

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى:

يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ  
دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية 11

# الإهداء

إلي والدتي الغالية  
إلي أسرتي (زوجتي وأبنائي وإخوتي)  
إلي أصدقائي وزملائي  
إلي مجتمع الكرة الطائرة في السودان  
إلي أسرة كلية التربية البدنية والرياضة  
بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
لهم جميعاً أهدي هذا المجهود المتواضع

## شكر وتقدير

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام علي المبعوث رحمة للعالمين سيدنا ونبينا محمد عليه  
أفضل الصلاة وأتم التسليم

يسعدني ويسرني أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير إلي أستاذي الجليل د. مأمور كنجي سلوب  
المشرف علي البحث والذي قدم لي عصارة خبرته وعلمه وتوجيهاته السديدة.

والشكر والتقدير للمناقش الخارجي د. حسن ابو جبل والمناقش الداخلي د. احمد آدم احمد  
علي اثناء النقاش لهذا البحث

والشكر والتقدير إلي كلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا علي  
أتاحتها الفرصة لي لتنفيذ هذا البحث

والشكر والتقدير إلي الزملاء أعضاء هيئة التدريس والسادة الخبراء بكلية التربية البدنية والرياضة  
الشكر إلي الزملاء بمكتبة كلية التربية البدنية والرياضة بالخرطوم علي تعاونهم في توفير المراجع  
والكتب الخاصة بالبحث

والشكر أيضاً إلي الأخوة بمكتبة كلية التربية الرياضية بالاسكندرية ومكتبة كلية التربية الرياضية  
بالقاهرة بجمهورية مصر العربية علي تعاونهم في تقديم المراجع التي يحتاجها البحث  
والشكر لإدارة مركز الخرطوم الدولي لتطوير الكرة الطائرة في تجاوبه واشتراكه ضمن السادة الخبراء  
للبحث

والشكر والتقدير إلي الفرقة الثانية - شعبة (أ) بكلية التربية البدنية والرياضة والتي أجري عليها  
البحث

لهم جميعاً الشكر والعرفان والتقدير

الباحث

## الخلاصة باللغة العربية

هدفت الدراسة إلي تصميم برنامج تدريبي لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة والتعرف علي أثر البرنامج التدريبي المقترح في رفع مستوي اللياقة البدنية الخاصة والمستوي المهاري في الكرة الطائرة ، استخدم الباحث المنهج التجريبي، تم استخدام اختبارات بدنية واختبارات مهارية كأداة لجمع البيانات ثم تصميم البرنامج التدريبي وتم عمل قياس قبلي وبعدي، بدني - مهاري، بواسطة الاختبارات.

تكونت عينة البحث من 18 طالب من كلية التربية البدنية والرياضة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من طلاب الصف الثاني بكالوريوس، ثم تنفيذ البرنامج لمدة 9 أسابيع بملاعب الكلية: وكانت أهم نتائج البحث علي النحو التالي:

1. تحسن مستوي عناصر اللياقة البدنية الخاصة لدي عينة البحث في كل من التحمل - القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة - التوافق.
  2. تحسن مستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة لدي عينة البحث في كل من الإرسال - الاستقبال - التمير - الدفاع عن الملعب - الضرب الساحق - حائط الصد.
  3. وجود فروق ذات دلالات أحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح توضح تأثيره الإيجابي لصالح القياس البعدي في كل من عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة.
  4. تأثير البرنامج التدريبي للياقة البدنية الخاصة إيجابياً في التحسن الملموس في نتائج الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة.
  5. تحقيق البرنامج للغرض المطلوب من وفق شقيه البدني والمهاري في رفع مستوي اللياقة البدنية الخاصة ومستوي الأداء المهاري في الكرة الطائرة.
- وقام الباحث بتقديم بعض التوصيات التي كان من أهمها:
1. استخدام البرنامج التدريبي المقترح لأثره الإيجابي في تحسن وتنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسن مستوي أداء المهارات للاعبي الكرة الطائرة.
  2. استخدام التدريب الفكري منخفض ومرتفع الشدة عند تنفيذ البرامج التدريبية الخاصة بالتنمية للاعبي الكرة الطائرة.
  3. الاهتمام بتقسيم مراحل البرنامج التدريبي بعمل مرحلتان للإعداد في اللياقة البدنية - عامة - خاصة وثلاث مراحل للإعداد المهاري تعليمي - تدريبي - تنافسي.
  4. ضرورة مراعاة الحالة النفسية والصحية للعينة قيد البحث اثناء تنفيذ البرنامج.
  5. مراعاة استخدام الاختبارات والمقاييس كقاعدة أساسية لتسهيل عملية التخطيط للبرنامج التدريبي.

## **Abstract**

This study aimed to predict a training programme for developing some physical fitness elements, and skill specific performance in volleyball for the students of physical education college, and investigate the effect of the proposed programme in developing physical fitness and skill level for volleyball. The experimental method was used to design physical and skill test as tool to collect information and then structure the training programme by using test pretest. Subject were, (18) physical education college students, 2<sup>nd</sup> grade.

### **Results showed:**

1. A progress for physical fitness (endurance – strength – speed – agility – flexibility and coordination).
2. Subject showed a progress in volleyball skills level and performance.
3. There were statistical differences between the pre and after tests in volleyball physical fitness elements and performance.
4. The training programme had an affection on physical fitness and the progress of all volleyball skills tests.
5. The purpose of the programme for both (physical and skill) was fulfilled.

### **Recommendations:**

1. This training programme could be used.
2. Partial training with low and high intensive could be used for training volleyball players.
3. The training period could be divided into general and specific (educational – training – competition).
4. The importance of the psychological and healthy position for the simple of the study.
5. Measurement and tests should be used to plan the training programme.

## قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع	المسلسل
أ	الآية	
ب	الإهداء	
ج	الشكر والعرفان	
د	الخلاصة باللغة العربية	
هـ	الخلاصة باللغة الإنجليزية	
و	قائمة المحتويات	
ك	قائمة الجداول	
م	قائمة الأشكال	
س	قائمة الملاحق	
<b>1/ الفصل الأول: خطة البحث</b>		
2	المقدمة	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
3	أهمية البحث	3-1
4	أهداف البحث	4-1
4	فروض البحث	5-1
4	مجالات البحث	6-1
4	إجراءات البحث	7-1
4	منهج البحث	1-7-1
5	عينة البحث	2-7-1
5	أدوات جمع البيانات	3-7-1
5	المعالجات الإحصائية	8-1
5	مصطلحات البحث	9-1
<b>2/ الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة</b>		
7	الإطار النظري	1-2
7	تاريخ الكرة الطائرة	1-1-2
7	تطور الكرة الطائرة بالسودان	1-1-1-2
7	اللياقة البدنية	2-1-2
7	تعريف اللياقة البدنية	1-2-1-2

8	الهدف من اللياقة البدنية	2-2-1-2
8	موقع اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي	3-2-1-2
9	اللياقة البدنية للكرة الطائرة وأهميتها	4-2-1-2
10	عناصر اللياقة البدنية العامة	5-2-1-2
10	اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة	6-2-1-2
12	اللياقة البدنية والمهارات	7-2-1-2
12	الإعداد الرياضي في الكرة الطائرة	3-1-2
12	أنواع الإعداد البدني في الكرة الطائرة	1-3-1-2
12	الإعداد البدني العام	1-1-3-1-2
13	الإعداد البدني الخاص	2-1-3-1-2
13	وظائف وأهداف الإعداد البدني الخاص	2-3-1-2
13	أهمية الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة	3-3-1-2
14	تطوير الصفات الحركية (البدنية)	4-3-1-2
14	طرق تنمية الإعداد البدني العام في الكرة الطائرة	5-3-1-2
17	طرق تنمية الإعداد البدني الخاص في الكرة الطائرة	6-3-1-2
20	الشروط الواجب توافرها عند اختيار تمرينات الإعداد البدني الخاص بالكرة الطائرة	7-3-1-2
20	التدريب الرياضي	4-1-2
21	مفهوم التدريب	1-4-1-2
21	مهام التدريب	2-4-1-2
22	مكونات الموسم التدريبي	3-4-1-2
22	فترة الإعداد العام	4-4-1-2
22	فترة الإعداد الخاص	5-4-1-2
23	الدورات التدريبية	6-4-1-2
23	الدورة التدريبية الصغرى	1-6-4-1-2
24	دورات الإعداد	7-4-1-2
25	دورات الإعداد العام	1-7-4-1-2
25	دورات الإعداد الخاص	2-7-4-1-2
26	المدرّب الرياضي	8-4-1-2
27	المهارات في الكرة الطائرة	5-1-2

27	مفهوم وتعريف المهارة	1-5-1-2
27	اقسام المهارات الأساسية في الكرة الطائرة	2-5-1-2
28	اتقان المهارات الاساسية في الكرة الطائرة	3-5-1-2
29	المهارات الهجومية والدفاعية للكرة الطائرة (المهارات الأساسية)	4-5-1-2
29	الاختبارات والقياس والتقييم	6-1-2
29	مفهوم الاختبار والقياس والتقييم	1-6-1-2
30	تعريف الاختبار	2-6-1-2
30	تعريف القياس	3-6-1-2
30	الفرق بين القياس والاختبار	4-6-1-2
30	التقييم	5-6-1-2
30	تعريف التقييم	6-6-1-2
31	القياس - الاختبار - التقييم في مجال التربية الرياضية	7-6-1-2
31	أهمية الاختبارات والمقاييس للمدرب الرياضي	8-6-1-2
31	أغراض القياس في اللياقة البدنية	9-6-1-2
32	طريقة وضع اختبار لياقة بدنية	10-6-1-2
33	الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة	11-6-1-2
33	قياس المستوي في الكرة الطائرة	12-6-1-2
34	تصميم الاختبارات	13-6-1-2
34	البرامج التدريبية	7-1-2
35	أهداف البرامج التدريبية	1-7-1-2
35	محتوي البرنامج	2-7-1-2
35	تصميم البرامج الرياضية	3-7-1-2
36	مبادئ تصميم البرنامج	4-7-1-2
36	خطوات تصميم البرنامج الرياضي	5-7-1-2
36	الاحتياجات التي يجب مراعاتها عند تنفيذ البرنامج	6-7-1-2
37	الأدوات المستخدمة في البرنامج	7-7-1-2
38	الدراسات السابقة	2-2
49	التعليق علي الدراسات السابقة	3-2
<b>3 / الفصل الثالث: إجراءات البحث</b>		
52	منهج البحث	1-3

52	عينة البحث	2-3
53	أدوات جمع البيانات	3-3
53	الدراسات الاستطلاعية	4-3
60	تصميم البرنامج	5-3
60	الهدف من البرنامج	1-5-3
60	أسس وضع البرنامج	2-5-3
61	خطوات بناء البرنامج التدريبي المقترح	3-5-3
64	تقويم البرنامج	4-5-3
64	تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح	6-3
64	القياس البعدي للبرنامج التدريبي المقترح	7-3
64	المعالجات الإحصائية	8-3
<b>4/ الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج</b>		
68	عرض النتائج للفرض الأول	1-1-4
69	مناقشة النتائج للفرض الأول	2-1-4
71	عرض النتائج للفرض الثاني	1-2-4
72	مناقشة النتائج للفرض الثاني	2-2-4
73	عرض النتائج للفرض الثالث	1-3-4
74	مناقشة النتائج للفرض الثالث	2-3-4
76	عرض النتائج للفرض الرابع	1-4-4
76	مناقشة النتائج للفرض الرابع	2-4-4
<b>5/ الفصل الخامس : النتائج - التوصيات - المقترحات</b>		
80	النتائج	1-5
80	التوصيات	2-5
81	المقترحات	3-5
81	ملخص البحث	4-5
86	المراجع	
92	الملاحق	

## قائمة الجداول

المسلسل	جدول رقم	رقم الصفحة
.1	تجانس عينة البحث وفق العمر والطول والوزن	52
.2	تحديد مكونات اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة وفق الكتب والمراجع العلمية	53
.3	تحديد المكونات الدنية الخاصة بالكرة الطائرة وفق آراء السادة الخبراء	54
.4	تحديد أهم الاختبارات البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة وفق مسح الكتب والمراجع العلمية	54
.5	تحديد أهم الاختبارات لقياس مكونات اللياقة الخاصة بالكرة الطائرة وفق آراء الخبراء والمسح المرجعي	55
.6	تحديد أهم الاختبارات لقياس المستوي المهاري الخاص بلاعبي الكرة الطائرة وفق الكتب والمراجع العلمية	56
.7	تحديد أهم الاختبارات لقياس المستوي المهاري الخلاص بلاعبي الكرة الطائرة وفق السادة الخبراء والمسح المرجعي	56
.8	معاملات الصدق والثبات للعينة الاستطلاعية (اللياقة البدنية)	58
.9	معاملات الصدق والثبات للعينة الاستطلاعية (المهارية)	59
.10	المقاييس الوصفية لعناصر اللياقة البدنية لعينة البحث	68
.11	المقاييس الوصفية لعناصر المستوي المهاري لعينة البحث	71
.12	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عنصر القياس القبلي والبعدي لعناصر اللياقة البدنية	74
.13	ترتيب تحسن عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة	75
.14	نتائج اختبار (ت) للفرق بين متوسطي عنصر القياس القبلي والبعدي لعناصر المهارية	76
.15	ترتيب تحسن العناصر المهارية الخاصة بالكرة الطائرة	77

## قائمة الأشكال

المسلسل	شكل رقم	رقم الصفحة
.1	موقع اللياقة البدنية للكرة الطائرة وأهميتها	9
.2	عناصر اللياقة البدنية	10
.3	أنواع الدورات الصغري	24
.4	نموذج لتشكيل التدريب لدورة صغري (إعداد عام)	25
.5	نموذج لتشكيل التدريب لدورة صغري (إعداد خاص)	26
.6	النسب المئوية للمهارات الأساسية للكرة الطائرة	28
.7	الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعناصر اللياقة البدنية الخاصة	69
.8	الفرق بين القياس القبلي والقياس البعدي لعناصر المستوي المهاري	72

## قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	الرقم
92	خطاب إلي السيد/ عميد كلية التربية البدنية والرياضة للموافقة علي تنفيذ البحث علي طلاب الكلية	1.
93	اسماء السادة الخبراء في مجال التربية الرياضية والمحكمين للبحث	2.
94	اسماء الاساتذة أعضاء هيئة التدريس معاونيين في تنفيذ الاختبارات للبحث	3.
95	نتائج المسح المرجعي للكتب والمراجع حول أهم المكونات للياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة	4.
116-96	استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد المكونات البدنية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة والاختبارات المناسبة لقياسها	5.
117	نتائج استمارة استطلاع رأي الخبراء عن أهم المكونات للياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة	6.
118	الاختبارات البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وفق المسح المرجعي للكتب والمراجع	7.
119	نتائج استمارة اختيار أهم الاختبارات للياقة البدنية الخاصة بالكرة الطائرة وفق رأي السادة الخبراء	8.
126-120	المكونات البدنية والاختبارات للياقة البدنية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والتي اختارها السادة الخبراء	9.
127	الاختبارات المهارية الخاصة بالكرة الطائرة وفق المسح المرجعي للكتب والمراجع	10.
142-128	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء حول تحديد الاختبارات المهارية الخاصة للاعبي الكرة الطائرة	11.
143	نتائج استمارة اختيار أهم الاختبارات المهارية في الكرة الطائرة وفق آراء السادة الخبراء	12.
149-144	الاختبارات المهارية الخاصة بلاعبي الكرة الطائرة والتي اختارها السادة الخبراء	13.
150	البرنامج التدريبي المقترح بعد تصميمه وعرضه علي السادة الخبراء	14.
192	نتائج استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء عن البرنامج التدريبي المقترح	15.
193	تجانس عينة البحث - طول - وزن - عمر قبل المعالجة الإحصائية	16.
195-194	نتائج المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قبل المعالجة الإحصائية	17.
197-196	خلاصة نتائج الاختبارات البدنية والمهارية - قبلي - بعدي قبل المعالجة الإحصائية	18.

