

المرفقات

مرفق رقم (1) قائمة الخبراء

الرقم	الاسم	الجنسية	المؤهل العلمي	المهنة	التخصص	عدد سنوات الخبرة
1.	أ.د توفيق حسن عبد البر	مصري	دكتوراه	أستاذ جامعي قسم الألعاب	كرة طائرة	50 سنة
2.	أ.د طلحة حسين حسام الدين	مصري	دكتوراه	أستاذ جامعي قسم علوم الحركة	جمباز وميكانيكيا حيوية	45 سنة
3.	أ.د زكي محمد محمد حسن	مصري	دكتوراه	أستاذ جامعي قسم الألعاب	كرة طائرة	43 سنة

36 سنة	كرة طائرة	أستاذة جامعية قسم الألعاب	دكتوراة	مصرية	أ.د عفاف محمد حسن خطاب	4.
25 سنة	كرة طائرة	أستاذة جامعية قسم الألعاب	دكتوراة	مصرية	أ.د سهير محمد محمد السيوى	5.
25 سنة	كرة طائرة	أستاذة جامعية قسم الألعاب	دكتوراة	مصرية	أ.د ليلي رفعت أحمد أيوب	6.
28 سنة	تدريب رياضي	أستاذ جامعي قسم الألعاب	دكتوراة	فلسطيني	د. أحمد ابراهيم يعقوب	7.
25 سنة	ميكانيكا حيوية	أستاذ جامعي قسم علوم الحركة	دكتوراة	مصري	د. محمد فوزي عبد الشكور	8.
25 سنة	طرق تدريس كرة طائرة	أستاذ جامعي قسم الألعاب	دكتوراة	مصري	د. على حسين حسب الله	9.
23 سنة	تدريب رياضي كرة طائرة	أستاذ جامعي قسم الألعاب	دكتوراة	مصري	د. محمد حسين جويد	10.
22 سنة	كرة طائرة	استاذ جامعي قسم الإدارة الرياضية	دكتوراة	سوداني	د. أحمد آدم أحمد محمد	11.
11 سنة	كرة طائرة	استاذة جامعية قسم التدريب الرياضي	دكتوراة	سودانية	د. سهير أحمد محمد أحمد	12.
7 سنوات	علم نفس	أستاذة جامعية قسم علم النفس الرياضي	دكتوراة	مصرية	د. زهراء عبد المنعم	13.

مرفق رقم (2) المتطلبات البدنية والنفسية المرسله للخبراء

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا كلية الدراسات العليا التربية الرياضية

إستمارة إستطلاع رأي خبراء في مجال لعبة الكرة الطائرة والتربية الرياضية
السيد /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عبد الناصر عابدين محمد عثمان - جامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة ، ببحث لنيل درجة الدكتوراة في
فلسفة التربية الرياضية.

بعنوان

(دراسة عن أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة
الإرسال الساحق في الكرة الطائرة للأعبي أندية ولاية الخرطوم)

ويتشرف الباحث أن يستعين بأرائكم العلمية في تحديد أهم المتطلبات
البدنية والنفسية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة.

مع خالص الشكر،،،

الباحث

(1 -2)
بيانات أولية

..... الاسم :

المؤهلات العلمية

..... :

.....

.....

.....

..... التخصص :

..

.....

الخبرة في مجال التخصص

..... :

الدراسات والكورسات في مجال التخصص

..... :

.....

.....

.....

.....

العمل الحالي

..... :

.....

(2-2)

إرشادات خاصة بإستيفاء الإستمارة (أ)

- التكرم بتحديد أهمية كل عنصر من العناصر البدنية المطلوبة لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة والمذكورة بالإستمارة (أ) تبعاً لأهميتها وذلك بوضع درجة من (10) أمام كل عنصر في المكان المخصص لها.
- يمكن وضع عنصر أو أكثر من العناصر البدنية في ترتيب واحد وذلك بإعطائهم نفس الدرجة.
- في حالة عدم الموافقة على أي عنصر من العناصر الواردة بالإستمارة كأحدى المطلوبات الخاصة بمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة الرجاء وضع (صفر) أمام هذا العنصر في المكان المخصص للدرجة.
- العناصر المقترح إضافتها من قبلكم أرجو إضافتها على الإستمارة التابعة لهذه الإستمارة مع تعريف كل عنصر على حدة.

بستمررة (أ)
تحدد أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال السلق في الكرة الطائرة

الدرجة من (10)	التعريف بالمتطلبات البدنية	المتطلبات البدنية
	إخراج أقصى قوة في أقصر وقت ممكن	القوة المميزة بالسرعة (القدرة)
	قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن بآنتقال الجسم أو عدمه	السرعة
	تغيير اللاعب لإتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بإيقاع مناسب في أقصر زمن ممكن	الرشاقة
	سهولة أداء المهارات الحركية لأقصى مدى	المرونة
	قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد	التوافق
	قدرة العضلة في التغلب على مقاومات مختلفة	القوة العضلية
	قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين	الدقة
	القدره على الإحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة	التوازن

إستمارة (ب)

تحديد أهم المتطلبات النفسية لمهارة الارسال الساحق في الكرة الطائرة
إسلوب إبداء الرأي في هذه الإستمارة :
 - الرجاء التكرم بوضع () أمام العبارة التي ترونها مناسبة للمتطلب ..
 وذلك في الخانة المخصصة لذلك.

م	مكونات المتطلب النفسي	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
1.	الثقة بالنفس : يقصد به قدرة اللاعب على أداء المهارة بصورة طيبة ولايعتريه الخوف أو القلق عند الإستعداد لملاقاة المنافسين.			
2.	الشجاعة : يقصد بها إرتفاع درجة الأداء في موقف المنافسة دون توتر أوقلق.			
3.	سرعة المبادأة : يقصد بها قيام اللاعب بالأداء أثناء التنافس في بداية المباراة حتى نهايتها دون توتر.			
4.	الجرأة : يقصد بها مقابلة اللاعب للمواقف الرياضية بأداء مرتفع أثناء التدريب أو المنافسة دون الشعور بالخوف.			
5.	ضبط النفس : يقصد بها قدرة اللاعب على التحكم في إنفعالاته ومشاعره ولا يستثير أداءه أى أعباء خارجية ناتجة عن التنافس.			
6.	المخاطرة والإقدام : يقصد بها قيام اللاعب بالأداء في ظروف صعبة مملوءة بالمشاحنات أثناء التنافس وأحراز مركز متقدم.			
7.	الإتزان الإنفعالي : يقصد بها قيام اللاعب بالتوفيق والتنسيق أثناء الأداء والتريث في تصرفاته أثناء التدريب أو المنافسة.			
8.	الحيوية : يقصد بها قيام اللاعب بالأداء في ظروف التدريب أو التنافس بمجهود ملحوظ ويتميز بالحيوية دون الشعور بالتعب أو التوتر.			
9.	الحرص : يقصد بها قيام اللاعب بالأداء والإبتعاد عن المشاكل وعدم الوقوع في الإنفعالات والتوترات الناتجة عن التنافس.			
10.	المنابرة : يقصد بها قيام اللاعب بجهد زائد طول فترة التدريب أو المنافسة لتحسين أدائه حتى يصل إلى الهدف المطلوب.			
11.	القلق : يقصد به شعور اللاعب بأهمية المباراة فينتابه توتر وضيق قبل دخوله في جو المنافسة.			
12.	الضيق : يقصد به شعور اللاعب بحاله من عدم الإرتياح نتيجة مقابلة ظروف إجتماعية تقلل من طبيعة الأداء.			

تابع // إستمارة (ب)

م	مكونات المتطلب النفسي	موافق	موافق إلى حد ما	غير موافق
---	-----------------------	-------	-----------------	-----------

حدا			
			13 الصراع النفسي : يقصد به شعور اللاعب بحالة من الأحجام وعدم الإقبال لعدم الإطمئنان من النتائج المترتبة على تصرفاته أو أدائه.
			14 العدوانية : يقصد بها الإستمتاع بالمواجهة البدنية وعدم الإستسلام للهزيمة أو التقهقر وحب اللجوء للإعتراض أو الجدل في ضوء سوء الأداء.
			15 الدافعية : يقصد بها النجاح في الأداء والإستمتاع بمواجهة التحدي لإنجاز واجبات صعبة.
			16 الكفاح : يقصد بها دافعية اللاعب للأداء بمجهود ملحوظ حتى يتم تحقيق الفوز من بداية المباراة حتى نهايتها.
			17 النوتر : يقصد به شعور الفرد بحالة من عدم الإستقرار في الأداء والملل لأهمية المنافسة من أجل البطولة.
			18 الطموح : يقصد به تطلع الفرد لمستوى أداء أفضل للوصول للهدف المنشود من المنافسة.

تابع // إستمارة (ب)
إضافة متطلبات نفسية أخرى ترونها مناسبة

م	مكونات المتطلب النفسي	مواقف	موافق إلى حد ما	غير موافق

مع خالص الشكر

الباحث

- إرشادات خاصة بإستيفاء الإستمارة :
- التكرم بتحديد أي من الإختبارين المرشحين لقياس نفس المتغير أنسب لموضوع الدراسة قيد البحث بوضع علامة (/).
 - في حالة عدم الموافقة على أي من الإختبارين المرشحين توضع علامة (-) أمام هذين الإختبارين في المكان المخصص لإبداء الرأي. يمكن الموافقة على الإختبارين المرشحين معاً في وقت واحد.

الإختبارات البدنية

م	الإختبارات المرشحة	وحدة القياس	الغرض من الإختبار	مناسب	غير مناسب
1.	الوثب العمودي	سم	قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى		
2.	لسارجنت الوثب العريض من الثبات	سم	قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام		
3.	إختبار الجري المكوكي	ثانية	قياس السرعة الإنتقالية		
4.	إختبار جري الزجراج	ثانية	وسرعة تغيير الاتجاه قياس القدرة على تغيير الاتجاه أثناء الجري		
5.	إختبار الشد لأعلى	كيلو	قياس القوة العضلية		
6.	إختبار الدفع لأعلى	كيلو	للذراعين والكتفين قياس القوة العضلية للذراعين والكتفين		
7.	إختبار ثني الجذع من الوقوف	سم	قياس مرونة الجذع والفخذ		
8.	إختبار ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل	سم	قياس مرونة الظهر والفخذ		

		قياس التوافق بين العين واليد	درجة/م رة	إختبار رمي وإستقبال الكرات	.9
		قياس التوافق بين الرجلين والعين	ثانية	إختبار الدوائر المرقمة	.10

مرقى رقم (4)
الإختبارات النفسية في صورتها الأولية

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية الرياضية
إستمارة إستطلاع رأي خبراء في مجال لعبة الكرة الطائرة والتربية
الرياضية

السيد /

تحية طيبة وبعد

يقوم الباحث / عبد الناصر عابدين محمد عثمان - جامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة ، ببحث لنيل درجة الدكتوراة في
فلسفة التربية الرياضية.

بعنوان

(دراسة عن أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة
الإرسال الساحق في الكرة الطائرة للآعبي أندية ولاية الخرطوم)
ويتشرف الباحث أن يستعين بأرائكم العلمية في تحديد مدى سلامة العبارات
وتناسبها مع المحاور لمجموعة الإختبارات النفسية.

مع خالص الشكر

الباحث

إرشادات خاصة بالإستبانة

- أرجو التكرم بإبداء رأيكم في :-
- مناسبة العبارات للسلامة اللغوية والصحة العلمية.
 - تناسب العبارات مع عنوان الدراسة.
 - تناسب العبارات مع محور الدراسة.

الجدول التالي يوضح عدد العبارات والمتغير النفسي

المتغير النفسي	العبارات
الثقة بالنفس	1 - 12
الدافعية	13 - 18
الإتزان الإنفعالي	19 - 26
الكفاح	27 - 34
الشجاعة	35 - 44

رأي الخبراء في

1. العبارات من حيث الصياغة اللغوية والصحة العلمية :-

2. تناسب العبارات مع عنوان الدراسة :-

3. تناسب العبارات مع المحاور :-

4. إضافة رأي آخر تراها مناسباً :-

مقيا س	العبارة	الصياغة		تناسب العبارات مع المحاور	
		سليمة	غير سليمة	مناسبة	غير مناسبة
1.	عندما تسوء الأمور فإنني أعتقد أنني أستطيع تغييرها للأحسن				
2.	قدراتي ومهارتي عالية بالمقارنة بزملائي				
3.	معظم زملائي الرياضيين أخبروني أنني لاعب واثق جداً من نفسي				
4.	في إجتماعت الفريق أستطيع أن أعبر بجدية وبدون تردد أو خوف				
5.	أتصرف جيداً في المواقف غير المتوقعة				
6.	لدي قدر كبير من الثقة بالنفس				
7.	أشعر بعدم الثقة في قدراتي عند مواجهة منافسين على درجة عالية من المستوى				
8.	أحياناً تكون خسارتي في بعض الأشياء نتيجة لعدم قدرتي على إتخاذ القرار				

				9. لا أخاف من مقابلة منافس مهما كان مستواه
				10. هل يعطلك الخوف من أداء بعض مهامك أو القيام ببعض الأعمال
				11. لا أخشى مشاكل أثناء المنافسات الهامة
				12. عندما أشارك في المنافسة أخشى من ارتكاب بعض الأخطاء
				13. لكي يصبح الرياضي أكثر فاعلية عليه أن يكره منافسيه
				14. قد يعتقد البعض أنني عنيف أو مهاجم عندما أتنافس
				15. إذا هزمني منافسي فإنني أتلهف على منافسته مرة أخرى
				16. مستوى أدائي يصل إلى القمة في المنافسات الهامة جداً
				17. عندما أجد تشجيع كبير في المنافسة يتم استقرار أدائي
				18. في الرياضة إذا لم تبعد الآخرين عن طريقك فإنهم يقومون بإبعادك
				19. أتجنب الدخول في مجادلات مع زملائي الرياضيين

تناسب العبارات مع المحاور		الصياغة		العبارة	مقياس
غير مناسبة	مناسبة	غير سليمة	سليمة		
				20. أتلفظ بالفاظ قاسية بصورة نادرة أثناء المنافسة	
				21. أودي أفضل في المنافسات القوية من المنافسات السهلة	
				22. يبدو أنني لا أتنافس بصورة جيدة	
				23. إذا هزمني منافس فإنني أهنته بعد المنافسة	
				24. لا أتصايق من الأفراد الذين يعاملونني معاملة سيئة	
				25. أعتقد أن الرياضي ينبغي عليه أن يتساهل مع المنافسين الأضعف منه كثيراً	
				26. أعتقد أنك تستطيع أن تظهر الود أو المحبة لمنافسي وتستمر في هزيمته	
				27. أود أن أفعل أي شيء في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية	
				28. عندما أرغب في شيء ما فإنني أسعى جاهداً للوصول إليه	
				29. العمل الشاق الذي يصاحبه الألام هو الطريق إلى التفوق الرياضي	
				30. أتدرب لكي أصبح أحسن لاعب في رياستي	
				31. هل تستمتع كثيراً بالتغلب على المشكلات التي تصادفك في التنافس	
				32. عندما تنجز ما يؤكل إليك أعمال يكن ذلك مؤشراً لتحقيق الفوز	
				33. أهتم بالنجاح في الأعمال أو المشكلات	

				التي تحتاج إلى بذل الجهد	
				التنافس مع الآخرين	34.
				إذا قدر لك أن تبدأ حياتك من جديد فهل	35.
				تختار حياة غير حياتك	
				هل تشعر بالحرج عندما يقوم شخص بتنفيذ طلباتك وخدمتك	36.
				هل تتضايق عند حدوث عدم إتفاق بينك وبين والدك في إتخاذ أي قرار يتعلق بعملك	37.

تناسب العبارات مع المحاور		الصياغة		العبارة	مقياس
غير مناسبة	مناسبة	غير سليمة	سليمة		
				هل تحب أن تنضم إلى إجتماع كبير كالحفلات أو الإجتماعات العامة	38.
				هل تواجه دائماً الأمور التي تحتاج إلى جرأة	39.
				هل تفضل حل المشكلات بمفردك على أن تناقشها مع الآخرين	40.
				هل تحس ببعض الأوقات أنك خائف أو مرعوب من غير سبب	41.
				هل أنت تخاف من الظلام وأنت صغير	42.
				لا أخشى مطلقاً إخشى احتمال إصابتي أثناء المنافسة	43.
				هل تشعر بأنك مبسوط وراضي عن عيشتك وحياتك	44.

مرفق رقم (5)
الإختبارات النفسية في صورتها النهائية

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة

الأخ اللاعب/

يجري الباحث/ عبد الناصر عابدين محمد عثمان دراسة لنيل درجة
الدكتوراة في التربية البدنية والرياضة

بعنوان

(دراسة للتعرف على أهم المتطلبات البدنية والنفسية

والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة)

و يأمل الباحث عبر هذه الدراسة أن يتوصل إلى بيانات ونتائج تسهم في تطوير
هذه المهارة وبالتالي الإسهام في تطوير اللعبة نفسها.

- مرفق الإستبانة لقياس المتطلبات النفسية لهذه المهارة متضمنة البيانات التي يتعشم الباحث في كريم تفضلكم بتوفيرها له.
- الرجاء الإجابة على فقرات الإستبانة بموضوعية بوضع علامة (√) في المكان المخصص حسب التقدير الذي ترونه مناسباً.
- علماً بأن كل ما يرد في إجاباتكم سيكون موضع إحترام وتقدير وسوف يعامل بسرية تامة ولا يستخدم إلا لأغراض هذا البحث.
- عليه لا داعي لكتابة الإسم أو أي معلومات شخصية تدل على شخصكم الكريم.

,,, ولكم منا فائق الشكر والإحترام ,,,

الباحث

عبد الناصر عابدين محمد

مقيا س	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً
1.	أعتقد أنني أستطيع تغيير الأمور عندما تسوء للأحسن			
2.	أعتقد أن قدراتي ومهارتي عالية بالمقارنة بزملائي			
3.	أخبروني زملائي الرياضيين بأنني لاعب واثق جداً من نفسي			
4.	أخشى أن ينتقدني البعض عندما أعبر عن وجهة نظري			
5.	أتصرف جيداً في المواقف غير المتوقعة			
6.	أعتقد أن لدي قدر كبير من الثقة بالنفس			
7.	أشعر بعدم الثقة في قدراتي عند مواجهة منافسين على درجة عالية من المستوى			

			8. أعتقد أنه ليست لدى القدرة على أداء كل الأشياء التي أرغب فيها
			9. لا أخاف من مقابلة منافس مهما كان مستواه
			10. الخوف لا يعطلني من أداء مهامي أو القيام ببعض الأعمال
			11. لا أخشى المشاكل أثناء المنافسات الهامة
			12. عندما أشتبك في المنافسة لا أخشى من ارتكاب الأخطاء
			123. أعتقد بأنه لكي يصبح الرياضي أكثر فاعلية عليه أن يكره منافسيه
			14. قد يعتقد البعض أنني عنيف أو مهاجم عندما أتنافس
			15. إذا هزمني منافسي فإنني أتلهف على منافسته مرة أخرى
			16. مستوى أدائي يصل إلى القمة في المنافسات الهامة جداً
			17. عندما أجد تشجيع كبير في المنافسة يتم استقرار أدائي
			18. يجب أن أبعد الآخرين عن طريقي لكي لا يقومون هم بذلك
			19. أتجنب الدخول في مجادلات مع زملائي الرياضيين

أحيانا	غالباً	دائماً	العبارة	مقيا س
			20. أتلفظ بالفاظ قاسية بصورة نادرة أثناء المنافسة	
			21. أودي أفضل في المنافسات القوية من المنافسات السهلة	
			22. أحاول فعل أي شيء من أجل الوصول لأعلى المستويات	
			23. إذا هزمني منافس فإنني أهنته بعد المنافسة	
			24. لا أتصافق من الأفراد الذين يعاملونني معاملة سيئة	
			25. أعتقد أن الرياضي ينبغي عليه أن يتساهل مع المنافسين الأضعف منه كثيراً	
			26. أعتقد أنني يمكن أن أظهر الود والمحبة لمنافسي وأستمر في هزيمته	
			27. أود أن أفعل أي شيء في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية	
			28. عندما أرغب في شيء فإنني أسعى جاهداً للوصول إليه	
			29. أعتقد أن العمل الشاق الذي تصاحبه الآلام هو الطريق إلى التفوق الرياضي	
			30. أندرب لكي أصبح أحسن لاعب في رياضتي	
			31. أتستمتع كثيراً بالتغلب على المشكلات التي تصادفني في التنافس	
			32. عندما أنجز ما يؤكل إلي من أعمال يكن ذلك مؤشراً لتحقيق الفوز	
			33. أهتم بالنجاح في الأعمال أو المشكلات التي تحتاج إلى بذل الجهد	
			34. أسعى دائماً للتنافس مع الآخرين	

			35. إذا قدر لي أن أبدأ حياتي من جديد فأنى أختار حياة غير حياتي
			36. لا أشعر بالحرج عندما يقوم شخص بتنفيذ طلباتي وخدماتي
			37. لا أتضايق عند حدوث أي عدم إتفاق بيني ووالدي في إتخاذ أي قرار يتعلق بعملتي
			38. لا أحب أن أنضم إلى إجتماع كبير كالحفلات أو الإجتماعات العامة
			39. أواجه دائماً الأمور التي تحتاج إلى جراءة

مقياس	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً
40.	لا أفضل حل المشكلات بمفردي بل أناقشها مع الآخرين			
41.	في بعض الأحيان ينتابني الإحساس بأنني خائف أو مرعوب من غير سبب			
42.	كنت أخاف من الظلام وأنا صغير			
43.	لا أخشى مطلقاً احتمال إصابتي أثناء المنافسة			
44.	أشعر أنني مبسوط وراضي عن عيشتي وحياتي			

مرفق رقم (6)
حطاب موجه للدكتور / طلحة حسام الدين
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا

الأستاذ / الدكتور طلحة حسين حسام الدين

المحترم ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يقوم الباحث / عبد الناصر عابدين محمد عثمان بإجراء دراسة لنيل درجة
الدكتوراة في التربية الرياضية بعنوان (دراسة عن أهم المتطلبات البدنية
والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة
للأعبي أندية الدرجة الأولى بولاية الخرطوم) ولما كان الجانب الحركي
أحد متطلبات هذه الدراسة ولما لكم من خبرة طويلة وتجربة ثرة في مجال
علم الميكانيكا الحيوية والتحليل البايوميكانيكي للأنشطة الرياضية.
يرجو الباحث أن يستعين بكم في تحليل ميكانيكية أداء مهارة الإرسال
الساحق في الكرة الطائرة في حدود عينة البحث المرسلة لكم.
أرجو أن يجد طلبي الإهتمام منكم ، كما يمكنكم الإستعانه بمن ترونه مناسباً
لإنجاز هذا العمل.

،،، ودمتم زخراً لخدمة العلم ،،،

أبنكم الدارس
عبد الناصر عابدين محمد عثمان

مرفق طيه : شريط فيديو يحتوى على أداء المهارة
قيد البحث بواسطة العينة المختارة

مرفق رقم (7)
خطاب للسيد / عميد كلية التربية البدنية والرياضة

السيد / عميد كلية التربية الرياضية

المحترم ،،
السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : استخدام ملاعب وأدوات الكلية

بالإشارة للموضوع أعلاه يقوم الأستاذ بالكلية / عبد الناصر عابدين محمد عثمان ببحث لنيل درجة الدكتوراة تحت عنوان (دراسة عن أهم المتطلبات البدنية والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة للآعبي أندية ولاية الخرطوم) ، ويود الآن القيام بإجراء التطبيقات الميدانية للدراسة.
أرجو شاكراً مساعده لكي يتمكن من إستخدام الملاعب والأدوات الموجودة بالكلية ، علماً بأن هذه الإجراءات ستكون في أيام عطلة الطلاب.

،،، ولكم منا الشكر الجزيل ،،،

د. حسن محمد أحمد عثمان
المشرف على الدارس

مرفق رقم (8)
خطاب للسيد / سكرتير الإتحاد المحلي بالخرطوم للكرة الطائرة
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا

السيد / سكرتير الإتحاد المحلي للكرة الطائرة بالخرطوم

المحترم ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الموضوع : معلومات عن الإتحاد

بالإشارة للموضوع أعلاه يقوم الباحث عبد الناصر عابدين محمد عثمان
ببحث لنيل درجة الدكتوراة بعنوان (دراسة عن أهم المتطلبات البدنية
والنفسية والحركية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة
للأعبي ولاية الخرطوم) ويحتاج لمدته بعض المعلومات عن الإتحاد المحلي
للكرة الطائرة بالخرطوم أرجو أن يجد منكم التعاون لإستكمال دراسته.

د.حسن محمد أحمد عثمان
المشرف على الدارس

مرفق رقم (9)

بطاقة تسجيل الدرجات للإختبارات البدنية

إسم اللاعب : النادي :
مركز اللاعب : العمر :
الطول : الوزن :

م	الإختبار	الغرض من الإختبار	وحدة القياس	الدرجة التي حصل عليها اللاعب	ملاحظات

							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20

مرفق رقم (11)

توصيف الإختبارات البدنية

(11-1) إختبار عنصر التوافق

رمي واستقبال الكرات

الغرض من الإختبار :

قياس التوافق بين العين واليد

الأدوات :

كرة تنس ، حائط، يرسم خط على الأرض وعلى بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر أمام الحائط وخلف الخط المرسوم على الأرض ، حيث يتم الإختبار وفقاً للتسلسل الآتي :

1. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ، على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
2. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى ، على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.
3. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى ، على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.
4. رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى ، على أن يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليمنى.

التسجيل :

لكل محاولة صحيحة تحسب للمختبر درجة ، أي أن الدرجة النهائية هي (20) درجة.

(11-2) إختبار عنصر القدرة

إختبار الوثب العمودي لسارجنت

غرض الإختبار :

قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب العمودي لأعلى.

مستوى السن والجنس :

مراحل السن من 9 سنوات فأكثر ، للبنين والبنات.

تقويم الإختبار :

- سجل جاك كلايتون عام 1996م معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره 0.930

- للإختبار معامل ثبات مقداره 0.930 وبلاحظ أن معامل ثبات الإختبار يزداد عندما يتدرب المختبر على الطريقة الصحيحة لأداء الإختبار.

- للإختبار معامل صدق بلغ 0.78 ، وقد تم حسابه باستخدام محك يتكون من مجموع درجات أربع مسابقات للميدان والمضمار.

الأدوات اللازمة :

- لوحة من الخشب (سبورة) مدهونة باللون الأسود عرضها 0.5 متر وطولها 1.5 متر ، ترسم عليها خطوط باللون الأبيض والمسافة بين كل خط والآخر 2 سم.

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن 3.60 سم.

- قطع طباشير أو مسحوق جير ، قطعة من القماش لمسح علامات الجير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها المختبر.

- يمكن الإستغناء عن السبورة بقطعة مدرجة من الخشب تثبت على الحائط.

الإجراءات :

- تثبت السبورة أو قطعة الخشب على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على إرتفاع يسمح لأقصر مختبر بأن يؤدي الإختبار ، ويراعى أن تثبت اللوحة بعيداً عن الحائط بمسافة لاتقل عن 15 سم ، حتى لا يحدث احتكاك بالحائط أثناء الوثب لأعلى.

- يرسم خط على الأرض متعامد على الحائط بطول 30 سم.

وصف الأداء :

يمسك المختبر قطعة من الطباشير طولها لايقل عن 2.5 سم ، ثم يقف مواجهاً للوحة ، ويمد الزراعين عالياً لأقصى مايمكن ويحدد علامة بالطباشير أو مسحوق الماغنسيوم على اللوحة ، مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهاً للوحة بالجانب ، بحيث تكون القدمين على خط ال 30 سم.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين لأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام ولأسفل وثنى الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للوثب لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى إرتفاع ممكن ، حيث يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة أو الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.
- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام ولأسفل عند الهبوط.

تعليمات الإختبار :

- يجب أن يتم الدفع بالقدمين معاً من وضع الثبات.
- قبل القيام بالوثب لأعلى ، يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأمام ولأسفل لضبط توقيت الحركة ، وذلك للوصول إلى أقصى إرتفاع ممكن.
- يعطي المختبر من ثلاث إلى خمس محاولات متتالية وتحسب له نتيجة أحسن محاولة.
- تؤخذ القياسات لأقرب 1 سم.
- الوثب لأعلى يكون بالقدمين معاً من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة أو الإرتقاء.
- عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج.
- يفضل وقوف المحكم على منضدة أو سلم بالقرب من اللوحة حتى يستطيع قراءة نتائج المحاولات المختلفة بوضوح.

إدارة الإختبار :

- مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء وتسجيل النتائج.
- مراقب : يقوم بحساب الدرجات وملاحظة الأداء.

حساب الدرجات :

درجة المختبر هي : عدد السنتيمترات بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف والعلامة التي يصل إليها نتيجة الوثب لأعلى مقربة لأقرب 1 سم.

(11-3) إختبار عنصر القوة

إختبار الشد لأعلى

غرض الإختبار :

قياس القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين أثناء حركة الشد لأعلى مع التركيز بصفة خاصة على قوة العضلات المثنية للذراعين.

مستوى السن والجنس :

مراحل السن من 12 سنة إلى مرحلة السن الجامعية ، والإختبار خاص بالبنين فقط.

تقويم الإختبار :

- سجل رونالد تايلور 1972م معامل موضوعية لهذا الإختبار مقداره 0.99
- سجل جونسون ونيلسون معمل ثبات لهذا الإختبار مقداره 0.99 أيضاً ، وقد تم حساب الثبات عن طريق تطبيق الإختبار ثم أعاده تطبيقه مرة أخرى بعد فترة زمنية مناسبة من التطبيق الأول.
- تم حساب الصدق المنطقي للإختبار ، وقد أعطى نتائج مقبولة ، وذلك بعد عرضه على مجموعة من الخبراء في مجال القياس والتقويم في التربية الرياضية.

الأدوات اللازمة :

- عارضة أفقية يمكن تغيير ارتفاعها بحيث لاتلمس قدم المختبر الأرض وهو في وضع التعلق.
- العارضة تكون من الصلب أو الخشب قطرها 4 سم ليكون مناسباً للقبضة.
- إعاداد إطارات من الحديد ذات أوزان 2.5 ، 5 ، 10 ، 25 رطلاً بحيث تستخدم كأوزان إضافية يستخدمها عند الشد لأعلى.
- حزام عريض من الجلد أو حبل يمكن تعليق الأثقال به وربطه في وسط المختبر أثناء الأداء.
- كرسي يمكن إستخدامه للتعلق على العقلة عند بدء الإختبار ، وشريط قياس.

الإجراءات :

- حساب وزن الجسم بالكيلوجرامات أو بالأرطال.
- بعد ربط وزن الحديد المناسب في الوسط ، يقوم المختبر بالوقوف على الكرسي في مواجهة العارضة ، ثم يقوم بالقبض على العارضة بالمسك من أعلى.
- عند اعطائه إشارة البدء يقوم بالتعلق على العقلة ، بحيث يتم سحب الكرسي بعيداً عن مكان الأداء.

وصف الأداء :

- يقوم المختبر بالشد لأعلى بالذراعين ليرفع جسمه والثقل المعلق في الوسط لأعلى حتى يصل بذقنه فوق عارضة العقلة ، ثم ينزل جسمه حتى يصبح الذراعان ممدودين بالكامل حينئذ يوضع الكرسي مرة أخرى أسفل المختبر ليقف عليه بالقدمين.
- وعندما يرغب المختبر القيام بالمحاولة الثانية ، عليه أن ينزل من على الكرسي ثم يقوم بتغيير الثقل المعلق في وسطه بثقل آخر أكبر وزناً ، ثم يقوم بتكرار الأداء السابق مرة أخرى.

تعليمات الإختبار :

- عدم الركل بالقدمين أو رفع الركبتين أثناء أداء الإختبار.
- عدم مرجحة الجسم أثناء الشد لأعلى.
- يسمح للمختبر بمحاولتين فقط.
- يقف المحكم واطعاً احدي ذراعيه أمام فخذي المختبر لمنعه من المرجحة أثناء الشد لأعلى.

حساب الدرجات :

- تحتسب للمختبر نتائج أفضل محاولة من المحاولتين التي يقوم بهما ، ويسجل وزن الثقل الذي يرفعه بالرطل أو بالكيلوجرامات ويكون هذا الرقم هو عبارة عن : القوة العضلية الدينامية للذراعين والكتفين.
- الشخص الذي لا يستطيع أن يرفع غير وزن جسمه فقط يحصل على (صفر).
- تقسم الدرجة التي يحصل عليها المختبر على وزن الجسم لتعطي الدرجة الإختبارية أو القوة النسبية للمختبر.
- الشخص الذي لا يستطيع رفع جسمه لأعلى ، تتخذ في هذه الحالة الإجراءات التالية :
- يربط شريط قياس في عارضة العقلة وتحسب المسافة بالبوصة أو السننيمتر بين العارضة وبين ذقن المختبر في وضع التعلق ، فإذا كانت هذه المسافة مثلاً ست بوصات ، فإن درجة هذا المختبر (- 6) ، وهذا يعني أنه ضعيف جداً ، وإذا كانت هذه المسافة تساوى مثلاً (- 2) بوصة ، فإن درجة هذا المختبر تساوى في هذه الحالة (- 2).

(11-4) إختبار عنصر المرونة

إختبار ثني الجذع من الوقوف

غرض الإختبار :

قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

مستوى السن والجنس :

من سن 6 سنوات فأكثر ويصلح للبنين والبنات.

تقويم الإختبار :

- حصلت بولي على معامل ثبات لهذا الإختبار بلغ 0.93 ، وذلك عندما قامت بتطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة تتكون من 63 طالبة من طالبات جامعة أيوا.

كما حصل ماجنسون على معامل ثبات للإختبار بلغ 0.70 و 0.84 وذلك عندما قام بتطبيق الإختبار على عينتين منفصلتين من التلاميذ ، الأولى من الصف الاول الإبتدائي ، والثانية من الصف السادس.

كما حصل بوكستون على معامل ثبات للإختبار بلغ 0.95 وذلك عندما قام بتطبيق الإختبار وإعادة تطبيقه على عينة من التلاميذ من سن 6-9 سنوات.

- للإختبار صدق منطقي أقره معظم علماء القياس في التربية الرياضية.

الأدوات اللازمة :

- مقياس مدرج من الخشب أو (مسطرة) طولها حوالي 20 سم ، مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوى 1 سم ، ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم.
- مقعد أو كرسي أو منضدة مسطحة تتحمل وزن المختبر بدون حدوث أي إهتزاز.

الإجراءات :

- يثبت المقياس (المسطرة) بحافة المقعد أو المنضدة بحيث يكون منتصف المقياس أعلى حافة المقعد أو المنضدة والنصف الآخر أسفل الحافة.
- يلاحظ أن نقطة التدرج (صفر) تكون في مستوى حافة المقعد ، على أن تكون إنحرافات الدرجات التي تقع في النصف العلوي بالسالب والتي تقع في النصف السفلي بالموجب.

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد أو المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس.
- يقوم المختبر بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام القياس ، ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى ممكن بقوة وببطء ، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وأن تتحرك لأسفل موازية للمقياس.

تعليمات الإختبار :

- يؤدي الإختبار بدون تصلب في عضلات الذراعين والجذع والرقبة.
- يؤدي الإختبار من وضع فرد الركبتين.
- يكون ثني الجذع لأسفل ببطء وبقوة ومحاولة تحقيق أقصى مدى ممكن من الثني لأسفل.
- من الأفضل إعطاء المختبر محاولتين أو ثلاث كوسيلة للإحماء والتدريب على الإختبار قبل القيلس ، مع ملاحظة أن يتم ذلك قبل الصعود على المنضدة.
- يجب على المختبر توجيه نظره إلى أسفل المقياس.
- تبين أن ثني الجذع لأسفل بقوة وسرعة يحقق نتائج أفضل ، إلا أن هذا الأسلوب في الأداء يقلل من ثبات وموضوعية الدرجات نظراً لصعوبة حساب الدرجة ، ولهذا يشترط فى حساب الدرجة أن يحتفظ المختبر بوضعه النهائي مدة تتراوح من 2- 3 ثانية.

إدارة الإختبار :

- محكم : يقوم بمراقبة الأداء وحساب الدرجات ، وعليه أن يقوم بالتنبيه على المختبر بعدم ثني الركبتين ، وأن يتحقق من ذلك أثناء الأداء ، كما يجب عليه أن يكون مستعداً لمساعدة المختبر إذا فقد توازنه أثناء ثني الجذع.
- مسجل : ويقوم بالنداء على المختبرين وتسجيل النتائج.

حساب الدرجات :

- درجة المختبر هي : أقصى نقطة على المقياس يصل إليها المختبر من وضع ثني الجذع أماماً أسفل.

(11-5) إختبار عنصر الرشاقة إختبار الجري المكوكي أو سباق المكعبات 9×4 م

غرض الإختبار :

قياس السرعة الإنتقالية وسرعة تغيير الاتجاه

تقويم الإختبار :

- أقرت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية الرياضية والترويج الصدق المنطقي للإختبار كمقياس للرشاقة والسرعة . كما أشارت إلى أن له معامل ثبات مقبول .

الأدوات اللازمة :

- منطقة فضاء مساحتها 10×10م .
- عدد 4 مكعبات من الخشب أطوال كل منها 10×5×5 سم .
- عدد 2 ساعة إيقاف لحساب الزمن .

الإجراءات :

- يرسم خطان متوازيان على الأرض طول كل منهما 9 م ، والمسافة بينهما 9 م أيضاً .
- توضع المكعبات الخشبية خلف خط النهاية (الخط المقابل لخط البداية)

وصف الأداء :

- يتخذ المختبر وضع الإستعداد خلف خط البداية (وضع الوقوف) ، وعند إعطائه إشارة البدء ينطلق بأقصى سرعة نحو المكعبات بحيث يلتقط أحد المكعبات ويعود به بأقصى سرعة ليضع المكعب خلف خط البداية ، ثم ينطلق مرة أخرى ليلتقط المكعب الثاني ويعود به ليقطع خط البداية بأقصى سرعة ممكنة .
- يؤدي الإختبار بالحذاء الكاوتش .

تعليمات الإختبار :

- يجب ألا تزيد المسافة الكلية التي يقطعها المختبر في الأشواط الأربع عن 36م .
- يؤدي كل اثنين من المختبرين الإختبار معاً وذلك لضمان توافر عامل المنافسة .
- يعطي كل مختبر محاولتين متتاليتين بينهما فترة زمنية كافية للراحة .
- بحسب الزمن لأقرب 0.1 من الثانية من لحظة إعطاء إشارة البدء وحتى يقطع المختبر خط البداية ومعه المكعب الثاني .
- غير مصرح برمي أو أسقاط المكعب الأول خلف خط البداية وإنما يوضع باليد .

إدارة الإختبار :

- مسجل: يقوم بالنداء على المختبرين ، وإعطاء إشارة البدء ، وتسجيل النتائج في بطاقات التسجيل .

- عدد 2 ميقاتي : يقوم كل واحد منهما بملاحظة الأداء وحساب الزمن الذي يستغرقه مختبر واحد فقط.

حساب الدرجات :

- تسجيل نتائج كل محاولة لأقرب 0.1 ثانية.
- تحتسب للمختبر نتائج أحسن محاولة.

(6-11) إختبار دقة مهارة الإرسال

إختبار الإرسال من أعلى ومن أسفل

الغرض من الإختبار :

قياس دقة الإرسال من أعلى ومن أسفل

الأدوات :

يقسم الملعب كما هو موضح في الشكل رقم () ، عشر كرات طائرة ، ملعب كرة طائرة قانوني (يعدل ارتفاع الشبكة للناشئين والسيدات) ، شريط

قياس ، تحدد النقاط الممنوحة على المناطق المستهدفة وتكتب على الأرض وفقاً لما هو وارد بالشكل.

مواصفات الأداء :

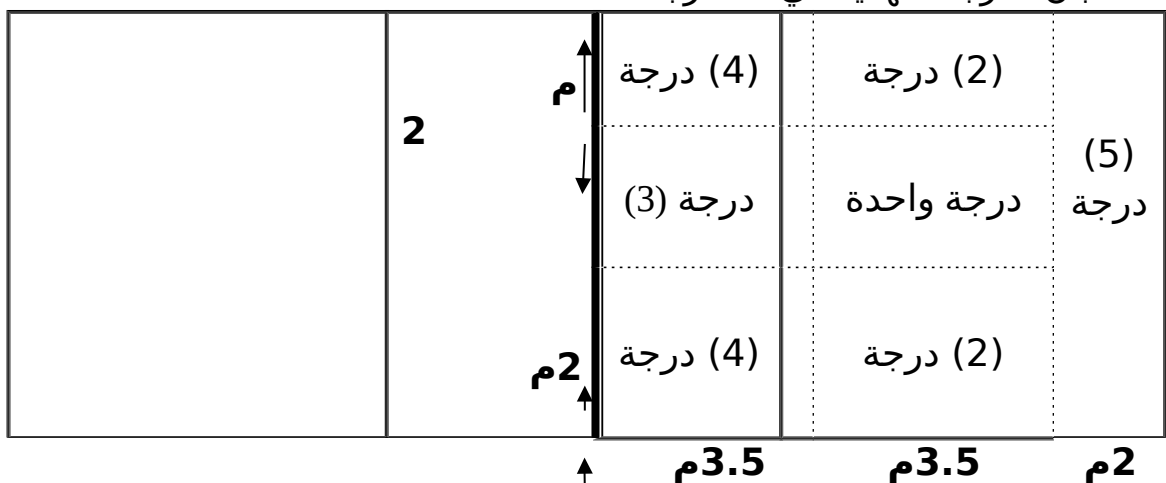
- يقوم المختبر بأداء عشرة إرسالات متتالية ، محاولاً توجيه الكرة إلى المنطقة التي كتب بداخلها أعلى درجة.

الشروط :

- لكل مختبر عشرة محاولات تحسب النقاط بموجب سقوط الكرة في المنطقة المحددة بالملعب بحيث يحصل المختبر على الدرجة التي بداخل المنطقة التي سقطت فيها الكرة.
- إذا لمست الكرة الشبكة أو خرجت خارج الملعب يحصل المختبر على (صفر).
- إذا سقطت الكرة على الخط تحسب وكأنها سقطت في المنطقة التي يحددها هذا الخط ، وإذا سقطت على خط مشترك بين منطقتين يمنح المختبر الدرجة التي تتضمنها المنطقة الأعلى في الدرجات.

التسجيل :

يسجل للمختبر الدرجات التي حصل عليها في المحاولات العشر التي قام بها علماً بأن الدرجة النهائية هي 50 درجة.



مرفق رقم (12)

إحصائية لأندية ولاية الخرطوم للكرة الطائرة

مجموع	عدد اللاعبين للدرجات المختلفة						مقر النادي	النادي	م
	رائدات	ناشئين	شباب	ثالثة	ثانية	أولى			
20							أمدرمان	المريخ	1
52		16	16				السجانة	السجانة	2
20							الرياضة العسكرية	الجيش	3
38		18					الثورة	المهدية	4
20							دار الشرطة	الشرطة	5
20						20	الديوم	إتحاد الديوم	6
52	18	16				18	الشجرة	الزهرة	7

20						20		برى	كوريا	8
80	20	20	20			20		الحلة الجديدة	الدفاع	9
18						18		بانث غرب	المجد	10
78	20	20	18			20		الصحافة	شباب 20	11
17						17		شمبات	شمبات	12
20						20		امدرمان	نسور 22	13
18					18			السجانة	العلمين	14
16					16			المهندسيين	المهندسيين	15

تابع // مرفق رقم (12)
إحصائية لأندية ولاية الخرطوم للكرة الطائرة

مجموع	عدد اللاعبين للدرجات المختلفة							مقر النادي	النادي	م
	رائدات	ناشئين	شباب	ثالثة	ثانية	أولى	ممتاز			
40		20			20			جزيرة توتى	توتى	16
40	20				20			كمبوني	الأولمبي	17
18					18			كوبر	كوبر	18
16					16			بانث شرق	شباب بانث	19
15				15				الرميلة	الرميلة	20
14				14				القوز	القوز	21
38	20			18				بحري	التحرير	22
32	16			16				بحري	الإتحاد	23
15				15				الصحافة	شباب 24	24
14				14				الامتداد	الإمتداد	25
20				20				إمتداد ناصر	الصفاء	26
16				16				سوبا	سوبا غرب	27
16				16				الديوم	الصدقة	28
14				14				بحري	المزاد	29
14				14				بحري	حلة حمد	30
20	20							الخرطوم	الخرطوم	31

مرفق رقم (13)
صور تطبيق الإختبارات

قياس الوزن



قياس الطول



(ك)

إختبار القوة



اختبار المرونة (ثنى الجذع أماماً أسفل)
(الشد لأعلى)



صورة جماعية لبعض عينة البحث

