

إهداء

إلى الشمعة التي تحترق دوماً لتتبر طريقني إلى من صارت لي دليلاً يقودني
نحو الطريق الصحيح طيلة حياتي إلى من وصاني عليها ديني ثلاث

امي العزيزة

إلى الذي بذل كل الغالي والنفيس لإرضائي وتربيتي ورعايتي
أسأل الله تعالى أن يمتعته بالصحة والعافية

والدي العزيز

إلى سر سعادتي ووحدتي ومنبع فرحتي ودافعي للإجتهد

إخواني وأخواتي

إلى نسמת الحياة التي تجري رخاء كلما إستمكن الهجير وقل النصير

عماتي وخالاتي

إلى تلك القلوب الفيسحة والأفئدة الرحبية التي تسعني
إذا ضاقت على الأرض بما رحبت فأجد فيهم المتسع

أصدقائي

والى كل من وقف بجانبني أهدي ثمرة جهدي

الدارسة

شكرو عرفان

يَٰٓأَنفُسَ اللَّيْلِ ﴿١٩﴾ تَأْوِكِ زَيْتُونِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ

الْحَا تَرُ ضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿٢٠﴾

صدق الله العظيم - سورة النمل الآية (19)

الشكر والحمد أولاً لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله الذي أسأثره

بكمال العلم وحده وتفضله علي عباده بقبس من نور علمه.

أتقدم بالشكر الجزيل إلى جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية الدراسات العليا وأتقدم

بالشكر الجزيل الى كلية التربية البدنية والرياضة متمثلة في أعضاء هيئة التدريس بالكلية وقسم

التدريب الرياضي.

والشكر أجزله إلى الدكتور/ مكي فضل المولى مرحوم الذي اعانني كثيراً في هذه

الدراسة وقدم لي النصح الكثير حتى رأيت هذه الدراسة النور .

ولم ولن أنسى أن أتقدم بفائق الشكر والاحترام والتقدير إلى جميع أصدقائي .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين ،،،،

الدارسة،،،

المستخلص

هدفت الدراسة للتعرف على الإصابات الرياضية الشائعة لدى لاعبي الكرة الطائرة بولاية الخرطوم وتكونت عينة الدراسة من (30) فرداً بطريقة عشوائية واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمة طبيعة الدراسة، وتم استخدام الاستبانة والمعالجات الإحصائية وتوصلت الدراسة الى أهم النتائج على النحو التالي :

- (1) أهم الأسباب المؤدية للإصابات عدم التهيئة الجيدة والإحماء .
- (2) أكثر الإصابات شيوعاً هي التقلصات العضلية ورضوض العظام والكدمات والشد العضلي.

أهم التوصيات :

- (1) وضع برنامج تدريبي خاص للابتعاد عن الإجهاد الشخصي في توزيع حجم العمل وشدته في التدريب وتوضح وفق الأسس العلمية .
- (2) توفير الأرضيات المناسبة والقانونية لغرض العملية التدريبية والمباريات.
- (3) توفير وسائل السلامة والأمان خلال التدريبات والمنافسات لضمان سلامة اللاعبين.

Abstract

The study aimed to identify the common sports injuries among volleyball players in Khartoum state. The study sample consisted of (30) players randomly. The study used the descriptive method in the survey method to suit the nature of the study the important results as follows:

- 1) The most important causes of injury lack of good preparation and warm-up.
- 2) The most common injuries are muscle cramps, bruises, bruises and muscle cramps.

Main Recommendations:

- 1) Develop a special training program to keep away from personal diligence in the distribution of work volume and intensity in training and clarify according to the scientific foundations.
- 2) Provide suitable and legal floors for the purpose of the training process and matches.
- 3) Provide safety and safety during training and competitions to ensure the safety of players.

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	إهداء
ج	شكر وعرفان
د	المستخلص
هـ	Abstract
و	قائمة المحتويات
ط	قائمة الجداول
ي	قائمة الملاحق
الفصل الأول الإطار العام	
1	1.1 مقدمة
3	2.1 مشكلة البحث
3	3.1 أهمية البحث
4	4.1 الأهداف
4	5.1 التساؤلات
4	6.1 مجالات البحث
4	7.1 منهج الدراسة
5	8.1 المصطلحات
الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة	
المبحث الأول : تاريخ ونشأة الكرة الطائرة	
7	1.1.2 أنشأ وتطور الكرة الطائرة في السودان
9	2.1.2 شعبية الكرة الطائرة
10	3.1.2 لاتحاد الدول لكرة الطائرة

المبحث الثاني : المهارات الأساسية في كرة الطائرة	
12	1.2.2 وقفة الإستعداد
14	2.2.2 مهارة الإرسال
15	3.2.2 مهارة الإستقبال
17	4.2.2 التمرير
18	5.2.2 مهارة الإعداد
19	6.2.2 مهارة الضربة الساحقة
21	7.2.2 مهارات الحائط الصد
22	8.2.2 مهارة الدفاع عن اللعب
23	1.3.2 مركز الخرطوم الدولي
24	2.3.2 نظام التنافس فيها
24	2.3.2 المنافسة للسيدات
المبحث الثالث : التدريب الرياضي	
25	1.4.2 ما هو التدريب الرياضي
28	2.4.2 الإعداد البدني
29	3.4.2 الإعداد النفسي والتربوي
33	4.4.2 ظيم التدريب وإدارته
34	5.4.2 التدريب الفردي
36	6.4.2 أنواع خطط التدريب
المبحث الرابع : الإصابات الرياضية	
40	1.5.2 خصائص الإصابات الرياضية
41	2.5.2 درجات الإصابة
42	3.5.2 اسباب حدوث الإصابات الرياضية
45	4.5.2 طرق الوقاية والحد من حوث الإصابات الرياضية
46	5.5.2 إصابات الجلد والأنسجة الرخوة والاورتار
المبحث الخامس : الدراسات السابقة والمتشابهة	
89	1.6.2 الدراسات المشابهة
93	2.6.2 التعليق على الدراسات السابقة
94	3.6.2 الإستفادة من الدراسات السابقة

الفصل الثالث إجراءات البحث	
95	1.3 تمهيد
95	2.3 منهج البحث
95	3.3 مجتمع البحث
95	4.3 عينة البحث
97	5.3 وسائل جمع البيانات
99	6.3 صدق وثبات الاستبانة
99	7.3 تطبيق البحث
102	8.3 الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث
102	9.3 المعالجات الإحصائية المستخدمة
الفصل الرابع عرض ومناقشة وتحليل وتفسير النتائج	
103	1.4 للإجابة على سؤال الدراسة الأول والذي ينص على
106	1.4 للإجابة على سؤال الدراسة الثاني والذي ينص على
الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات وملخص الدراسة	
111	1.5 النتائج
111	2.5 التوصيات
112	3.5 ملخص البحث
114	المصادر والمراجع
-	الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	اسم الجدول	الصفحة
(1.3)	توصيف العينة من حيث الصفة	96
(2.3)	عينة البحث من حيث النوع	96
(3.3)	عينة البحث من حيث سنوات الخبرة	96

97	المستوى الأكاديمي لعينة الدراسة	(4.3)
98	المحاور وعدد العبارات والنسبة المئوية	(5.3)
99	المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري ومعامل الارتباط (الثبات)	(6.3)
100	اجابات العينة عن محور اسباب حدوث الاصابة	(7.3)
101	اجابات العينة عن محور الاصابات الشائعة	(8.3)
103	أسباب حدوث الإصابة	(9.4)
107	الإصابات الشائعة	(10.4)

قائمة الملاحق

الملاحق	رقم الملاحق
خطاب تحكيم الاستبانة	.1
اسماء الخبراء والمحكمين	.2
الاستبانة في مرحلتها الأولى	.3
الاستبانة في مرحلتها الثانية	.4