

تابع ملحق رقم ( ٤ )

استمارة للخبراء لاختيار عناصر اللياقة البدنية الأكثر أهمية لطلاب المرحلة الثانوية

درجة الأهمية			درجة الارتباط			الترتيب	عناصر اللياقة البدنية	الرقم
غير هام	هام إلى حد ما	هام جداً	غير مرتبط	مرتبط إلى حد ما	مرتبط			
							المرونة	١
							السرعة	٢
							التوافق	٣
							القوة	٤
							الرشاقة	٥
							التحمل	٦
							الدقة	٧
							التوازن	٨

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم ( ٤ )

خطاب تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم استبانة :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . بإشراف الدكتور / نيازي حمزة الطيب . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب و من خلال هذه الاستمارة يهدف الباحث إلى التعرف على رأي السادة الخبراء حول تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية.

و قد قام الباحث بتصميم جدول يحوي عناصر اللياقة البدنية و المرجو من سيادتكم التفضل بكتابة الترتيب المناسب لأهم خمسة عناصر حسب أهميتها للفئة أعلاه و كذلك تحديد درجة الارتباط و درجة الأهمية .

و جزاكم الله خيراً

الباحث /

أبو طالب حسين كمساري

تابع ملحق رقم ( ١ )

## بطاقة محكم

### بطاقة محكم :

الإسم : .....

الوظيفة : .....

الدرجة العلمية : .....

سنوات الخبرة في المجال : .....

ملاحظات :

.....  
.....  
.....  
.....

التوقيع : .....

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم ( ٥ )

خطاب للخبراء لتحكيم الاختبارات

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم اختبارات :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . بإشراف الدكتور / نيازي حمزة الطيب . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب .

و قد قام الباحث بتصميم اختبارات لقياس عناصر ( التحمل ، القوة و السرعة ) . نأمل من سيادتكم باختيار الاختبار الذي تراه مناسباً لقياس كل عنصر من العناصر المحددة .

و جزاكم الله خيراً

الباحث /

أبو طالب حسين كمساري

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم ( ٢ )

خطاب لوزارة التربية و التعليم ولاية الخرطوم

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

التاريخ : ٢٧ / ١ / ٢٠١٤م

الأخ / مدير المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

الموضوع إجراء بحث ميداني

يقوم الباحث / أبوطالب حسين كمساري جودة . بدراسة لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة بعنوان ( أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم ) و نظراً لارتباط الدراسة بطلاب المرحلة الثانوية نرجو التكرم بالموافقة على تطبيقها في محلية أمبدة.

و جزاكم الله خيراً

د / نيازي حمزة الطيب

المشرف على البحث

تابع ملحق رقم ( ٢ )

خطاب وزارة التربية و التعليم الولائي بالموافقة



ولاية الخرطوم  
وزارة التربية والتعليم  
الإدارة العامة للمرحلة الثانوية

تلفون: ٨٥٢٣٤٧٣٠

٢٠١٤/١/٢٧ م

### الإحصاء والتخطيط

السيد مدير التعليم التعاوني محليي امردو  
الدم عبيد ورحمة الله وبركاته  
طرفكم فاس الماسر ابوظالين سبي كسار عبود  
ولدي بفضو للتعايريم ديور اجرا عبا عبد ربه و امردو  
نرمو شاربي تسيل مهنة

مع فائق الشكر والتقدير

ما  
بايد الصارحه محم  
لتخطيها والعدوات



الوليستاد الليم  
عبد المعياح  
اسوم بتي  
امره شارة فطيم لعدو  
لغان الماسير اعلاه  
م



تابع ملحق رقم ( ٦ )

جدول يوضح الاختبارات التي تم اختيارها من قبل الخبراء و المحكمين :

الاختبار	وحدة القياس	الهدف من الاختبار
الوثب العريض من الثبات	المتر و أجزاءه	قياس القوة
٣٠ م عدو	ثواني و أجزاءها	قياس السرعة
١٥٠٠ م جري	دقائق و أجزاءها	قياس التحمل

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم ( ٧ )

خطاب للسادة الخبراء لتحكيم البرنامج

جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية و الرياضة – قسم التدريب

السيد / ..... المحترم

السلام عليكم و رحمة الله

تحكيم برنامج :

يجري الباحث بحثاً بعنوان : أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . بإشراف الدكتور / نيازي حمزة الطيب . من متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة قسم التدريب .

و قد قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتنمية عناصر ( التحمل ، القوة و السرعة ) . و من خلال هذه الاستمارة يهدف الباحث إلى التعرف على رأي السادة الخبراء حول مدى مناسبة البرنامج لطلاب المرحلة الثانوية . و المرجو من سيادتكم التفضل بوضع علامة ( √ ) أمام الخانة التي تراها مناسبة .

و جزاكم الله خيراً

الباحث /

أبو طالب حسين كمساري



# الفصل الأول

## خطة البحث :

١-١ المقدمة

١-٢ مشكلة البحث

١-٣ أهمية البحث و الحاجة إليه

١-٤ فروض البحث

١-٥ إجراءات البحث

١-٥-١ مجتمع البحث

١-٥-٢ عينة البحث

١-٥-٣ مجالات البحث

١-٥-٤ منهج البحث

١-٥-٥ المعالجات الإحصائية

١-٥-٦ مصطلحات البحث

## الفصل الثاني

١-٢ الإطار النظري :

المبحث الأول :

١-١-٢ اللياقة البدنية :

المبحث الثاني :

٢-١-٢ التدريب الرياضي :

المبحث الثالث :

٣-١-٢ البرامج :

المبحث الرابع :

٤-١-٢ الرياضة المدرسية :

٢-٢ الدراسات المشابهة :

١-٢-٢ التعليق على الدراسات السابقة

## الفصل الثالث

٣- ١ إجراءات البحث

٣- ١- ١ منهج البحث

٣- ١- ٢ مجتمع البحث

٣- ١- ٣ تصميم الاختبارات

٣- ١- ٤ تصميم البرنامج

٣- ٢ تقنين الاختبارات

٣- ٣ تنفيذ البرنامج

٣- ٤ المعالجات الإحصائية

## الفصل الرابع

### ٤-١ عرض و مناقشة النتائج :

٤-١-١ عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول

٤-١-٢ مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول

٤-١-٣ عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني

٤-١-٤ مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني

٤-١-٥ عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث

٤-١-٦ مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث

# الفصل الخامس

١-٥ النتائج

٢-٥ الاستنتاجات

٣-٥ التوصيات

٤-٥ ملخص البحث

٥-٥ المراجع العلمية

# قائمة المصادر و المراجع

الملاحق



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا  
كلية الدراسات العليا  
التربية البدنية والرياضة – قسم التدريب

بحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية

والرياضة

بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة  
البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم

**Impact Of A Proposed Training Program For The  
Development Of Some Elements Of Fitness For  
secondary School Students – Khartoum State**

إشراف الدكتور

نيازي حمزة الطيب

إعداد الدارس

ابوطالب حسين كمساري جودة

٢٠١٤م ١٤٣٥هـ



ملحق رقم ( ١ )

قائمة بأسماء الخبراء في مجال التربية البدنية و الرياضة :

م	الخبير المحكم	الدرجة العلمية	مكان العمل	سنوات الخبرة
١	أ.د / مامور كنجي سلوب	أستاذ	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٨ سنة
٢	د. أحمد محمود خميس	استاذ مشارك	الأكاديمية الأولمبية	٣٩ سنة
٣	د اسماعيل علي اسماعيل	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٩ سنة
٤	د. شرف الدين إبراهيم عز الدين	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٩ سنة
٥	د . أحمد آدم أحمد	استاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٥ سنة
٦	د. مكي فضل المولى	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٣ سنة
٧	د. صلاح جابر فرين	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٢٥ سنة
٨	د. حاكم يوسف الضو	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٢٢ سنة
٩	د. عمر محمد علي	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٢٧ سنة
١٠	د. الطيب حاج ابراهيم	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٢٢ سنة
١١	د. ناهد سليمان	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٧ سنة
١٢	د. مضوي محمد مضوي	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٤ سنة
١٣	أ. عبد الحفيظ عبد المكرم	محاضر	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	٣٤ سنة
١٤	أ. مصطفى كرم الله	محاضر	جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا	١٠ سنوات