

الآية

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ تَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا
اكَتَسَبَتْ

رَبَّنَا

رَبَّنَا

رَبَّنَا

لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِنَا وَلَا تُحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ

وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى
الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

صدق الله العظيم

سورة البقرة

الآية 286

الجزء (3)

الإهداء

إلى ...

... التى تحملت الكثير من أجل رعاية ذلك
الغرس زاهراً ومثمراً

الزوجة الغالية .. فاطمة

... غرسى الذى أتمنى من الله لهم كل الخير
لحمل راية العلم

ابنتى .. علا
ابنى .. عابدين

شكر وتقدير

يسجد الباحث لله حمداً وشكراً على ما منحه من صبر وعزيمة وتوفيق
حتى يخرج هذا البحث إلى حيز الوجود.
كما يتقدم الباحث بجزيل شكره وعظيم إمتنانه للأستاذ الفاضل /
الدكتور/ حسن محمد أحمد عثمان – المشرف على البحث - الذى لم يخل
بالوقت والجهد وراحة البال فى أن يوجه الباحث وينير له الطريق منذ أن كان
هذا البحث مجرد فكرة فله منى الشكر والتقدير والإحترام .
والشكر لإدارة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ، ولإدارة كلية التربية
البدنية والرياضة لإتاحتهم لى فرصة الدراسة.
كما يخص الباحث بالشكر كل من وقف وأعطى هذا البحث ولو كلمة
تشجيع من الأساتذة والزملاء بكلية التربية البدنية والرياضة الذين ساعدوا
الباحث فى إجراءات التطبيق العملى للإختبارات ، ويخص بالشكر الدكتور /
سهير أحمد محمد أحمد عثمان التى أعطت هذا البحث من وقتها وجهدها

-الغاليين – الكثير فلها منى الشكر الجزيل. والشكر موصول إلى الدكتور/صديق عمر الصديق –مدير معهد البروفسير /عبدالله الطيب للغة العربية بجامعة الخرطوم – الذى تكرم بالمراجعة اللغوية لهذه الدراسة. والشكر يبعثه الباحث إلى خبراء التربية البدنية والرياضة بكلية التربية الرياضية – جامعة حلوان ، ويخص بالشكر البروفسير/ طلحة حسام الدين الذى قام بإجراءات التحليل الحركى للمهارة. ويتقدم الباحث لأسرته الكبيرة والصغيرة لصبرهم وإحتمالهم لضيق الباحث وتبرمه وإنفعالاته طوال فترة إعداد هذا البحث ، ويخص الباحث بالشكر الشقيقة الصغرى –نجلاء- التى تناست مشاغلها وأعمالها لطباعة هذا البحث ، فلهم منى جميعاً الشكر وفائق الإحترام ، والشكر أيضاً موصول للاعبى الكرة الطائرة بولاية الخرطوم (عينة البحث) ، الذين تكبدوا المشاق للحضور لإجراءات الإختبارات البدنية والنفسية . وأخيراً يتقدم الباحث بشكره للجزيل للدكتور/ عبدالجليل العاقب – الممتحن الخارجى – والدكتور مبارك محمد آدم –الممتحن الداخلى – لتفضلهما بالموافقة على مناقشة هذه الدراسة.

والشكر من قبل ومن بعد لله رب العالمين

الباحث

خلاصة

هدفت هذه الدراسة للتعرف على أهم المتطلبات البدنية والنفسية لمهارة الإرسال الساحق فى الكرة الطائرة ومستوى وجودهما لدى عينة البحث ، وإلى جانب ذلك فقد هدفت أيضاً للتعرف على أهم المتطلبات الحركية للمهارة قيد البحث ونسبة إسهام تلك المتطلبات فيها. استخدمت الدراسة المنهج الوصفى ، وأعتمدت على الإختبارات والمقاييس والإستبانة وبرمجيات التصوير بالفيديو كأدوات لجمع البيانات ، والتي تم الحصول عليها عبر عينة قصدية تونت من (20) لاعباً من لاعبي الكرة الطائرة بولاية الخرطوم .

تمت معالجة البيانات آلياً عبر برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية ، حيث أعتمد الباحث على إحصاء وصفى تمثل فى المتوسطات الحسابية ، الإنحراف المعياري ، الدرجة التائية والإرتباطات. أشارت النتائج إلى أن أهم المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق تتمثل فى القدرة ، القوة العضلية ، المرونة ، الرشاقة ، التوافق والدقة . أما من حيث المتطلبات النفسية فقد ظهر أن أهمها الثقة بالنفس ، الإلتزان الإنفعالي ، الدافعية ، الكفاح والشجاعة . فى حين ظهرت أقصى إرتفاع رأسى ، المسافة الأفقية ، الإزاحة والتغير الزاوى كأهم متطلبات حركية . قدمت الدراسة بعض التوصيات المتعلقة بموضوعها للمدربين والباحثين والإتحادين السودانى والمحلى للكرة الطائرة.

Abstract

This Study aims to identify the most important physical and psychological requisites for the spike serve in volleyball. Also the study aims to identify the most important motor requisites for the same serve and the contribution percent rate of the mentioned requisites to it.

The study utilized the descriptive methodology. Data was collected through tests and measurement, questionnaires, computer software and video taping from a purposive sample (N= 20) selected from Khartoum volleyball clubs.

Data analysis was conducted through SPSS. A descriptive analysis was utilized using means, standard deviations, T scores, and correlations.

Result revealed that the most important physical requisites for the spike serve were: Power, muscular strength, flexibility, agility and coordination. Regarding the most psychological requisites the result identified: Self confidence, emotional stability, motivation, struggle and courage.

Motor requisites included: maximum vertical take off, horizontal distance, displacement and angular change.

Some recommendation related to study topic were presented to coaches, researches and the Sudanese general and local volleyball association.

قائمة المحتويات

الرقم	الموضوع	الصفحة
	الآية القرآنية	أ
	الإهداء	ب
	الشكر والتقدير	ج
	الخلاصة	د
	ABSTRACT	هـ
	قائمة المحتويات	و- م
	قائمة الجداول	ن - س
	قائمة الأشكال	ع
	قائمة المرفقات	ف
1	الفصل الأول : خطة البحث	2-12
1-1	المقدمة	2
1-2	مشكلة البحث	5
1-3	أهمية البحث والحاجة إليه	8
1-4	أهداف البحث	9
1-5	تساؤلات البحث	10
1-6	حدود البحث	10

10	إجراءات البحث	1-7
11	المعالجات الإحصائية	1-8
11	مصطلحات البحث	1-9
13-132	الفصل الثانى : الإطار النظرى والدراسات المشابهة	2
13	الإطار النظرى	2-1
13	الكرة الطائرة	2-1-1
13	ماهية الكرة الطائرة	2-1-1-1
13	نشأة وتطور الكرة الطائرة فى العالم	2-1-1-2
14	الإتحاد الدولى للكرة الطائرة	2-1-1-3
	نشأة تابع قائمة المحتويات	2-1-1-4
	الموضوع	الرقم
15	الإتحاد السودانى للكرة الطائرة	2-1-1-5
17	الإتحاد المحلى للكرة الطائرة بالخرطوم	2-1-1-6
19	مميزات الكرة الطائرة وخصائصها	2-1-1-7
21	مواصفات الأداء المهارى فى الكرة الطائرة والخصائص المميزة له	2-1-1-8
21	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	2-1-1-9
22	الإستقبال	2-1-1-9-1
23	الإعداد	2-1-1-9-2
23	الضربة الساحقة	2-1-1-9-3
23	الصد	2-1-1-9-4
24	الدفاع عن الملعب	2-1-1-9-5

24	الإرسال	2-1-1-9-6
35	التدريب الرياضى	1-2 -2
35	مفهوم التدريب الرياضى	2-1-2-1
36	خصائص التدريب الرياضى	2-1-2-2
36	طرق التدريب الرياضى	2-1-2-3
37	طريقة الحمل المستمر	2-1-2-3-1
37	طريقة التدريب الفترى منخفض الشدة	2-1-2-3-2
37	طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة	2-1-2-3-3
38	طريقة التدريب التكرارى	2-1-2-3-4
38	طريقة التدريب الدائرى	2-1-2-3-5
38	الإعداد المهارى فى التدريب الرياضى	2-1-2-4
38	مفهوم المهارة	2-1-2-4-1
40	تصنيف المهارات الحركية	2-1-2-4-2
43	مفهوم الإعداد المهارى	2-1-2-4-3
43	الأداء المهارى المتميز	2-1-2-4-4
44	التدريب على المهارات الحركية	2-1-2-4-5
45	مراحل التدريب المهارى تابع قائمة المحتويات	2-1-2-4-6
45	العوامل التى يجب مراعاتها فى الإعداد المهارى	2-1-2-4-7
45	تنمية المهارات فى الألعاب الجماعية	2-1-2-4-8
47	المتطلبات البدنية	3 -2-1

47 مكونات اللياقة البدنية	2-1-3-1
51 اللياقة البدنية العامة والخاصة	2-1-3-2
52 أهمية اللياقة البدنية للاعبى الكرة الطائرة	2-1-3-3
53 اللياقة البدنية الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة	2-1-3-4
55 الإعداد البدنى العام	2-1-3-5
55 الإعداد البدنى الخاص	2-1-3-6
56 المتطلبات البدنية للإرسال الساحق	2-1-3-7
56 القوة العضلية	2-1-3-7-1
58 القدرة العضلية	2-1-3-7-2
59 المرونة	2-1-3-7-3
61 الرشاقة	2-1-3-7-4
62 التوافق	2-1-3-7-5
65 الدقة	2-1-3-7-6
66 المتطلبات النفسية	4 -2-1
66 مقدمة	2-1-4-1
67 الإعداد النفسى	2-1-4-2
68 مرحلة الإعداد النفسى العام للممارسة الرياضية	2-1-4-2-1
69 مرحلة الإعداد النفسى العام للتنافس الرياضى	2-1-4-2-2
70 مرحلة الإعداد النفسى الخاص للنشاط	2-1-4-2-3
71 الإعداد النفسى فى الكرة الطائرة	2-1-4-2-4

72	العوامل التي يجب مراعاتها فى الإعداد النفسى للكرة الطائرة	2-1-4-2-5
73	أهمية المتطلبات النفسية للاعب الكرة الطائرة	2-1-4-3
74	الخصائص النفسية المرتبطة بمهارات الكرة الطائرة	2-1-4-4
75	مكونات المتطلبات النفسية تابع قائمة المحتويات	2-1-4-5
الصفحة	الموضوع	الرقم
75	المتطلبات النفسية للإرسال الساحق	2-1-4-6
75	الثبات الإنفعالى	2-1-4-6-1
76	الشجاعة	2-1-4-6-2
76	الكفاح	2-1-4-6-3
76	الدافعية	2-1-4-6-4
77	الثقة بالنفس	2-1-4-6-5
77	المتطلبات الحركية	5 -2-1
77	مفهوم علم الحركة	2-1-5-1
79	العوامل المؤثرة على الحركة	2-1-5-2
80	الخصائص الميكانيكية للحركة الرياضية	2-1-5-3
81	كينيماتيكا الحركة الخطية	2-1-5-4
82	كينياتيكا الحركة الخطية	2-1-5-5
82	الإعداد الحركى	2-1-5-6
82	ماهية الإعداد الحركى	2-1-5-6-1
83	تعريف الإعداد الحركى	2-1-5-6-2

83	أهداف الإعداد الحركى	2-1-5-6-3
84	أهمية الإعداد الحركى فى الأنشطة الرياضية	2-1-5-6-4
84	مبادئ الإعداد الحركى	2-1-5-6-5
85	دور الإعداد الحركى فى المهارة الحركية	2-1-5-6-6
86	تقسيم الإعداد الحركى المهارى	2-1-5-6-7
86	العلاقة بين الإدراك والإعداد الحركى فى المهارة الحركية	2-1-5-6-8
87	علاقة الإعداد الحركى بكيفية الأداء	2-1-5-6-9
87	التكنيك وفن الأداء المهارى	2-1-5-7
88	مفهوم التكنيك	2-1-5-7-1
89	التكنيك وطرق الأداء	2-1-5-7-2
90	التحليل الحركى للمهارات الرياضية ومراحلها	2-1-5-8
91	وضع البداية	2-1-5-8-1
91	تابع قائمة المحتويات	
91	المرحلة التمهيديّة	2-1-5-8-2
92	المرحلة الرئيسية (مرحلة الحركة)	2-1-5-8-3
92	مرحلة المتابعة	2-1-5-8-4
93	مرحلة إستعادة الوضع	2-1-5-8-5
94	أنواع التحليل الحركى	2-1-5-8-6
94	التحليل الحركى بإستخدام التصوير(سينما - فيديو)	2-1-5-9
95	مسارات الأجسام المقذوفة	2-1-5-10
97	المتطلبات الحركية للإرسال الساحق	2-1-5-11

97	أقصى إرتفاع رأسى	2-1-5-11-1
99	التغير الزاوى	2-1-5-11-2
102	تحرك الأجسام لتحقيق المسافة الأفقية	2-1-5-11-3
103	الإزاحة	2-1-5-11-4
103	الفرق بين المسافة والإزاحة	2-1-5-12
104	الإرسال الساحق	6 -2-1
104	ماهية الإرسال الساحق	2-1-6-1
104	أهمية الإرسال الساحق ومميزاته	2-1-6-2
106	النقاط التي يجب مراعاتها فى الإرسال الساحق	2-1-6-3
107	مواصفات أداء الإرسال الساحق	2-1-6-4
107	التحليل الحركي لمهارة الارسال الساحق	2-1-6-5
108	المراحل الفنية لأداء الإرسال الساحق	2-1-6-6
109	مرحلة الإقتراب	2-1-6-6-1
110	مرحلة الارتقاء	2-1-6-6-2
110	مرحلة الضرب	2-1-6-6-3
111	مرحلة الهبوط	2-1-6-6-4
112	الدراسات المشابهة	2 -2
112	دراسات وبحوث أستهدفت مهارات الإرسال في الكرة الطائرة	2-2-1
	تابع قائمة المحتويات	2-2-2

124	دراسات تناولت المتغيرات قيد البحث وبعض الأنشطة الرياضية ...	2-2-3
130	التعليق على الدراسات المشابهة	2-2-4
131	الإفادة من الدراسات المشابهة	2-2-5
133-161	الفصل الثالث : إجراءات البحث	3
133	منهج البحث	3-1
133	مجتمع البحث	3-2
134	عينة البحث	3-3
134	طريقة اختبار العينة	3-3-1
135	خطوات إختيار العينة	3-3-2
136	توصيف عينة الدراسة	3-3-3
137	وسائل جمع البيانات	3-4
137	الدراسات الإستطلاعية	3-5
138	الدراسات الإستطلاعية الأولى	3-5-1
138	الدراسات الإستطلاعية الثانية	3-5-2
138	الدراسات الإستطلاعية الثالثة	3-5-3
139	المتطلبات البدنية	3-6
140	الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية	3-6-1
144	المتطلبات النفسية	3-7
148	الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات النفسية	3-7-1
149	وصف للاختبارات المرشحة	3-7-2
149	المتطلبات الحركية	3-8

150	إجراءات التصوير	3-8-1
151	إجراءات التحليل الميكانيكي	3-8-2
151	برنامج التحليل ثنائي الأبعاد	3-8-3
154	المعاملات العلمية للإختبارات المستخلصة	3-9
154	المعاملات العلمية للإختبارات البدنية	3-9-1
157	المعاملات العلمية لإختبارات تابع قائمة المحتويات	3-9-2
الصفحة	الموضوع	الرقم
158	الإجراءات الإدارية والتنظيمية	3-10
158	إعداد الإختبارات	3-10-1
158	التنظيم الفني للإختبارات	3-10-2
159	الأسلوب التنظيمي لأداء الإختبارات	3-10-3
159	مقر إجراء الإختبارات	3-10-4
159	إدارة الإختبارات	3-10-5
159	الدراسة الأساسية	3-10-6
160	الأساليب الإحصائية المستخدمة	3-11
162-236	الفصل الرابع : عرض النتائج ومناقشتها	4
162	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الأول	4-1
182	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثاني	4-2
208	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الثالث	4-3
224	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالتساؤل الرابع	4-4

237-242	الفصل الخامس : الاستنتاجات والتوصيات	5
237 الاستنتاجات	5-1
237 أهم للمتطلبات البدنية	5-1-1
237 أهم للمتطلبات النفسية	5-1-2
237 أهم للمتطلبات الحركية	5-1-3
238	نسب مساهمة قياسات المتطلبات في المهارة المستهدفة	5-1-4
238 التوصيات	5-2
238 توصيات خاصة بمدربي الكرة الطائرة	5-2-1
239 توصيات خاصة بالإتحادين المحلي و السوداني للكرة الطائرة	5-2-2
239 توصيات خاصة بالباحثين في مجال الكرة الطائرة	5-2-3
240 المقترحات	5-3
240 الخلاصة	5-4

تابع قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع	الرقم
243-252	المراجع	
243 المراجع العربية	
247 المراجع الأجنبية	
248 المجلات والدوريات	
248 البحوث والرسائل العلمية	
252 المواقع الالكترونية	

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
133	مجتمع البحث	1
135	عدد مستخدمي مهارة الإرسال الساحق في مجتمع البحث	2
136	تصنيف عينة البحث	3
137	تجانس عينة البحث	4
139	المتطلبات البدنية للعبة الكرة الطائرة وفقاً للمسح المرجعي.....	5
140	المتطلبات البدنية لمهارة الإرسال الساحق وفق لرأي الخبراء.....	6
141	ترتيب المتطلبات البدنية حسب الأهمية	7
143	الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات البدنية وآراء الخبراء.....	8
145	المتطلبات النفسية للعبة الكرة الطائرة وفقاً للمسح المرجعي.....	9
146-147	المتطلبات النفسية لمهارة الإرسال الساحق وفقاً لرأي الخبراء.....	10
148	ترتيب المتطلبات النفسية حسب الأهمية	11
149	الاختبارات المرشحة لقياس المتطلبات النفسية	12
155	رأي الخبراء لمدى صلاحية الإختبارات البدنية	13
156	صدق الاختبارات البدنية بدلالة الثبات	14
156	ثبات الاختبارات عن طريق إعادة الاختبارات البدنية	15
157	الصدق الإحصائي للمقاييس النفسية	16
158	ثبات الاختبارات النفسية بطريقة التجزئة النصفية	17
162-163	الدرجات الخام للمتطلبات البدنية لعينة الدراسة	18

166	المقاييس الوصفية لدرجات المتطلبات البدنية	19
	
168	الدرجات التائية للمتطلبات البدنية	20
	
169	المدى للمتطلبات البدنية	21
	
170	حدود الدرجات التائية لمتطلب القدرة	22
	
170	التوزيع التكراري للدرجات التائية للقدرة	23
	
---	حدود الدرجات التائية لمتطلب الرشاقة	24
	تابع قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
171	التوزيع التكراري للدرجات التائية للرشاقة	25
	
172	حدود الدرجات التائية لمتطلب القوة	26
	
172	التوزيع التكراري للدرجات التائية للقوة	27
	
173	حدود الدرجات التائية لمتطلب المرونة	28
	
173	التوزيع التكراري للدرجات التائية للمرونة	29
	
174	حدود الدرجات التائية لمتطلب التوافق	30
	
174	التوزيع التكراري للدرجات التائية للتوافق	31
	
175	حدود الدرجات التائية لمتطلب الدقة	32
	
175	التوزيع التكراري للدرجات التائية للدقة	33
	
184	الوسيط لمتطلب الثقة	34
	
186-187	نتائج اختبار مربع كاي لمتطلب الثقة بالنفس	35
	
189	الوسيط لمتطلب الدافعية	36
	
191	نتائج اختبار مربع كاي لمتطلب الدافعية	37

192	الوسيط لمتطلب الثبات الانفعالي	38
194	نتائج اختبار مربع كاي لمتطلب الثبات الانفعالي	39
196	الوسيط لمتطلب الكفاح	40
197-198	نتائج اختبار مربع كاي لمتطلب الكفاح	41
199-200	الوسيط لمتطلب الشجاعة	42
201-202	نتائج اختبار مربع كاي لمتطلب الشجاعة	43
204	مستوى المتطلبات النفسية للعينة	44
209	المسافة الأفقية وأقصى إرتفاع للعينة	45
210-211	المسار الحركي لمركز ثقل الجسم للعينة	46
212	التغير الزاوي لبعض زوايا الجسم	47
224	نسبة إسهام المتطلبات البدنية	48
230	نسبة إسهام المتطلبات النفسية	49
233	نسبة إسهام المتطلبات الحركية	50

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
22	المهارات الأساسية للكرة الطائرة	1
108	مرحلة الوضع الإبتدائي للإرسال الساحق	2
109	مرحلة الإقتراب	3
110	مرحلة الإرتقاء	4
111	مرحلة الضرب	5

111 مرحلة الهبوط	6
152 التحليل الميكانيكي لمرحلة الإقتراب	7
153 التحليل الميكانيكي لمرحلة الإرتقاء	8
153 التحليل الميكانيكي لمرحلتى الضرب والهبوط	9
154 التحليل الميكانيكي لكل المراحل السابقة	10
209 المسافة الأفقية والرأسية أثناء أداء الإرسال الساحق	11
211 المسار الحركي لمركز ثقل الجسم للإزاحة	12
213 المسار الحركي لمركز ثقل الجسم للتغير الزاوي	13

قائمة المرفقات

عنوان المرفق	رقم المرفق
قائمة الخبراء	1
المتطلبات البدنية والنفسية المرسله للخبراء	2
إستطلاع رأي الخبراء في الإختبارات	3
الإختبارات النفسية في صورتها الأولية	4
الإختبارات النفسية في صورتها النهائية	5
خطاب للبروفيسور / طلحة حسام الدين	6
خطاب للسيد / عميد كلية التربية البدنية والرياضة	7
خطاب للسيد / سكرتير الإتحاد المحلي بالخرطوم للكرة الطائرة	8
بطاقة تسجيل الدرجات للإختبارات البدنية	9
بطاقة تفرغ الدرجات للإختبارات البدنية	10
توصيف الإختبارات البدنية	11
إحصائية لآندية ولاية الخرطوم للكرة الطائرة	12
صور تطبيق الإختبارات	13