

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## إهداء

إلى من أروضعتني الحنان إلى رمز الحب وبلسم الشفاء، إلى القلب الناصع البياض، إلى الينبوع الذي لا يمل العطاء، أمي العزيزة.

إلى من أزال الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم، إلى القلب الكبير الذي سعى وشقي لأنعم بالراحة والهناء، إلى من لم يبخل بشئ من أجل دفعي في طريق النجاح، إلى من علمني أن ارتقي سلم الحياة بحكمة وصبر، ابي العزيز.

إلى زوجتي وابنتي.

إلى اخواني واخواتي.

إلى أساتذتي والزملاء والطلاب بجامعة الخرطوم كلية التربية قسم التربية البدنية لدعمهم وتشجيعهم ومتابعتهم لدراستي طوال مدة إعداد الرسالة.

إلى الأخوان والأخوات اللائي لم تلهن أمي إلى من تحلو بحسن المعشر وتميزوا بالوفاء والعطاء، إلى من سعدت برفقتهم في دروب الحياة الحلوة والحزينة من كانوا معي علي طريق النجاح والخير، إلى من عرفت كيف أجدهم وعلموني أن لا أبيعهم... أصدقائي.

إلى كل من له علاقة بمجال التربية البدنية.

أهديكم جميعاً هذا الجهد المتواضع. سائلاً المولى عز وجل أن يذكرنا ما نسينا ويعلمنا ما جهلنا وينفعنا بما علمنا إنه هو السميع العليم.

الباحث

## شكر وتقدير وعرفان

الشكر لله عز وجل الذي منحني القدرة علي إنجاز هذا الدراسة. قال تعالى: (فَاذْكُرُونِي أَنْذُرَكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ) سورة البقرة الآية (152). من لم يشكر الناس لا يشكر الله.

الكلمات والعبارات لن توفيه شئ من حقه ولو بجزء بسيط عن ما قدمه، تتسابق الكلمات وتتزاحم العبارات لتنظم عقد الشكر الذي لا يستحقه إلا أنت، إليك يا من كان له قدم السبق في ركب العلم والتعليم، إليك يا من بذلت ولم تنتظر العطاء/ أستاذي الجليل البروفسير / مبارك محمد آدم المشرف على هذه الأطروحة. فبارك الله لك جهودك وسدد بالخير والعطاء دربك.

الشكر موصول لجميع الخبراء والمحكمين الذين استقطعوا من زمنهم الغالي ليحكموا البرنامج التدريبي والإستبانة الخاصة بالثقة بالنفس.

إلى جامعة الخرطوم كلية التربية قسم التربية البدنية والرياضة.

إلى الاخوه والاخوات والزملاء والاساتذة والعاملين بجامعة الخرطوم وجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية التربية البدنية والرياضة فلهم جميعاً الشكر والتقدير.

الشكر لجامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا كلية الدراسات العليا والشكر لكلية التربية البدنية والرياضة جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

دائماً هي سطور الشكر والثناء تكون في غاية الصعوبة عند الصياغة ربما لأنها تشعرني بقصورها وعدم ايفائها حق من أهديه هذه الأسطر، ففي حياتنا الكثير ممن لهم علينا واجب الشكر والتقدير والاحترام. فالشكر لكل من أسهم في هذه الدراسة منذ انطلاقتها من أن كانت فكرة وحتى بلوغها نهايتها.

الباحث

## مستخلص الدراسة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى تأثير برنامج تدريبي مقترح بأسلوب التدریب الموزع والمكثف على تطور كل من الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة والثقة بالنفس. استخدم الباحث المنهج التجريبي ، وأختيرت العينة بالطريقة العمدية وبلغت (20) طالباً وطالبة من جامعة الخرطوم - كلية التربية قسم التربية الرياضية ، تم تقسيمهم إلى مجموعتين متكافئتين قوام كل منهما (10) طلاب من الجنسين، وتم تطبيق البرنامج التدريبي بالأسلوب الموزع على المجموعة التجريبية الأولى، كما تم تطبيق البرنامج التدريبي بالأسلوب المكثف على المجموعة التجريبية الثانية، وتم استخدام اختبار دقة مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة وإستبانة درجة الثقة بالنفس كأدوات لجمع البيانات.

### أشارت النتائج إلى أن:

- 1- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام كل من الأسلوبين الموزع والمكثف إلى تحسن الأداء في مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
  - 2- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في تحسين مستوى الأداء مقارنة بالتدريب الموزع عند التدريب على تطوير مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
  - 3- يؤدي البرنامج التدريبي بإستخدام كل من الأسلوبين الموزع والمكثف إلى ارتفاع درجة الثقة بالنفس
  - 4- التدريب بالأسلوب المكثف أكثر فاعلية في التأثير على الثقة بالنفس مقارنة بالتدريب الموزع.
- قدمت الدراسة بعض التوصيات ومن أهمها:

- 1- الاستفادة من البرنامج التدريبي الذي اقترحته هذه الدراسة في تعليم والتدريب على مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة.
- 2- توفير اخصائى نفسي للعمل مع معلم التربية البدنية والمدرّب لمتابعة الحالة النفسية للطلاب واللاعبين في المدارس أو الفرق الرياضية المختلفة.

## **Abstract**

This study aimed at identifying the extent of the impact of a training programme based on distributed and massed training methods, on developing the performance in over hand serve skill and Self. Confidence in volley ball.

The researcher used the experimental methodology. A purposive sample of 20 male and female students was selected from the department of physical Education at University of Khartoum Faculty of Education. The sample was divided into two equal groups, ten male and female students in each group. The training programme based on distributed method was applied on the first experimental group. The training programme based on massed method was applied on the second experimental group. Questionnaire of level of self-confidence and the test of accuracy in over serve skill in volley ball were used as tools to collect data.s

### **The study findings indicated that:**

- 1-The training program leads using both methods distributed and massed to the improved performance in over hand serve skill in volleyball.
- 2-The massed training style more effective in improving the performance level of training compared to the distributed when training on the development in over hand serve skill in volleyball.
- 3-The massed training style more effective way to influence the self-confidence compared to training distributed.

### **The study made some recommendations, the most important:**

- 1-Take advantage of the training program proposed by this study in the education and training on over hand serve skill in volleyball.
- 2-Provide a psychologist to work with a physical education teacher and coach to follow up on the psychological state of the players and students in schools or the various sports teams.

## قائمة الموضوعات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص الدراسة
هـ	ملخص الدراسة بالإنجليزية ( Abstract )
و	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الأشكال
<b>الفصل الأول : مشكلة الدراسة</b>	
2	1 . 2 مقدمة الدراسة
4	1 . 2 مشكلة الدراسة
5	1 . 3 أهمية الدراسة
5	1 . 4 أهداف الدراسة
6	1 . 5 فروض الدراسة
6	1 . 6 حدود الدراسة
7	1 . 7 مصطلحات الدراسة
<b>الفصل الثاني : الأطار النظري والدراسات السابقة.</b>	
9	2- 2 التعلم الحركي
10	1-2-2 تعريف التعلم
10	2-2-2 مفهوم التعلم الحركي
11	3-2-2 قوانين التعلم

12	4-2-2 مراحل التعلم الحركي
12	5-2-2 المهارات الحركية
15	6-2-2 التغذية الراجعة
17	7-2-2 مفهوم التدريب
18	8-2-2 التدريب المكثف
18	9-2-2 التدريب الموزع
23-19	3-2 تصميم البرامج التدريبية
26-24	2-3-2 التحديد العلمي للأهداف
27	3-3-2 اختيار المحتوى وتنظيمه
29	1-4-2 تعريف الكرة الطائرة
29	2-4-2 نشأة وتطور الكرة الطائرة في العالم
30	3-4-2 نشأة وتطور الكرة الطائرة في السودان
34-30	4-4-2 خصائص الكرة الطائرة
38-34	5-4-2 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة
38	6-4-2 القواعد الدولية للعبة الكرة الطائرة
41	5-2 الثقة بالنفس
45-42	2-5-2 مفهوم الثقة بالنفس والمفاهيم الأخرى ذات الصلة
45	3-5-2 خصائص الثقة في النفس
53-47	4-5-2 بناء الثقة بالنفس
53	5-5-2 العوامل المؤثرة في الثقة بالنفس
55	6-5-2 الانتقال إلى الثقة بالنفس
56	7-5-2 الثقة الزائدة بالنفس
58	6.2 الاختبارات والمقاييس
58	2.6-2 القياس
59	2-2-6-2 أهداف عملية القياس
61	6-2-6-2 أخطاء القياس
62	3-6-2 الاختبارات

63	2-3-6-2 أهمية الاختبارات
64	2-3-6-4 أهمية الاختبارات والمقاييس لمدرس التربية البدنية
67	11-5-1-2 المعاملات العلمية للاختبار
74-68	7-2 الدراسات السابقة
75	1-7-2 التعليق علي الدراسات السابقة
<b>الفصل الثالث : إجراءات الدراسة.</b>	
77	3 - 1 مقدمة
77	3 - 2 منهج الدراسة
77	3 - 3 مجتمع الدراسة
77	3 - 4 عينة الدراسة
78	3 - 5 تكافؤ عينة الدراسة
81-79	3 - 6 المتغير المستقل البرنامج التدريبي
86-81	2-6-3 تخطيط البرنامج التدريبي
86	7-3 الاختبار المهاري
87	8-3 إستبانة درجة الثقة بالنفس
87	3 - 9 المعاملات العلمية للاختبار والبرنامج التدريبي وإستبانة الثقة بالنفس (الثبات - الصدق)
87	3 - 9 - 1 ثبات وصدق الاختبار
88	3 - 98 - 2 ثبات وصدق إستبانة الثقة بالنفس
89	3 - 9 - 3 ثبات وصدق البرنامج التدريبي
90	3 - 10 الدراسة الاستطلاعية
90	3 - 11 الدراسة الأساسية
90	3 - 11 - 1 القياسات القبلية
91	3 - 11 - 2 تطبيق البرنامج التدريبي
91	3 - 11 - 3 القياسات البعدية
91	3 - 12 المعالجات الإحصائية
<b>الفصل الرابع : الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها</b>	
93	4 - 1: مقدمة
93	4 - 2 عرض ومناقشة نتائج الفرض الاول



94	4 - 3 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني
96	4 - 4 عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث
98	4 - 5 عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع
102	4 - 6 عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس
105	4 - 7 عرض ومناقشة نتائج الفرض السادس
<b>الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات و خلاصة الدراسة.</b>	
111	5 - 1 الإستنتاجات
111	5 - 2 التوصيات
113	5 - 3 الخلاصة
116	قائمة المراجع

## قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
78	جدول رقم (1) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية الأولى والثانية في متغيرات السن والطول والوزن
79	جدول رقم (2) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية الأولى والثانية في متغير مهارة الإرسال من أعلى.
81	جدول رقم (3) يوضح محتوى البرنامج التدريبي
81	جدول رقم (4) تعليم المهارة موضوع الدراسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي
83	جدول رقم (5) يوضح الجلسة التدريبية المستخدمة بالتدريب الموزع.
84	جدول رقم (6) يوضح الجلسة التدريبية المستخدمة بالتدريب المكثف.
88	جدول رقم (7) معاملي الثبات والصدق الاحصائي بين نتائج التطبيق الأول والثاني في اختبار مهارة الإرسال.
89	جدول رقم (8) معاملي الثبات والصدق الاحصائي بين نتائج التطبيق الأول والثاني في إستبانة درجة الثقة بالنفس.
90	جدول رقم (9) معاملي الثبات والصدق الاحصائي بين نتائج التطبيق الأول والثاني في البرنامج التدريبي.
93	جدول رقم (10) يوضح الفرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب (الموزع) كما يشير إليها المتوسط الحسابي وقيمة "ت" المحسوبة ودلالاتها.
94	جدول رقم (11) يوضح الفرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب (المكثف) كما يشير إليها المتوسط الحسابي وقيمة "ت" المحسوبة ودلالاتها.
96	جدول رقم (12) يوضح الفروق بين تأثيرات كل من التدريب الموزع والمكثف في أداء مجموعتي البحث لمهارة الإرسال من اعلي كما تشير إليها المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت).
99	جدول رقم (13) يوضح درجة الفروق في الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب الموزع كما تشير إليها المتوسطات الحسابية وانحرافات المعيارية وقيمة (ت).

100	جدول رقم (14) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب الموزع وقيمة (ت)
102	جدول رقم (15) يوضح درجة الفروق في الثقة بالنفس في القياسين القبلي والبعدي لدى مجموعة التدريب المكثف كما تشير إليها المتوسطات الحسابية وانحرافاتها المعيارية وقيمة (ت).
103	جدول رقم (16) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لمجموعة التدريب المكثف وقيمة (ت)
105	جدول رقم (17) يوضح قيمة اختبار "ت" لقياس دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد العينة في القياس البعدي.
107	جدول رقم (18) يوضح الفروق الكلية بين متوسطي كل من مجموعتي التدريب الموزع والمكثف في القياس البعدي في متغير درجة الثقة بالنفس.

#### قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
37	شكل رقم (1) يوضح طريقة تسلسل الاداء للإرسال من أعلى

#### قائمة المرفقات

مرفق رقم (1) جلسات البرنامج التدريبي
مرفق (2) الاختبار المهاري : اختبار (AAPHER) للإرسال من أعلى في الكرة الطائرة الصادر من الاتحاد الامريكى للصحة والتربية البدنية والترويج والرقص
مرفق رقم (3) إستبانة درجة الثقة بالنفس
مرفق رقم (4) كشف بأسماء المحكمين والخبراء