



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة
(التدريب الرياضي)

بعنوان :

الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة
بولاية الخرطوم
*Common Sports injuries for volleyball players
in Khartoum state*

اعدادالدارسة:
أسماء احمد جبارة ادريس

اشراف:

د. مكى فضل المولى مرحوم

2019م - 1440 هـ

الأول
العام



الفصل
الإطار

1.1 مقدمة البحث

2.1 مشكلة البحث

3.1 أهمية البحث

4.1 الأهداف

5.1 التساؤلات

6.1 مجالات البحث

7.1 منهج الدراسة

8.1 المصطلحات

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

المبحث الأول: تاريخ ونشأة الكرة الطائرة

المبحث الثاني: المهارات الأساسية في كرة الطائرة

المبحث الثالث: مركز الخرطوم الدولي لتطوير الكرة الطائرة

المبحث الرابع: التدريب

المبحث الخامس: المفهوم العام للإصابات

المبحث السادس: الدراسات السابقة والمشابهة

المبحث الأول

تاريخ ونشأة الكرة الطائرة

1.1.2 نشأة وتطور الكرة الطائرة في السودان

2.1.2 شعبة الكرة الطائرة

3.1.2 الاتحاد الدولي لكرة الطائرة

4.1.2 مركز الخرطوم الدولي

5.1.2 نظام التنافس فيها

6.1.2 المنافسة للسيدات

المبحث الثاني
المهارات الأساسية

1.2.2 وقفة الإستعداد

2.2.2 مهارة الإرسال

3.2.2 مهارة الإستقبال

4.2.2 التمرير

5.2.2 مهارة الإعداد

6.2.2 مهارة الضربة الساحقة

7.2.2 مهارات حائط الصد

8.2.2 مهارة الدفاع عن اللعب

المبحث الثالث التدريب الرياضي

1.3.2 ما هو التدريب الرياضي

2.3.2 الإعداد البدني

3.3.2 الإعداد النفسي والتربوي

4.3.2 تنظيم التدريب وإدارته

5.3.2 التدريب الفردي

6.3.2 أنواع خطط التدريب

المبحث الرابع الإصابات الرياضية

1.4.2 خصائص الإصابات الرياضية

2.4.2 درجات الإصابة

3.4.2 اسباب حدوث الإصابات الرياضية

4.4.2 طرق الوقاية والحد من حوث الإصابات الرياضية

5.4.2 إصابات الجلد والأنسجة الرخوة والاورتار

المبحث الخامس الدراسات السابقة والمتشابهة

1.5.2 الدراسات السابقة

2.5.2 التعليق على الدراسات السابقة

3.5.2 الإستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث إجراءات البحث

1.3 منهج البحث

2.3 مجتمع البحث

3.3 عينة البحث

4.3 ادوات جمع البيانات

5.3 وسائل جمع البيانات

6.3 تطبيق الدراسة

7.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث

8.3 المعالجات الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج

1.4 للإجابة على سؤال الدراسة الاول والذي ينص على

2.4 للإجابة على سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

1.5 النتائج

2.5 التوصيات

3.5 ملخص البحث

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع

الملاحق