

بسم الله الرحمن الرحيم
جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية الرياضية

بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه
في التربية الرياضية
بغنوان

برنامج تعليمي تدريبي مقترح وأثره في تحسين المستوى المهاري
والرقمي في رمي القرص : دراسة تطبيقية علي
طلاب كلية التربية الرياضية

إشراف

د حسن محمد احمد عثمان

إعداد الدارس

الطيب حاج ابراهيم عبدالله

ذو الحجة 1428هـ . يناير 2008م

**Sudan University of Science and Technology
College of Graduate Studies
Physical Education**

**Impact of a proposed Educational and Training
program in Improving Level on Discus
Throwing: An Applied Study of Physical
Education Students**

Supervisor

Dr Hasan Mohammad Ahmed

Prepared by

El tayeb Haj Ibrahim Abdallah

January – 2008

بسم الله الرحمن الرحيم

(وما رميت إذ رميت ولكن الله رمى ، وليبلى المؤمنين
منه بلاءا حسنا ، إن الله سميع عليم)

سورة الأنفال (الآية 17)

الإهداء

إلى الحبيب : شعب (السودان) الدافع الأول لإجراء الدراسة .
وهو يردد دائما (سودانا فوق فوق)
إلى جامعة (السودان) للعلوم والتكنولوجيا مظلة الدراسة
إلى كلية التربية البدنية والرياضة مهد الدراسة وراعيها .
إلى كل سودانى يفرح برفع إسم وعلم السودان .

شكر وتقدير

الشكر لله الواحد الوهاب منزل الكتاب ومكّل الصعاب والصلاة والسلام على النبي الأواب وعلّآله والأصحاب .

(من لا يشكر الناس لا يشكر الله)

ثم كل الشكر والتقدير والعرفان والإمتنان لكل من قدم لي يد العون في إنهاء متطلبات هذه الدراسة ، وأخص بالشكر أستاذي المشرف الأكاديمي الذي قدم لي عصارة خبرته وفكره الثاقب أ.مشارك د.حسن محمد أحمد عثمان . عميد كلية التربية البدنية والرياضة ، ولأساتذتي الأفاضل الذين رسموا لي الطريق الأمثل للسير بهذه الدراسة إلى برالأمان وأخص منهم أستاذي الجليل مكى فضل المولى مرحوم .

والشكر لكل زملائي الذين يفرحون لفرحي ، لما قدموه لي من توجيه وإرشاد ، فقد إستترت بأرائهم كثيراً ، وعملت بمشورتهم في مراحل مختلفة. وشكري للدكتور الفاضل بسام يونس الذي صبر على زيارتي المتكررة له من أجل معالجة البيانات الإحصائية والتحقق من فروض الدراسة.

وشكري موصول لكل من د. أحمد آدم أحمد لمراجعتة مراحل إجراء البحث ، ود.سمية جعفر حميدي لتشجيعها وحثها المتواصل لي، ود. مامور ، ود. أبوسينية ، وكل زملائي الذين لم يخلوا علينا بأرائهم للإستارة بها .

وشكري وامنتانى دائماً (لسلوى ونعماء وسراء وعزام) الذين أستمد القوة من تفاعلهم معى ، وتدفعني للجد والمثابرة إبتساماتهم.

وأخيراً شكري وتقديري لكل من يدعو للسودان الحبيب بالتقدم والإزدهار .

الخلاصة

هذه الدراسة بعنوان (أثر برنامج تعليمي تدريبي مقترح لتحسين المستوى المهاري والرقمي في رمي القرص على مجموعة مختارة من كلية التربية البدنية والرياضة).

قدمت هذه الدراسة للتعرف على أثر البرنامج المقترح على تحسين الأداء وتطوير المجرى الحركي ، وكذلك زيادة المسافة لدى عينة البحث في رمي القرص.

إختار الباحث العينة من طلبة كلية التربية البدنية والرياضة ، كعينة مختارة عمدية ممن عليهم تعلم مهارة رمي القرص، وعددهم (40) طالبا . وأنتقل بهم مباشرة بعد التعلم إلى تطبيق البرنامج التدريبي لتطوير بعض القدرات البدنية المؤثرة في زيادة مسافة الرمي.

إستخدم الباحث المنهج التدريبي بتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية وتنفيذ البرنامج التعليمي بأسلوب القياس البعدي للمستوى الفني ، ثم تصميم المجموعة الواحدة بأسلوب القياس "القبلي والبعدي" للمستوى المهاري والرقمي.

إهتم البرنامج في محتواه بتطوير بعض القدرات البدنية المؤثرة في الرمي والتي إختار الباحث منها (القوة العضلية ، السرعة ، القوة المميزة بالسرعة ، المرونة ، التوافق) بالإضافة إلى الإهتمام بتطوير المجرى الحركي للمهارة "التكنيك" وقد إستمر البرنامج لمدة ثمانية أسابيع بواقع ست وحدات إسبوعياً .

تمت معالجة البيانات بإستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :-

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى المهاري لصالح المجموعة التجريبية.
 2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياس القدرات البدنية لصالح القياس البعدي لدى عينة البحث
 3. تفوق الطلاب في المجموعة المختارة في القياس البعدي في المستوى الرقمي
- أهم التوصيات :-

- ضرورة الإهتمام بالبرامج التدريبية واعدادها وفقاً للأسس العلمية من أجل تطوير المستويات.
- ضرورة الإهتمام بالإستمرارية في التدريب لتحقيق النتائج المرجوة.

abstract

This study is entitled (The effect of suggested Educational and Training Programme on improving the skill and numerical level on throwing discus among selected group of students from Physical Education College (P E C)).

This study has been conducted to investigate the effect of the proposed Educational and Training Programme on improvement of movement performance as well as developing the capabilities , increasing the distance of study sample as far as throwing discus is concerned.

A research sample of students from the Physical Education College has been chosen from those who are going to learn the skill of throwing discus and after having learned the skill , they are moved to the practical part of training programme in order to develop Some of their physical capabilities which can increase the distance of throwing discus.

The experimental method has been used by forming two groups: The controlled and experimental one. The educational programme has been applied by using the post measurement of technical level and each group has been formed by using pre and post measurement of skill and numerical level.

The research was concerned with development of physical capabilities affecting throwing of discus such as (muscles strength , speed , explosive strength, flexibility and coordination) The study aims to develop the capabilities.

This study has covered a period of 8 weeks that is, 6 units per a week.

The research data has been analysed through(SPSS) and the study has produced the following results :-

1. There were statistically significant differences in the level of skill in favour of the experimental group.
2. There were statistically significant differences in measuring the physical capabilities in favour of the post measurement in the study sample.
3. The students who have been chosen, have succeeded in the post measurement in the numerical level.

The important recommendations:

- Attention: should be paid to training and educational programmes and designing them according to scientific basis in order to develop the students skills.

Paying more attention to continuous training so as to attain the desired result

المحتويات

1-7	الفصل الأول : خطة البحث :
3	1 - 1 المقدمة
4	2 - 1 مشكلة البحث
5	3 - 1 أهمية البحث :
5	* الأهمية العامة
5	* الأهمية التطبيقية
5	* الأهمية الاكاديمية
5	* الجديد في البحث
6	4 - 1 أهداف البحث
6	5 - 1 فروض البحث
6	6 - 1 مجالات البحث
7	7 - 1 إجراءات البحث :
7	* منهج البحث
7	* عينة البحث
7	* أدوات البحث
7	8 - 1 المعالجات الإحصائية
7	9 - 1 مصطلحات البحث
8-99	الفصل الثاني :
9	1 - 2 المبحث الأول : البرامج
10	2 - 1 - 1 مفهوم البرامج
11	2 - 1 - 2 أهمية البرامج
11	3 - 1 - 2 علاقة التربية الرياضية بالبرامج
13	4 - 1 - 2 تصميم البرامج :
13	* خصائص البرنامج الرياضي

14	* مبادي تصميم البرنامج
15	* إحتياجات لازمة لتنفي البرنامج
15	* خطوات تصميم برنامج رياضي (الأسس ، الأهداف ، المحتوى ، التنظيم ، التنفيذ ، الأدوات ، التقويم)
16	- الأسس التي يقوم عليها البرنامج
16	- الهدف والأهداف الإجرائية
17	- محتوى البرنامج
20	- تنظيم الأنشطة داخل البرنامج
23	- تنفي البرنامج
25	- الأدوات المستخدمة في البرنامج
26	- تقويم البرنامج
27	- وسائل التقويم في التربية الرياضية
28	إستخدام نتائج التقويم
29	المبحث الثاني : تعلم وطرق التدريس
29	2 - 2 - 1 التعلم
29	2 - 2 - 1 - 1 مفهوم التعلم
30	2 - 2 - 1 - 2 مفهوم التعلم الحركي (تعلم المهارات الحركية)
31	2 - 2 - 1 - 3 خطوات التعلم الحركي
32	2 - 2 - 1 - 4 مراحل التعلم الحركي
34	2 - 2 - 1 - 5 منحنيات التعلم الحركي
35	2 - 2 - 1 - 6 أشكال منحنيات التعلم
36	2 - 2 - 1 - 7 هضبة التعلم
36	2 - 2 - 1 - 8 شروط التعلم
38	2 - 2 - 1 - 9 قوانين التعلم
39	2 - 2 - 1 - 10 خصائص التعلم الحركي
39	2 - 2 - 2 طرق التدريس :
39	2 - 2 - 2 - 1 مقدمة
40	2 - 2 - 2 - 2 مفهوم التدريس في التربية والتربية الرياضية
40	2 - 2 - 2 - 3 وظائف التدريس

42	4 - 2 - 2 - 2	العوامل المؤثرة على قدرة المدرس
42	5 - 2 - 2 - 2	مبادي التدريس
43	6 - 2 - 2 - 2	إستراتيجيات التدريس في التربية البدنية
45	7 - 2 - 2 - 2	طريقة التدريس
46	8 - 2 - 2 - 2	طرق تدريس التربية البدنية
47	9 - 2 - 2 - 2	تنفيذ التدريس
48	10 - 2 - 2 - 2	تقديم المادة الدراسية
49	3 - 2	المبحث الثالث : التدريب الرياضي
49	1 - 3 - 2	ماذا تعني كلمة التدريب
50	2 - 3 - 2	لمحة تاريخية عن التدريب الرياضي
52	3 - 3 - 2	المفهوم الحديث للتدريب الرياضي
53	4 - 3 - 2	أستراتيجية التدريب الرياضي الحديث
54	5 - 3 - 2	متطلبات التدريب الرياضي
55	6 - 3 - 2	مبادي التدريب الرياضي
56	7 - 3 - 2	خصائص التدريب الرياضي
57	8 - 3 - 2	الفورمة الرياضية
58	9 - 3 - 2	تقويم الفورمة الرياضية
58	10 - 3 - 2	العمليات المساعدة في تفعيل التدريب الرياضي :
58	*	مهارات الإتصال خلال التدريب
62	*	التعزيز والتعامل مع السلوك غير المرغوب فيه خلال التدريب
63	11 - 3 - 2	المدرّب الرياضي (مواصفاته - مسؤولياته)
66	12 - 3 - 2	حمل التدريب الرياضي
66	1 - 12 - 3 - 2	مفهوم حمل التدريب الرياضي
68	2 - 12 - 3 - 2	مكونات حمل التدريب الرياضي
72	3 - 12 - 3 - 2	الحمل الزائد (مفهومه - اسبابه - طرق علاجه)
73	4 - 12 - 3 - 2	طرق تقنين حمل التدريب
74	5 - 12 - 3 - 2	تخطيط التدريب
74	6 - 12 - 3 - 2	المكونات الأساسية لتشكيل جرعة التدريب
76	7 - 12 - 3 - 2	طرق التدريب الرياضي
79	4 - 2	المبحث الرابع : ألعاب القوى

79	1 - 4 - 2 مفهوم ألعاب القوى وأهميتها
80	2 - 4 - 2 نبذة تاريخية عن ألعاب القوى
82	3 - 4 - 2 أقسام ألعاب القوى ومسابقاتها
83	4 - 4 - 2 مسابقات الرمي والدفع (ماهيتها - قواعد الرمي - مبادئ الرمي)
85	5 - 4 - 2 الإيقاع الحركي للرمي
92	6 - 4 - 2 التدريب والحالة الصحية
92	5 - 2 المبحث الخامس : الدراسات السابقة والمثابفة
93	1 - 5 - 2 الدراسات السابقة والمثابفة
98	2 - 5 - 2 التعليق على الدراسات السابقة المثابفة
100	الفصل الثالث : إجراءات البحث
101	1 - 3 مقدمة
101	2 - 3 منهج البحث
101	3 - 3 مجتمع البحث
101	4 - 3 عينة البحث
	5 - 3 وسائل جمع البيانات
	6 - 3 إستبانة تحديد متطلبات الرمي
107	7 - 3 الدراسة الإستطلاعية الأولى
107	8 - 3 الدراسة الإستطلاعية الثانية
108	9 - 3 المعاملات العلمية
109	10 - 3 تصميم برنامج تعليمي لرمي القرص
	11 - 3 تصميم برنامج تدريبي لرمي القرص
	الفصل الرابع : عرض ومناقشة النتائج
	1 - 4 مقدمة
	2 - 4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
	5 - 4 عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
	الفصل الخامس : الإستنتاجات والتوصيات والمقترحات والملخص
	1 - 5 الإستنتاجات
	2 - 5 التوصيات
	3 - 5 المقترحات
	4 - 5 الملخص

الجدول

صفحة	بيان	جدول رقم
	دورة الحمل خلال البرنامج	1
	دورة الحمل خلال المرحلة	2
	التوزيع النسبي لزمن الإعداد	3
	نسبة زمن الإعداد البدني العام والخاص خلال فترة البرنامج	4
	بطاقة تسجيل الجانب البدني	5
	علاقة معدل النبض بشدة حمل التدريب ونظام الطاقة	6
	علاقة مستويات الشدة بالنبض ونسبة استهلاك الأكسجين	7
	الإتجاهات العامة لزوايا الإطلاق في مسابقات الرمي	8
	تجانس التباين بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	9
	متغيرات الطول والوزن والعمر للمجموعة الضابطة	10
	متغيرات الطول والوزن والعمر للمجموعة التجريبية	11
	نموذج لتقسيمات الوحدة التعليمية	12
	المستوى الفني بعد تطبيق البرنامج التعليمي	13
	المستوى الرقمي بعد تطبيق البرنامج التعليمي	14
	القدرات البدنية قبل تطبيق البرنامج التدريبي	15
	القدرات البدنية بعد تطبيق البرنامج التدريبي	16
	قدرة السرعة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	17
	القوة المميزة بالسرعة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	18

قدرة المرونة قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	19
القوة العضلية قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	20
التوافق قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	21
المستوى الرقمي قبل وبعد تطبيق البرنامج التدريبي	22
إختبار (ت) لفرق المستوى الفني بين المجموعتين (ضابطة - تجريبية)	23
إختبار (ت) لفرق المستوى الرقمي بين المجموعتين (ضابطة وتجريبية)	24
قيم ونسب التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للقدرات	25
إختبار (ت) لفرق الصفات البدنية بين القياسين القبلي والبعدي	26
معاملات الإرتباط للصفات البدنية فى القياسين القبلي والبعدي	27
إختبار (ت) للفرق في المستوى الرقمي بين القياسين القبلي والبعدي	28

الأشكال

صفحة

بيان

شكل رقم

31	يبين كيف يتم التعلم المهارى	1
53	المربع الذهبى لتحقيق استراتيجىة التدريب	2
54	المتطلبات العامة للتدريب الرياضى	3
55	متطلبات التدريب الرياض للمستويات العالية	4
59	مكونات الإتصال المنطوق (التحدث)	5
60	مكونات الإتصال غير المنطوق	6
64	الهيكل التنظيمى لأفراد الجهاز الفنى	7
68	مكونات حمل التدريب	8
76	مكونات جرعة التدريب	9
76	أسس تشكيل جرعة التدريب	10
83	أقسام سباقات ومسابقات ألعاب القوى	11

الملاحق

صفحة	بيان	ملحق رقم
	البرنامج التدريبى	1

الخطة الزمنية العامة للبرنامج	2
المتطلبات التدريبية لرماة القرص	3
الخطة العامة للبرنامج التدريبي	4
الدورة الشهرية للبرنامج (الشهر الأول)	5
الدورة الشهرية للبرنامج (الشهر الثاني)	6
الدورة الأسبوعية للبرنامج	7
الوحدة اليومية للبرنامج	8
إستمارة تقييم المستوى الفنى للرمى	9
إستمارة تقييم المستوى الرقى للرمى	10
البرنامج فى صورته الأولى	11
نموذج لوحدة تعليمية	12
نموذج لوحدة تدريبية	13
خطاب إجراء الدراسة	14
خبراء تحكيم الإستبانة	15
إستطلاع آراء الخبراء حول محددات الرمى	16
أنسب الإختبارين لقياس نفس المتغير	17
مخاطبة إتحاد ألعاب القوى	18