



جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

التربية البدنية والرياضة

بحث تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية

بعنوان

(اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الاساسية لناشئ
الجمباز للفئة العمرية (10-12) سنة بمدارس الأساس ولاية الخرطوم

**The impact of A proposed Training Programs for the
Development of Physical Fitness and Basic Skills for
the Selection of Gymnastics Youth of the Age-
Group(10-12) Year in Basic SchoolsKhartoum State**

اشراف:

د/عمر محمد علي

الباحثة:

عزيزة الحاج محمد خليفة

1439هـ - 2018م

أهداء

الي من ارقت مضجعتها وسهرت الليالي واقتطفت من صحتها حتى ننعن نحن بالراحة
الي التي تكببت المشاق بعد رحيل والدنا وبذلت قصاري جهدها في تربيته وتعليمنا الي
التي لا تستطيع الكلمات ان توافيها حقها

أمي

الي سندي ومثلي الأعلي في الكفاح والنضال الي من وقف بجانبني حتى اتممت
تعليمي الي من واصل في كفاحه ليوفر لنا حياة كريمة من بعد رحيل والدنا

أخي

الي القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس الطيبة

أخوتي وأخواتي

الي سور منزلي الحامي وسهم قوسي الرامي الي دوحة الالفه ونهر المحبة حضوره
سعادة وغيابه تعاسة منه استمد السكينة والفخر الدار عامره بوجوده وظلام بغيابه

زوجي

الباحثة

شكر وعرّفان

الشكر اجزله والحمد لله أولاً علي ما هدي ووفق. فاني مدينة بالشكر لجامعة السودان للعلوم و التكنولوجياكلية الدراسات العليا علي اتاحتها الفرصة لي للدراسة وكلية التربية البدنية والرياضة كما اتقدم بجزيل الشكر التقدير الي الدكتور عمر محمدعلي الذي أشرف علي هذا البحث منذ ان كان فكره ومنحني جل وقته فله مني جزيل الشكر والتقدير كذلك يطيب لي ان أشكر المناقش الداخلي دكتورة ناهد سليمان الضوء المناقش الخارجي دكتور عوض يس سيد احمدكما أتقدم بالشكر والعرّفان الي صاحبة النصائح الغالية أستاذتيدكتورة سارة حسن علي والأستاذةالغالية الفاضلة تماضر عبد الرحمن والاسناذ امجد ابراهيم لهم جزيل والشكر والامتنان والشكر موصول الي اساتذة كلية التربيةالبدنية والرياضة الذين ما بخلوا علينا بخبراتهم في المجال وكذلك اخص بالشكر أسرة مكتبة التربية البدنية والرياضة كما لا يفوتني ان اشكر زملائي الذين قدموا لي المساعد في انجاز هذا البحث الاستاذة امنةابراهيم ابو القاسموالأستاذ مجتبي ابكر اسماعيلويسرني ان أتقدم باسمي آيات الشكر والتقدير والعرّفان الي زوجي الاستاذ بلّازر محمد جمعة علي تفضله مشكوراً بالتحليل الاحصائ وأثراني بملاحظاته وتوجيهه أتمني من الله ان يجعل التوفيق طريقة.

الباحثة

المستخلص:

هدفت الدراسة الي معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الاساسية لناشئالجمباز بولاية الخرطوم .استخدمت الباحثة المنهجالتجريبي واختارت عينة البحث بالطريقة العشوائية لعدد 19 من طلاب مرحلة الاساس بولاية الخرطوم لتطبيق الاختبارات عليهم .بعد تطبيق الاختبارات والحصول علي النتائج قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها احصائيا باستخدام برنامج (SPSS) الاحصائى وقيمة (ت) المحسوبة وجاءت نتائج الدراسة كالتالي:

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائيةبين القياس القبلي والبعدي في الاختبارات المتعلقة باللياقة البدنيةلصالح القياس البعدي:
- 2توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي للمهارات الاساسية المتعلقة بالجمباز لصالح القياس البعدي

أهم التوصيات:

- 1- الاهتمام وتأهل المدربين،وذلك باقامت كورسات تأهلية تحت اشراف الأتحاد وكلية التربية الرياضية وتوفيرا للأماكنيات.
- 2- انشاء مدارس سنوية لرعاية الاطفال الموهوبين رياضياً في كافة انواع الرياضة المختلفة.
- 3- الإستعانة بخريجي التربية البدنية في التدريب والتحكيم.

Abstract

The study aims at finding out the effect of a proposed The impact of a proposed training programs for the development of physical fitness and basic skills for the selection of gymnastics youth of the age- group (10-12) year in Khartoum state the researcher used the experimental method and chose random sample of (19)students in the Khartoum state to applythe taste results the researcher processed the obtained statistical using the statistical programs (spss) and the value(t) calculated and the result were as follow:

- 1- There arestatistically significant differences between pre-and post-measurement in fitness taste favor of telemetry.
- 2- There arestatistically significant differences between pre-and post of the basic skills relatedgymnastics for the benefit oftelemetry.

The important recommendations:

- 1- Attention and rehabilitation of trainers by establishmentof rehabilitation courses under the supervision of union and faculty of physical education and theprovision of possibilities .
- 2- the rehabilitation of school for the care of children gifted sports in all kinds of different sport
- 3- Benefit from the graduates of sport educationin arbitration and training.

قائمة المحتويات

الاية.....	Error! Bookmark not defined.
الأهداء.....	أ.....
شكرو عرفان.....	ب.....
المستخلص:.....	ج.....
Abstract.....	د.....
قائمة المحتويات.....	ه.....
قائمة الجداول.....	ح.....
قائمة الملاحق.....	ط.....

الفصلا لاول

الاطار العام

1-1 المقدمة:.....	2.....
2-1 مشكلة البحث:.....	2.....
3-1 أهمية البحث:.....	3.....
4-1 أهداف البحث:.....	4.....
5-1 فروض البحث:.....	4.....
6-1 مجالات البحث:.....	4.....
7-1 اجراءات البحث:.....	5.....
8-1 المعالجات الاحصائية:.....	5.....
9-1 مصطلحات البحث:.....	5.....

الفصلا لثاني

الاطار النظري /والدراسات السابقة والمرتبطة

1-2 التطور التاريخي للعبة الجمباز:.....	8.....
2-2 دخول اللعبة للسودان:.....	8.....
3-2 مراحل اعداد لاعبي الجمباز.....	10.....

- 4-2 مواصفات اعبالجمباز المثالي: 11.....
- 5-2 الإنتقاء..... 11.....
- 1-5-2 مفهوم الانتقاء: 11.....
- 2-5-2 انواع اعالانتقاء الرياضي: 11.....
- 3-5-2 فوائد الانتقاء: 12.....
- 4-5-2 واجبات الانتقاء: 12.....
- 5-5-2 أهداف الانتقاء في المجال الرياضي: 12.....
- 6-5-2 العوامل التي يجبر اعاتها انتقاء الانتقاء: 13.....
- 7-5-2 المصادر الاساسية للانتقاء الرياضي: 13.....
- 8-5-2 مراحل الانتقاء في المجال الرياضي: 13.....
- 10-5-2 نماز جمختلفة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا: 15.....
- 6-2 البرنامج: 15.....
- 1-6-2 تعريف البرنامج: 15.....
- 2-6-2 اهمية البرنامج: 16.....
- 3-6-2 اهداف البرنامج: 16.....
- 4-6-2 محتوى البرنامج: 16.....
- 5-6-2 تصميم البرنامج: 16.....
- 6-6-2 مبادئ تصميم البرنامج: 17.....
- 7-6-2 خطوات تصميم البرنامج: 17.....
- الدراسات السابقة والمرتبطة: 18.....

الفصل الثالث

اجراءات الدراسة

- 1-3 مدخل: 24.....
- 2-3 منهج الدراسة: 24.....
- 3-3 عينة البحث: 24.....

24	4-3 أداة جمع البيانات:
30	5-3 تنفيذ الدراسة:
30	6-3 تصميم الاختبارات:
32	7-3 الدراسة الاستطلاعية:
34	8-3 المعالجات الاحصائية:

الفصل الرابع

عرض مناقشة النتائج

36	1-4 مناقشة النتائج
36	1-1-4 عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول وهو اللياقة البدنية:
38	1-1-1-4 التحليل والتفسير الخاصة باللياقة البدنية
38	2-1-4 عرض تحليل مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الاول:
39	3-1-4 عرض تحليل مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

42	1-5 النتائج:
42	2-5 الاستنتاجات:
42	3-5 التوصيات:
43	4-5 المقترحات
43	5-5 ملخص البحث:
46	المراجع
49	الملاحق

قائمة الجداول

- جدول رقم (1) مراحل إعداد لاعب الجمباز 10
- جدول رقم (2) (يوضح متغيرات اللياقة البدنية التي تم قبولها من استطلاع آراء الخبراء 25
- جدول رقم (3) (يوضح متغيرات المهارات الأساسية التي تم قبولها من استطلاع آراء
- الخبراء 26
- جدول رقم (4) (يوضح الاختبارات المستخدمة في قياس المتغير اللياقة البدنية وهي . 28
- جدول رقم (5) (يوضح ثبات الاختبارات والمهارات في الدراسة الاستطلاعية 33
- جدول رقم (6) (يوضح ثبات الاختبارات بعد تطبيقها 34
- جدول رقم (7) (تحليل وتفسير نتائج الفرض الثاني 39

قائمة الملاحق

المحتوي	رقم الملحق
الاستبانة في صورتها المبدئية	1
اسماء الخبراء الذين استجابوا للاستبانة	2
اسماء الكادر المساعد	3
تصميم الاختبارات التي تم قبولها	4
شرح الاختبارات	5
الوحدة التدريبية التعليمية	6

الفصل الاول

الاطار العام

- 1-1 المقدمة
- 1-2 مشكلة البحث
- 1-3 أهمية الدراسة
- 1-4 اهداف الدراسة
- 1-5 فروض لدراسة
- 1-6 مجالات الدراسة(حدود)
- 1-7 إجراءات الدراسة
 - أ- منهج الدراسة
 - ب-مجتمع الدراسة
 - ج- عينة الدراسة
 - د- ادوات جمع البيانات
- 1-8 المعالجات الاحصائية
- 1-9 مصطلحات الدراسة

1-1 المقدمة:

يعد المجال الرياضي من مجالات النشاط الانساني الذي شهد تطوراً ملحوظاً في القرن العشرين والواحد والعشرين من حيث سرعة تسجيل الأرقام القياسية العالمية مع سرعة تحطيمها وارتفاع مستوى الاداء الرياضي وقد اظهر ذلك التطور أهمية الانتقاء الذي يعتبر عنصر أساسيا في تنمية قدرات الناشئين وتوجيههم نحو الأنشطة الرياضية التي يمارسونها ويتفوقون فيها وهو التحدي الذي يجابهه العاملين في التربية الرياضية في مختلف دول العالم ليكون مادة تهدف إلى بناء قاعدة عريضة قوية ينطلق منها الناشئين والموهوبين نحو الانجاز الرياضي. (عبدالمنعم توفيق، 2008م).

والانتقاء لا يقتصر على مرحلة واحدة فقط بل هو البداية لعمليات متصلة تمر بمراحل عديدة وينتهي بالانجاز الرياضي الذي يعتمد بصورة أساسية على التنبؤ المدرس لما يكون عليه الموهوب في المستقبل. (ساهر وون 2008م)

2-1 مشكلة البحث:

يعتبر انتقاء ناشئ الجمباز من المشاكل المهمة التي اوصت كثير من البحوث والدراسات بتناولها.

وقد لاحظت الباحثة من خلال عملها بعدد من المدارس في مرحلتي الأساس والثانوي بولاية الخرطوم وفي مجال رياضة الجمباز بالتحديد أن هنالك خامات كبيرة من التلاميذ لديهم القدرة على ممارسة الجمباز بصورة رائعة وطريقة مبدعة أي لديهم ما يؤهلهم كي يكونوا لاعبين متميزين في رياضة الجمباز في المستقبل إلا أن هذه الرياضة في السودان ليس لها تقدم واضح تري الباحثة هذا الوضع ربما يعود إلى عدم اتباع الاسس العلمية في اختيار اللاعب نفسها الامر الذي بنية عليه دراستها .

كما تشير الباحثة ان اتحاد الجمباز السوداني منذ تأسيسه 1957م لم يشهد أي مشاركات عالمية بل محلية دون الاطار الدولي. وما زالت مشكلة عملية الانتقاء هاجس يؤرق الباحثين والدارسين من أهل الاختصاص.

مما أدالي تساؤلات الباحثة عما اذا كانت المشكلة الأساسية في عملية الانتقاء عدم اتباع الاساليب العلمية والمعايير التي أعدها الخبراء عالمياً في هذا المجال والتي تهدف للتعرف على الموهوبين رياضياً وانتقاء الذين يمتلكون الخصائص والصفات التي تميز لاعبي الجمناستك والذين لديهم القدرة على تحمل سنوات التدريب الشاقة خاصة إذا علمنا أن هنالك كميات كبيرة من يمارسون رياضة الجمباز من الجنسين ولكن الذين يمكنهم أن يكونوا أبطالاً هم فقط من يتميزون بخصائص محددة سلفاً .

وحتى تكتمل عملية الانتقاء بصورتها العلمية يجب تنمية المهارات الاساسية وعناصر اللياقة البدنية لذلك تناولت الباحثة برنامج تدريبي لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الاساسية.

3-1 أهمية البحث:

تتلخص أهمية البحث في الآتي:

- 1- قد تساعد نتائج البحث المدربين في اتباع الأسس العلمية في انتقاء الناشئين للرياضة المعينة وخاصة رياضة الجمباز من خلال التعرف على عناصر اللياقة البدنية وكيفية تميمتها
- 2- قد تلقي نتائج هذا البحث الضوء على المهارات الاساسية التي يجب ان يتم بها الانتقاء من من خلال البرنامج التدريبي المقترح .
- 3- يساعد في وضع البرامج الرياضية الخاصة باللياقة (البدنية والمهارية) في الجمباز.

1-4 أهداف البحث:

- التعرف على اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية في عملية انتقاء ناشئ الجمباز بمرحلة الاساس.
- التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية للمهارات الاساسية في انتقاء ناشئ الجمباز بمرحلة الاساس.

1-5 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في اختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث لصالح القياسات البعديّة لناشئين في رياضة الجمباز.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة في المهارات الاساسية لعينة البحث لصالح القياسات البعديّة لناشئين في رياضة الجمباز.

1-6 مجالات البحث:

1-6-1 المجال الجغرافي

ولاية الخرطوم.

1-6-2 المجال البشري

طلاب مرحلة الاساس بولاية الخرطوم

1-6-3 المجال الزمني

1439هـ - 2018م

1-7 إجراءات البحث:

أ- مجتمع البحث:

طلاب مرحلة الأساس ولاية الخرطوم

ب- عينة البحث:

اختارت الباحثة عينة البحث بطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة وبلغ عددها (19) طلاب.

ج- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي نظام المجموعة الواحدة (القياس القبلي البعدي).

د- وسائل جمع البيانات:

على ضوء أهداف البحث ومشكلته اختارت الباحثة الاختبارات

1-8 المعالجات الإحصائية:

- المتوسط الحسابي
- الوسيط
- اختبار (ت)
- الانحراف المعياري
- البرنامج الإحصائي (SPSS)

1-9 مصطلحات البحث:

اللياقة البدنية:

الناشئ : هو الفرد الذي يمارس رياضة الجمباز منذ مراحلہ السنیه المختلفه. (تعريف اجرائي).

الفصل الثاني

الإطار النظري /والدراسات السابقة والمرتبطة

الإطار النظري

1-2 التطور التاريخي للعبة الجمباز

2-2 دخول اللعبة في السودان

3-2 مراحل اعداد لاعب الجمباز

4-2 مواصفات لاعب الجمباز المثالي

5-2 الانتقاء

1-5-2 مفهوم الانتقاء الرياضي

2-5-2 انواع الانتقاء الرياضي

3-5-2 فوائد الانتقاء الرياضي

4-5-2 واجبات الانتقاء الرياضي

6-5-2 اهداف الانتقاء في المجال الرياضي

7-5-2 العوامل التي يجب مراعاتها اثناء الانتقاء الرياضي

8-5-2 المصادر الاساسية في الانتقاء الرياضي

9-5-2 مراحل الانتقاء الرياضي

10-5-2 محددات الانتقاء الرياضي

11-5-2 نماذج مختلفة للانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا

6-2 البرنامج

1-6-2 تعريف البرنامج

2-6-2 أهمية البرامج

3-6-2 أهداف البرامج

4-6-2 محتوى البرامج

5-6-2 تصميم ابرامج

6-6-2 مبادئ تصميم البرامج

7-6-2 خطوات تصميم البرامج

الدراسات السابقة والمرتبطة

1-2 التطور التاريخي للعبة الجمباز:

لعبة قديمة تتطلب مهارة وقوة وتغلبا على المخاوف عرفها المصريون القدامى قبل حوالي 2000 ق.م. ثم عرفها الصينيون واستخدموها في علاجهم الطبي وشغف بها الإغريق وخاصة إسبارطة بهدف إعداد الشباب للقتال بإعطائهم اكبر قدر من اللياقة البدنية. وادخل الرومانيون جهاز الحصان الخشبي وبدأت الألعاب الاولمبية اعتمادها في برنامج الألعاب مبكرا وازدهر الجمباز في بداية النهضة الأوروبية على يد الالمانى جوهان باسيديو (1723-1790م) وغيره.والذي اهتم بها أكثر فريد يريك يان (1778م- 1852) وأطلق عليها اسم (جيمناستيك) شاملاً العقلة والمتوازي وأجهزة التسلق.

وفي سنة 1868م أنشئ أول اتحاد المانى للجمباز وانتشرت اللعبة في السويد وأنشئت المدارس لإعداد المدربين. ثم انتقلت اللعبة لأمريكا الشمالية وروسيا وبقية البلدان وفى عام 1891 م تأسس الاتحاد الدولي للجمباز ودخل الجمباز ضمن برامج اولمبياد أثينا عام 1896م، اما جمباز النساء للألعاب الاولمبية فدخل عام 1928 م في دورة امستردام.

كان نوع بدائي من الجمباز يمارس في أفريقيا القديمة وفى روما في فترة الألعاب الاولمبية القديمة (776 ق.م الى 393ق.م) ولكن يوهنا فريدريش سايمون كان أول معلم للجمباز الحديث في مدرسة بيس داو الالمانية في عام 1776.

2-2 دخول اللعبة للسودان:

دخل المنشط الى السودان عن طريق الإنجليز وتركز الاهتمام به في معسكرات الجيش الانجليزى والمصري وفى المدارس وأول من مارسه من السودانين الاستاذ بدر الدين عبد الرحيم ومورس فى المدارس وأندية الهلال والمريخ وأقيمت له بعض العروض في احتفالات يوم العلم خلال الثلاثينات والأربعينات.

تنظيم النشاط:

أ) تأسس الاتحاد السوداني للجمباز عام 1957 م ويذكر انه ومنذ تأسيسه ظل دون نشاط ملموس يذكر ويعزى ذلك إلى افتقاره للمعدات والأجهزة الضرورية واللازمة

كحد أدنى لممارسة النشاط (الامر الذي تسبب في تأخر انضمامه كثيرا للاتحاد الدولي). هذا إضافة إلى انعدام وجود الكوادر الفنية المؤهلة للإشراف على هذه الرياضة وتسييرها ومن ثم نشرها... هذا على الرغم مما يعرف بان لعبة الجمباز بصفة خاصة كانت من أولى الأنشطة الرياضية المنظمة التي انتشرت على مستوى المدارس الأولية والوسطي منذ ما قبل الاستقلال وخصت له مساحات زمنية ثابتة في جدول حصص كل صف دراسي. وتشير إحصاءات وزارة التخطيط الاجتماعي للعام 1982 م بان هذا الاتحاد يضم (255) لاعبا (2) حكام و(12) مدرب. وتلك أرقام متواضعة بالنظر إلى المدى الزمني الطويل نسبيا ما بين تاريخ تأسيس هذا الاتحاد وما بين تسجيل تلك الإحصائية. خصوصا اذا ما أخذنا في الاعتبار الإرث الهائل لممارسي هذا النشاط من تلاميذ وطلاب المدارس في سنوات ما قبل الاستقلال وبعده وبصورة تكاد تكون إلزامية (<http://www.padnia.com>)

لم تسجل الوثائق للاتحاد اى نشاط بطولي على المستوى القومي أو الاقليمي أو القاري أو الدولي ويعود السبب في ذلك لما أوردناه عن أوضاع هذا الاتحاد من ناحية المعدات والأدوات والكوادر الفنية إلا ان ذلك لا ينفى كليا قيام الاتحاد ببعض الجهود والمبادرات المتناثرة بين حين وآخر بصورة غير منتظمة بإقامة بعض المنافسات المحلية والداخلية على الأجهزة المحددة التي توفرت في تلك الأوقات. الا ان التركيز انصب في الأساس على التنافس بين اللاعبين على الحركات الأرضية. تكونت حتى الان خمسة اتحادات محلية للجمباز تأسست كلها عام 1983 م وهي اتحادات كسلا - بور تسودان - كردفان - الجزيرة والخرطوم .

العلاقات الدولية:

انضم للإتحادين العربي و الافريقي عام 1957 م بينما كان انضمامه للاتحاد الدولي 1992 م. (www.padnia.com)

2-3 مراحل اعداد لاعب الجمباز

جدول رقم (1) مراحل إعداد لاعب الجمباز

المراحل	نوع الاعداد	العمر	محتوي المرحلة
الاولي	الانتقاء	6-4	الهدف الاساسي انتقاء افضل الاطفال لممارسة اللعبة
الثانية	الاعداد العام	7-6	الهدف الاساسي اعداد عام باستخدام أنشطة رياضية مختلفة ومتنوعة (ألعاب صغيرة-ألعاب جماعية -خري - قفز)
الثانية	اعداد خاص	8-7	الهدف الاساسي تنمية القدرات البدنية الخاصة برياضة الجمباز باستخدام الأنشطة والاجهز الخاصة بالجمباز
الثالثة	بداية التخصص	12-10	الهدف الاساسي تعلم وإتقان الازواج والمهارات الاساسية علي مختلف الاجهزة
الرابعة	التخصص	16-13	الهدف الاساسي تعلم وإتقان اداء المهارات الصعبة والمركبة علي مختلف الاجهزة وبداية التدريب علي اداء التمرين
الخامسة	تحقيق افضل النتائج	16مافوق	الهدف الاساسي المشاركة في البطولات

(يري غازي العنزي 2009) ان الاعداد يتم عل مراحل اعلاه:

2-4 مواصفات لاعب الجميز المثالي:

2-5 الإنتقاء

2-5-1 مفهوم الانتقاء:

يعرف الانتقاء بأنه "عملية يتم من خلالها اختيار افضل اللاعبين علي فترات زمنية متعددة وبناء على مراحل الإعداد الرياضي المختلفة " فاكشاف إمكانيات اللاعب الناشئ الملائمة لنوع معين من النشاط الرياضي يتطلب التعرف بدقة على العوامل التي تحدد الوصول إلى مستويات عالية في الأداء في هذا النشاط، وكذلك المتطلبات النموذجية التي يجب أن تتوفر في اللاعب لكي يتمكن من تحقيق هذه المستويات(الحسن الاسود ومحمد مرزوق 1988م،ص20).

2-5-2 انواع الانتقاء الرياضي :

تتضمن نظرية الانتقاء الرياضي ثلاثة انواع من الانتقاء.

1. انتقاء المواهب الرياضية.
2. انتقاء الفرق.
3. انتقاء المنتخبات(علي مصطفى طه 1999م،ص-273).

وهناك مشكلتين رئيسيتين يعمل الانتقاء على مواجهتهما:

الأولى: التعرف المبكر على الناشئين من ذوى الاستعدادات والقدرات العالي.
الثانية : اختيار نوع النشاط الرياضي المناسب لهؤلاء الناشئين طبقا لاستعداداتهم وقدراتهم.

2-5-3 فوائد الانتقاء:

يري كل من (مفتي ابراهيم 1996ص-312) و(يحي السيد2004 ص18) بان استخدام الاسلوب العلمي لانتقاء الموهوبين رياضيا له عدة فوائد منها

- 1-قصر الوقت الي يمكن ان يستغرقه الناشئ للوصول الي افضل مستويات ممكنة من الاداء
- 2-يساعد المدربين بالعمل مع افضل الخامات المتوفرة من الناشئين.
- 3-يوفر للناشئ الفرص للعمل مع مدربين افضل.

2-5-4 واجبات الانتقاء:

اتفقت (هدي محمد2004ص-21) و(محمد لطفي2002ص18) ان اهم واجبات الانتقاء هي :

التنبؤ التحديد الجيد للصفات النموذجية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي، مراعاة التنظيم الجيد لخطوات عمليات الانتقاء، ضمان استمرارا لناشئ في ممارسة النشاط بمستوي جيد، تحسين عمليات الانتقاء من حيث الفاعلية التنظيم

2-5-5 أهداف الانتقاء في المجال الرياضي :

- 1-الاكتشاف المبكر للموهوبين في مختلف الأنشطة الرياضية.
- 2-توجيه الراغبين في ممارسة الأنشطة الرياضية إلى المجالات المناسبة لميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم.
- 3-تحديد الصفات البدنية،والنفسية والمهارية التي تتطلبها الأنشطة المختلفة
- 4- تحديد الوقت والجهد والتكاليف في تعليم وتدريب من يتوقع لهم تحقيق مستويات.
- 5- توجيه عمليات التدريب لتنمية وتطوير الصفات والخصائص البدنية والنفسية للاعب.

2-5-6 العوامل التي يجب مراعاتها اثناء الانتقاء:

- معرفة المعلومات التي تخص مستوي الصفات الحركية والقدرات والخصائص و المميزات التشريحية الفسيولوجية لخاصة بالناشئين الموهوبين
- معرفة الحدود الدنيا والعليا للصفات الحركية والسمات النفسية التي تتطلبها الرياضة المعنية

توافر الأجهزة والأدوات الخاصة بالقياس والتقويم الصفات الحركية وجمع المعلومات الصحيحة (فتحي حسن وزكي المهشيش، 1999، ص45)

2-5-7 المصادر الأساسية للانتقاء الرياضي:

هما مصدرين اساسيين

- 1- تحليل مفردات الاداء في الانشطة الرياضية التخصصية وهذا يسمى في مناهج البحث العلمي ،تحليل العمل وا الوظيفة
- 2- التعرف علي مواصفات الابطال البارزين في اللعبة (زكي محمد محمد حسن 2006، ص201)

2-5-8 مراحل الانتقاء في المجال الرياضي:

يعتبر الانتقاء عملية ديناميكية مستمرة طويلة الأمد تستهدف التنبؤ بالمستقبل الرياضي للناشئ وما يمكن تحقيقه من نتائج، ويمر الانتقاء بالمراحل التالية:
المرحلة الأولى الانتقاء المبدئي:

وهي مرحلة التعرف المبدئي على الناشئين الموهوبين ،وتهدف هذه المرحلة إلى تحديد الحالة الصحية العامة للناشئين من خلال الفحوص الطبية .واستبعاد من لا تؤهلهم لياقتهم الطبية لممارسة الرياضة . كما تهدف الكشف عن المستوى المبدئي للصفات البدنية، والخصائص المورفولوجية والوظيفية . والسمات الشخصية لدى الناشئ ومدى قربها أو بعدها عن المعايير والمتطلبات الضرورية لممارسة النشاط المتوقع أن يوجه الناشئ لممارسته .

المرحلة الثانية الانتقاء الخاص:

وتهدف إلى انتقاء أفضل الناشئين من بين من نجحوا في اختبارات المرحلة الأولى وتوجيههم إلى نوع النشاط الذي يتلاءم مع إمكانياتهم، وتتم هذه المرحلة بعد أن يكون الناشئ قد مر بفترة تدريبية طويلة نسبياً قد تستغرق ما بين عام وأربعة أعوام طبقاً لنوع النشاط الرياضي، وتستخدم في هذه المرحلة الملاحظة المنتظمة والاختبارات الموضوعية لقياس مدى نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية وسرعة تطور الصفات البدنية والنفسية، ومدى إتقان الناشئ للمهارات ومستوى تقدمه في النشاط وتدل المستويات المرتفعة في هذه الجوانب على موهبة الناشئ وإمكانية وصوله إلى المستويات الرياضية العليا.

المرحلة الثالثة: (الانتقاء التأهيلي): (التخصص الرياضي)

وتهدف هذه المرحلة إلى التحديد الأكثر دقة لخصائص الناشئ وقدراته بعد انتهاء المرحلة الثانية من التدريب، وانتقاء الناشئين الأكثر كفاءة لتحقيق المستويات الرياضية العالية، ويتركز الاهتمام في هذه المرحلة على قياس نمو الخصائص المورفولوجية والوظيفية اللازمة لتحقيق المستويات العليا، ونمو الاستعدادات الخاصة بنوع النشاط الرياضي.

المرحلة الرابعة: تكوين المنتخبات

وتأتي هذه المرحلة بعد التأكد من مستوى الأداء الفني والمهاري لهؤلاء الناشئين قبل الانضمام إلى المنتخب وذلك بإجراء الاختبارات التربوية والفسولوجية والنفسية والصحية ومقارنة نتائجها بالمعايير والمستويات الموضوعه كشرط للانضمام إلى المنتخب. (فتحي حسن وزكيالمهشيش، 1999، ص54)

2-5-9 محددات الانتقاء في المجال الرياضي:

يمكن تقسيم محددات عملية الانتقاء من الناحية النظرية إلى ثلاثة أنواع رئيسية هي:

1- محددات بيولوجية:

وتتضمن هذه المحددات العوامل والمتغيرات التي يتأسس عليها التنبؤ الجيد

في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة .

2-محددات نفسية:

وتتضمن العوامل والمتغيرات النفسية والتي يتأسس عليها التنبؤ الجيد في عملية الانتقاء بمراحله المختلفة.

3-الاستعدادات الخاصة:

ويتضمن الاستعدادات الخاصة بأنواع الأنشطة الرياضية المختلفة ،حيث أن لكل نشاط رياضي متطلباته التي قد تختلف عن متطلبات نشاط آخر ،وهذه الاستعدادات قد تكون بيولوجية أو نفسية ويمكن القول أن هناك علاقة تفاعل متبادل بين هذه المحددات كما أنها تتأثر جميعا بعمليات التدريب والظروف البيئية المحيطة باللعب الناشئ.(www.bdnia.com)

2-5-10 نماذج مختلفة لانتقاء الناشئين الموهوبين رياضيا:

(يري هارا) باحث الماني بانه يمكن الاستدلالعلي ان يكون الناشئين الموهوبون انم ينجحوا في المجال الرياضي من خلال عدة خطوات تضمن استمرارهم في التدريب كما يلي:

اخضاع الناشئ لبرامج تدريبية بهدف تطوير المستويات الرياضية لديهم بشكل عام وخلال هذا البرامج يجب تحليل مواهبهم واستعداداتهم مع مراعاة مايلي:

1-اعداد البيئية التدريبية الملائمة والصالحة

2-اعداد البيئة الاجتماعية ويعتبرها هارا هذا جزء هاما"

2-6 البرنامج:

ماهي البرنامج الرياضي:

هي احد عناصر الخطط المهمة التي بدونها تكون عملية التخطيط غير قابلة للتنفيذ.

2-6-1 تعريفالبرنامج :

قام عدد من العلماء بتعريف البرنامجمنهم ما يلي:

- عرفهوليامز (انه عبارة عن عملية التخطيطللمقررات والأنشطة المقترحة في فترة زمنية محددة)

- عرفه عبد الحميد شرف بانه:(عبارة عن خطوات تنظيمية لعملية التخطيط لخطة مصممة مسبقا).

2-6-2 اهمية البرنامج:

- الاقتصاد في الوقت
- تساعد علي انجاح الخطط التدريبية والتعليمية
- البعد عن العشوائية في التنفيذ . (محمد الحماحمي،أمين انور الخولي1995م،ص45)

2-6-3 اهداف البرنامج:

هدف البرامج يستمد عادة من هدف الخطة ويجب ان يكون للبرامج هدفعام قابل للتحقيق ويتامشي مع الامكانيات والظروف البيئية المحيطة مع الوضع .
أي انه لا يمكن فصل أهداف البرامج عن محتواها لان المحتوى يحدد علي اساس هذه الاهداف . ويرى محمد حماحمي وانور الخولي : (ان الدراسة المستفيضة لاحتياجات المجتمع وللامكانيات علي ضوءها يتم تحديد الاهداف واختيار المحتوى من النشاط بغرض تحقيق الهدف المرجوة).محمد الحماحمي وأنور الخولي:(1990م،ص50)

2-6-4 محتوى البرامج:

الخطة: وهي عبارة عن جميع الانشطة التي تحتويها الخطة التي يتم التخطيط لها ولا يخرج البرامج عادة في المجال الرياضي عم التالي:

- 1-الحماء
- 2-اعداد بدني
- 3-العداد المهاري والخططي والنفسي
- 4-التهدئة علي البيك:(1993م،ص20)

2-6-5 تصميم البرامج:

ان عملية تصميم البرامج الرياضي ليست عملية سهلة بل تتطلب قدرة عالية من الفهم العلمي والعمليوالإلمام بالعلوم التي لها صلة تامة بعملية تصميم البرامج مثل

علم الادارة ،علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرامج في علاقتها مباشرة في المحتوي سواء كان التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وكذلك علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية.

ويتفق كل من عبد العزيز وناريمان الخطيب علي ان تخطيط البرامج التدريبي من خلال تقسيمه الي ثلاث فترات تدريب علي ان هناك افتراض ثلاثة مراحل لتكيف اللاعب عندما يجد مثيرا ضاغط ونقطة البداية هي التدريبات للعامه ذات الشدة المنخفضة والحجم الكبير ثم التقدم في التدريبات الخاصة. نقلا عن نيازي حمزة الطيب المنقولة عن عبد العزيز النمر/ناريمان الخطيب:(1996م،ص15).

2-6-6 مبادئ تصميم البرامج:

يشير عبد الحميد شرف الي انه توجد العديد من المبادئ المهمة التي يجب مراعاتها في البرامج اثناء عملية التصميم هذه المبادئ هي:

- 1-الاعتماد علي المدربين المتخصصين في المجال
- 2-ملائمة البرامج للمجتمع الذي صمم من اجله
- 3-ان يراعي نوعية وعدد المشتركين
- 4-ان يتماشى مع الامكانيات المتيسرة
- 5-مراعاة الاهداف العامة المطلوب تحقيقها
- 6-وضوح التعليمات التي يتم من خلالها العمل . (عبد الحميد شرف2002م،ص55)

2-6-7 خطوات تصميم البرامج :

حصرها الدكتور عبد الحميد شرف في أهم النقاط:

- 1-الاسس التي يقوم عليها البرامج
- 2-الهدف والاهداف الاجرائية
- 3-محتوي البرامج
- 4-تنظيم الانشطة داخل البرامج
- 5-تنفيذ البرامج

6-الادوات المستخدمة في البرامج

7-تقويم البرامج. (عبد الحميد شرف 2002م،ص68)

الدراسات السابقة والمرتبطة:

فيما يلي تقوم الباحثة بعرض الدراسات السابقة التي تمكنت من الحصول اليها والاستفادة منها متدرجة في عرضها وفقا لتاريخ اجرائها.

1-دراسة الباحثة سارة حسن علي جس (2008م) بعنوان: (محددات انتقاء الناشئين

في رياضة الكرة الطائرة بولاية الخرطوم)

هدف الدراسة:الي المحددات الجسمية والبدنية والمهارية والنفسية المميزه لناشئ الكرة الطائرة وكذلك القياسات والاختبارات التي يمكن علي اساسها انتقاء الناشئين

المنهج المستخدم:استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لإجراء الدراسة

عينة الدراسة:وشملت عينة الدراسة علي (40) تتراوح الاعمار من (15-18)سنة من المدرسة الصفية

نتائج الدراسة:المحدد الجسمي ويمثله طول الزراع -درجة الوصول بيد واحدة - عرض الكف ومحيط العضد:

- المحدد المهاري ويمثله عامل الضربة الساقية وعامل الاستقبال

- المحدد النفسي ويمثله عامل الهدوء والسيطرة

2-دراسة لباحث عبد المنعم توفيق ابراهيم هيبه (2005م) بعنوان: (تقويم اسس

انتقاء الناشئين لرياضة السباحة بولاية الخرطوم)

هدف الدراسة:تقويم اسس انتقاء الناشئين في رياضة السباحة استخدم الباحث المنهج الوصفي.

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من(58)شملت المدربين والإداريين والخبراء و السباحين القدامى واساتذة كلية التربية البدنية.

نتائج الدراسة:ضرورة وجود نظام محدد يتم تقننه والإشراف عليه من اتحاد اللعبة المختص للكشف المبكر عن الموهوبين

3-دراسة الباحث كاملراغب (1986م) **بعنوان: (بطارية انتقاء انثرومترية للسباحين الناشئين) دراسة علمية غير منشورة).**

هدف الدراسة: تحديد مجموعة قياسات انثرومتريةتصلح كبطارية انتقاء للسباحين

المنهج المستخدم:استخدم الباحث المنهج الوصفي لإجراء الدراسة

عينة الدراسة:تكونت عينة الدراسة من(30)ناشئ من(13-17)سنة وقد اختار بالطريقة المعدية.

النتائجالدراسة: ايجاد مجموعة من القياسات كبطارية انتقاء وهي محيط الصدر - طول الذراع -طول العضد - طول الفخذ

4- حسين عمر السمري (1989م)**بعنوان: (محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة).**

هدف الدراسة:التعرف علي المحددات الجسمية والمهارية والبدنية والنفسية لسباحي المسافات التي تمكن علي المساهمة في انتقاء الناشئين.

المنهج المستخدم : استخدم الباحث المنهج الوصفيلملائمته هذه الدراسة

عينة الدراسة:اشتملتالدراسةعلي(85)ختيرت عشوائيا

النتائج الدراسة: أسفرت النتائج السباحين تحت الـ (17) سنة عن مجموعة عوامل منها السرعة -العلاقات بين محيط الصدر -الطول الوثب.

5- دراسة الباحث عبد الملك سليمان علي (2006م) **بعنوان (محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة اليد في قطاع غزة بفلسطين)**

هدف الدراسة: التعرف علي المحددات الجسمية و البدنية و المهارية و النفسية المميزه لناشئ كرة اليد و الاختبارات التي يمكن علي اسسها انتقاء الناشئين
استخدم الباحث المنهج الوصفي و شملت

عينة الدراسة: أحتوت عينة الدراسة على (142) ناشئ من الطلاب تتراوح الاعمار من (16-17) سنة.

استخدم الباحث القياسات و الاختبارات و الاستبانة كأداة لجمع البيانات

نتائج الدراسة:

- المحدد الانثرومترى: ويمثله محيط الفخذ -طول الذراع للأصبع الاوسط
عرض الكتفين

- المحدد البدني: ويمثله عامل القوة -عامل الرشاقة

6- دراسة الباحثة امانى أحمد حمزة (2013) **بعنوان: (أثر برنامج تدريبي بدني مقترح لتطوير الوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية بجامعة السودان للعلوم**

والتكنولوجيا

هدف الدراسة: هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج المقترح علي تحسين مستوى عناصر اللياقة البدنية بجانب المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية لدي طلاب المستوى الثالث كلية التربية البدنية و الرياضة

عينة الدراسة: اختيرت العينة بالطريقة العمدية واشتملت علي (48) طالبا

منهج الدراسة: استخدمت الدراسة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة

أهم النتائج:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبيلة والبعديّة في القدرات

البدنية لصالح القياسات البعديّة

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعديّة في المستوي

الرقمي للوثبة الثلاثية لعينة البحث

7- دراسة ابو طالب

الاستفادة من الدراسات السابقة :

تم استعراض الدراسات السابقة والتي تناولت محددات الانتقاء في بعض الأنشطة الرياضية وكذلك الدراسات التي تناولت البرامج التدريبية وأثرها في تنمية الجانب البدني والمهاري واتضح هناك تشابه في معظم نتائج هذه الدراسات وقد كانت بمثابة قاعدة اساسية انطلقت منها هذه الدراسة واستفادة منها لباحثة في الاتي:

- أترء الإطار النظري
- الاستعانة بالنتائج في تناول مشكلة الدراسة
- اختيار الطرق والأساليب الاحصائية المناسبة لجمع بيانات الدراسة وتحليلها وتفسيرها .
- تصميم الاختبارات وكيفية تنفيذها

فمعظم الدراسات السابقة وعلي الرغم من انها اجريت في فترات زمنية تراوحت بين (1986) إلى (2013م) تشابهت في أساليب التي اتبعتها في دراسة محددات الانتقاء والمشكلات التي تواجه عملية الانتقاء إلا ان معظمها استخدم المنهج الوصفى الاستبانة كأداة لجمع البياناتسوءا كانت من تصميمهم أو استعانوا باستبانة سبق تصميمها، وهذه الدراسة تأتي كامتداد للدراسات السابقة من حيث مسماها أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لناشئ الجمباز للفئة العمرية من (10-12) سنة بولاية الخرطوم.

الفصل الثالث اجراءات الدراسة

1-3 مدخل

2-3 منهج الدراسة

3-3 عينة لبحث

4-3 أداة جمع البيانات

3-1 مدخل:

قامت الدراسة في هذا الفصل بتوضيح جميع الاجراءات الخاصة بالدراسة من حيث منهجها، وعينتها، وأداة جمع البيانات والأساليب الاحصائية التي استخدمت في معالجة تلك البيانات.

3-2 منهج الدراسة:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لعمل البحث للوصول الي النتائج المرجوة

3-3 عينة لبحث:

تم اختارهم بطريقة العشوائية من طلاب مرحلة الاساس بولاية الخرطوم

3-4 أداة جمع البيانات:

قامت الباحثة باستخدام الاستبانة والاختبارات كأداة لجمع البيانات

المرحلة الاستطلاعية الاولى للاستبانة لجمع البيانات المتعلقة بالمتغيرات الخاصة باللياقة البدنية واختباراتها والمهارات الأساسية التي تصلح للقياس

قامت الباحثة بالإطلاع علي عدد كبير من المراجع والدراسات المشابهة المتعلقة بموضوع البحث مستتدة علي فروض البحث الفرعية الخاص بمتغيرات اللياقة البدنية والمهارات الأساسية.

- الأول

اللياقة البدنية: (عناصر اللياقة البدنية) وأشتمل على الصفات البدنية التالية:

القوة العضلية - الرشاقة - المرونة - التوازن - السرعة الانتقالية - التوافق - التحمل العضلي - الجلد الدوري التنفسي.

الثاني:

المهارات الأساسية وأشتمل على المهارات التالية: الدرجة الامامية المكورة، الخلفية المكورة، الدرجة الجانبية المكورة - الشقبة الجانبية علي اليدين ،الشقبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الفردي،الوقوف علي الراس، الوقوف علي الكتفين -الوقوف علي الذراعين،الميزان الأمامي الميزان الجانبي ميزان الركبة

جدول رقم (2) يوضحمتغيرات اللياقة البدنيةالتيتم قبولهامناستطلاعاراء الخبراء

م	متغيرات اللياقة البدنية	النسبة المئوية	الترتيب
1	الرشاقة	100%	الاول
2	القوة العضلية	87%	الثاني مشترك
3	التوازن	87%	الثاني مشترك
4	التحمل العضلي	87%	الثاني مشترك
5	السرعة الانتقالية	87%	الثاني مشترك
6	التوافق	75%	سادس
7	المرونة	75%	السابع
8	القدرة العضلية	37%	الثامن
9	التحمل الدوري لتنفسي	25%	التاسع

يلاحظ من خلال الجدول رقم(2) متغيرات لمحدد لبدني التي تم قبولها نتيجة تحليل استجابات الخبراء واشتملت علي الصفات التالية : الرشاقة، المرونة، التوازن،التوافق،القوة العضلية،التحمل العضلي، السرعة الانتقالية، القدرة العضلية، التحمل الدوري التنفسوقد قامت الباحثة باستبعاد باقي المتغيرات التي تحصلت علي نسبة اقل 50% والتي لم تحظي بقبول من الخبراء وهي القدرة العضلية التي تحصلت علي نسبة37%، و التحمل الدوري التنفس الذي تحصل علي نسبة 25%.

جدول رقم (3) يوضح متغيرات المهارات الأساسية التي تم قبولها من استطلاع آراء الخبراء

م	متغيرات المحدد المهاري	النسبة المئوية
أولاً	مجموعة الدرجات	
1	الدرجة الامامية	87%
2	الدرجة الخلفية	75%
3	الدرجة الجانبية	37%
4	درجة الجانبية المفردة	37%
5	الامامية المنحنية	75%
6	الخلفية المنحنية	12.5%
ثانياً	مجموعة الموازين	
7	ميزان امامي	75%
8	ميزان الركبة	37%
9	الوقوف علي اليدين	87%
10	الوقوف علي الراس	87%
11	الوقوف علي الكتفين	87%
ثالثاً	مجموعة الشقلبات	
12	الشقلبة الامامية علي اليدين الارتقاء الفردي	37%
13	الشقلبة الجانبية علي اليدين	62%
13	الشقلبة علي اليدين مع ربع لفة	25%
14	الشقلبة الخلفية علي اليدين	37%
	المجموع الكلي =	

ويلاحظ من خلال الجدول رقم (3) متغيرات المهارات الأساسية التي تم قبولها نتيجة تحليل استجابات الخبراء هي: الدرجة الامامية، الدرجة الخلفية، الميزان الامامي، الوقوف علي الراس، الوقوف علي اليدين، الوقوف علي الكتفين، الشقلبة الجانبية علي اليدين من خلال هذا الجدول الذي يوضح نسبة كل مهارة قد قامت

الباحثة باستبعاد باقي المهارات التي تحصلت علي نسبة اقل من 50% والتي لم تحظي بقبول من الخبراء وهي:الشقلبة الخلفية علي اليدين، الدرجة الخلفية المنحنية، الشقلبة علي اليدين مع ربع لفة، الشقلبة الامامية علي اليدين بالارتقاء الزوجي، ميزان الركبة، ميزان جانبي، الدرجة الجانبية المفردة.

جدول رقم (4) يوضح الاختبارات المستخدمة في قياس المتغير اللياقة البدنية وهي

العنصر	الاختبار	شرح الاداء	الادوات المستخدمة في القياس	تقييم الاختبار
الرشاقة	الجري المكوكي	يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة يبدأ بالجري بأقصى سرعة لاحضار احد المكعبات والعودة به مرة اخري خلف خط البداية يعطي المختبر محاولتين	ساعة إيقاف	يسحب زمن افضل محاولة بالثانية
القوة العضلية	الجلوس من الرقود 30ث	يتخذ المخبير وضع الرقود علي الظهر اليدين خلف الرقبة وبساعة الزميل يثبت اليدين عند لرجلين، يرفع المختبر الجذع ليصل الي الوضع العمودي علي الارض ثم يعود الي وضع الرقود	ساعة إيقاف	ت حسب عدد المرات الصحيحة خلال 30 ثانية
التوازن	الوقوف علي القدم	يتخذ المختبر وضع الوقوف علي احدي القدمين والرجل الحرة علي الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها واليدين ثبات الوسط وعند اعطاء الاشارة يقف المختبر	ساعة إيقاف	تعطي ثلاث محاولات ويحسب زمن افضل محاولة

		علي الارض ويحتفظ بتوازنه لاطول فترة ممكنة دون ان يحرك قدمه	
			بطاح من 30ث
يحسب الزمن لحظة اعطاء الاشارة وحتى قطع خط النهاية	ساعة ايقاف	يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة يجري المختبر باقصى سرعته حتي يقط خط النهاية يعطي للمختبر محاولة واحدة	50م من البدء
تحسب المحاولات الصحيحة	5 محاولات	يمسك المختبر الحبل من المكان المحدد ثم يقوم بالوثب بالقدمين معا من فوق الحبل بحيث يمر من الامام واسفل القدمين	الحبل
تحسب لفضل محاولة بقياس وحساب المسافة بين اطراف الاصابع وعقب القدمين	3 محاولات	يتخذ المختبر وضع الكوبري ويقوم بالتحرك باليدين والرجلين لكي يفتريا لاقل مسافة ممكنة	قرفصاء وعمل

3-5 تنفيذ الدراسة:

قامت الباحثة بمخاطبة الهيئة العامة الادارة مدارس الموهوبين بولاية الخرطوم لتنفيذ البرنامج بأحدي مدارسها العامر بتاريخ 27/3/2017م حيث تم توجيه الباحثة بالمدرسة عبدون حماد للموهبة والتميز

قامت الباحثة بالاستعانة بأساتذة التربية البدنية المتواجدين بالمدرسة في مساعدتها بعد الشرح لهم كيفية تسجيل الدرجات وذلك لعمل الاختبار القبلي لعينة البحث

3-6 تصميم الاختبارات:

اولا الاختبارات الخاصة باللياقة البدنية:

1-قامت الباحثة بعد تحديد الاختبارات وعناصر اللياقة البدنية المناسبة من استطلاع اراء الخبراء والمهارات التي تقيس المحدد المهاري صممتها في صورتها النهائية

2-قامت الباحثة بعرض عناصر اللياقة البدنية علي الخبراء وتم اختيار عدد منها وفق جدول رقم (4) اعلاه

3-قامت الباحثة باختيار ثلاثة اختبارات لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية وعرضها علي الخبراء لاختيار اختبار واحد يصلح لقياس العنصر البدني المحدد له المزكور اعلاه في الجدول رقم(4) علي السادة الخبراء

4-قام الخبراء باختيار اختبار واحد من الاختبارات الثلاثة الموضوعه لكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية

5-قامت الباحثة بعد ترتيب عناصر اللياقة البدنية بتطبيقها علي عينة استطلاعية قوامها (10) افراد لتحديد تجانس العينة وذلك بتاريخ 27/3/2017م

المهارات الاساسية الخاصة بالجمباز :

1- قامت الباحثة بتحديد اهم لمهارات وعرضها علي الخبراء بغرض تحديد المهارات التي تناسب المرحلة السنية قيد الدراسة

2- تم اختيار عدد من المهارات الاساسية وفق اراء السادة الخبراء جدول رقم (3)

3- قامت الباحثة بعد ترتيب المهارات بتطبيق هذه المهارات علي عينة استطلاعية قوامها (10) افراددون العينة موضوع البحث بتاريخ 2017/4/4م

تم تنفيذ البرنامج التدريبي علي عينة البحث بتاريخ 4/12-2017/5/27م لمدة (6) اسابيع بواقع (2) وحدة في

الاسبوع أي بعدد (12) وحدة تدريبية في كامل فترة تنفيذ البرنامج

الثبات العام:

حددت الباحثة (10) من افراد مجتمع الدراسة وذلك لإيجاد معامل الثبات العام للاختبارات البدنية والمهارات الاساسية مباشرة بتاريخ 2017/4/4م

المعاملات العلمية:

الصدق : صدق اداة القياس يشير الي الدرجة التي يستند اليها هذه الاداة في قياس ما وضعت لأجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية للظاهرة التي صمم من لقياسه بحيث لا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة اليها (محمد مصر الدين رضوان 2006،ص 178).

الهدف الظاهري للأداة

عرضت الاستبانة علي مجموعة من المحكمين وعددهم (8) من ذوي الخبرة في مجال التربية الرياضية وخاصة رياضة الجمباز لإبداء آرائهم وتم الحذف والإضافة والتعديل حسب رأي المحكمين. كذلك الشكل العام للأداة وتغطية الاختبارات والمهارات الأساسية وتسلسل وإمكانية التحليل الإحصائي.

وبناء علي رأي المحكمين تمت صياغة الاختبارات في صورتها النهائية حيث اتبعت الباحثة في تصميم اداة الدراسة بطارية الاختبارات والمهارات التي توصلت اليها من آراء المحكمين والدراسات والمراجع العلمية

3-7 الدراسة الاستطلاعية:

تم اجراء الدراسة الاستطلاعية علي عينة قوامها (10) تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة بتاريخ 2017/4/4م وتعد التجربة الاستطلاعية طريقة لاكتشاف مدى ملائمة اداة البحث المستخدمة وهو اختيارها قبل تنفيذها أي اجراء دراسة استكشافية (استطلاعية) تبين مدى صدق اداة المقياس لاجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الباحثة الدرجات التي حصل عليها المفحوصين. ومن ثم تم اخضاعها لبرنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية لاستخراج الصدق والثبات وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية

- التأكد من وضوح تعليمات المقياس
- التأكد من وضوح الاختبارات وعدم وجود اخطاء فيها
- التعرف علي مدى تفهم عينة البحث للاختبارات
- التعرف علي السلبيات والمعوقات التي قد تحدث اثناء التجربة الرئيسية
- التعرف علي واجبات فريق العمل المساعد وكيفية تنظيم الاختبارات وقياسها

الثبات:

يبين الثبات مدي تأثير الصدفة (العشوائية) علي نتائج الاختبار أو المقياس،وعليه فكلما كان الثبات مرتفعا كان ذلك تأكيدا علي ضعف تأثير عوامل الصدفة،وكانت الدرجات التي يتم الحصول عليها دالة علي المستوي الحقيقي للظاهرة المقاسة. (محمود علي الحاج 2013م،ص178).

ولإيجاد الثبات قامت باستخدام برنامج التحليل الاحصائي لاستخراج معامل الصدق والثبات بطريقة الفا كرونباخ.

ثبات الاداة:

يشير الثبات الي ان اعطي الاختبار نفس النتائج اذا ما اعيد علي نفس الأفراد ونفس الظروف.

وقد تم استخدام طريقة الاختبار واِعادة الاختبار لقياس الاختباراتيحيث قامت الباحثة بدراسة استطلاعية غلي عينة مكونة من 10 وبعد مرور فترة تم تطبيق الاختبار علي (19) فئة من طلاب مدارس الموهبة والتميز (مرحلة الاساس)بولاية الخرطوم.

جدول رقم (5) يوضح ثبات الاختبار والمهارات في الدراسة الاستطلاعية

معامل الفا كرونباخ للثبات	عدد الاختبارات	الفرضية
46.7	7	المحدد الاول
53.3	8	المحدد الثاني
100.0	15	المجموع

لاحظت الباحثة من خلال الجدول رقم (5) ان صدق الاختبارات والمهارات تتمتع بمعامل ثبات جيد وهذا ما يحقق اغراض البحث ويجعل التحليل الاحصائي مقبولاً .

جدول رقم (6) يوضح ثبات الاختبارات بعد تطبيقها

معامل الفا كورنباخ للثبات	عدد الاختبارات	الفرضية
137.57	7	المحدد الاول
3.75	8	المحدد الثاني
141.32	15	مجموع المتغيرات

بدء تنفيذ البرنامج بتاريخ 4/12-2017/5/27م وهي كامل الفترة التي تم فيها اجراء القياس القبلي بتاريخ 2017/4/12م وبعد مرور فترة من التدريب القياس البعدي بتاريخ 2017/6/4م.

3-8 المعالجات الاحصائية:

استخدمت الباحثة المعادلات الاتية:

- المتوسط الحسابي والوسيط.
- طريقة الفا كورنباخ لإيجاد معامل الثبات.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت).
- برنامج الحزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية.

الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج

عرض النتائج الخاصة باللياقة البدنية

عرض النتائج الخاصة بالمهارات الأساسية

1-4 مناقشة النتائج

في هذا الفصل قامت الباحثة بالإجابة علي فروض البحث عن طريق عرض ومناقشة نتائج البحث لمعرفة درجات المفحوصين عن الاختبارات والمهارات قيد البحث لمعرفة اثر البرنامج التدريبي المقترح العينة وتم ذلك عن طريق استخدام الادوات الاحصائية المناسبة لكل اختبار T-Test تحليل.

1-1-4 عرض النتائج الخاصة بالفرض الاول وهو اللياقة البدنية:

التوازن:

التوازن

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق 95%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	7.604	19	.000	12.42105	8.9891	15.8530
البعدي	8.913	19	.000	19.47368	14.8832	24.0641

التوافق

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق 95%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	5.692	18	.000	12.63158	7.9690	17.2941
البعدي	7.948	17	.000	23.44444	17.2211	29.6678

الرشاقة

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق 95%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	16.928	18	.000	4.21053	3.6880	4.7331
البعدي	23.204	17	.000	7.55556	6.8686	8.2426

القوة العضلية

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق %95	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	9.567	18	.000	7.57895	5.9146	9.2433
البعدي	10.252	18	.000	13.94737	11.0892	16.8055

التحمل العضلي

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق %95	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	9.968	18	.000	4.31579	3.4062	5.2254
البعدي	11.762	17	.000	8.94444	7.3401	10.5488

المرونة

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق %95	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	8.133	18	.000	32.31579	23.9675	40.6641
البعدي	6.581	18	.000	27.00000	18.3810	35.6190

السرعة الانتقالية

	اختبار القيمة =0					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق %95	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	20.180	17	.000	4.15111	3.7171	4.5851
البعدي	10.805	17	.000	2.33167	1.8764	2.7870

4-1-1-1 التحليل والتفسير الخاصة باللياقة البدنية

م	اسم الاختبار	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	
		المتوسط	الوسيط	المتوسط	الوسيط	قبلي	بعدي
1	التوازن	12.805	13.4	19.226	19.56	7.604	8.913
2	التوافق	12.6316	12	22.8947	21	5.692	7.948
3	الرشاقة	4.5158	4.4	8.0126	8.2	16.928	23.204
4	القوة العضلية	7.57895	8	13.9473	14	9.561	10.252
5	التحمل العضلي	4.3158	4	8.8947	9	9.968	11.762
6	المرونة	32.31579	23	27.00000	19	8.133	6.581
7	السرعة الانتقالية	4.15111	6.1511	2.33167	6.3850	20.180	10.805

4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الاول:

بعد تبويب البيانات وتحليلها عمدة الباحثة علي استخدام المتوسط الحسابي والوسيط وقيمة (ت) المحسوبة للقياسات القبلية والبعدي ويلاحظ من الجدول رقم (6) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث انحصرت ما بين (10.805-23.204) بينما قيمة (ت) الجدولية (-5.692) عند مستوي دلالة (0.05) بما ان (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية اذا هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعدي في البحث لصالح القياسات البعدي . وهذه النتيجة تجيب علي فرض البحث الاول.

4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني:

المحدد المهاري

	اختبار القيمة =2					
	(ت)	عدد المختبرين	درجة الثقة	الفرق في الوسيط	حد الثقة في الفرق 95%	
					الحد الأدنى	الحد الأعلى
القبلي	6.110	19	.000	1.35000	.8876	1.8124
البعدي	9.335	19	.000	3.55000	2.7541	4.3459

جدول رقم (7) تحليل وتفسير نتائج الفرض الثاني

المحدد المهاري	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت	
	المتوسط	الوسيط	المتوسط	الوسيط	قبلي	بعدي
المهارات	3.5263	3	5.8421	6	6.11	9.335

وبلاحظ من الجدول رقم (7) ان قيمة (ت) المحسوبة للاختبارات قيد البحث انحصرت ما بين (6.11 - 9.335) بينما قيمة (ت) الجدولية (عند مستوي دلالة (0.05) بما ان (ت) المحسوبة اكبر من (ت) الجدولية اذا هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي في البحث لصالح القياسات البعدي. وهذه النتيجة تجيب علي فرض البحث الثاني

وبلاحظ هنالك اختلاف بين الفرض الاول والثاني والاختلاف يرجع الي ان المهارات الاساسية يتم تقييم التمرين من حركات الجمباز ككل أو الجملة الحركية وفيها يكون تقييم التمرين وفقا لقانون الجمباز الدولي لسنة (2009م) للمادة (18) انه يتم تقييم الجملة الحركية أو التمرين من (10) حركات لفئة الشباب ومن (7-8) حركات لفئة الصغار وانه ليس في قانون الجمباز حركات صفر الدرجة وكذلك تم تحكيم وتقييم الحركات الاستاذ امجد ابراهيم والاستاذ عثمان أساتذة ومدربي جمباز بكلية التربية البدنية والرياضة.

وتنص المادة(18)من قانون الجمباز تحسب درجات اللاعب كالآتي:

من 7 حركات أو أكثر = 10 درجات

من 6 حركات = 6 درجات

من 5 حركات = 5 درجات

من 1-4 حركات=2 درجة تعزي الباحثة هذه النتيجة للآتي:

- الفترة التدريبية كانت كافية
- قدرة الطلاب علي استيعاب الاختباراتوكيفية التنقل بين المحطات
- وفرة الامكانات
- تجانس الكادر المساعد

الفصل الخامس الإستنتاجات والتوصيات

1-5 النتائج

2-5 الاستنتاجات

3-5 التوصيات

4-5 ملخص البحث

5-5 المراجع العلمية

1-5 النتائج:

نتيجة الفرض الأولوالذي ينص علي: وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في اختبارات المحدد البدنيوتتفق جميعهافي النتيجة لصالح القياس البعدي.

نتيجة الفرض الثاني والذي ينص علي:وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي والبعدي في المهارات الخاصة بالمحددالمهاري لصالح القياس البعدي.

2-5 الاستنتاجات:

توصلت الباحثة من خلال نتيجة التحليل الاحصائي الي التالي:

- الاختبارات اسهمت في تحسين مستوي عناصر اللياقة البدنية وتحديد الفئة العمرية المناسبة التي يبدأ منها الجمباز (المرونة-السرعة الانتقالية -القوة العضلية - التحمل العضلي - التوافق - التوازن -الرشاقة)
- اسهم تحليل تقييم التمرين في تحديد المهارات التي تصلح للانتقاء
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلي والبعدي لصالح القياسات البعدي
- الاختبارات لها اثر ايجابي واضح في تحديد عملية الانتقاء
- انه توجد محددات بدنية للانتقاء الناشئين في رياضة الجمباز
- انه توجد محددات مهارية للانتقاء الناشئين في رياضة الجمباز

3-5 التوصيات:

بناء علي النتائج التي تم الحصول عليها توصي الباحثة بالاتي:

- الارتكاز علي الاسس العلمية في عملية الانتقاء.

- معرفة الاختبارات المناسبة والتي تتفق مع كل مرحلة من مراحل الانتقاء
- ضرورة تصميم وإعداد اختبارات مماثلة لتحديد بقية المحددات وتطويرها والارتقاء بعملية الانتقاء من الطلاب الموهوبين رياضياً
- استخدام نموذج الانتقاء الذي توصلت إليه الباحثة في عملية انتقاء ناشئ الجمباز

4-5 المقترحات

- عقد دورات تدريبية تاهلية متقدمة للمدربين وأساتذة الجمباز تحت إشراف الاتحاد وكلية التربية الرياضية
- جعل مادة الجمباز أساسية في المدارس وإقامة بطولات لها في الدورات المدرسية
- توطيد العلاقة بين اتحاد الجمباز السوداني وكلية التربية الرياضية من أجل تطوير المستوى التدريبي والتحكيمي في مادة الجمباز
- إنشاء مدارس سنوية لرعاية الأطفال الموهوبين في رياضة الجمباز حتى يتقدم السودان في هذه الرياضة العالمية ويشارك بها في الدورات الأولمبية

5-5 ملخص البحث:

جاءت هذه الدراسة بعنوان أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الأساسية لناشئ الجمباز للفئة العمرية من 10-12 سنة بولاية الخرطوم في خمسة فصول كآتي:

الفصل الأول احتوي على خطة الدراسة والتي اشتملت على المقدمة، واستعرضت فيها الباحثة أهمية البرنامج التدريبي المهاريفي انتقاء ناشئ الجمباز، كما احتوي الفصل على مشكلة البحث وتمثلت من خلال عمل الباحثة في المدارس في وجود طلاب

موهوبون في رياضة الجمباز ولكن كيف يتم انتقاء هذه المواهب والتقدم بها الي الانجاز الرياضي فيرياضة مما دفعها الي فرضاذا كان هنالك برنامج تدريبي بدني ومهاري يمكن الاستناد عليها في انتقاء ناشئ الجمباز وطرحت الفروض كأتي:

- توجد عناصر للياقة بدنية تسهم في انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز
- توجد مهارات اساسية تسهم في انتقاء الناشئين في رياضة الجمباز

كما اشتمل الفصل الاول علي مجالات البحث وهي:

المجال البشري: طلاب مرحلة الاساس بولاية الخرطوم

المجال الزمني: 2018 - 1439هـ

المجال المكاني: ولاية الخرطوم، مدارس الاساس (الموهبة والتميز) بولاية الخرطوم

الفصلالثاني: وفيه تناولت الباحثة ادبيات البحث حيث تطرقت الي محاور (الانتقاء، المفهوم، انواع الانتقاء، الفوائد، الواجبات، الاهداف، المصادر، المراحل، والعوامل التي يجب مراعاتها اثناء الانتقاء،مراحل الانتقاء)وكذلك (البرنامج،المفهوم، الهمية، الاهداف، خطوات تصميم البرنامج، مبادئ تصميم البرنامج).

اما الفصل الثالث : فقد جاء محتويا علي اجراءات الدراسة حيث تم توضيح المنهج المتبع واداة جمع البيانات وكيفية اختيار العينة وتصميم الاختبارات والبرنامج و اجراءات تقنيها لتحديد ثباتها وصدقها والتطبيق النهائي لهاواخضاعها لمعالجات احصائية.

وتناول الفصل الرابع عرض ومناقشة نتائج الدراسة حيث توصلت لباحثة الي النتائج التالية:

انه توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبعديّة لعناصر اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في الجمباز لصالح القياسات البعديّة.

وفي الفصل الخامس خرجت الباحثة بعدد من الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات وملخص البحث

المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

اولا المصادر:

- القران الكريم

- الانترنت

ثانيا المراجع:

- 1- زكي محمد محمد حسن: التفوق الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية- المكتبة المصرية الاسكندرية 2006م
- 2- فتحي المشهش يوسف: الموهوب الرياضي-سماته تخصصات في مجال التدريب الرياضي-داو الفكر العربي للنشر والتوزيع، عمان 1999م
- 3- محمد لطفي: الاسس النفسية لانتقاء الرياضيين-الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية القاهرة 2002م،
- 4- هدي محمد محمد احمد: التقنيات الحديثة لانتقاء الناشئين في السباحة : المكتبة المصرية الاسكندرية 2004م
- 5- موسوعة الاختبارات الرياضية في الجباز-مركز الكتاب للنشر- القاهرة 1998م.
- 6- علم التدريب الرياضي -دار المعارف بمصر-ط3-1979م
- 7- بسطويسي احمد: اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة 1999م
- 8- موسوعة الجباز العصرية-دار الفكر للنشر والتوزيع 2004م
- 9- عبد الحميد شرف: البرامج الرياضية في التربية البدنية والتطبيق للأسوياء و المعاقين، ط2 مطابع مامون للنشر، القاهرة 1995م

- 10- عبد الحميد شرف : اللياقة البدنية ومكوناتها، ط1دار الفكر العربي، القاهرة1997
- 11- محمد الحماحي، أمين انور: اسس بناء التربية الرياضية ،دار الفكر العربي، القاهرة10 -
- 12-مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي ،ط1مؤسسة المختار للنشر، القاهرة2002م

ثالثا: الرسائل الجامعية والمجالات العلمية

- 1- سارة حسن علي حسن : دراسة محددات انتقاء الناشئين في رياضة الكرة الطائرة بولاية الخرطوم رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الخرطوم2008م،
- 2- عبد الملك سليمان علي: دراسة محددات انتقاء الناشئين في رياضة كرة اليد في قطاع غزة بفلسطين، رسالة ماجستير، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا2006م،
- 3- عبد المنعم توفيق ابراهيم هيبه: دراسة تقويم اسس انتقاء الناشئين لرياضة السباحة بولاية الخرطوم، رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الخرطوم2005م
- 4- كامل راغب: دراسة بطارية انتقاء انثرومترية للسباحين الناشئين، رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الخرطوم1986م
- 5- حسين عمر السمري : دراسة محددات انتقاء الناشئين في رياضة السباحة، رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا1989م
- 6- امانى احمد حمزة: دراسة أثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير المستوي الرقمي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية لجامعة السودان للعلوم والتمنولوجيا، رسالة ماجستير جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الخرطوم2014م

الملاحق

ملحق رقم (1)

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم التربية البدنية المدرسية

استبانة استطلاع رأي الخبراء في المجال

السيد/ الدكتور.....المحترم

السلام عليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

تحية طيبة..... وبعد

تقوم الباحثة / عزيزة الحاج محمد خليفة

ببحث تكميلي لنيل درجة الماجستير في التربية البدنية والرياضة بعنوان:

(اثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية اللياقة البدنية والمهارات الاساسية لناشئ
الجمباز للفئة العمرية (10-12) سنة بولاية الخرطوم

تحت اشراف الدكتور/ عمر محمد علي

اسلوب التعامل مع الاستبانة :

الرجاء من سيادتكم ابداء الرأي في تحديد اهم القياسات والاختبارات التي تصلح
لقياس متغيرات البحث المختلفة وذلك بوضع علامة (√) امام القياس والاختبار الذي
ترونه مناسباً لقياس الصفة التي وضع من اجلها.

1- محور عناصر اللياقة البدنية:

افضل اختبار لقياس الصفة	الاختبارات المستخدمة في القياس	المتغيرات
	1- اختبار الوثب العمودي من الثبات	- القدرة العضلية
	2- الجري متعدد الاتجاهات	- الرشاقة
	3- الجري المكوكي	
	4- اختبار الكوبري	- المرونة
	5- ثني الجذع اماما اسفل من الجلوس الطويل	
	6- (وقوف ومسك العصا افقية) عمل دائرة حول الكتفين	
	7- نط الحبل برجل واحدة ثم الاثنتين معا"	- التوافق العضلي العصبي
	8- تمرير الكرة علي الحائط والاستلام	
	9- الدائرة المرقمة	
	10 _ الانبطاح من الوقوف	التحمل العضلي
	11_ الدفع علي المتوازي	
	12 _ الانبطاح المائل ثني الذراعين	
	13 _ الجلوس من الرقود 20 ث	- القوة العضلية
	14 _ الالقاء من وضع الانبطاح المائل	
	15 _ (انبطاح عال) ثني الذراعين (مقاعد سويدية)	
	16 _ اختبار وقفة اللقلق	- التوازن

	17 _ الوقوف علي القدم	
	18- المشي علي العارضة بمشط القدم	
	19_الجري 50م من البدء العالي	السرعة الانتقالية
	20 _ اختبار النقر علي الاقراص	
	21 _ العدو للخلف	
	22 _ اختبار الجري والمشي م	- التحمل الدوري التنفسي
	23 _ الجري في المكان 20 ث	
	24_ اختبار (كوبر) الجري 12 ق	

2- محور المحدد المهاري:

درجة الوضوح		درجة الارتباط		الاهمية		الحركات الارضية: أولاً مجموعة الدرجات
واضحة	غير واضحة	مرتبطة	غير مرتبطة	مهمة	غير مهمة	
						1-الدرجات الامامية-المكورة الجانبية المكورة- الخلفية المكورة
						2-الدرجات الجانبية المفردة
						3-الدرجات الخلفية للوقوف علي اليدين
						4-الامامية الطائرة-
						5-الامامية المنحنية_الخلفية المنحنية
						ثانياً مجموعة الموازين
						1-ميزان الركبة
						2-الميزان الجانبي
						3-الميزان الامامي
						4-الوقوف علي الراس
						5-الوقوف علي الكتفين
						6-الوقوف علي اليدين
						7-الوقوف علي اليدين
						ثالثاً مجموعة الشقلبات

						1- الشقبة الامامية علي اليمين-الخلفية علي اليمين - الجانبية علي اليمين - الجانبية علي اليمين مع ربع لفة
--	--	--	--	--	--	---

ملحق رقم (2)

اسماء السادة الخبراء(المحكمين)

م	الاسم	المؤهل العلمي	الصفة	مكان العمل
1	أ.د مأمور كنجي أسلوب	بروفيسور	أستاذ دكتور	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
2	د. اسماعيل حسن اسماعيل	دكتوراه	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
3	د.سمية جعفر حميدي	دكتوراه	أستاذ مشارك	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
4	د.حاکم يوسف الضو	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
5	د.سارة حسن علي	دكتوراه	استاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
6	د.عبد الحفيظ عبد الكريم	دكتوراه	أستاذ مساعد	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
7	أ.استاذ امجد ابراهيم	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
8	أ.مصطفى كرم الله	ماجستير	محاضر	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا - كلية التربية البدنية والرياضة
9	أ.انصاف اقوز كيبيري	ماجستير	محاضر	جامعة الدلنج

ملحق رقم(3)

اسماء الكادر المساعد

المؤهل الاكاديمي	مكان العمل	الاسم
ماجستير	مدارس الموهبة والتميز	امنة ابراهيم ابو القاسم
بكالوريوس	مدارس الموهبة والتميز	مجتبي ابكر اسماعيل

ملحق رقم (4)

تصميم الاختبارات التي تم قبولها

1-متغيرات اللياقة البدنية:

م	متغيرات اللياقة البدنية	الاختبارات
1	الرشاقة	الجري المكوكي
2	القوة العضلية	الجلوس من الرقود 20 ث
3	التوازن	الوقوف علي قدم واحدة علي الارض
4	التحمل العضلي	الانبطاح من الوقوف 30 ث
5	السرعة الانتقالية	الجري 50م من البدء العالي
6	التوافق	نط الحبل بالقدمين معا ثم بقدم واحدة
8	المرونة	الكوبري(القبة)

2-متغيرات المهارات الاساسية :

م	متغيرات المهارات الاساسية التي تم قبولها
اولا	مجموعة الدرجات
1	الدرجة الامامية
2	الدرجة الخلفية
3	الامامية المنحنية
ثانيا	مجموعة الموازيين
4	ميزان امامي
5	الوقوف علي اليدين
6	لوقوف علي الراس

الوقوف علي الكتفين	7
مجموعة الشقلبات	ثالثا
الشقلبة الجانبية علي اليدين	8

ملحق رقم (5)

اختبارات انتقاء لاعبي الجمباز

التاريخ 27 / 3 / 2017 / 10:22:47 م

المحدد الاول

عناصر اللياقة البدنية

1- المرونة

الاختبار الأول

رقود قرفصاء وعمل كوبري (قبة)

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجسم

الادوات اللازمة : مسطرة قياس

وصف الأداء: يتخذ المختبر وضعا لكبري يقوم المختبر بالتحرك باليدين والرجلين لكي يقتربا لاقبل مسافة ممكنة

تقييم الاختيار: يغطي للمختبر ثلاث محاولات وتحسب افضل محاولة بقياس وحساب المسافة بين اطراف الاصابع وعقب القدمين

2- القوة العضلية

الاختبار الأول

الجلوس من الرقود 30 ث

الهدف من الاختبار: -قياس القوة العضلية للبطن

الادوات اللازمة: ساعة إيقاف- مرتبة

شرح الاداء:من وضع الرقود علي الظهر يثبت المختبر اليدين خلف الرقبة وبمساعدة الزميل يثبت الرجلين عند الركبة ؛يرفع المختبر الجذع ليصل الي الوضع العمودي علي الارض ثم يعود الي وضع الرقود علي الظهر وملامسة الرجلين الارض
تقييم الاختبار: يحسب للمختبر عدد المرات الصحيحة خلال (30)ث

3-السرعة الانتقالية

الاختبار : الجري 50 م من البدء العالي

الهدف من الاختبار : قياس السرعة القصوي الجري

الادوات اللازمة :منطقة مستوية طولها 50م وعرضها 5م ساعة إيقاف

الإجراءات تحدد منطقة الجري بخطي احدهما للبداية والآخر للنهاية والمسافة بينهما 50م

شرح الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة يجري المختبر باقصى سرعة حتى يقطع خط النهاية يعطي للمختبر محاولة واحدة فقط

يحسب الزمن لحظة اعطاء الاشارة وحتى قطع خط النها

4-التحمل العضلي

الاختبار:

(الانبطاح من الوقوف) 20 ث

5-الرشاقة

الاختبار :

الجري المكوي(بالثانية)

الهدف من الاختبار : سرعة تغير الاتجاه (الرشاقة)

الادوات اللازمة : منطقة مساحتها(10*10)م عدد 2 مكعب من الخشب - ساعة
ايقاف

الاجراءات: يرسم خطآن متوازيان علي الارض طول كل منهما (9)م والمسافة بينهما
(9)م ايضا توضع المكعبات خلف خط البدايةالمقابل خط النهاية

شرح الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد خلف خط البداية وعند اعطاء الاشارة
يبدأ الجري باقصى سرعة لإحضار احد المكعبات والعودة به مرة اخري خلف خط
البداية ويعطي المختبر محاولتين وزمن افضل محاولة

تقييم الاختبار:تحسب الفترة الزمنية لحظة اعطاء اشارة البدء وحتى اجتياز خط
النهاية

6-التوازن:

الاختبار:

الوقوف علي القدم علي الارض

الهدف من الاختبار قياس التوازن الثابت علي الارض

الادوات اللازمة : ساعة ايقاف

شرح الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف علي احدي القدمين (قدم الارتقاء) ثم يقوم بوضع الرحلة الحرة علي الجانب الداخلي لركبة لرجل التي يقف عليها ويقوم بوضع اليدين ثبات الوسط وعند اعطاء المختبر الاشارة يرفع عقبه عن الارض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون ان يحرك اطراف قدمه عن موقعها أو يلمس عقبه الارض

تقييم الاختبار يعطي المختبر ثلاث محاولات ويحسب زمن افضل محاولة

7-التوافق:

الاختبار نط الحبل

الهدف من الاختبار: قياس التوافق

الادوات اللازمة :حبل طولة(22)بوصة يعقد من الاطراف بحيث تكون المسافة بين العقدتين (16) بوصة وهي المسافة التي يتم الوثب من بينها

شرح الاداء : يمسك المختبر الحبل من المكان المحدد ثم يقوم بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر من الامامو اسفل القدمين ثم قدم واحدة

تقييم الاختبار : يعطي المختبر خمسة محاولاتلكل وتحسب المحاولة الصحيحة في الوثب

ملحق رقم (6)

الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدة في الاسبوع

أ/ تدريبات التشكيل الدائري للوحدة الاولى

الاحد :

1/ تنمية التوازن : الوقوف بقدم واحدة لمدة 10 ثواني ثم الانتقال للوقوف علي امشاط القدم لمدة 10 ثواني مع وضع الذراعان ثبات الوسط.

2/تنمية المرونة : الرقود نصفاً ثم عمل كبري مع تقريب المسافة تدريجيا بين الذراعين وأصابع القدم

3/ تنمية لرشاقة : الجري المكوكي.

4/تعلم مهارات الجمباز

ب/ تدريبات التشكيل الدائري للوحدة الثانية الاربعاء

5/ تنمية التحمل العضلي: الانبطاح المائل من الوقوف.

6/ تنمية التوافق: نط الحبل بالقدمين ثم بقدم واحدة.

7/تنمية السرعة: الجري لمسافة 50م

8/ تنمية القوة العضلية: الجلوس من وضع الرقود

9/ تنمية التحكم في الجسم (تعلم مهارات الجمباز)

الوحدة التدريبية بواقع (2) وحدة في الاسبوع:

الاسبوع الاول:الاحد

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	اجزاء البرنامج	المقدمة
قلة الزمن المعطي من الادارة للباحثة	ملعب+ مراتب+صافرة+ ساعة ايقاف+مسطرة قياس	2	30-20	5ق	1/ الرشاقة, 2/ المرونة 3/ التوازن	تهيئة الجهاز التنفسي	الإحماء الجري حول الملعب (3)لفات	
				10ق	4/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين -الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	2/تمارين الاطالة والمرونة 1/(وقوف,ثبات الوسط). ثني الجرع للجابين بالتبادل. 2/ (وقوف فتحا , الطعن جانبا). 3/ (وقوف , التشبيك عاليا),الثبات لمدة 30 ث	
				20ق			النشاط التعليمي: تعلم المهارات النشاط التطبيقي: تنمية القدرات البدنية مع التطبيق	الجزء الرئيسي
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	التهدة: تمارين اطالة والمشي 2ق	الجزء الختامي

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب مراتب+صفارة+ساعة ايقاف+	2	30-20	5ق	1/ التوافق, 2/ التحمل العضلي 3/ القوة العضلية 4/ السرعة 5/مهارات الجمباز	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
				10	المجموعات الالية - الدحرجات- الموازيين - الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	قوة والمرونة (الوسط). ثني الجزع , الطعن جانبيا). التشبيك عاليا), الثبات
				20ق			: تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

(2) وحدة في الاسبوع:

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب+ مراتب+صافرة+ساعة ايقاف+مسطرة قياس	2	30-20	20ق	1/ الرشاقة, 2/ المرونة 3/ التوازن 4/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- - الموازيين - الشقلبات	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
						تهيئة المفاصل والعضلات	الة والمرونة الوسط). ثني الجزع , الطعن جانبا). التشبيك عاليا),الثبات
							: تنمية القدرات البدنية
						الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب مراتب+صفارة+ساعة ايقاف+	2	30-20	5ق	1/ التوافق, 2/ التحمل العضلي 3/ القوة العضلية 4/ السرعة 5/مهارات الجمباز	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
				10	المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	مالة والمرونة الوسط). ثني الجزع , الطعن جانبا). التشبيك عاليا),الثبات
				20ق			: تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

(2) وحدة في السبوع

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
قلة الزمن المعطي من الادارة للباحثة	ملعب+ مراتب+صافرة +ساعة ايقاف+مسطرة قياس	2	30-20	5ق	1/ الرشاقة, 2/ المرونة 3/ التوازن	تهيئة الجهاز التنفسي	تول الملعب (3) لفات
				10ق	4/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين -الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	ة والمرونة الوسط). ثني الجزع الطعن جانبا). لنشبيك عاليا),الثبات
				20ق			تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب مراتب+صفارة+ساعة ايقاف+	2	30-20	5ق	1/ التوافق, 2/ التحمل العضلي 3/ القوة العضلية 4/ السرعة	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
				10	5/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين - الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	المرونة والمرونة الوسط). ثني الجزع , الطعن جانباً). التشبيك عالياً), الثبات
				20ق			: تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

(2) وحدة في الاسبوع

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
قلة الزمن المعطي من الادارة للباحثة	ملعب+ مراتب+صافرة +ساعة ايقاف+مسطرة قياس	2	30-20	5ق	1/ الرشاقة, 2/ المرونة 3/ التوازن	تهيئة الجهاز التنفسي	تول الملعب (3) لفات
				10ق	4/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين -الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	لة والمرونة (الوسط). ثني الجزع , الطعن جانبيا). لتشبيك عاليًا), الثبات
				20ق			تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب مراتب+صفارة+ساعة ايقاف+	2	30-20	5ق	1/ التوافق, 2/ التحمل العضلي 3/ القوة العضلية 4/ السرعة 5/مهارات الجمباز	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
				10	المجموعات الالية - الدحرجات- الموازيين - الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	قوة والمرونة (الوسط). ثني الجزع , الطعن جانبيا). التشبيك عاليا), الثبات
				20ق			: تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

(2) وحدة في الاسبوع

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
قلة الزمن المعطي من الادارة للباحثة	ملعب+ مراتب+صافرة +ساعة ايقاف+مسطرة قياس	2	30-20	5ق	1/ الرشاقة, 2/ المرونة 3/ التوازن	تهيئة الجهاز التنفسي	تقوية الملعب (3) لفات
				10ق	4/مهارات الجمباز المجموعات الاتية - الدحرجات- الموازيين -الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	المرونة والوسط). ثني الجزع (الطعن جانبا). لتشبيك عاليًا), الثبات
				20ق			تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق

الملاحظات	الادوات	التكرارات	حمل التدريب درجات الشدة	زمن الاداء	محتوي الدورة التدريبية التعليمية	الهدف	
	ملعب مراتب+صفارة+ساعة ايقاف+	2	30-20	5ق	1/ التوافق, 2/التحمل العضلي 3/ القوة العضلية 4/ السرعة	تهيئة الجهاز التنفسي	حول الملعب (3) لفات
				10	5/مهارات الجمباز المجموعات الالية - الدحرجات- - الموازيين الشقلبات	تهيئة المفاصل والعضلات	قوة والمرونة الوسط). ثني الجزع , الطعن جانباً). سبيك عاليا), الثبات لمدة
				20ق			: تنمية القدرات البدنية
				5ق		الرجوع لحالة الاستشفاء	اطالة والمشي 2ق