

بِسْمِ اللّٰهِ
الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

بسم الله الرحمن الرحيم

الايه

قال تعالى
(* قل كل يعمل على شاكلته فربكم اعلم بمن هو اهدى
سبيلا* ويسألونك عن الروح قل الروح من امر ربي وما
أوتيتم من العلم الا قليلا)

صدق الله العظيم
الإسراء الاية 83-85.

الإهداء

الى روح ابي
الى امي التي لولاها لما كان
الى من يشكلون حلقة حولي
اسرتي - اصدقائي - زملائي
الى كل الذين كانت لهم
بصمات في حياتي
اليكم جميعا ... اهدي هذا البحث

الباحثة

شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين واصلي واسلم على اشرف
الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
وعلى آله وصحبه أجمعين.
الشكر أولا واخير لله عز وجل على ما امدني به من نعمة
للإكمال هذا البحث كما اتوجه بالشكر والتقدير الى جامعة
السودان للعلوم والتكنولوجيا متمثلة في ادارتها وخص
بالشكر كلية الدراسات العليا وكلية التربية الرياضية ممثلة
في ادارته وأساتذتها وطلابها .
وأقدم بشكري وتقديري للعرفان بالجميل الى الدكتور
أحمد آدم احمد بتفضله بالإشراف على هذا البحث والذي
لم يبخل بمعرفته وعلمه في سبيل إخراج هذا البحث.
كما اخص بالشكر لجنة المناقشة التي قامت بتقييم وتقويم
هذا البحث متمثلة في الدكتور /شرف الدين إبراهيم
الداروتي والدكتور / عبد الجليل
والشكر والعرفان الى ادارة مكتبة كلية التربية الرياضية
والاتحاد السوداني للكرة الطائرة وإدارة صالة المرحوم
هاشم ضيف الله وجميع المدربين والإداريين واللاعبين.

الباحث

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدف هذا البحث الى التعرف على اهم المتغيرات البدنية والنفسية للاعبي
المستويات العليا للكرة الطائرة بالسودان.
تكونت العينة من(55) لاعبا من لاعبي الاندية المشاركة في مسابقة
الدوري الممتاز للكرة الطائرة بالسودان .
استخدمت الباحثة المنهج الوصفي والاستبانة و الاختبارات البدنية والنفسية
كأداة لجمع البيانات.
من اهم النتائج التي توصل اليها البحث:-
ان اهم المتغيرات البدنية للاعبي الكرة الطائرة هي:-
- القوة الانفجارية
-التحمل-السرعة
-الرشاقة-المرونة

-التوافق

واهم المتغيرات النفسية للاعبى الكرة الطائرة هي:-

-الثقة بالنفس - الدافعية

- الثبات الانفعالي - الطموح

كما توصل البحث الى وجود علاقة ارتباطيه طردية بين كل من

- الرشاقة والسرعة -التوافق و السرعة -المرونة والرشاقة

كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين كل من

-الثقة بالنفس والمثابرة -الدافعية والمثابرة -الثبات الانفعالي والمثابرة

كما توجد علاقة ارتباطية طردية بين كل من

- الرشاقة والثقة بالنفس الجلد الدوري التنفسي والدافعية

من اهم التوصيات التي توصلت إليها الباحثة

- الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وذلك بإجراء قياس

للمتغيرات البدنية للاعبين للتعرف على مستوى اللاعبين البدني

- ضرورة تنمية متغير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك

لاهمية القوة الانفجارية في تنفيذ معظم مهارات الكرة الطائرة

-الاهتمام بالنواحي النفسية للاعبين من خلال التدريب وخارجه بوجود

متخصص في الاعداد النفسي

- اجراء بعض الدراسات والبحوث في الجوانب الاجتماعية وبعض المتغيرات

النفسية ومدى ارتباطها بالانجاز الرياضي.

Abstract

This study aimed to identify the most important physical and psychological variables to players at senior volley ball sudan. The sample consisted of (55) players from clubs participating in the contest perioduce excellent volley ball sudan.

The researcher used the resolution and physical and psychological tests as tools for data collection. The main results of the research are :-
Explosive power- Endurance- speed - agillity – flexibility –coordination
- The most important psychological variables are :-
- Self confidence –motivation –emotional stability- perseverance
- The reseaech also found a link relational direct correlation between each of :-

Agility and speed, speed and Agillity – flexibilty and agillity

- Selfconfidence and perseverance:-
- Motivation and perseverance –
- Emotional stability and perseverance
- Agillity and selfconfidence
- periodic respiratoty endurance and motivation

the main recommendations of the research are :-

- attention elements fitness for volley ball.
- Development of explosive power of the player
- Attention to the psychological aspects of player
- Work studies in the physical and psychological psychological arpects and their relution ship to sport superirity.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	م
أ	اهداء	2
ب	شكر وتقدير	3
ج- د	قائمة المحتويات	4
هـ- و	قائمة الجداول	5
ز	قائمة الاشكال	6
ح	قائمة الملاحق	7
ط	الخلاصة باللغة العربية	8
ي	الخلاصة باللغة الانجليزية	9
الفصل الاول (خطة البحث)		
2	المقدمة	1-1
3	مشكلة البحث	1-2
4	اهمية البحث	1-3
4	اهداف البحث	1-4
4	تساؤلات	1-5
4	مجالات البحث	1-6
5	اجراءات البحث	1-7
5	الاسلوب الاحصائي	1-8
5-6	مصطلحات البحث	1-9
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة		
7	نشأة وتطور الكرة الطائرة في العالم	2-1-1
7	الاتحاد الدولي للكرة الطائرة	2-1-2
8	الاتحاد الافريقي للكرة الطائرة	2-1-3
8-9	نشأة وتطور الكرة الطائرة في السودان	2-2
9	الاتحاد السوداني للكرة الطائرة	2-2-1
10	مركز الخرطوم الدولي لتطوير الكرة الطائرة	2-2-2
10-11	طبيعة ومميزات الكرة الطائرة	2-2-3
11-13	المتغيرات البدنية	2-3-1
13-16	مكونات اللياقة البدنية	2-3-2
16-17	المتغيرات البدنية في الكرة الطائرة	2-3-4
18-23	اللياقة البدنية الخاصة للاعبى الكرة الطائرة	2-3-5
24	خصوصية المحتوي البدني في الكرة الطائرة	2-3-6
25	المتغيرات النفسية المفهوم الاهمية	2-3-7
26-30	المتغيرات النفسية في المجال الرياضي	2-3-8
30-31	الخصائص النفسية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة	2-3-9
32-38	الدراسات السابقة	2-4
الفصل الثالث اجراءات الدراسة		
39	المقدمة	3-1

39	منهج البحث	3-2
40	مجتمع البحث	3-3
40-41	عينة البحث	3-4
42	وسائل جمع البيانات	3-5
42-43	المتغيرات البدنية	3-5-1
44-45	المتغيرات النفسية	3-5-2
46-50	تصميم الاستبانة	3-5-3
51-53	صدق وثبات الاختبارات	3-5-4
54-55	اعداد وتنظيم الاختبارات	3-5-5
55	المعالجات الاحصائية	3-6
الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج		
56-63	عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الأول	4-1
64	مناقشة وتفسير التساؤل الأول	4-1-1
65-69	عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني	4-2
70	مناقشة وتفسير التساؤل الثاني	4-2-1
71-73	عرض النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث	4-3
73-74	مناقشة وتفسير التساؤل الثالث	4-3-1
الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات		
75	الاستنتاجات	5-1
76	التوصيات	5-2
77-81	ملخص البحث	5-3

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
61	توزيع درجات اللاعبين في اختبار الوثب العمودي	1
61	توزيع درجات اللاعبين في اختبار الجلد الدوري التنفسي	2
62	توزيع درجات اللاعبين في اختبار السرعة	3
62	توزيع درجات اللاعبين في اختبار الرشاقة	4
63	توزيع درجات اللاعبين في اختبار المرونة	5
63	توزيع درجات اللاعبين في اختبار التوافق	6
64	توزيع درجات اللاعبين في اختبار الدفع لأعلى	7
67	توزيع درجات اللاعبين في متغير الثقة في النفس	8
68	توزيع درجات اللاعبين في اختبار الدافعية	9
68	توزيع درجات اللاعبين في لثبات الانفعالي	10
69	توزيع درجات اللاعبين في المثابرة	11
70	توزيع درجات اللاعبين في المتغيرات النفسية ككل	12

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
25-24	خصوصية المحتوى البدني في الكرة الطائرة	1
40	الاندية وعدد اللاعبين المشاركين في منافسة الدوري الممتاز للعام 2005-2006م	2
41	متوسط السن والطول والوزن لعينة البحث	3
41	المستوى الاكاديمي لعينة البحث	4
42	المتغيرات البدنية من خلال المسح المرجعي	5
43	المتغيرات البدنية من خلال اراء الخبراء	6
46-45	مااسفر عنه استطلاع الخبراء للمتغيرات النفسية	7
48-47	اراء الخبراء لاختيار انسب الاختبارات لقياس المتغيرات البدنية	8
49-48	اختبارات التي حازت على اعلى نسبة لقياس المتغيرات البدنية	9
50	الاختبارات المرشحة لقياس المتغيرات النفسية	10
52	ثبات الاختبارات البدنية	11
53	الصدق والثبات للمتغيرات النفسية	12
53	الصدق والثبات لجميع المتغيرات النفسية	13
59	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارات البدنية	15
59	متوسط الدرجات المعيارية للاختبارات البدنية	16
60	المتغيرات النفسية وفقا لاراء الخبراء	17
66	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لجميع المتغيرات النفسية	18
71	العلاقة بين التوافق والسرعة	19
72	العلاقة بين المرونة والرشاقة	20
72	العلاقة بين الثقة بالنفس والمثابرة	21
72	يوضح العلاقة بين الدافعية والمثابرة	22
73	الثبات الانفعالي والمثابرة	23
73	الرشاقة والثقة بالنفس	24
73	العلاقة بين الجلد الدوري التنفسي والدافعية	25

قائمة الملاحق

العنوان	ملحق رقم
خطاب لخبراء التربية الرياضية وعلم النفس	1
استمارة إستطلاع رأي الخبراء في اهم المتغيرات البدنية والنفسية للاعبين الكرة الطائرة	2
اسماء السادة الخبراء	3
خطاب الاتحاد السوداني للكرة الطائرة للاندية المشاركة في منافسة الدوري الممتاز	4
استمارة الاختبارات النفسية	5
الدرجات الخام والدرجات المعيارية للاختبارات البدنية	6

قائمة المراجع

المراجع العربية

- 1- ابراهيم احمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، 1998م، دار المعارف، القاهرة، مصر
- 2- ابراهيم احمد سلامة، الاختبارات والقياس في التربية البدنية، 1998م، دار المعارف، القاهرة، مصر
- 3- احمد امين فوزي، بثينة محمد فاضل، سيكولوجية الشخصية الرياضية، 2005م، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر
- 4- احمد محمد خاطر، علي فهمي البيك، القياس في المجال الرياضي، 1996م، ط 4، دار الكتاب الحديث، القاهرة، مصر.
- 5- احمد عبد الوزير، علي مصطفى طه، دليل المدرب في الكرة الطائرة، 1999م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 6- اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي، طرق البحث العلمي والتحليل الاحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية، 2000م مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 7- اسامة رياض، الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة، 2005م، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر
- 8- اسامة كامل، راتب، الاعداد النفسي للناشئين، 2005م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 9- اكرم خطايبية، الكرة الطائرة الحديثة، 1996م عمان، الاردن
- 10- الين وديع فرج، الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرب واللاعب، منشأة المعارف، الاسكندرية، مصر
- 11- بسطويسى احمد، اسس ونظريات التدريب الرياضي، 1999م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 12- حسن احمد الشافعي، التحليل الاحصاء في التربية البدنية والرياضة، 2004م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 13- خليفة شحاتة الباح، طرق البحث العلمي والتربية الرياضية، 1992م، بنغازي، ليبيا.
- 14- ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي، 1998م، دار الشروق، عمان، الاردن
- 15- زكي محمد حسن، التدريبات الموقفية العلاجية في الكرة الطائرة، 2006م، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر
- 16- زكي محمد حسن، بها سيد محمود، التقويم التربوي في المجال الرياضي، 2006م، المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
- 17- سعد عبد الرحمن، القياس النفسي النظرية والتطبيق، 2003م، ط 4، دار الفكر العربي.
- 18- سعد جلال، القياس النفسي المقاييس والاختبارات، 2001م، دار الفكر العربي، مصر
- 19- سلوى عز الدين فكري، نبيل عبد الرحمن، منظومة التدريب الرياضي، 2004م ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 20- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول بالمستوى العالمي، 1994م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- 21- عصام الوشاحي، الكرة الطائرة للشباب، 1999م، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

- 22- عزت محمود كاشف، الاعداد النفسى للرياضيين، 1991م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 23- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، 1998م، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 24- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، 2000م، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 25- محمد صبحي حساين، حمدي عبد المنعم، الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، 1988م، ط 1، الجهاز المركزي للكتب الجامعية، القاهرة، مصر.
- 26- محمد صبحي حساين، طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، 1987م، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 27- مروان عبد المجيد ابراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، 2001م، ط 1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- 28- محمد العربي شمعون، علم النفس الرياضي والقياس النفسى، 1999م، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 29- محمد نصر الدين رضوان الاحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضة، 2003م، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 30- محمد نصر الدين رضوان، المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة، 2006م، ط 1، مركز الكتاب للنشر.
- 31- مصطفى حسين باهي، منى احمد الازهرى، اصول البحث العلمي في البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية الرياضية، 2000م، القاهرة، مصر.
- 32- كمال جميل الربضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، 2001م، الجامعة الاردنية، عمان، الاردن.
- 33- ليلي السيد فرحات، القياس والاختبارات في التربية الرياضية، 2005م، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.

المجلات العلمية:-

-مجلة التربية الرياضية-جامعة بغداد-المجلد الرابع عشر العدد الثاني 2005.

-مجلة علوم التربية الرياضية- جامعة بابل-المجلد الخامس العدد الاول-الثاني 2006.

-مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية- جامعة البصرة -العدد التاسع عشر 2006.

المواقع الالكترونية:

الاكاديمية العراقية للالكترونية:-

www.iraqacad.org

الاتحاد الدولي للكرة الطائرة:-

www.fivb.org

الاتحاد الافريقي للكرة الطائرة:-

www.cavb.org

الدوريات:-

نشرة الاتحاد السودانى للكرة الطائرة، الخرطوم، 2000

**ملحق رقم (3) أسماء الخبراء اللذين تم الاستعانة بهم
فى تحديد المتغيرات البدنية والنفسية.**

م	اسماء الخبراء	العنوان
	د. حسن محمد احمد عثمان	عميد كلية التربية البدنية والرياضة
	د. مامور كنجي سلوب	كلية التربية البدنية والرياضة
	د. أمال محمد ابراهيم	كلية التربية البدنية والرياضة
	د. حامد السيد دفع الله	كلية التربية البدنية والرياضة
	د. دولت سعيد	كلية التربية البدنية والرياضة
	د. علي حسب الله	كلية التربية الرياضية للبنين (الهرم) -مصر
	د. سعاد موسى احمد	جامعة الاحفاد - عميد كلية علم النفس
	د. مروان دويعر	كلية التربية الرياضية اللازقية - سوريا
	د. خالد ابراهيم الكردي	جامعة النيلين قسم علم النفس (نائب العميد)
	د. الجيلي علي البشير	جامعة ام درمان الاسلامية
	يوسف حلباوي	محاضر بالاتحاد الدولي للكرة الطائرة
	محمد صالح وداعة	مدير مركز الخرطوم الدولي لتطوير الكرة الطائرة