

الآية

قال تعالى:

(فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ
قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا)

صدق الله العظيم

سورة طه: الآية (114)

الإهداء

إلى والدى العزيز معه الله بالصحة والعافية ،،،
إلى أمي الغالية التي سهرت وكادبت المشاق وحملت فوق رأسها كل
الصعاب لتربي،
إلى إخواني وأخواتي ،،
إلى أسرة جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا الموقرة ،،
إلى زميلاتي وصديقاتي في الدراسة ،،
وإلى د/عبد الحفيظ عبد المكرم ،،
وإلى كل من ساندني في هذا الدرب

أهدى هذا الجهد ،،،

الدارسة

الشكر والعرفان

نتوجه بالشكر والحمد لله سبحانه وتعالى، صاحب المنة والفضل، لما أسبغته علينا من نعم، وما وهبنا إليه من توفيق، وندعوه سبحانه وتعالى أن نكون من الذين يتقنون العمل ويبتغون منه الإحسان.

والشكر كل الشكر إلي جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا وبالأخص كلية الدراسات العليا وكلية التربية البدنية والرياضة قسم التدريب الرياضي.

ونتقدم باسمي آيات الشكر والعرفان للدكتور/ عبد الحفيظ عبد المكرم مهلي الذي كان محباً للعمل و العطاء و متحمساً معي بأقصى درجات الحماس والعون وأخص بالشكر أيضاً الأساتذة بمدرسة كلية التربية أساس بنين والشكر موصول إلي د/ أحمد آدم الذي قام بالتحليل الإحصائي وإلى كل من ساهم ف إخراج هذه الرسالة.

الدارسة

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة للتعرف علي أهم إمكانات ممارسة سباقات الوثب الطويل والثلاثي ببعض مدارس الأساس الحلقة الثانية محلية أم درمان.

إستخدمت الدراسة المنهج الوصفي والتحليلي وتم إختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من معلمي ومعلمات المدارس بمرحلة التعليم الأساسي. وقد إحتوت الإستبانة والتي إعتمدت عليها الدراسة كأداة لجمع البيانات علي ثلاثة محاور وهي (الإمكانات البدنية، الإمكانات المادية، الإمكانات التنافسية)، كأهم الإمكانات الواجب توافرها لممارسة الموضوع محل الدراسة.

إستخدمت الدراسة تكرار النسب المئوية والوسط ومربع كاي لمعالجة بيانات الدراسة الإحصائية.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة الآتي:

قيمت عينة الدراسة من المعلمين و المعلمات محاور (الإمكانات البدنية والإمكانات المادية والإمكانات التنافسية) علي إنها تشكل إمكانات أساسية وإنها متوافرة بدرجة كبيرة لدى العينة وبيئة الممارسة سباقات الوثب الطويل والثلاثي ببعض مدارس الأساس بمحلية أم درمان وفي ضوء هذه النتائج توصي الدراسة بالآتي:

ضرورة الإهتمام ببرمجة التدريب لتنمية الصفات البدنية، والإستفادة من الإمكانات المادية المتاحة في التدريب وممارسة الوثب بشقيه في المدارس وضرورة الإهتمام بتأهيل المدرسين خاصة في المراحل السنية، ضرورة إتباع الأسلوب العلمي في تدريب تلاميذ مرحلة الأساس، وضرورة الآخذ بالبرامج التنافسية في مادة ألعاب القوي لتلاميذ مرحلة الأساس لرفع مستواهم.

Abstract

This study aimed to identify the most important possibilities for the practice of long and triple jump races in some basic schools.

The study used the descriptive and analytical method. The sample of the study was randomly selected from teachers and teachers in basic education. The questionnaire, which was adopted by the study as a data collection tool, contains three axes (physical potential, material potential, competitive potential), as the most important potential for practicing the topic under study.

The study used frequency of percentages, center, and square to process statistical data.

The most important findings of this study are:

The sample of the study evaluated the teachers' characteristics (physical potential, material potential and competitive potential) as a basic potential and they are available to a great extent in the sample and the environment of practice long and triple jump races in some elementary schools in Omdurman.

The need to pay attention to training programming to develop physical qualities, and to take advantage of the material resources available in training and the practice of jumping in both schools and the need to pay attention to the rehabilitation of teachers, especially in the Sunni stages, the need to follow the scientific method in the training of students in the basic stage and the need to take competitive programs in athletics for students of the basic stage To raise their level.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	المحتوي
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	الشكر والتقدير
د	ملخص الدراسة
هـ	الملخص باللغة الإنجليزية
و - ح	المحتويات
الفصل الأول: خطة الدراسة	
1	مقدمة الدراسة
2	مشكلة الدراسة
3	أهمية الدراسة
3	أسئلة الدراسة
3	حدود الدراسة
4	المجال الجغرافي
4	المجال البشري
4	المجال الزمني
4	منهج الدراسة
4	مجتمع الدراسة
4	عينة الدراسة
4	اداة جمع البيانات
4	المعالجات الإحصائية
4	مصطلحات الدراسة
الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة المبحث الأول: التعليم الأساسي	
6	مقدمة عن التعليم الأساسي
7	مفهوم التعليم الأساسي
8	التعليم الأساسي وبعض تجاربه في الدول غير العربي تجربة إسبانيا
9	التعليم الأساسي في الوطن العربي تجربة دولة الكويت
9	التعليم الاساسي في التجربة السودانية

10	مبادئ التعليم الأساسي في السودان
10	أهداف التعليم الأساسي في السودان
11	منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس
12	أهم أهداف منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس
13	الصفات النفسية في المرحلة الابتدائية من 6 - 7 - 8 - 9 - 10 - 12 سنة
المبحث الثاني: ألعاب القوى	
15	مقدمة
16	ما هي ألعاب القوى
16	التطور التاريخي لألعاب القوى
18	أهمية ألعاب القوى
19	أقسام ألعاب القوى ومسابقاتها
20	أقسام مسابقات ألعاب القوى
المبحث الثالث: الوثب الثلاثي	
22	ما هو الوثب الثلاثي
22	المراحل الفنية لأداء الوثب الثلاثية
28	الخطوات القانونية في الوثبة الثلاثية
29	مكونات ملعب الوثبة الثلاثية
المبحث الرابع : الوثب الطويل	
31	ما هو الوثب الطويل
31	المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل
38	الخطوات التعليمية للوثب الطويل
43	أهمية تطوير الصفات البدنية للوثب الطويل
45	الجوانب القانونية للوثب الطويل
48	الدراسات السابقة
54	التعليق علي الدراسات السابقة
الفصل الثالث: إجراءات الدراسة	
55	منهج الدراسة
55	مجتمع الدراسة
56	عينة الدراسة
56	أداة جمع البيانات
57	المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج	
63	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات البدنية
72	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات المادية
74	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات التنافسية
الفصل الخامس	
76	الإستنتاجات
77	التوصيات
77	المقترحات
78	خلاصة الدراسة
المصادر	
81	قائمة المصادر العربية
82	قائمة المصادر الأجنبية
الملاحق	