلان نأ قمية طسوتما بي اسلخا مقبسنلا؛ توقلا ةيراجفنزلا ن يسيللا غلبا 5.87 و فارنخلاا يرايعلا 2.20 اذه مقبسنلا؛ ةعومجمللا قيبيرجتلا. في بين ح غلبا طسوتما بي اسلخا في س فنة ةقفصلا ةعومجمللا ةطباضلا 5.23 و فارنخلاا يرايعلا 1.90 امك تغلبا قمية "ت" مقبسنلخا 2.51 و يه بركأ نم قمية "ت" قيلولدلجا 2.10 لي اتلابل كانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين؛ المجموعتين في توقلا ةيراجفنزلا و لحاصللا المجموعة قيبيرجتلا.

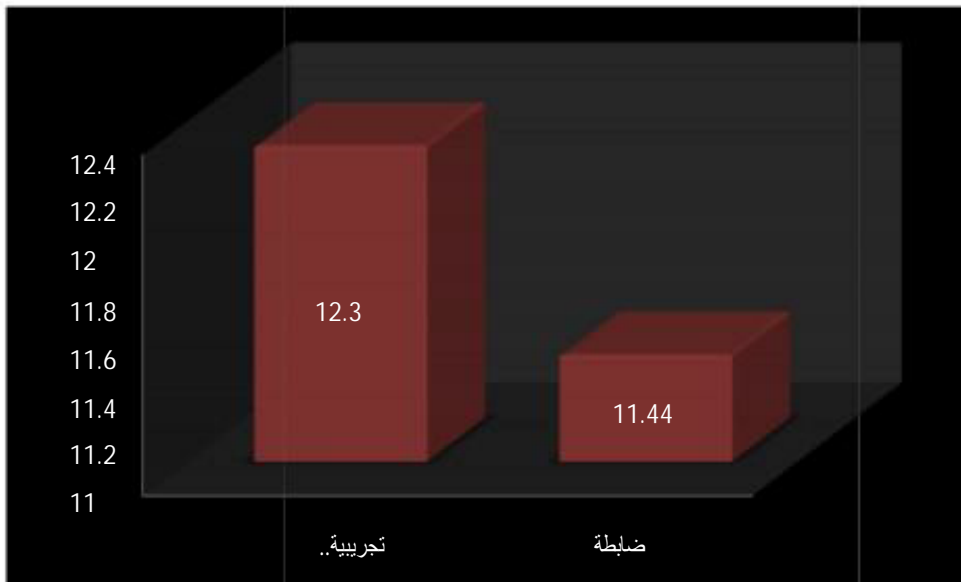
اما في ام صيخ توقلا ةيراجفنزلا بين لاجرللا لقف غلبا طسوتما بي اسلخا ةعومجمللا قيبيرجتلا 33.5 و فارنخلاا يرايعلا 3.07 ، اما المجموعة ةطباضلا غلبا طسوتما بي اسلخا 26.2 و فارنخلاا يرايعلا 0.67 و تغلبا قمية "ت" مقبسنلخا 3.07 يهو بركأ نم قمية "ت" قيلولدلجا 2.10 و لي اتلابل كانه قورفت اذ ةلالاد ةيونعم بين؛ المجموعتين في مذة ةقفصلا لحاصلو المجموعة قيبيرجتلا.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1-1-1-1-3 عرض نتائج رابته خلايا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا و تمية (ت) ةبوسلخا ةومجمللا تيبيرجتلا و ةطباضلا :

لودلجا مقر (10): بين بيوطسوتلا بياسلخا و فارنخللا يرايعلا و تمية (ت) لهتلادو بين: المجموعتين تيبيرجتلا و ةطباضلا في سايقلا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا.

يوتسم ةلالدا	تمية "ت" تيلودلجا لئعة جرد ةيرح 18 و قبسن اطرخ 0.05	تمية "ت" ةبوسلخا	فارنخللا يرايعلا		طسوتلا بياسلخا		لماعلا تيتاصحلا
			ةطباض	تبييرتج	ةطباض	تبييرتج	
ةلالدا ةيونعم	2.101	3.44	1.30	0.34	11.44	12.30	يوتسملا يبرضحتلا



للكشلا مقر (04): نحضويوطسوتلا بياسلخا بين ةومجمللا في رابته خلايا يولبعلا يوتسملا يبرضحتلا في تراكلا قرناطلا.

نم ل لاخ لودلجا مقر (10): ظحلان نأ تمية طسوتلا بياسلخا قبسنلا ةومجمللا تيبيرجتلا تغلب بتمية 12.30

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

1.30 قبسنلا ةتباعلا ةطباضلا و بلغت تمية "ت" تبستلخا 3.44 بي هو بركأ نم تمية "ت" تيلودلجا 2.101 لئعة جرد ةيرح 18

قبسنو اطرخ 0.05 و لي اتلب لك انه ف قورف تاذ ةلالدا ةيونعم بين: المجموعتين في يوتسملا يبرضحتلا و لحاصل تيبيرجتلا.

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) حضيوي 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 قيثاصحلا
				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 للاح لودلجا مقر (11) يذلا بينب لمانل ماعم 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 ماعم طابترلا امهنيب (0.47) و هو بر كا تمية نم "ر" قيلودلجا

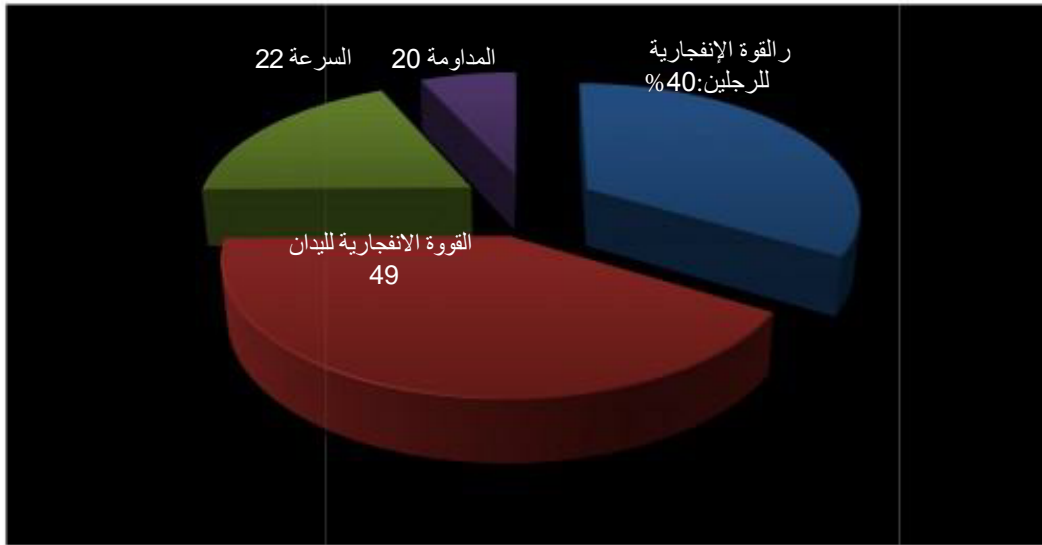
تي لا تغلب 0.44، و ليالبا؛ لكانه ةقلاء طابترا تاذ ةلالاد يونعم بين؛ مقصه ةعرسلا و يوتسلا يبرضحتلا.

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

نذإ لكانه طابترا يونعم بين؛ مله 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 مقر (05): محضوي بسنز يرتأت تفصلا قينلبلا مسورلما يلع بسنز روطه يوتسلا يبرضحتلا في قركلا قرتاطلا

نم لالاخ لودلجا مقر (11) دلجنا قيسنو يرتأت تفصه موالدما يلع يوتسلا يبرضحتلا تغلبا 20% في

بين ح تغلب قيسنو يرتأت عرسلا 22% قيسنو يرتأت قوقلا يبراجفلا ليللا ني 49% اما قيسنو يرتأت قوقلا يبراجفلا

بين اجرلا تغلبا 40%

1-1-5 تمشقانم جئاتن تارابتخلاا قينلبلا و قيراهلما طاشنا قركلا قرتاطلا:

نم لالاخ لودلجا مقر (07) و يذلا محضوي دوجو قورف تاذة لاد يونعم بين ين يرابتخلاا يلبقلا يسبعلا و

يوتسلا يبرضحتلا و لحاصل رابتخلاا يسبعلا الدهو اميف قلعته قنعلا بقطابضلا، يأنه نأ كانه روطه في يوتسلا يراهلما

، للاعبين و يزعي كاذ لي إقيلعاف جمانبرلا يرودا يسيلقتلا و قبطلا نم فرط الاعبين والمدرب و يذلا ماحوتسا نم

جاهلما ي ساردا، اذكو ققيثولا ققفلرما جاهلما قيرتلا قينلبلا قيصايرلاو قنسلا قينالطا طسوتم، و امك لا يفيخ انبياء نأ نم بين

فادهلا تي لا وبصه امهيل قيرتلا قينلبلا قيصايرلاو في قلمحرم طسوتلا عصاخو في مذهب قلمحرلما ي (12\13 سنة) ، وه

باسكلا و ريوطة بنالجا يراهلما نيملائلا في عيجم اصايرلات سراملما، و الدهم مققح و وابسنبة توافتم نم لالاخ قيبطة

حج مانبرلا و غابرتا ت اوطلخا تقيجهنلا نم لجا لوصولا لي مذه فادهلأا، و الذك غابرتا حثاصلنلا و تاداشرلا لة حرتقلما في جاهنلا الدهو الم معتمتة به مذه ضايرلا نم تايصوصخ و الذك الم زيم مذه قنفلا تيرمعلا نم صئاصخ، لكو الدهو ت تح عاطغ ة براقلما تاعافكلا ب، امك لا يسنذ بل ملوع وحنلا و حجننلا ، امك برتعة مذه قنفلا تيرمعلا بسنلا لاهلعتل فلتنخ ت اراهلما تيركحلا و الدهو ام قفتي معم تربور نوسطاو ثيخ لوقتي نأ؛ منحني وحنلا في قلمحرم ةلوفظلا قرحأنلا عفترتير امنيح ألبير غولبلا ، و للاح قلمحرم ةلوفظلا قرحأنلا نسحتت اراهلما تيسلخا تيركحلا . (1)

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

هلعتلا ي كرحا لفظلا هنلا بسكي ام لوق الليج، و قبطنيلك لاذ في هلقتلا لولأا ي لاه قيحانلا تيعونلا تيركحلا .

لك لذك نم للاح لودلجا مقرر (08) و يذلا ينيه و دوج قورف ةلاد ليتاصح ل بين؛ رابتة خلا ي لبقلا و يدعبلا في يوتسلا ييرضحتلا و ل حاصل رابتة خلا يدعبلا ، و الدهو ام ليد ي لاه روطت يوتسلا ييرضحتلا تنيعللا تيبيرجتلا ، يزعيو الدهو روطتلا لي إ قيعاف حج مانبرلا حرتقلما و يذلا نم تايصوصخ لوط قلما تينمزلا قصصخلا ريوطتلا بنالجا يراهلما ، امم حمسي دعب بيركا نم ت لاوالمخا و ت اراركتلا ةفاضل لي إ لك لاذ دامتعا بلاث حال كشب بيرك ي لاه بولسا تسفانلا ، تي لاه نة زفالحا بيركلأا للاعبين نم لجا لذ بيرثكلا نم لهلجا نم لجا هلعتل فلتنخ ت اراهلما لك لذو نم لجا لهم الم سحتسا في تسفانلا لجلأا زوفلا، ةفاضل لي إ لك لاذ يوتسلا نيلبا يذلا مغلب اللاعبين نم للاح قبيطة حج مانبر؛ ترك الطائرة ةفاضل بل ملوع لي حجننلا و وحنلا ي عيطللا .

نم للاح لودلجا مقرر (09) لذنأ كانه قورف تاذ ةلاد تيونعم بين؛ المجموعتين ثيخ لذنأ المجموعة

تيبيرجتلا قوفتة في عيجم تالفصلا تينلبلا تسورلما ي لاه قطباضلا نم للاح دوجو قورف تاذ ةلاد تيونعم بين بالمجموعتين في تقصه موالدما و ل حاصل تيبيرجتلا، لك لذك دوجو قورف تاذ ةلاد تيونعم في تقصه عرسلا ي لحتيو قوفتة تيبيرجتلا، لك لذك تيسنلا بةفصلا قوقلا تيراجفلا بين عارنلا بين لجرلاو ل حاصلو تيبيرجتلا لك لذك، يزعيو الدهو قوفتلا لي إ قظافح تنيعللا تيبيرجتلا

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

(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 نل لالاء قبيطة حج مانرب الكرة ، الطائرة ةفاضا ةقلاع حج مانرب قركلا قرائلا و يذلا هرودب
ي عسب لى ريوطة ب نالجا نى لبلا صالءا ةفاضا لى اب نالجا رابلها نل لالاء قءلا ةقنمزا قىربكلا ةحونملا ةسفالنملا .

نل لالاء لولءا (10) ظءلا ءو ءو قور ةلاء اىونعم بنل الجموعءن فى يوتسلا رى برضءلا لءاصلو الجموعه
ءىبرءءلا و نزعى لك لى ةقلاع حج مانربلا رىرولءا قىطلا نل لءفرط يذلاو حج بنل قءم ةقفاك نل نل مزلل ةسفالنملا امم حج مسى
رىوطة ب نالجا رابلها ل كءب برىك ةنراقم حج مانربلا بىلقلءلا و فى فورظ ةقسفانءة ، ةفاضا لى لك لى قوفءة الجموعه ةقبرءءلا
فى يوتسلا نى لبلا ءىء مهنكلم الءه يوتسلا نى لبلا نل ءاصءة قلا فى لءءلا و مائللا فى لءءءم ءللمعلا ةقبرضءلا ةقلاع
ةفاضا لى ةعرس عاءرءءسلا . ل لك مءه ل ماولعلا ءعاسءة لى لء رىوطة ب نالجا رابلها الءه ام قفءء عم ام برشء مائلل برنم
س ءرء ءىء لوقى "هنا ب رىوطة مءه ءافصلا ةقنلبلل نل لءا ءامسلا ب عللا مءءءة فى لءءء ءارابلها الءو طءءا
الءامعءساو ل كءب ةقلاع (1)

نل لالاء لولءا مقرر (11) يذلا حج ءضوى لءل ءو ءو ةقلاء طابءرا ةقنم بنل ءافصلا ةقنلبلل (ة موالءلا ، ةعرسلا ،
قوقلا) و يوتسلا رى برضءلا للاعبن ، ءىء ءنءه هنا املاك ءاز يوتسم ة موالءلا ءاز يوتسلا رى برضءلا املاك ءاز يوتسم
ةعرسلا ءاز يوتسلا رى برضءلا ، ةفاضا لى هنا املاك ءاز قوقلا ةقراءءنلا بن عارءللا بن لءءراو ءاز يوتسلا رى برضءلا
لاعبن نءل لءنه ةقلاء ةءرط بنل ءافصلا ةقنلبلل (ة موالءلا ، ةعرسلا ، قوقلا) يوتسلاو رى برضءلا يذلا مءلب
، اللعبن ، ةفاضا لى لى برءءلا برىكلا لكلاء رصاعلا مءر فى لءءءا مهبسن ، و الءه ام قفءء عم ام برشء مائلل ءىلعلل نل قءءاسلا و
بن ءءلبلل لى لء رارء لسم نل سءه لى ولاء يذلا لوقى نل قوقلا ةقراءءنلا لى لء ماعلا لى ساسلا رىوطة لءلا (2)

1) برنم س ءرء مءلربلا ، قرك لىلا عىمءء ، راء ركفلا لى رءلا ، عءرم قبا، ص ص 57-61 .
(2) لسم نل سءه لى ولاء مءء ب برءءلا لى ضابءلا ، راء فراعلا ، ط2 ، عءرم قبا، ص ص 33-34 .

(1)

أما مساحة نسيح ينسح نأل وقيف يوتسمه عرسلا مهاسي في ريوطه يوتسلا في فلا ةدايزانكو تيلعفب نايجا ي ططخا، و

لوقيوبأ علاعلا لبع حاتفلا نأة موالدا حمسة زانجا بفلتخ تيلمعلا 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 نتائج تايضرفلا في الامانةضرفلا لمقبسه في بنالجا يرضفلا مع جئاتنلا لصالحا امهلاء في بنالجا يقيبطنلا.

1* تايضرفلا لى ولأا: و تي ا صنة يء دوجو نستح بين؛ رابتخالا يلبقلا و يءعبلا يوتسملا يرضحتلا في نشاط تركلا قرتاطلا و لحاصل رابتخالا يءعبلا مقبسنلا؛ بين جانبرلا حرتقلا يءيلقتلا و نمو لالاخ الجدول (07) بينبته انلا نأ كانه قورفت اذ ءلالاد ءيونعم بين؛ رابتخالا يلبقلا يءعبلا و يوتسملا يرضحتلا في ماشنط تركلا قرتاطلا لحاصلو رابتخالا يءعبلا، لدهو ام لذي يء دوجو نستح بين؛ بن رابتخالا و ليالتا؛ ققنح تايضرفلا لى ولأا.

2* تايضرفلا تميئاتلا: عاجو امهصن نأ؛ كانه قورفت اذ ءلالاد ءيونعم في رابتخالا يءعبلا يوتسملا يرضحتلا بين؛ المجموعتين في نشاط تركلا قرتاطلا قوفتلا و لحاصل المجموعة تبييرجتلا ءوعلاب لى الجدول (09) و ناللا نانيبي نأ

كانه قورفت اذ ءلالاد تميئاتلح بين؛ بين تبييرجتلا في هذا النشاط و لصالح المجموعة تبييرجتلا، لدهو ني ققنح تايضرفلا تميئاتلا.

3* تايضرفلا تميئاتلا: ءوعلاب لى لولدا مقرر (10) و يءلا حضوية ءلالاد قورفلا بين؛ المجموعتين في رابتخالا يءعبلا رصانعلا ءقايلا تميئاتلا ءساردا اندجو نأ كانه قورفت اذ ءلالاد ءيونعم في عمجم تافصلا تميئاتلا قوفتلا و ءوعمجملا تبييرجتلا، ليالتا؛ ققنح تايضرفلا تميئاتلا و تي ا صنة نأ يء كانه قوفتلا جانبرلا حرتقلا في طاشن الكرة الطائرة في ريوطات رصانع ءقايلا تميئاتلا (ءموالما، ءعرسلا، قوقلا) يء جانبرلا يءيلقتلا.

4* تايضرفلا تميئاتلا: صنة تايضرفلا تميئاتلا يء نأ كانه يراثت يونعم يوتسملا رصانع ءقايلا تميئاتلا (ءموالما، ءعرسلا،

قوقلا) يء يوتسملا يرضحتلا يءلا مغلب الالعاب في نشاط الكرة قرتاطلا، لدهو ام مانظلم نم خلال تحليل

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

3- تاجانتتسلا:

نم ل لاخلح تارابتتسلا و اهليلتح و لهتشقانم تم ل صوتلا لى إ تاجانتتسلا قىلا ت:

1- س ناطج بين تنيعلا قىبيرجتلا و قىطباضلا فى ت ابرغتم ن سلا و لوطلا و نزولا و ت ارابتخا شحبلا.

2- ققح بين مجانبرلا قىليلقتلا و حرتقلا اروطة فى قوتسلا قىبرضحتلا للاعبين فى طاشنلا المدروس.

3- روطج مانبرلا حرتقلا فى طاشنلا الكرة الطائرة معجم رصانع قىليللا قىنسللا لىقة ساردلا اميف لم روطج مانبرلا تلا قىليلقتلا قوس

قفص قىرسلا.

4- قوفتج مانبرلا حرتقلا قىل قىليلقتلا فى رىوطة قوتسلا قىبرضحتلا فى طاشنلا.

5- رصانع قىليللا قىنسللا (قموالدا، قىرسلا، قوقلا) قىرثأت قىركى لى قوتسلا قىبرضحتلا للاعبين فى الكرة

قرنطالا

6- رصانع قىليللا قىنسللا (قموالدا، قىرسلا، قوقلا) قىرثأت قىركى لى قىبسز روطة قوتسلا قىبرضحتلا للاعبين فى طاشنلا

قرنكلا قرنطالا.

ةتمالحا:

قنا بمذه الدراسة نمل جا ففرعم رود قيهماو ضعب رصانع عقايللا قينلبلا (ةموالدملا،ةعرسلا،توقلا) ماهيرثأتو ىلء يرضحتلا في تماضايرلا قيعلملجا (تربكلا قرتاطلا) ىدل الاعبين 12-13قمس، دقوت فده لى عضو ففرعمو ىدم قيعاف حج مانبرلا ءحرتقلا في طاشذ قركلا قرتاطلا في ريوطة رصانع عقايللا قينلبلا لىفة سارملا ، ءفاضل لى ريوطة ىوتسلا يرضحتلا (يراهلما)، و دقت لشم قنيء شحبلا 20 (نيسلمة) لاءب لومسقىل على مجموعينة ءطاباض (تقبط حج مانبرلا ىسليقتلا) ، قيبيرتج (تقبط حج مانبرلا حرتقلا)، دقو تم ذخلأ ءارآ بىن صتخلما في لامج قيبيرتلا قينلبلا و قىضايرلا في حج شرتة تارابتخا رصانع عقايللا قينلبلا و ىوتسلا يرضحتلا (يرجى/يشم 600م ، ىرجى 3*6م ، ، ىمر ترك قيبط 2مغلاك ، بثولا ىدومعلا نمل تابلتلا)، و بموقء حج مانبرلا حرتقلا ، متهيل مقيبطت ىلء لاعبي قنيعلما قيبيرتجلا، و لذه لمعب دكأتلما نمل س نائج ءومعوج شحبلا قيبيرتجلا و ءطاباضلا . لمعبو ءارجل نىرابتخالا ىلبقلا و ىلمعبلا بىن ءومعومجملما في طاشذلا المدروس سلىوطة رصانع عقايللا قينلبلا(ةموالدملا، ءعرسلا،توقلا) لمعبو ءارجل ءلجاعلم قيناصحلا ءمزلالا مانصوت لى!:

قيعاف حج مانبرلا حرتقلا في قركلا قرتاطلا في ريوطة ىوتسلا يرضحتلا ىلء سفذ قنيعلما قيبيرتجلا لذهو ءنزاقلماب عم قنيعلما ءطاباضلا ، ءفاضل لى لىرثأتلما ىربكلا ىوتسلا رصانع عقايللا قينلبلا ءسورملا ىلء ىوتسلا يرضحتلا ىذلا مغلبل الاعبين في طاشذ قركلا قرتاطلا، و دلج سفذ ثأتلما بىر لك لذك قيسنلاب قيسنلا روطت ىوتسلا يرضحتلا . نمل لالا كل كام قيس حج تنسذ نأ رصانع عقايللا قينلبلا ءسورملا قيهما قيبيرك قيسنلاب طاشذ قركلا قرتاطلا، شىح رثوة ىلء ىوتسلا يرضحتلا مغر فلاتخا بسذ ماهيرثأة ، شىح املك داز ىوتسم لكلة رصانعلا داز ىوتسلا يرضحتلا للاعبين، امك ظحلا نىرثأتلما ىربكلا ىوتسلا رصانع عقايللا قينلبلا(ةموالدملا،ةعرسلا،توقلا) ىلء قيسنلا روطت ىوتسلا يرضحتلا ، شىح دلج مهنىب ءقلاء ءىرط، لك لذك نمل لالا كام قيس حج تنسذ نأ بولسلأ ءسفانلما و ءسفانلما ءىدلىقتلا رود ىربك في ريوطة رصانع عقايللا قينلبلا (ةموالدملا ، ءعرسلا، توقلا) ءفاضل لى ريوطة ىوتسلا يرضحتلا في فورظ قيسفانءة . لى كل لذه اندوقىل لى ىربكفة بىلاقء لملف صىخ مذهب ءمقلا ءىرمعلا 12-13 قمس و الما زىمءة هب نمل صئاصخ قينلب و قيسفذ و قيعلمتجا و قينلدجو ، ممل بىج انىلء نمل بىن ىرمك نأ لمهتج نمل لى جاعضو حج ملرب فلتخلما ءطشذلا ءتماشى ، و تارءة لذه ءمقلا ءىرمعلا، نمل لالا عابشلما ىلجاحتها قيسفانلما قينلبلا و ، لك لذك ريوطة بىنالجا ىراهلما في ءضايرلا قىصصختلا ، شىح بىرءة نمل ممل لى حارملا ريوطتلا بىنالجا ىراهلما ، لك ىهان نمل ضعب رصانع عقايللا قينلبلا .

الفصل الثاني عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 1- أ. د تيمه ميهاربا دامع، س ساً تيمنة قوقلا قيلضعلا موماقلا لافطلاً في قلمحرلما تقيئالمتبلا و تيدالدعلا، ط1، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 2000.
 - 2- ميهاربا لسمح مدهسالحا، ميلة تقيبرتلا تقيضايرلا، ط1، راد ريرج رشنلا و مع يزوتلا، نلمع 2006.
 - 3- وبأ لاعلا لمبع حاتفلا، دحمأ رصن نيدا، ايجولوزيف عقيللا تينلبلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1993.
 - 4- وبأ لاعلا لمبع حاتفلا، ايجولويسيف بيرلتلا و تضايرلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 2008.
 - 5- وبأ لاعلا لمبع حاتفلا، بيرلتلا يضايرلا س سلاً تيجولويسفلا، تعبطلا لى ولأ، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997.
 - 6- دحمأ لمبع للاج، تارابتخلا و س ياقلا تيسفندا، رادلا تيلودلا تارامتتسلا قيفاقثلا، قرهاقلا، رصم، 2008.
 - 7- ماساً ضاير، بطلا يضايرلا في ترك لميلا، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاقلا، 1999.
 - 8- مر كاً ي كز قبياطح، موعوسوم تركلا قرتاطلا تقيدلحا، تعبطلا لى ولأ، راد ركفلا بيرعلا
 - 9- رمأ لله دحمأ ي طاسبلا، دعلوق و س ساً بيرلتلا يضايرلا تالقيطتو، تاشنم 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 - قلوفظلا و تقهرلما، تعبطلا قسماحلا، لماع بتكلا، قرهاقلا، 1995.
 - 12- دماح لمبع ماسلا نارهمز، ملام س فنلا وحنلا قلوفظلا و تقهرلما، راد قفاقثلا، نانبل، 1983.
 - 13- يدم لمبع مهنلا، تركلا قرتاطلا (تارامهم - ططخ - نوناق)، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1987.
 - 14- ي فنح دومح راتمخ، س سلاً تيملعلا في بيردت ترك ملقلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1985.
 - 15- روتكدلا دنزبى لمع ل كوج، مچسلف ترك لميلا، راد قلمجد، ط1، 2007.
- نلمع
- 16- 2010. رنلجلا، 16- ليشر لميهم يرغز، تيجولوكيس وحنلا، راد قفاقثلا رشنلا و مع يزوتلا، تعبطلا لى ولأ
 - 17- اضر يرصلا، ن تاف قرامع، قهارم لاب قاهر، راد تينولسالحا رشنلا مع يزوتلاو
 - 18- ي كز لمع ينسح و دامع وبأ ماسقلا لمع يلمع، زكرم مچكتلا في بالعلأ تيعلمجلا، مبتكلا تيرصدا، 2004.
 - 19- بنيز يمهف، تركلا قرتاطلا، تعبطلا لى ولأ، راد فرامعلا، رصم، 1990.
 - 20- لمبع للاج، لمع ينسح يولاع، ملام س فنلا يوبرتلا يضايرلي، تعبطلا قعباسلا، راد فرامعلا، قرهاقلا، 1996.
 - 21- ركاش دوهرف مبردلا، ملام بيرلتلا يضايرلا، تعبطلا لى ولأ، تاروشنم تاذ ل سلاسلا، 1998.
 - 22- حابصه اضر رجاج، بيردت بعلا ترك ملقلا، تعبطم 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 يلدع، بيرنتلا يرئالدا (مسسا و تاقبيطة)، قبتكلا تيرصدا تعابطلا و رشنلا و مع يزوتلا، تيرلنكسلا، 2004.
- 25- لداع لمبع يرصدا يلدع، بيرنتلا يضايرلا و مل ماكتلا بين: تيرظنلا و قبيطتلا، تعبطلا لى ولأا، زكرم باتكلا رشنلا، قرهاتلا، 1999.
- 26- لمبع الله ن سحى ملالا، س سلأا قيمعللا بيرنتلا يضايرلا، زكرم فيطلا تعابطلا، قارعلا، 2004.
- 27- لمبع الله لمبع هيلحا، باحر لداع ليدج، تاراهلا تيسيرنتلا و بيرنتلا نى الميلا في عوض اع قلول رصاعلا تيرنتلا تيرضايرلا (هيفاهم، ئدابم، تاقبيطة)، راد عافولا لنيديلا تعابطلا رشنلا، تعبطلا لى ولأا، تيرلنكسلا، 2011.
- 28- هلمع نيدلا ي حاشولا، قركلا قرتلا تانبلا و دلاولأا، تيرشلا تيرعلا رشنلا و مع يزوتلا، تويرب.
- 29- هلمع نيدلا لى وتم لمبع لله، س سآ و حج ملرب تيرنتلا تيرضايرلا، راد عافولا لنيديلا تعابطلا رشنلا، تعبطلا لى ولأا، تيرلنكسلا، 2011.
- 30- هلمع روز تيرس، هلمع سفنلا ومندا، قسسؤم بابشه تعماجا، تيرلنكسلا، رصم، 2006.
- 31- يلدع يرئالدا، قرط س يردت تيرنتلا تيرضايرلا في قلاحرلا تيساسلا (تيرنتلا تيركحلا)، تعبطلا لى ولأا، راد يندكلا رشنلا مع يزوتلا، نردلا، 1999.
- 32- يلدع ي فطصمه، قركلا قرتلا (خيرات - هيلعة ب يردت - ليلتح - نوناق)، تعبطلا لى ولأا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاتلا، 1999.
- 33- يلدع شوعم، قركلا قرتلا، راد يلدعا، بينع قليم رئلجا، 1994.
- 34- دامع نيدلا، سابع وأ ديز، تخدم دومح لمبع لى لعا ي عفشلا، تاقبيطة موحها في قرك ليللا، ط1، رصم، 2009.
- 35- رامع شوحوب لمحو تلبيند، حج ههم شحبل يلمعلا، نلويد تاعويطلا تيعماجا، رئلجا، 1998.
- 36- رمع رصن لله تطقه، ب ريلدا يضايرلا ن م للاح يرياعم ةدولجا قلاماشلا، تعبطلا لى ولأا، راد عافولا لنيديلا تعابطلا و رشنلا، تيرلنكسلا، 2011.
- 37- قمطاف لمبع لحام، بيرنتلا يضايرلا قبطلا قلاحرلا تينانلا في تايدا تيرنتلا تيرضايرلا، تعبطلا لى ولأا، قبتكما بيرعلا رشنلا و مع يزوتلا، نامع، 2011.
- 38- هم ساق ن سح بين سح، هلمع بيرنتلا يضايرلا في 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 تيعماجا، دللغب، 1984.
- 40- هم ظا ك رجاج يرمأ، تارابتخلا و تاسليقلا تيجولويسيفلا في المجال يضايرلا، تعبطلا تينانلا، تاروشتم تاذ مل سلاسلا، تيوكلا، 1999.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 41- بينلاك نورسكا، شارف سفاكس، قلسلس فاشتة كلإيا ضايرلا تركلا قرائلا، ةجمرة قيرفة نوحك، قعبطم دالمغب، 1990.
- 42- لامكي قسودلا، ومنلا يوبرتلا لفظلا و ققهارما، راد قضمهنا قيربعلما، قعبطلا لى ولأا.
- 43- لامك لى جمىي ضبرلا، بيرمتلا يضايرلا نرقلا يخالجا و نورشعلا، قعمالجا قيندرلأا، قعبطلا قينانثلا، نامع، 2004.
- 44- لامك ش يورد، لسمحي حبص بينسح، بيرمتلا يرئلدلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1984.
- 45- لامك ش يورد و نورخآ، عافدلا في ترك مليلا، زكرم بلاتك رشنلا، قرهاقلا، 1991.
- 1999
- 46- لامك ش يورد و نورخآ، سسلأا قيجولويسفلا بيرمتلا ترك مليلا، زكرم بلاتكلا رشنلا، قرهاقلا،
- 47- لامك ش يورد، نامع نيدلا سابع و بأ ديز، ي ماس لسمحي لع، عافدلا في ترك مليلا، ط1، زكرم بلاتكلا 1999.
- 48- لامك ف رهاظ، لعس نسمحي ليعاسميا، ترك مليلا، راد بلاتكلا عابظلا و رشنلا، قعمالجا دالمغب، 1989.
- 49- لامك لبع ليمحلا، لسمحي حبص بينسح، ققايلا قينديلا و انوكم (سسلأا قيرظنلا، دالمعلا نيديلا، قرط سايقلا) راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997.
- 50- لامك لبع ليمحلا، لسمحي حبص بينسح، ققايلا قينديلا و انوكم (سسلأا قيرظنلا، دالمعلا نيديلا، قرط سايقلا، 1997.
- 51- لامك لبع ليمحلا ليعاسميا، لسمحي حبص بينسح، قيعابر ترك مليلا قثيدلحا، ط1، زكرم بلاتكلا رشنلا، ج2، 2002.
- 52- لامك لبع ليمحلا، بنديزي مهف، ترك مليلا بينءشانلا و قذملاز س رالملا، ط4، زكرم بلاتكلا رشنلا، ج2، 2002.
- 53- لامك لبع ليمحلا، لسمحي حبص بينسح، ققايلا قينديلا انوكم (سسلأا قيرظنلا، دالمعلا نيديلا، قرط سايقلا) راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 1997.
- 54- لامك لبع ليمحلا، لسمحي حبص بينسح، ترك مليلا (بيرد، تاراهم، تاسايقا)، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا.
- 55- ليللا ليمسلا تاحرف، سايقلا رامتخللاو في قيرتلا قضايرلا، قعبطلا لى ولأا، زكرم بلاتكلا رشنلا، قرهاقلا، 2001.
- 56- لسمحي مالمحلا، بينمأ لى ولخا، سسأ علمب جممارب قيرتلا قضايرلا، راد ركفلا بيرعلا، 1990.
- 57- لسمحنسح يولاع، لسمحنسح نيدلا نوضر، تارابتخا ءادلا ي كرخا، قعبطلا قينانثلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا 1994.
- 58- لسمحنسح يولاع، قيجولوكيس ومنلا بيرملا يضايرلا، قعبطلا لى ولأا، زكرم بلاتكلا رشنلا، قرهاقلا 1998.
- 59- لسمحنسح يولاع، ملام بيرمتلا يضايرلا، قعبطلا لى ولأا، راد فرامعلا، قرهاقلا، 1994.
- 60- لسمحنسح يولاع، ملام بيرمتلا يضايرلا، راد فرامعلا، ط2.
- 61- لسمحنسح يولاع، ملام سنفلا يضايرلا في بيرمتلا و تاسفانلا قضايرلا، راد ركفلا بيرعلا، قرهاقلا، 2002.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 62- اسمح نامضمر في المقلدا، هلع س فندا وحنذا ءلوفظلا و ءقهارلما، ءعبظلا ءينائلا ، ءبءكلا ءيعمالجا ءيرلسنكسلا، 2000.
- 63- اسمح نايز رءء، ءءءبلا يءلعلما هءاهنمو به ءالينءنو، ناويد ءاعوبظلا ءيعمالجا، رءالءا، 1997.
- 64- اسمح لءعس لولءغز، اسمح يفظلا لءسلا، س سلأا ءينفلا ءاراهل ءركلا ءرءاطلا هلع و برءلما، عءاطم نومأ، ءعبظلا . لى ولأا، رءء 2001.
- 65- اسمح لءعس يءزء، بيلاسأ رىوطء و لءسفنء س رء ءىبرءلا ءينسلما في ءلءرم هءلءءلا ي ساسلأا يء: ءيرظنلا ءىبءءلا، ءأشء فرءلما، ءيرلسنكسلا ، رءء، 1996.
- 66- اسمح يءبء يءنلسء و يءءم لءبء هءنلما، س سلأا ءىملءلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س لءقلا و هءوءءلا، ط 1.
- 67- اسمح يءبء يءنلسء و يءءم لءبء هءنلما، س سلأا ءىملءلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س لءقلا و هءوءءلا، ءعبظلا ءينائلا، ءءءلقلا زءرم بءءكلا رءنلما، 1997.
- 68- اسمح يءبء يءنلسء، لءءمأ يءرسء يءءم، ءءوسوم بىرءءلا ي ضاىرلا ي ءىبءءلا، ءعبظلا لى ولأا، زءرم بءءكلا رءنلما، ءرهلقلا، 1998.
- 69- اسمح يءبء يءنلسء، س لءقلا و هءوءءلا في ءىبرءلا ءىضاىرلا، عزالءا يءلءا، ءعبظلا ءينائلا ، راء رءكفلا بىرءلا، ءرهلقلا، 1987.
- 70- اسمح يءبء يءنلسء، س سلأا ءىملءلا ءركلا ءرءاطلا و ءرط س لءقلا و هءوءءلا، ءعبظلا لى ولأا، زءرم بءءكلا و رءنلما، ءرهلقلا، 1997.
- 71- اسمح ءومء ءلءلءا ، ءءارط س بىرءءلا و هءالءىءءلرءسلا ، ءعبظلا ءينائلا ، راء بءءكلا يءمالءا ، ءارءم لءا ، 2003.
- 72- ناورم لءبء الهاءى هءهءلرءا، وحنذا يءلءا و هءلءءلا يءرءا، راءلما ءىملءلا ءىلوءلا رءنلما و عىزوءءلا و راء ءفلقءلا رءنلما عىزوءءلا، ءعبظلا لى ولأا ، ناءء، 2002.
- 73- لى فظءمء ءىلءلا اسمح ، ءللاء س نا اسمح ، رابءءءلءا بى و رولأا ءقالبلا ءىنلءلا، ءعبظلا لى ولأا ، راء عافولا لءنءلا ءعابظلا و رءنلما، ءيرلسنكسلا، 2009.
- 73- لى فظءمء يءهءا، يءرء ناءء، ءارابءءلءا و س لءقلا في ءىبرءلا ءىضاىرلا ، ءعبظلا لى ولأا ، ءبءكم ولءءلأا ءىرءلا ، ءرهلقلا، 2007.
- 74- ءىفم هءهءلرءا ءاءم، س سا ءىمءء ءوءلا ءىلءءلا ءمواقءلا لافظلا في ءلءرءلا ءىءءلءلءا و ءىءاءءلءا ، ءعبظلا لى ولأا، زءرم بءءكلا رءنلما، ءرهلقلا، 2000.
- 75- ءىفم هءهءلرءا ءاءم، بىرءءلا يءضاىرلا ءىءلءا، راء رءكفلا بىرءلا، ءرهلقلا، 2001.
- 76- بىرءم س ءرء هءهءلرءا، ءرء لءىلا عىمءلءا، راء رءكفلا بىرءلا رءنلما، ءرهلقلا، رءء، 2008.
- 77- بىرءم س ءرء هءهءلرءا، ءرء لءىلا عىمءلءا، راء رءكفلا بىرءلا، ءرهلقلا، 2004، ص 94 .
- 78- لءنءم بىنلسء و لءءءبلا، لءءمأ هءهءلرءا بءولءا ، لىءءم بىرءءلا يءضاىرلا، ءعبظلا لى ولأا ، راء لءءلءا ءعابظلا و رءنلما ، ناءء ، 2005.

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

----- مناقشة النتائج

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

عيزوتلا، 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

عيزوتلا، قرهاقلا، 002

، تابرخ في بلعلاً راغصلا و رابكلا، راد فراعلا رشنلا عيزوتلاو تيرسكس لإا، 1996.
82- ينلا ع يدو جرف

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

و رداصدا تغللاب تيمبجلاً:

ايناث. تمناق ع 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>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 بأي شكل • عدم التكتل حرك الكرة لتفادي الأصطدام • العمل على إسقاط 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 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>الهدف الإجرائي رقم(03): 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>الهدف الإجرائي رقم(04): 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 + 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 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 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 -----

الأشبال	الكرة الطائرة	ساعة واحدة	ملعب المؤمن
وسائل العمل	ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + اقماع + ميفاتي		
وحدة تدريبية	تسيير خطة عمل بسيطة		
الهدفالخاص 01	المشاركة في التنظيم والتسيير خلال منافسة		
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوه
المرحلة التحضيرية	<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>	<p>- المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد . - الحفاظ على النظام .</p>	تفادي التدخلات الخشنة .
المرحلة الانجازية	<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>	<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 . 	<ul style="list-style-type: none"> رد الكرة وعدم سقوطها بأي شكل عدم التكتل حرة الكرة لتفادي الأصطدام العمل على إساء الكرة في منط الخصم . تسهيل لعب الكرة.
المرحلة التقييمية	<p>الهدف الإجرائي رقم(04): إجراء إستبيان للاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	<p>- التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات. - تقبل النقد .</p>	إدراك أدوار التنظ والتسيير

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 اكبر عدد ممكن من التمريرات مدة 03دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> • الجدية لإكساب الثقة • تمديد عند ضيق • الأخذ بالإعتدال • التمرير المتواصل • سقوط التمرير • اللعب الإيجابي 	<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . • 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 الارسال البسيط ثم إرسال التنس الى 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 -----

الفئة	النشاط	مدة الإنجاز
الأشبال	الكرة الطائرة	ساعة واحدة
وسائل العمل	ملعب الكرة الطائرة + كرات + صافر	
وحدة تعليمية	تسييب	
الهدف رقم 03	إبراز قدرات التنظ	
فترات التعلم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح
المرحلة التحضيرية	<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>	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة في اللعب من أجل الإحماء الجيد - الحفاظ على النظام
المرحلة الانجازية	<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>	<ul style="list-style-type: none"> • الشعور بالمسؤولية في الملاحظة • المتعة في اللعب بالتعاون بين أفراد الجماعة
المرحلة الانجازية	<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>	<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
المرحلة التقييمية	<p><u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> إجراء إستبيان لاعبين لمعرفة ثقافتهم الرياضية للعبة . - مناقشة عامة بين الأفواج .</p>	<ul style="list-style-type: none"> - التدخل بكل شجاعة لتقديم الملاحظات - تقبل النقد

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

مكان العمل	مدة الإنجاز	النشاط	الفئة الأشبال
ملعب الموم	ساعة واحدة	الكرة الطائرة	
ملعب الكرة الطائرة +كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي			وسائل العمل
تسيير خطة عمل بسيطة			وحدة تعليمية
التوجيه الجيد للكرة في إطار مرغوب فيه			الهدف رقم 05
ال	مؤشرات النجاح	ظروف الإنجاز	فترات لتعلم
رفع للحداكبر	<ul style="list-style-type: none"> - المشاركة الفعالة للإحماء الجيد - المتعة في اللعب . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (01):</u> تعامل عناصر كل فوج مع الكرة بوضعية الإستقبال والتمرير المكتسبة مدة 03 دقائق .</p>	المرحلة التحضيرية
ر ع ال ال ال ال و ال ال لل ال ال تو ف و ت	<ul style="list-style-type: none"> • المحافظة على النظام مع تتبع الادوار . • الرغبة في تعلم التقنيات لإنجاح الفريق. • المشاركة الفعالة داخل الفوج • التركيز وعدم التسرع في توجيه الكرة . وإرسالها نحو النقاط المعينة . • الرؤية الجيدة لمكان زميله لتسهيل التمرير . • التحكم في تمرير الكرة في مختلف الإتجاهات بالتقنيات المكتسبة . • المرونة في التعامل مع الكرة . • تطبيق القوانين المكتسبة 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (02):</u> يقوم كل لاعب ذ بالوقوف مقابلاً زملائه مسافة 03م الواقفين في خط مستقيم حيث يعمل كل تلميذ على القيام بعملية إرسال التنس إلى زميله و يقوم هو الآخر بإستقبال الكرة بالطريقة الصحيحة وإعادة إرسالها إليه بنفس المهارة (إرسال التنس) 6 د</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم (03):</u> تقسيم اللاعبين إلى فوجين للعمل وآخرين للملاحظة , حيث يقف كلاعب داخل دائرة محاولاً توجيه الكرة لزملائه للقيام بالتمريرات المتتابعة داخل فوجه مع حساب أكبر عدد من التمريرات المتواصلة مستعملاً التقنيات المكتسبة مدة دقيقة واحدة , تغيير الأدوار .</p> <p><u>الحالة التعليمية رقم (04):</u> من خلال نتائج الحالة السابقة يلعب الفوجين الفائزين مقابلة مقننة أولاً (استعمال التقنيات المكتسبة) مدة 05د.</p>	المرحلة الانجازية
تنمية في ال و	<ul style="list-style-type: none"> - تقديم الملاحظات بكل موضوعية . - تقبل النقد . 	<p><u>الحالة التعليمية رقم (05):</u> - تحليل ومناقشة هدف ومجريات الحصة . - إستخلاص الأخطاء المرتكبة .</p>	المرحلة التقييمية

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)محاولا 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 يمينى و يسرى محاولا اللاعب 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
أهداف العمل	ملعب كرة الطائرة + كرات + صافرة + أقماع + ميقاتي		
ضرورة	تسيير خطة عمل بسيطة		
تعليمية	العمل الجماعي من أجل الفوز		
رقم 09			
تعليم	ظروف الإنجاز	مؤشرات النجاح	التوصيات
رحلة	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
رحلة	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 .
رحلة	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 للعينات الصابئة.

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

الفصل الثاني ----- عرض وتحليل

ومناقشة النتائج -----

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 - المتداومة) 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-المتداومة) لها تأثير إيجابي على التحضير في الرياضات الجماعية (رياضة كرة الطائرة)

الكلمات المفتاحية : تأثير-عناصر اللياقة البدنية-المتداومة-القوة-السرعة-التحضير-رياضة كرة الطائرة-

اللاعبين 12-13 سنة.