

## الفصل الاول خطة البحث

### 1- المقدمة 1

في كافة المجالات [ ] يتسم عالم اليوم بالتنافس والدول والامم لتحقيق [ ] الحسائية بين الأفراد في جميع [ ] المزيد من التقدم والإنجاز بمسألة [ ] أوجه المجالات وبعد التطور العلمي في [ ] الأثر الكبير المحرك ذو وبدنياً، ومع [ ] حضارياً [ ] الإنسان بناءاً المجتمعات [ ] تنامي الاهتمام بالرياضة [ ] البشرية إزداد الخصائص [ ] والعلوم ذات العلاقة بتحديد النشاط الرياضي [ ] والصفات الميكانيكية للانسان أثناء معرفة الدقائق الحركية التي قد تخفى عن العين المجردة ) وحركة الانسان ماهي الا تعبير بصورة مختلفة عن سلوكه وبطريقة غير مباشرة تكمن في نفسية الكائن الحي مما يسهم في المواقف التعليمية المتعددة ، فالتربية الرياضية علم تربوي يهتم بايجاد الحلول ووضع الطرق ونتائج الملاحظة والمطابقة لحركات جسم الإنسان كما انه يجمع محتوى عصارة العلوم التي تصاغ وفق نظم علمية محددة وصورة لأفضل المستويات الرياضية. (منى سيف الدين، إسراء عبدالله يعقوب، نقلاً عن مشروع تخرج أهم المتطلبات الميكانيكية لمهارة (الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، 2013م).

النشاط الرياضي وعلى مختلف انواعه ومستوياته ماهو الا احد أشكال الممارسة الحركية لدى الانسان وهو حاجة اساسية قائمة على قدرات وإمكانيات بدنية ومهارية وغيرها.

وقد برزت منافسات الكرة الطائرة كإحدى المنافسات الحضرية والقريبة للأفراد والجماعات نسبة لروعة الاداء وسهولة التعبير اذ تعتمد على المواهب البدنية والفنية ذات السرعة الانفجارية العالية والرشاقة وسرعة رد الفعل ومن مهارات الارسال والاستقبال والضرب الساحق والصد والاعداد فهي تؤدي في جماعة لإحراز نقاط على الفريق المنافس، وقد برز الارسال بانواع متعددة الاداء ومنها الارسال من أعلى الذي وجد الاهتمام الكبير من الفرق ذات المستويات العليا وأصبح يمثل أحدث المهارات الفنية في الكرة الطائرة بواسطة اللاعب الذي يشغل مركز (1) من الخط الخلفي بعد اشارة الحكم (الصافرة) لادخال الكرة في اللعب، وتضرب الكرة

بذراع واحدة بيد مضمومة أو مفتوحة حتى يتم إدخالها في ملعب الفريق المنافس من فوق حافة الشبكة والارسال في الكرة الطائرة والارسال من أعلى قيد البحث وهو من أحد المهارات التي تمتاز بطابعها الهجومي وتأثيرها الايجابي على الفريق المرسل والسلمي بالنسبة للفريق الخصم اذا ماتم تنفيذه بالطريقة المثلى حيث يمكن للفريق أن يحصل من خلالها على نقطة مباشرة ويكسب بها الثقة ويحصل على فرصة للراحة والحق الإجهاد النفسي والبدني بالفريق الخصم وزعزعة ثقته. (منى سيف الدين، إسراء عبدالله يعقوب، نقلاً عن مشروع تخرج أهم المتطلبات الميكانيكية لمهارة الإرسال الساحق (في الكرة الطائرة، 2013م).

### **2 - مشكلة البحث 1 :**

تعد الكرة الطائرة إحدى الرياضات التي تتميز بالحيوية والسرعة وقد لاحظ الباحثون من خلال البطولات التي اقيمت داخل كلية التربية البدنية والرياضة ففي بطولة قسم الإدارة الرياضية في العام الدراسي 2011م - 2012م والتي اقيمت بين أقسام الكلية المختلفة لاحظ الباحثون أن كل فريق يؤدي ما مجموعه في المباراة (25) إرسال يكون منهم (10) إرسالات صحيحة وأن هناك ضعف في مهارة الارسال من أعلى ويوجد بها الكثير من الأخطاء الشائعة المرتكبة التي تتمثل في قذف الكرة قريباً او بعيداً عن الجسم او خلفاً أو جانباً مما يؤدي بالمرسل الى تغيير وضع الامتداد وعدم السيطرة عليها عدم امتداد الجسم والذراع اثناء الضرب وعدم الارجحة الكافية للذراع وعدم الاستفادة من الجذع لزيادة قوة الضرب.

وايضاً من الاخطاء عدم فرد الذراع كاملاً وذلك لتحريكه من مفصل الكتف مما يؤدي الى ملامسة الكرة للشبكة وضرب الكرة في غير مكانها الصحيح وعدم القدرة على التوقيت بين سرعة الكرة وحركة الضرب ، ومن الاخطاء التي تحدث نتيجة للتوتر الزائد ارجحة الذراع بقوه كبيرة لضرب الكرة مما يؤدي الى خروجها خارج حدود ملعب المنافس وعدم الدخول الى الملعب بعد القيام بالارسال مباشرة وعدم متابعة الجسم لإستمرارية الحركة. (أكرم خطايبه -1996م - ص 88,89)

### **3 - أهمية البحث 1 :**

- قد يسهم هذا البحث في تطوير الأداء بمستوى اللاعبين في مهارة الارسال من أعلى
- قد يسهم هذا البحث في إيجاد حلول لبعض المشكلات التي تواجه الطلاب أثناء أداء ضربة الارسال
- قد يسهم هذا البحث في وضع برامج تدريبية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

#### **1 :- 4 أهداف البحث**

- التعرف على اثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارة الارسال من اعلي لدى كلية التربية البدنية والرياضة

#### **1 :- 5 فروض البحث**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لمهارة الارسال من أعلى لصالح القياس البعدي.

#### **1 :- 6 حدود البحث**

##### **:الحدود المكانية**

- كلية التربية البدنية والرياضة ، ولاية الخرطوم

##### **: الحدود الزمانية**

- 2013 - 2014

##### **: الحدود البشرية**

- طلاب كلية التربية البدنية والرياضة

#### **1 :- 7 إجراءات البحث**

##### **:المنهج**

- سوف يستخدم الباحثون المنهج التدريبي لملائمته لعمل البحث للوصول للنتائج المرجوة.

#### **1 :- 8 مجتمع البحث**

- يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة

#### **1 :- 9 عينة البحث**

- تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بعد إستبعاد المرضى والمصابين في كلية التربية البدنية والرياضة.

#### **10.1 :ادوات جمع البيانات**

- إختبارات ومقاييس
- الملاحظة.

#### **1 :- 11 المعالجات الاحصائية**

سيستخدم الباحثون الأساليب الإحصائية لمثل هذا المشروع.

## **21 - المصطلحات 1 :**

### **: التدريب الرياضي**

هو العملية التربوية التي تهتم باعداد الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وفسولوجياً من خلال الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي الموضوع على أسس علمية سليمة بما يضمن لنا الوصول بالفرد الرياضي الى (أعلى مراتب البطولة) زكي محمد حسن- 1996م - ص 18-19

### **:الكرة الطائرة:**

هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين ويتكون كل فريق من 6 لاعبين ويفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في منتصف ملعب مقاسه 18 × 9 متر وهدف اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب المنافس وإجباره على فقدان تناول الكرة أو إعادة الكرة فوق الشبكة حيث تسقط خارج الملعب. (الين وديع فرج - 1990م - ص 45).

### **:المهارة الحركية:**

هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة (والإقتصاد وبذل الجهد. (الين وديع فرج- 1990م - ص 76

### **:الإرسال:**

هو أحد المهارات الأساسية الفنية وتعد المهارة الأولى في لعبة الكرة الطائرة وتنفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل مركز رقم (1) من الخط (الخلفي بعد صافرة الحكم. (سعد حماد الجميلي- 2002م - ص 13

## الفصل الثاني الإطار النظري

### 1.2 مقدمة:

بدأت لعبة فكرة الكرة الطائرة في عهد ظهور كرة السلة وكان ذلك تقريباً سنة (1892م) ولكن المعترف بظهورها رسمياً هو سنة 1895 م وفكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جداً أي منذ حوالي (3000) سنة قبل الميلاد مما تدل عليه الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة في بئر حسن.

وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا وأندونيسيا تشير الى قذف الكرة ولقفيها من جنب لآخر منذ حوالي (2000) سنة ، أما في اليابان قديماً فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف ما وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير الى أنه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يسعى للحصول على الكرة ويرميها لفريقه ومنذ ذلك الوقت تمت الألعاب التي لها هدف (جول) مثل كرة القدم وكرة السلة وغيرها، أما في أمريكا الجنوبية فقد كانت الفورمة الاصلية للعب بالكرة هي السعي في المباراة الى قذف الكرة من جهة لأخرى بين الفريقين.

وكما كانت لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المرتدة الضربات فقد يرجع منشأها الى العصور الوسطى في القرن الخامس حيث إبتدأت في فرنسا وإيطاليا ووسط أوروبا لعبة كرة القبضة بين الفريقين .

وكان اللعب فيها يدور بكرة صغيرة هي أصل منشأ لعبة التنس الحالية وقد كانت لعبة كرة القبضة في إيطاليا تلعب بالذراع من أسفل في ملعب طويل نسبياً كما كانت هذه اللعبة معروفة في ألمانيا قبيلها بقرن تقريباً .

وبعد ذلك تكونت لعبة كرة الطائرة وربما يرجع السبب في نشأتها في أمريكا الى الألمان الذين رحلوا بعد حرب سنة (1845م) الا أن المعروف رسمياً أن ويليام مودجان منظم لعبة كرة السلة هو الذي

إبتكر لعبة كرة الطائرة سنة (1985م). (الين وديع فرج - 1990م - ص 19,20)

## **: الكرة الطائرة 2.2**

الكرة الطائرة هي لعبة جماعية تتكون من فريقين متنافسين ويتكون كل فريق من 6 لاعبين ويفصل الفريقان بواسطة شبكة موضوعة في منتصف ملعب مقاسه (1 × 18 متر) والهدف من اللعبة هو محاولة جعل الكرة تسقط في ملعب الفريق المنافس. (الين وديع فرج - 1990م - ص 45).

### **: نشأة وتطور الكرة الطائرة في السودان**

بداية الكرة الطائرة في السودان كانت في أواخر عام (1930م) عن طريق الجاليات الأجنبية ثم إنتقلت الى المدارس المختلفة ولكن لم تضم مباريات بشكل منتظم بإستثناء المنافسات التي كانت بين المدارس لمجرد ملء وقت الفراغ الى أن بدأت مدرسة الملك فاروق (المدرسة الثانوية المصرية) العام 1957م بتنظيم نشاط داخل المدرسة وأطلق على الفرق أسماءً آنذاك هي: (عمرو بن العاص، محمد علي، رمسيس وتحتمس).

وفي عام (1960) نشطت اللعبة نوعاً ما ودخلت للأندية الرياضية، وقد ساعدت جهود القائمين على أمرها آنذاك في نشرها بالأقاليم المختلفة حتى بلغت الإتحادات المحلية في عواصم تلك المحلات الأقاليم وعددها (13) اتحاداً انبثقت عن بعضها اتحادات فرعية في كل من من حلها الجديدة، شندي، كوستي، الحصاصي، الدلنج، سنار، القضارف) وأصبح عدد الأندية التي تمارس الكرة الطائرة أكثر من مئة نادٍ على صعيد القطر وخطى إتحاد الكرة الطائرة بنشاط معين علي الصعيدين المحلي والدولي. (الفاضل دراج- 2004م- ص 72- نقلاً عن زبيدة محمد آدم -2013م- ص 15)

### **: خصائص الكرة الطائرة**

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفريقية تعمل الى أبعد حد في توضيح إبتكار ونشاطها الجمعي (الفرقي) التي يمكن الأخذ بها في النواحي الخططية فالكرة الطائرة تمتلك قيمة عالية في التربية وتغرس القيم النبيلة لدى اللاعب والتي تظهر أثناء المنافسات كما تدفعه نحو الفوز وتعمل على صقل إمكانات الفريق والنضال وتحمل المسؤولية العالمية للفريق وطبيعة الحركة لديها تكون في الركض والقفز والهبوط والدحرجة الخلفية والدحرجة الجانبية والسقوط الامامي (الغطس) والضرب.

### **:وتحتاج الى المكونات البدنية التالية:**

القوة - السرعة - التحمل (المطاولة) - المرونة - الرشاقة -  
الدقة - التركيز - التوافق - سرعة رد الفعل .

مباراة الكرة الطائرة تطلب من اللاعب تحديد وتحضير عناصر اللياقة البدنية والمهارات الفنية (التكنيك) والخططية (التكتيك) والنفسية إعداداً حياً لأن السياقات فيها تتطلب نشاطات متعددة من اللاعبين داخل الملعب في أثناء مدة المباراة بين الفريقين المنافسين كما ينبغي التعامل والتعاون بين أعضاء الفريق لدمج امكاناتهم الفردية للحصول على نشاط جمعي فرقي تطبيقي النواحي الخططية (التكتيكية) عن طريق اتقانهم المهارات الحركية الفنية (التكنيكية) بصورة متكاملة نحو الإنجاز العالي وإكتساب النقاط لتحقيق نتيجة أفضل نحو الفوز ويتصف هذا النشاط بإتخاذ أشكال مختلفة وفعالية عالية لإنهاء الكرة لصالح فريقهم. (سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 32).

### **: مميزات لعبة الكرة الطائرة**

- تلعب بين مجموعتين تسمى كل منهما فريقاً يتكون كل فريق من (6) لاعبين.
- تفصل بين الفريقين شبكة تمنع اي احتكاك جثماني قد يحدث بينهم وتلافي حدوث اصابات بينهم.
- أنها محددة بعدد لمسات الكرة (3) لمسات بإستثناء حائط الصد.
- يكون دوران اللاعبين بعد استحواسهم على الكرة من الخصم .
- النتيجة ليست محدودة بالوقت وانما بالنقاط.
- تمارس هذه اللعبة في الصالات الداخلية والملاعب الخارجية (وعلى الرمال) البطولات الشاطئية.
- تمارس من خلال الجنسين والفئات العمرية المختلفة.
- تمارس في الليل والنهار وفي جميع فصول السنة.
- أنها أقل الألعاب كلفة من الناحية المادية إذ أن مستلزماتهم تختصر في الكرة + الشبكة + الملعب.
- تعمل على علاج الإنحناء الظهرى الناتج من الجلوس غير السليم وتقويم الهيكل العظمي والجهاز الحركي والامكانات الحركية. ((سعد حماد الجميلي - 2013م- ص 33).

### **:التدريب الرياضي 3.2**

#### **: مفهوم التدريب**

## **:التدريب علي وفق التدريب العام**

يعرف التدريب بشكل عام بأنه: ذلك النشاط الإنساني المخطط له ويهدف الي إحداث تغيرات في المتدربين من ناحية المعلومات والمهارات والخبرات والإتجاهات ومعدلات الأداء وطرق العمل والسلوك، أو هو مجموعة التغيرات المطلوب إحداثها في معلومات وخبرات العاملين لتجعلهم قادرين على أداء أعمالهم على الوجه الأكمل متمثلاً في معلومات المتدربين ومعارفهم وطرق العمل التي يستخدمونها ومعدلات الأداء ومهاراتهم في الأداء وسلوكهم وإتجاهاتهم، ويشير هذا التعريف الى الحقائق الآتية المتعلقة بمفهوم التدريب وأهمها:

1. أن التدريب نشاط انساني.
2. أن التدريب نشاط مخطط له ومقصود.
3. أن التدريب يهدف الي احداث تغيرات في جوانب مختارة لدي المتدربين.
4. أن التدريب هو الوسيلة الالهة التي تؤدي الي تنمية وتحسين الكفاية الانتاجية للمنظمات.
5. ان التدريب من أفضل مجالات الاستثمار في الانسان.
6. أن التدريب عملية مستقبلية.

ويعد التدريب في عالم المجتمعات والمؤسسات المعاصرة اداء التنمية ووسيلتها فضلاً عن أنه الاداة التي اذا احسن إستثمارها وتوظيفها لمكنت من تحقيق الكفاءة في الأداء والإنتاج ، وقد أظهرت نتائج العديد من الأبحاث أن للتدريب دوراً أساسياً في نمو الثقافة والحضارة عامة، وتبرز أهمية ذلك بوصفه أساس كل تعلم وتطوير وتنمية للعنصر البشري ومن ثم تقدم المجتمع .(فاطمة عبد مالح، نوال محمد جاسم، (أسماء حميد كمبش- 2011م- ص 20).

## **: مفهوم التدريب الرياضي**

- هو مجموعة تمارينات ينفذها الفرد على وفق خطط موضوعة بشكل علمي وتحديث تغيرات فسيولوجية في أجهزة الفرد الداخلية تؤدي الى تطور القدرات البدنية والمهارية التي تعطي للفرد قدرة في تحقيق الهدف المطلوب .
- هو عملية تربوية تعليمية تنفذ بشكل مجموعة تمارينات وحركات تبنى على أساس علمي ووفقاً لقابليات الفرد المتدرب وتحقق أهدافاً بدنية ومهارية وخططية ونفسية من أجل الوصول الى الإنجاز العالي في نوع الرياضة المطلوبة .



- أو هو إعداد الفرد بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً وعلى وفق أسس ومبادئ علمية ومدة زمنية من أجل رفع كفاءته وقدرته . في الوصول الى المستويات العليا أو تحقيق الأرقام القياسية .

من خلال ذلك نستطيع أن نعرفه : هو تخطيط واعداد منظم مبني علي تنبؤات، ولمدة زمنية وينفذ بشكل تمرينات وحركات مختلفة وفقاً لقابليات الفرد من أجل رفع مستوى الإنجاز عند الرياضي للوصول للمستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس .(فاطمة عبد مالح، (نوال محمد جاسم، أسماء حميد كمش- 2011م- ص 21).

### **: أهمية التدريب**

: للتدريب الرياضي أهمية تتضح عن طريق

- مظهر من مظاهر التقدم الحضاري ورفي الدول وتقدمها .
- . يكسب مستوى اقتصادي متميز للشعوب المهتمة بالرياضة .
- تقدم وإستمرار البحث العلمي من أجل التعرف على إمكانيات وقدرات الإنسان في التغلب على مختلف المقاومات والظروف الصحية.
- يعد جانباً ترويحياً مع كسب اللياقة الصحية واشغال وقت الفراغ .والقليل من توتر العمل اليومي .
- نمي السمات الخلقية وتحمل المسؤولية وحب الوطن .
- تنمية القدرات العقلية والزمنية من ذكاء وتركيز وإنتباه .
- يعد مصدر تمويل مالي للمدرب. (فاطمة عبد مالح، نوال محمد (جاسم، أسماء حميد كمش- 2011م- ص 22).

### **: نظام التدريب**

نظام التدريب هو: منظومة متكاملة أو مزيج من عدة مكونات ومتغيرات مترابطة مع بعضها البعض ومتكاملة في عملها، وهذه المكونات هي قواعد واسس ومبادئ وخصائص للتدريب فضلاً عن النظريات والوسائل وطرق التدريب المبنية على أسس علمية ونتائج للأبحاث وخبرات المدربين وفقاً للخصائص الفسيولوجية للفرد والظروف النفسية والإمكانيات المادية والإدارية والتنظيمية المتوافرة .والتي تهدف الي إعداد الفرد نفسياً ومعنوياً .

### **: أهداف التدريب**

: يهدف التدريب الي الآتي

1. إعداد قدرة الفرد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً وفكرياً .

2. رفع مستوى ودرجة الإعداد النفسي والسمات الشخصية للفرد الرياضي.
3. رفع مقدرات الفرد لتحقيق الفوز في المنافسة. (فاطمة عبد صالح، نوال محمد جاسم، أسماء حميد كمش- 2011م- ص 22,23).

### **: واجبات التدريب**

:ومن خلال أهداف التدريب يمكن تحديد أهم واجباته بالآتي

#### **:الواجبات التعليمية**

1. تعليم وتدريب على النواحي الفنية والتكنيكية للمهارة وتثبيتها . وإتقانها بشكل مفصل ودقيق.
2. التدريب على رفع القابلية الوظيفية للأجهزة الداخلية للفرد.
3. تدريب وتطوير الصفات البدنية والقدرات الحركية.
4. تدريب ورفع كفاءة المهارات النفسية المميزة بالنشاط التخصصي.
5. رفع قيمة وقابلية المعرفة النظرية والخططية والتحليلية للنشاط الممارس.

#### **:الواجبات التربوية**

1. تربية الفرد علي وفق فلسفة وسياسة الدول والتقاليد الدينية وثقافة المجتمع.
2. تنمية الولاء للوطن والجماعة .
3. التدريب علي التكيف الاجتماعي مع الأفراد والمجتمع.
4. تطوير قوة الإرادة وتحمل المسؤولية.
5. اكتساب التفكير المنطقي والاعتماد على النفس في مواجهة المشاكل.
6. تطوير الروح الرياضية وحب التنافس والتعاون.
7. تربية الإحساس الفني والذوق والقيم الجمالية.

#### **:الواجبات الصحية**

للتدريب الرياضي أثر في إكساب الفرد المناعة ضد الأمراض وتقويم التشوهات القوامية وإكساب الفرد الوعي الصحي بتطبيق المعلومات

الصحية السليمة. (فاطمة عبد مالح، نوال محمد جاسم، أسماء حميد (كمبش- 2011م- ص 24

#### **:مميزات التدريب الرياضي**

- 1) التخصص في نوع الفعالية .
- 2) .يتميز التدريب الرياضي بوجود هدف محدد يسعى الى تحقيق
- 3) .يتميز التدريب بالتخطيط بعيد المدى والقيادة المنظمة
- 4) .يتميز بالتركيز على النواحي التربوية
- 5) . يتميز بتنظيم حياة اللاعب من كل الجوانب
- 6) .يتميز بالتقويم المستمر من خلال الاختبار والقياس
- 7) .الاعتماد على العلوم الأخرى
- 8) تميز المدرب الفني بالأدب التربوي والقيادة. (فاطمة عبد مالح، (نوال محمد جاسم، أسماء حميد كمبش- 2011م- ص 24

#### **: الأداء الحركي والخطط الفردية 4.2**

الاداء الحركي: وهو نوع من أنواع وطريقة تنمية الحركة وخطوات سيرها مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة وتغير القدرة علي إتقان الأداء الحركي للمهارة شرط أساسي هام في الكرة الطائرة . فبالرغم من أن المهارات تبدو سهلة الأداء إلا أنها تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها لصعوبة تنفيذها وذلك لما يفرضه قانون اللعبة من حيث

- لمس الكرة لفترة قصيرة يزيد من صعوبة الحركة
- عدم السماح بلامسة الكرة للأرض لسرعة رد الفعل للاعبين
- لمس الكرة بأطراف الأصابع فقط يجعل السطح المغطى من الكرة وقد يؤدي الى عدم الدقة في الأداء
- صغر حجم الملعب نسبياً بالإضافة الى سرعة سير الكرة وتغير المراكز يستلزم إنتباهاً عالياً طول الوقت

وهناك العديد من القوانين الأخرى التي يستوجب إهتمام اللاعب بها في الاداء الحركي الصحيح حيث أنه العامل الاساسي لنجاح اللعبة قبل تعوده علي الأداء الحركي بصورة خاطئة يصعب تصحيحها فيما بعد

ويجب على المعلم أو المدرب إعطاء صورة صحيحة وواضحة للأداء المهاري كما يجب اكتشاف الأخطاء فور ظهورها وتصحيحها قبل أن يتمكن منها اللاعب، وقد يكون للخطأ الواحد أسباب كثيرة مما قد يكون للأخطاء الكثيرة سبب واحد فيجب مراعاة ذلك عند التصحيح وينبغي أن نضع في الاعتبار عدم تصحيح أخطاء كثيرة في وقت واحد حتي لا يرهق اللاعب أو يشعر بالملل أو القلق حتى تكون لديه الرغبة (في تصحيح أخطاءه ذاتياً). (الين وديع فرج - 1990م - ص 73)

### **: طرق تصحيح الأخطاء**

**: من أهم طرق التصحيح ما يلي**

- 1) الشرح الوافي لاداء الحركة .
- 2) عرض نموذج صحيح للحركة تجزئة الحركة .
- 3) تكرار أداء الحركة .
- 4) النداء المساعد .
- 5) المقارنة بين الصحيح والخطا في خطوات سير الحركة .
- 6) استعمال علامات مميزة بالحبر او الطباشير على الارض .
- 7) استعمال الادوات المساعدة. (الين وديع فرج- 1990م - ص 74)

### **:المهارات الحركية الأساسية**

المهارة الحركية: هي القدرة على أداء عمل حركي بصورة تتميز بالسهولة والدقة والإقتصاد في بذل الجهد تنقسم المهارات الحركية في الكره الطائرة إلى (6) مجموعات أساسية هي:

#### **:اولاً مهارة الارسال**

مهارة الارسال هي أحدث المهارات الفنية بالكرة الطائرة تنفذ بواسطة اللاعب الذي يشغل المركز رقم (1) من الخط الأفقي بعد إشارة الحكم (الصارفة) وإدخال الكرة في اللعب ويضرب الكرة بذراع واحدة ويبد مفتوحة أو مضمومة حتى يتم عبورها إلى ملعب الفريق المنافس من فوق الشبكة والإرسال له طابع هجومي في الكرة الطائرة له تأثير فعال وإيجابي للفريق المرسل وسلبى للفريق المستقبل اذا تم تنفيذها بطريقة صحيحة .(سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 23).

#### **:ثانيا مهارة الاستقبال (التمرير من أسفل**

الإستقبال هو دفاع ضد إرسال المنافس ويطلق عليه التمرير من أسفل وتعد من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة كرة الطائرة وظهرت طريقة الاستقبال في السنوات الاخيرة بلاعبين متخصصين لأنها مهمة صعبة وعلى ضوء المستويات العالية. (سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 865).

### **(ثالثاً مهارة الاعداد (التمرير من أعلى**

يعتبر الإعداد (تمرير الكرة من أعلى) من المهارات المهمة ويعتبر محرك الفريق واللاعب الذي يتولى الإعداد لا بد أن يمتلك مواصفات خاصة تميزه عن غيره من بقية اللاعبين ويشترط أن يكون ممتازاً. ((سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 135).

### **(رابعاً مهارة الهجوم الساحق (الضربة الساحقة**

يعني ضرب الكرة بطريقة مختلفة من فوق الشبكة نحو ملعب المنافس وبإحدى الذراعين ويعتبر الهجوم الساحق هو السلاح الأول لتحقيق نقطة للفريق ويحتل نسبة 2% من بقية المهارات (. (سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 141).

### **(خامساً مهارة حائط الصد (جدار الصد**

يعتبر حائط الصد أهم المهارات في الدفاع ضد الضربات الساحقة وترجع أهميته الى:

1. يمتص قوة الضربة بإصطدام الكرة .
2. يعطي الوقت الكافي لباقي اللاعبين لاتخاذ المواقف الدفاعية الصحيحة.
3. تأثيره اقوى على اللاعب الضارب .
4. يعتبر حائط الصد الخط الدفاعي الاول للفريق. (سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 227).

### **سادساً مهارة الدفاع عن الملعب**

يقصد بالدفاع عن الملعب انقاذ الكرة المضروبة بالتمريرة المرتدة من حائط الصد أو من الارسال وتمريرها بالذراعين او بذراع واحدة سواء كانت التمريرة من الاسفل أو من الأعلى بشكل قانوني ويعتبر من المهارات المهمة في كرة الطائرة ومن المهارات الدفاعية لحماية الملعب. (سعد حماد الجميلي- 2013م- ص 275).

### **الارسال:**

#### **: أهمية الارسال**

يتميز الإرسال بأنه أحد المهارات التي لها طابع هجومي في الكرة الطائرة وتعتبر القدرة على التحكم في أداء الإرسال صحيحاً عملية

هامة لانه بواسطة اتقان أداء الارسال يستطيع اللاعب كسب نقطة خاصة وأن اللاعب يكون في أدائه مستقلاً غير مرتبطاً بزملائه . وقد كان الإرسال الخطافي حتى سنة 1960 له خاصية الارسال القوي المضمون النجاح أما الآن فقد أصبح الإرسال المتموج ذا أهمية كبرى وتشمل حصة الإرسال 13% من المهارات من حيث تكرار إستعماله في اللعب حسب تقييم المهارات في دورة العالم التي أقيمت في براغ سنة 1966 ويعتبر الارسال عاملاً هاماً في اللعب كلما كانت الضربات قوية كلما كان تأثيرها قوياً على الفريق. (الين وديع فرج- 1990م - ص 77).

### **:الخطط الفردية للارسال**

- يجب أن ينتبه اللاعب إلى أنسب أنواع الارسال ويرتبط الارسال بقدرات اللاعب الأدائية لذا ويجب عليه اتقان الاداء اتقاناً تاماً . على الأقل نوعين أحدهما مضمون ويستطيع التحكم في توجيهه
- يجب تقييم الحالة النفسية بدقه فإنه من الممكن في لحظة حاسمة ما أن يقرر اللاعب أداء الإرسال من أسفل مع أنه يتقن اداء الارسال من أعلى
- ويجب تقدير القوة اللازمة لضرب الكرة تبعاً للحالات المتغيرة في الملعب
- يجب تقدير الممكان المناسب الذي توجه اليه الكرة والتنوع في القوس الذي يتخه المرسل لوضع الفريق المنافس تحت تأثير العوامل الخارجية كالشمس والضوضاء وغيرها
- كما يتطلب الارسال تركيزاً عالياً لذا يجب ان يكون المرسل في منطقة الارسال هادئاً قبل البدء
- يجب أن يلقي المرسل نظرة سريعة الى ملعب الخصم ويلاحظ موقف اللاعبين لكي يحدد هدفه . (الين وديع فرج- 1990م - ص 74).

### **:انواع الارسال**

ويعني ذلك ضرب الكرة باليد بطريقة معينة بحيث يؤدي ذلك الى دورانها ويشمل ذلك:

- الارسال المواجه من أسفل .
- الارسال الجانبي والمواجه من أعلى
- الارسال الجانبي من أعلى

- الارسال بدوران الكرة .

### **:الارسال المواجه من اسفل**

يعتبر الارسال المواجه من أسفل اسهل أنواع الارسال كما أنه يعتبر النوع الاساسي بالنسبة للمبتدئين حيث انه يحتاج الى قوة بسيطة لعملية أدائه ولا يوجد بالنسبة لأفراد الفريق المنافس أي صعوبة في الدفاع عنه بسبب بطء مسار الكرة في إتجاهها إلى ملعب الخصم و لذلك نرى أنه يجب على اللاعبين إتقان أدائه تماماً . (الين وديع فرج- 1990م - ص 78).

### **:الأداء الحركي للارسال المواجه من اسفل**

#### **:وقفة الإستعداد**

يقف اللاعب في منطقة الارسال خلف الخط الخلفي مواجهاً الشبكة في وقفة المشي وتباعد القدمين حوالي 30 سم تقريباً (مساواة الكتفين) وتكون الرجل اليسرى متقدمة على اليمنى في الضارب باليد اليمنى وعلى العكس من ذلك تكون الوقفة للاعب الايسر ) وتسنده الكرة على اليد اليسرى وامام الفخذ الايمن (الرجل الخلفية يميل الجسم قليلا للامام وثقل الجسم موزع على القدمين بالتساوي

#### **:مرحلة ضرب الكرة**

عندما تقذف الكرة باليد اليسرى في ارتفاع الكتف تقريباً وفي إتجاه مقابل للرجل اليمنى يمرجح اللاعب ذراعه اليمنى لأسفل وللخلف أثناء ميل الجسم للامام قليلاً مع ثني الركبتين ونقل ثقل الجسم خلفاً على القدم الخلفية ثم مرجحة ذراع الضارب الأسفل أماماً إستكمالاً لحركة . بندولية لتقابل الكرة وهي في مستوى إرتفاع الحوض تقريباً تضرب الكرة باليد من أسفل خلفاً وهي مجوفة متخذة شكل سطح الكرة مع ملاحظة أن تكون الأصابع مضمومة او مفرودة وتكون الزراع مفرودة غير متصلبة وتبدأ الركبتان في الفرد بعد لحظة من ضرب الكرة مباشرة في إتجاه الحافة العليا للشبكة وفي نفس الوقت ينقل . ثقل الجسم على القدم الأمامية

#### **:المرحلة النهائية**

الذراع مفرودة أماماً والجسم مفروود يميل إتجاه الشبكة والركبتان مفرودتان وثقل الجسم على القدم الأمامية ثم يجري اللاعب فوراً (متخذاً مركزه داخل الملعب. (الين وديع فرج- 1990م - ص 79).

### **:إرسال التنس من أعلى**

.الوقوف مواجهاً للشبكة وخلف خط النهاية -

### **:الأداء الحركي للإرسال من أعلى**

#### **:أولاً وقفة الإستعداد**

- ضبط المسافة بين القدمين بحيث تكون بعرض الأكتاف .
- القدمان متوازيتان أو تقدم قدم الرجل المعاكسة لليد الضاربة .
- الرجلان ممدودتان والجذع عمودي على الحوض .
- الرأس عمودي على الجذع .
- الذراع المعاكسة لليد الضاربة تحمل الكرة أمام الأكتاف .
- اليد الضاربة تكون فوق الكرة .

#### **:ثانيا رمي الكرة (قذف الكرة) الى الأعلى**

- التحكم في التوقيت من حيث بعد وقرب الكرة من الجسم .
- رمي الكرة أمام ذراع وكتف اليد الضاربة .
- رمي الكرة بإرتفاع مناسب .

#### **:ثالثاً مرجحة الجسم والذراع**

- مرجحة الذراع الضاربة عالياً خلفاً قليلاً لأن إرسال التنس العادي لا يحتاج الى قوة أو ناحية فيه عالية .
- كف اليد الضاربه تكون مجوفة تأخذ شكل الكرة وحجمها .

#### **:رابعاً فن التنفيذ**

- تمرّج الذراع الضاربة من أعلى خلف الكتف الذراع مثنية قليلاً .
- التحكم في التوقيت من حيث الإرتفاع والإنخفاض . (سعد حماد - (الجمالي - 2013م - ص 39

### **:الإرسال من أعلى**

#### **:الاطعاء الشائعة**

عدم نجاح الكرة في إكتساب قوة كافية للذراع تسمح بعبورها الشبكة ويرجع ذلك للآتي:

- مرجحة غير كافية للذراع حيث ينبغي أن يمرّج الذراع خلفاً .
- لأعلى أماماً في حركة انسيابية .
- قذف الكرة بعيدة من الجسم وعدم السيطرة عليها ويصح ذلك بأن يكون قذف الكرة في الإرسال لأعلى يكون إتجاهها فوق كتف الذراع الضاربة اما في الإرسال الخطافي فيكون قذفها



لأعلى في اتجاه مواجه للجسم في منتصفه كما يجب استخدام حركة نقل ثقل الجسم ودفق الأرض لاكتساب القوة اللازمة للضرب .

- **طيران ضعيف للكرة ويرجع ذلك الى :** مرجحة الذراع الضاربة مفرودة خلفاً في الإرسال مع عدم التقوس خلفاً وينبغي أن يثني الضارب المرفق خلف الرأس قبل فرد الذراع لضرب الكرة مع تقوس الظهر خلفاً ثم نقل الحركة اماماً بانقباض عضلات الفخذين والكتفين والبطن والذراع أما في الإرسال الخطافي فيكون السبب عدم ثني الجذع. (الين وديع فرج- 1990م - ص 85).

## **5.2: الدراسات المشابهة:**

**إسم الباحث:** أمجد إبراهيم هارون، 2013م، ماجستير بعنوان: أثر برنامج تدريبي لتطوير القفزة الأمامية المنحنية في حصان القفز للاعبين الجمباز بولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على البرنامج التدريبي المقترح لتطوير مهارة القفزة الأمامية المنحنية على حصان القفز للاعبين الجمباز بولاية الخرطوم.

### **:المنهج المستخدم**

إستخدم الباحث المنهج التجريبي نسبة لملائمته طبيعة هذه الدراسة بنظام مجموعة واحدة (تجريبية) بأسلوب القياس القبلي والبعدي.

### **:النتائج**

- إن البرنامج التدريبي المقترح يؤثر إيجاباً في تطوير مهارة القفزة الأمامية المنحنية على حصان القفز للاعبين الجمباز بولاية الخرطوم.
- ان البرنامج التدريبي المقترح يقف على مستوى أداء مهارة القفزة الأمامية المنحنية على حصان القفز.

**إسم الباحث:** أبوطالب حسين كمساري جودة، 2014م، 1435هـ، أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.

**.المنهج:** إستخدم الباحث المنهج التجريبي.

العينة: تم إختيار عينة طلاب عشوائياً من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم كان عددهم (18) طالب.

بعد تطبيق البرنامج والحصول على النتائج قام الباحث بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها إحصائياً وكانت نتائج الدراسة كالآتي:

1. البرنامج التدريبي أثر بشكل إيجابي على عناصر اللياقة البدنية .المختارة لعينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة لصالح القياس البعدي.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار 30 متر عدو لقياس السرعة لصالح القياس البعدي.
4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في إختبار 1500 متر جري لقياس التحمل لصالح القياس البعدي.

**إسم الباحث:** أماني أحمد حمزة إبراهيم، 2013م، ماجستير، أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، ولاية الخرطوم.

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية بجانب المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لدى طلاب المستوى الثاني لطلاب كلية التربية البدنية.

**المنهج:** إستخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة لملائته لطبيعة الدراسة.

**العينة:** اختيرت عينة الدراسة بالطريقة العمدية وقد شملت على ( 48) طالب لتنفيذ البرنامج التدريبي المقترح حيث أجريت عليهم الإختبارات القبلي والبعدي.

### **:أهم النتائج**

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في القدرات البدنية لصالح القياسات البعدي لعينة البحث.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي في المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لعينة البحث.

**إسم الباحث:** هويدا الصادق عطاالله محمد، 2011م، ماجستير، أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات (35 - 45) سنة.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح والمشمول على مجموعة من التمرينات الهوائية على بعض المتغيرات الجسمية (وزن + وزن الدهون) والمحيطات الجسمية (محيط الصدر + محيط الوسط + محيط الكتفين + محيط الأرداف + محيط المقعدة + محيط العضد).

**المنهج:** استخدم الباحث المنهج التجريبي وفق أحد تقسيماته الأساسية المسمى بالقياس القبلي والبعدي لمجموعة تجريبية واحدة. نظراً لملائمته وطبيعة هذه الدراسة.

**العينة:** اشتملت العينة على (16) سيدة من السيدات المشاركات في المركز الرياضي بنادي الشرطة بيري بالخرطوم ضمن الفئة العمرية (35 - 45) سنة.

### **النتائج:**

أظهرت نتائج هذه الدراسة أن برنامج التمرينات الهوائية المقترح قد أسهم إيجاباً في إنقاص الوزن وإنقاص نسبة الدهون في الجسم من خلال نتائجه الإيجابية بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في القياس القبلي والقياس البعدي في قياسات الوزن لصالح القياس البعدي.

## الفصل الثالث إجراءات البحث

### 1.3 مقدمة:

يتناول الباحثون في هذا الفصل وصفاً لمنهج مجتمع الدراسة كما يتناول العينة وكيفية إختيارها وتوصيفها وتجانسها وأيضاً مراحل تصميم البرنامج التدريبي المقترح

كما يشمل هذا الفصل كيفية التوصل الى الوحدات التدريبية التي شملها البرنامج التدريبي كما يستعرض هذا الفصل خطوات تطبيق البرنامج والزمن الذي استغرقه.

### 2.3 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وقد عرفه (حسن احمد وسوزان احمد, 1999, ص 74 ) بأنه تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة المتغيرات الناتجة في الحدث ذاته وتفسيرها . وهو إثبات الفروض عن طريق التجريب حيث يستخدم التجربة ويتبع عدداً من الإجراءات اللازمة لضبط تأثير العوامل الأخرى غير العامل التجريبي.

### 3.3 مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة  
(جدول رقم (3-1)

يوضح نسب مجتمع البحث

عدد الطلاب	المستوى
146	المستوى الأول
95	المستوى الثاني
142	المستوى الثالث
160	المستوى الرابع

المستوى الثالث

142

المستوى الأول

146

المستوى الرابع

160

المستوى الثاني

95

شكل بياني يوضح مجتمع البحث

### **: عينة البحث 4.3**

تم اختيار العينة من مجتمع البحث وبلغ عدد أفرادها (19) لاعباً وبطريقة عشوائية

### 5.3 : خطوات اختيار عينة البحث

: إختيرت عينة البحث الاساسية بإتباع الخطوات الآتية

- استخدم الباحثون الطريقة العشوائية في إختيار العينة
- تكون المجتمع الكلي من طلاب كلية التربية البدنية والرياضة
- وجد الباحثون أن معظم هؤلاء الطلاب من طلاب المستوى الاول.
- يدرس ال (19) لاعباً بالكلية التي يدرس الباحثون بها.

### 6.3 :توصيف العينة

تضمنت العينة (19) لاعب وكلهم يدرسون بكلية التربية البدنية والرياضة.

### 7.3 :تجانس العينة

قام الباحثون بإجراء قياسات جماعية للطول والوزن والعمر وقام الباحثون بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري

### 8.3 :متغيرات المجتمع الاصلي

**الطول:** قام الباحثون بقياس الطول الكلي لجسم اللاعب

**الوزن:** قام الباحثون بحساب الوزن بإستخدام الميزان

**العمر:** تم احتساب العمر لمجموعة البحث التجريبية

(جدول رقم 3-2)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط لمتغيرات الطول والعمر والوزن لمتغيرات البحث

المتغيرات المعاملات الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الطول	1.87	1.74
الوزن	64.10	6.21
العمر	19.95	1.58

بما أن الانحراف المعياري لكل المتغيرات أقل من المتوسط الحسابي لكل المتغيرات فهذا يدل على تجانس العينة

### 9.3 :متغيرات إجراء التجربة

:تمثلت متغيرات التجربة في الاتي

**:المادة التدريبية**

وتتمثل في محتوى مهارة الارسال من أعلى وعدد الوحدات التدريبية التي تقسم ذلك المحتوى والمدة الزمنية التي يستغرقها وزمن كل وحدة.

### **(متغيرات بيئة التدريب (المؤثرات الخارجية 10.3:**

. توفر عناصر البيئة التدريبية السليمة لدى عينة البحث

### **تصميم البرنامج التدريبي المقترح 11.3:**

مراحل تصميم البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الارسال من أعلى في الكرة الطائرة:

قام الباحثون بتصميم برنامج تدريبي يهدف الى تنمية وتطوير مهارة الإرسال من أعلى لكرة الطائرة مراعيًا الأسس السابقة وذلك وفقاً للمراحل التالية:

### **المرحلة الاولى:**

قام الباحثون بوضع تصور أولي لتصميم برنامج يتكون من (8) وحدات تدريبية وكل وحدة اشتملت على الجزء الرئيسي والجزء التمهيدي والجزء الختامي على ان تطبق الوحدات التدريبية بواقع وحدتين للأسبوع غير متتاليتين ويستغرق زمن البرنامج التدريبي المقترح (4) أسابيع.

### **المرحلة الثانية:**

بعد الإنتهاء من المرحلة الأولى ووضع التصور الاولي لتصميم البرنامج قام الباحثون بعرض هذا التصور على عدد من الخبراء والمحكمين في الكرة الطائرة وذلك لاستطلاع آرائهم في الأسس الخاصة بالبرنامج من حيث مناسبة البرنامج فيما وضع من أجله ومدى مناسبه للاعبين وفترة البرنامج الزمنية وعدد مرات التدريب الأسبوعية وزمن الوحدة التدريبية وشكل الإطار الخارجي للوحدة وتمثلت تعديلات الخبراء فيما يلي:

### **(جدول رقم 3-3)**

تعديلات محاور البرنامج التدريبي المقترح وفق آراء الخبراء

قبل التعديل	بعد التعديل
1- محاور الوحدة -1: أ. الجزء التمهيدي ب. الجزء الرئيسي ت. الجزء الختامي	1- محاور الوحدة -1: أ. المقدمة ب. الجزء الرئيسي ت. التهدئة
2- هدف تدريب المهارة -2: العام	2- هدف عام بدني- إعداد مهاري - إعداد خططي
3- الزمن 45 دقيقة	3- الزمن 60 دقيقة

4- التكرار	تشكيل الحمل التدريبي للوحدة (نوع 4- (الحمل - شدة الحمل - التكرار)
5- ترتيب المحاور: أ. أجزاء الوحدة. ب. النشاط. ت. الزمن. ث. الغرض. ج. الإخراج. ح. الأدوات. خ. التكرار.	5- ترتيب المحاور: أ. أجزاء الوحدة. ب. النشاط. ت. الغرض. ث. الزمن. ج. الأدوات. ح. التكرار. خ. الإخراج.

### (المرحلة الثالثة (النهائية):

بعد عرض البرنامج على المختصين قاموا بإجراء بعض التعديلات على البرنامج من حيث الحذف والإضافة والتعديل وعلى ضوء النتائج قام الباحثون بإجراء تعديل على البرنامج مستعينين برأي الخبراء والمختصين في وضع البرنامج في صورته النهائية.

### (تقنين الاختبار) (الصدق والثبات

لتقدير ثبات الاختبار استخدم الباحثون طريقة الإختبار إعادة الاختبار حيث قاموا بتطبيق الإختبار على عينة من اللاعبين وعددهم (10) يمثلون مجتمع البحث وكان ذلك بتاريخ : 18/04/2014م، وبعد اسبوع أعاد الباحثون تطبيق الاختبار على نفس اللاعبين تحت نفس ظروف التطبيق الأول وذلك بتاريخ : 25/04/2014م، والجدول التالي يوضح ذلك:

(جدول رقم (3-4)

يوضح ثبات وصدق القياسين القبلي والبعدي في إختبار العينة الإستطلاعية

القياس القبلي		القياس البعدي		معامل الثبات	معامل الصدق
س	ع	س	ع	92,	95,
3,30	1,16	4,20	9,		

ملاحظ من الجدول أعلاه أن معامل الثبات 92، ومعامل الصدق 95، وهي نسبة عالية تثبت صدق وثبات المقياس.

### 12.3 محتوى البرنامج التدريبي المقترح:



إشتمل البرنامج على (8) وحدات تدريبية وزمن كل وحدة (60) دقيقة والزمن الكلي للبرنامج (480) دقيقة وتشتمل كل وحدة تدريبية على (3) أجزاء :

### **الجزء الاول:**

تم من خلاله تحديد رقم الوحدة والتاريخ والزمن وعدد اللاعبين ومكان التدريب والهدف العام والأهداف المصاحبة.

### **الجزء الثاني:**

1. المقدمة : حصر عدد اللاعبين الحضور والتأكد من إستعداداتهم والهدف منها
2. الجزء التمهيدي : يتم فيه الاحماء والاطالات بغرض تهيئة العضلات وبعض التدريبات لتهيئة الجهاز الدوري التنفسي.
3. الجزء الرئيسي : فيه عدد من التدريبات بحيث تمارس بتسلسل تام والتدرج من الأسهل الى الأصعب وكل التدريبات في الجزء الرئيسي للوحدة تركز على تنمية مهارة الارسال من أعلى وهو الهدف من البرنامج.
4. الجزء الختامي : يتم فيه ارجاع الجسم الى حالته الطبيعيه في نهاية الجزء وهو عبارة عن تمارين تهدئة وإسترخاء.

### **: تنظيم الأنشطة داخل البرنامج**

- ▣ مدة البرنامج (4) أسابيع.
- ▣ عدد وحدات التدريب في الاسبوع (2) وحدة.
- ▣ زمن الوحده ساعة؟
- ▣ اجمالي عدد الوحدات في البرنامج (8) وحدات.
- ▣ اجمالي زمن الوحدات في الاربعة اسابيع (480) دقيقة.
- ▣ زمن المقدمه (10) دقائق في الوحدة.
- ▣ زمن الجزء الرئيسي (40) دقيقة.
- ▣ (زمن الجزء الختامي (10).

### **(جدول رقم 3-5)**

النسبة المئوية	في (4) اسابيع بالدقيقة	في الاسبوع بالدقيقة	في اليوم بالدقيقة	اجزاء الوحدة
6%	ق 80	ق 20	ق 10	المقدمة

الجزء التمهيدي				
الجزء الرئيسي	ق 40	ق 80	ق 160	24%
الجزء الختامي	ق 10	ق 20	ق 80	6%

### 13.3 القياسات القبليية :

يقصد بها القياسات التي تتم قبل بداية تنفيذ الوحدات التدريبية وتمت في يوم الاحد عند الساعة الخامسة عصراً وتمت هذه القياسات داخل ملعب الكرة الطائرة بكلية التربية البدنية والرياضة.

### 14.3 القياسات البعديية :

تمت هذه القياسات بعد الإنتهاء من الوحدات التدريبية وكان ذلك يوم الخميس في تمام الساعة الخامسة عصراً.

### 16.3 المعالجات الاحصائية :

المتوسط الحسابي = البيانات مجموع عددها ويرمز له بالرمز س-

الانحراف المعياري = ع = مج س-س 2

النسبة المئوية = المجموع الكللي المجموع × 100

## الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

### 1.4 المقدمة:

في هذا الفصل يتناول الباحثون عرض ومناقشة النتائج الخاصة بفرض البحث ومناقشة وتفسير نتائج هذا الفرض .

### 2.4 عرض النتائج الخاصة بفرض البحث:

للإجابة على فرض البحث الذي ينص علي

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في أداء مهارة الارسال من أعلى لصالح القياس البعدي.
2. قام الباحثون بإستخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي لعينة البحث.

(جدول رقم (4-1)

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسين القبلي والبعدي وقيمتي (ت)

م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
		م	ع	م	ع		
	إختبار مهارة الإرسال من أعلى	6.7	2.3	9.5	.77	2.95	1.25
		4	8	3			

بما أن قيمة (ت) المحسوبة (2.59) أكبر من (ت) الجدولية (1.25) فإن البرنامج التدريبي المقترح أثر إيجابياً على عينة البحث.

### 3.4 مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بفرض البحث :

بالنظر الى الجدول رقم (4-1) نجد أن قيمة (ت) المحسوبة التي بلغت 2,95 أكبر من قيمة (ت) العددية التي بلغت 1,25 مما يدل على أن هنالك دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي وأن البرنامج المقترح أثر إيجاباً على تنمية مهارة الإرسال من أعلى وهذه النتيجة تتفق مع دراسة (إيهاب محمد عبدالفتاح - 1995م - نقلاً عن النيل بلة محمد بلة - 2011م - ص 74) الذي أثبتت دراسته وجود فرق في نسبة التحسين بين كل من القياس القبلي والبعدي بعد تنفيذ البرنامج المقترح، كما أن البرنامج التدريبي المقترح لتطوير المهارات هو أنجح الوسائل للوصول إلى نتيجة إيجابية في تطوير تلك المهارة وتعكس هذه النتيجة أن البرنامج التدريبي المقترح الذي تم استخدامه من قبل الباحثون ذو تأثير إيجابي على تطوير المهارة قيد البحث مما يدعم صدق فرض البحث.

يؤكد علماء التربية الرياضية أن إستجابة الإنسان للمتغيرات البيئية يتم من خلال جهازه العصبي العضلي كما ان بعض هذه الإستجابات الخاصة تكون بطبيعتها مكتسبة ولكن الأغلبية العظمى لهذه الإستجابات يكون قد تم تعلمها وإكتسب بعضها إليه كاملة، والبعض الآخر إكتسب اليه الحركة جزئياً بينما يتطلب البعض منها درجات مختلفة من اليقظة المباشرة (عصام حلمي محمد جابر - 1997م - نقلاً عن النيل بلة محمد بلة - 2011م - ص 74).

## الفصل الخامس

## الإستنتاجات والتوصيات

### 1.5 : الاستنتاجات :

في هذا الفصل استناداً علي نتائج التحليل الاحصائي وما أسفرت عنه : وعلى ضوء مناقشة هذه النتائج توصل الباحثون للاستنتاج الاتي

- أثر البرنامج التدريبي ايجاباً في تنمية وتطوير مستوى أداء مهارة الإرسال من أعلى في الكرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة.

### 2.5 : التوصيات :

:بناءً علي النتائج التي تحصل عليها الباحثون فإن أهم التوصيات هي

1. الارتكاز على البرامج التدريبية المختلفة المبنية على الأساس العلمي فهي تعتبر الوسيلة الاولى لرفع مستوى الأداء للاعبين كرة الطائرة.
2. الاهتمام بالتدريب على أداء الإرسال من أعلى من جميع مناطق الإرسال.
3. نشر الوعي بين المدربين للتدريب على مهارة الإرسال من أعمار مبكرة.
4. إجراء بعض الدراسات التي تهتم بمتطلبات مهارة الإرسال من أعلى.

### 3.5 : ملخص البحث :

لأهمية البرامج التدريبية في التربية الرياضية عامة وفي مجال كرة الطائرة سعى الباحثون للقيام بهذه الدراسة تحت عنوان ( أثر برنامج

تدريبي مقترح لتنمية مهارة الإرسال من أعلي في كرة الطائرة لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة) وجاءت الدراسة في خمسة فصول كما يلي:

### **:الفصل الاول**

يتكون من خطة البحث التي شملت المقدمة، مشكلة البحث، أهمية البحث، أهداف البحث، فروض البحث، منهج البحث، مجتمع البحث، عينة البحث، حدود البحث المكانية والزمانية والبشرية . كما تناول هذا الجزء المصطلحات الخاصة بالبحث كما تضمنت مشكلة البحث وتم فيها سرد وتوضيح لنوع المشكلة التي أحسها الباحثون . وهي متعلقة بمهارة الإرسال من أعلى .

### **:الفصل الثاني**

تناول الباحثون المقدمة كمدخل وتوضيح لما يشتمل عليه الاطار النظري لهذه الدراسة كما اشتمل على عدد من الموضوعات النظرية . التي تعتبر ذات صلة مباشرة بموضوع البحث

### **:الفصل الثالث**

كان متضمناً لاجراء الدراسة وفيها مقدمة, ثم منهج, ومجتمع, وعينة البحث, واسلوب اختيار العينة التي تكونت من (19) وهي مجموعة تجريبية واحدة من طلاب التربية البدنية والرياضة لجامعة السودان وتوصيف العينة وتجانس العينة وشمل أدوات جمع البيانات طريقة أداء الإختبار وطريقة التسجيل ثم المراحل التي مر بها التصميم للبرنامج وكيفية إختيار الوحدة التدريبية والإطار العام للوحدة التدريبية ومحتوى البرنامج التدريبي وكيفية تطبيقه والمدة الزمنية التي استخدمها لتنفيذ البرنامج

### **: الفصل الرابع**

إحتوى هذا الفصل على عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها والتي من أهمها:

وجود فروق ذات دلالة احصائية في مهارة الإرسال فى كرة الطائرة لصالح القياس البعدي ومناقشة وتفسير فرض البحث

### **:الفصل الخامس**

:شمل هذا الفصل الاستنتاجات والتوصيات وملخص البحث

### **:ومن أهم الاستنتاجات**

البرنامج التدريبي المقترح أثر ايجاباً في تنمية مهارة الإرسال من أعلي . في الكرة الطائرة .

على ضوء هذه النتائج قام الباحثون بتقديم بعض التوصيات نطرحها كما يلي:

- التركيز على البرامج التدريبية المختلفة المبنية على الأساس العلمي فهي تعتبر الوسيلة الاولى لرفع مستوى الأداء للاعبى كرة الطائرة .
- الاهتمام بالتدريب على أداء الإرسال من أعلى من جميع مناطق الإرسال .
- نشر الوعي بين المدربين للتدريب على مهارة الإرسال من أعمار مبكرة .
- إجراء بعض الدراسات التى تهتم بمتطلبات مهارة الإرسال من أعلى.

### **: المصادر والمراجع**

- أحمد ابراهيم الخواجا، مهند حسين البشتاوي، 2005م، مبادئ التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، الأردن، دار وائل للنشر.
- أسماء حميد كمبش، فاطمة عبد مالح، نوال مهدي ياسر، 2011م، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، الطبعة الأولى، عمان مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.

- أكرم خطايبه، 1996م، الكرة الطائرة الحديثة، الطبعة الأولى، الأردن.
- الين وديع فرج، 1990م، دليل المعلم والمدرّب واللاعب، الطبعة الأولى، منشأة المعارف بالأسكندرية.
- زبيدة محمد آدم، 2013م، تأثير تعديل مادتين للاعب المدافع الحر ونظام تتابع النقاط على مهارتي الإرسال والإستقبال بفرق أندية الدوري الممتاز للكرة الطائرة في السودان - جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - ماجستير.
- زكي محمد محمد حسني، 1996م، مدرب الكرة الطائرة، الطبعة الأولى، دار المعارف، القاهرة.
- سعد حماد الجميلي، 2013م، الكرة الطائرة تدريب وتحكيم، وتعليم، الطبعة الأولى، دار زهران.
- سعد حماد الجميلي، 2013م، الكرة الطائرة والإعداد المهاري والخططي، الطبعة الأولى، دار زهران للنشر والتوزيع.
- سعد حماد الجميلي، 2002م، موسوعة الألف تمرين في الكرة الطائرة، الطبعة الأولى، عمان، جامعة الثقافة العربية.
- منى سيف الدين، إسراء عبدالله يعقوب، 2013م، أهم المتطلبات الميكانيكية لمهارة الإرسال الساحق في الكرة الطائرة، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا.

### **:الدراسات السابقة**

- النيل محمد بلة، ماجستير، أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية مهارة التصويب بالوثب أماماً لدى ناشئي كرة اليد بولاية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2011 - 1434هـ.



- أُمد إبراهيم هارون، ماجستير أثر برنامج تدريبي لتطوير القفزة الأمامية المنحنية في حصان القفز للاعبين الحمراز بولاية الخرطوم، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، 2013 م.
- أمانى أحمد حمزة إبراهيم، ماجستير، أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير المستوى الرقمي للوثبة الثلاثة لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا بولاية الخرطوم، 2013 م.
- هويدا الصادق عطاالله، ماجستير أثر برنامج مقترح للتمرينات الهوائية لإنقاص الوزن للسيدات (35 - 45 سنة) بولاية الخرطوم، 2011 م - 1432هـ.
- أبوتالب حسين كمساري جودة، ماجستير، أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، 2014 م.