



بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا
كلية الدراسات العليا
التربية البدنية والرياضة
التدريب الرياضي

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير بعنوان:

دراسة للتعرف علي إمكانات ممارسة مسابقتي الوثب الطويل
والوثب الثلاثي بمدارس الأساس (الطقة الثانية)

محلية أم درمان

Study to Identify the most Important possibilities of the Practice
of Long and Triple Jump Events in the Basic Schools

(The Second Episode) – Omdurman Locality

إعداد الدراسة : عائشة الأمين محمد أحمد

إشراف الدكتور/ عبد الحفيظ عبد المكرم

2018 م – 1439 هـ

الفصل الأول

خطة الدراسة

مقدمة الدراسة

مشكلة الدراسة

أهمية الدراسة

أهداف الدراسة

أسئلة الدراسة

حدود الدراسة

إجراءات الدراسة

منهج الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

المعالجات الإحصائية

مصطلحات الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

(المبحث الأول: التعليم الأساسي).

مقدمة عن التعليم الأساسي

مفهوم التعليم الأساسي.

أهداف التعليم الأساسي.

التعليم الأساسي وبعض تجاربه في الدول غير العربية.

- تجربة إسبانيا.

التعليم الأساسي في الوطن العربي:

- تجربة دولة الكويت:

التعليم الأساسي في التجربة السودانية:

- مبادئ التعليم الأساسي في السودان

- أهداف التعليم الأساسي في السودان

- منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس

- أهم أهداف منهج التربية الرياضية في مرحلة الأساس

الصفات النفسية في المرحلة الابتدائية من 6 - 7 - 9 - 10 - 12 سنة:

المبحث الثاني

ألعاب القوى

مقدمة عن ألعاب القوى

ماهي ألعاب القوى

التطور التاريخي لألعاب القوى.

أقسام ألعاب القوى ومسابقاتها

أقسام مسابقات ألعاب القوى:

الوثب في ألعاب القوى:

الوثب الثلاثي:

المراحل الفنية لأداء الوثب الثلاثية:

الخطوات التعليمية للوثبة الثلاثية:

الجوانب القانونية في الوثبة الثلاثية:

مكونات ملعب الوثبة الثلاثية:

الوثب الطويل:

المراحل الفنية لأداء الوثب الطويل

الخطوات التعليمية للوثب الطويل:

أهمية تطوير الصفات البدنية في الوثب الطويل:

القانون الدولي للوثب الطويل:

الدراسات السابقة

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات البدنية

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات المادية

عرض ومناقشة النتائج الخاصة بمحور الإمكانيات التنافسية

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- الاستنتاجات
- التوصيات
- المقترحات
- الخلاصة
- المراجع
- الملاحق
- الجداول والأشكال

قائمة الملاحق

بسم الله الرحمن الرحيم

ملحق رقم (1)

صورتها الأولية

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم التربية البدنية و الرياضة

السادة المحكمين

تحية طيبة

تقوم الدراسة: عائشة الأمين محمد أحمد بإجراء بحث تكميلي في قسم التدريب الرياضي للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة بعنوان: "دراسة للتعرف علي إمكانات ممارسة سبأقي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس (الحلقة الثانية، محلية أم درمان)" ونظراً لخبراتكم العلمية والعملية بالمجال يري كريم تفضلكم بالإطلاع علي الإستبانة المرفقة بقصد تحكيمها وإيداء ملاحظاتكم عليها من حيث العبارات والمحاور وإضافة ما ترونه مناسباً.

معلومات أولية:

الإسم:

المؤهل العلمي:

العمل الحالي:

ولكم الشكر

المحور الأول: "الإمكانات البدنية"

درجة الأهمية			درجة الإرتباط		درجة الوضوح		العبارات	رقم
غير مهم	مهم	مهم جداً	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضحة	واضحة		
							.1 البنية القوامية لتلاميذ الحلقة ملائم	
							.2 متطلبات عنصر القوى ملائم	
							.3 متطلبات عنصر السرعة متوفر	
							.4 التصور المهاري لتلاميذ الحلقة متوفر	
							.5 تتميز الحركة بتسلسل أدائي سهل	
							.6 مهارات الوثب طبيعية من حيث الأداء الفني للحركة	
							.7 مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً و جزئياً	
							.8 مستوي اللياقة الحركية لتلاميذ الحلقة يتوافق مع الأداء	

المحور الثاني: الإمكانيات المادية:

درجة الأهمية			درجة الإرتباط		درجة الوضوح		العبارات	رقم
غير مهم	مهم	مهم جداً	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضحة	واضحة		
							لا تحتاج إلي مساحات كبيرة	1.
							لا تحتاج ممارستها إلي أجهزة معقدة	2.
							قواعدها التطبيقية بسيطة	3.
							مكونات ملعبها مواد طبيعية	4.
							ملابس التدريب بسيطة وغير مكلفة	5.
							لا تحتاج لعدد كبير من المدربين	6.
							لا تحتاج في المجال التعليمي إلي جوائز كبيرة	7.
							يمكن أن تنظم بطولاتها بتكاليف زهيدة	8.

المحور الثالث: "الإمكانات التنافسية"

درجة الأهمية			درجة الارتباط		درجة الوضوح		العبارات	رقم
غير مهم	مهم	مهم جداً	غير مرتبطة	مرتبطة	غير واضحة	واضحة		
							سهولة التنظيم	1.
							موضوعية القياس	2.
							تسمح بإشترك عدد كبير من التلاميذ	3.
							تتيح مجالاً للإنتقاء	4.
							إمكانات التكرار كبيرة	5.
							الإستعداد النفسي للمنافسة لتلاميذ الحركة متوفر	6.
							توفر مجالاً لتحقيق البطولة والتميز	7.
							تتميز الوثبات بعنصري الجذب والتشويق	8.

ملحق رقم (2):

أسماء الخبراء:

الرقم	الإسم	المؤهل العلمي	الدرجة الوظيفية
1.	د. أحمد أدم أحمد	دكتورة	استاذ مشارك
2.	د. حاكم يوسف الضو	دكتورة	استاذ مساعد
3.	د. الطيب حاج إبراهيم	دكتورة	استاذ مساعد
4.	د. صلاح جابر	دكتورة	استاذ مساعد
5.	د. عبد الناصر عابدين	دكتورة	استاذ مساعد
6.	د. عمر محمد علي	دكتورة	استاذ مشارك
7.	د. مكي فضل المولى	دكتورة	استاذ مساعد
8.	د. سمية جعفر	دكتورة	استاذ مشارك
9.	د. ناهد سليمان	دكتورة	استاذ مساعد
10.	د. محمد عبد الوهاب	دكتورة	استاذ مساعد

ملحق رقم (3)

صورتها النهائية

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

كلية الدراسات العليا

قسم التربية البدنية و الرياضة

السيد / المحترم

الموضوع / إستبانة - بيانات

تقوم الدارسة: عائشة الأمين محمد أحمد بإجراء بحث تكميلي في قسم التدريب الرياضي للحصول علي درجة الماجستير في التربية البدنية و الرياضة بعنوان: "دراسة للتعرف علي إمكانات ممارسة سبالي الوثب الطويل والثلاثي بمدارس الأساس (الحلقة الثانية، محلية أمدرمان)"

ترجو الباحثة من سيادتكم التكرم بالإجابة علي أسئلة الإستبيان بوضع علامة (√) أمام العبارة التي ترونها مناسبة من وجهة نظركم علماً بأن هذه المعلومات ستستخدمها الباحثة لغرض البحث العلمي فقط.

ولكم الشكر،،،

الباحثة

المحور الأول: الإمكانيات البدنية:

رقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1.	البنية القوامية لتلاميذ الحلقة ملائم لمسابقتي الوثب موضع البحث					
2.	متطلبات عنصر القوة العضلية لتلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين					
3.	متطلبات عنصر السرعة لدي تلاميذ الحلقة ملائم للمسابقتين (الوثب الطويل والثلاثي)					
4.	التصور المهاري لتلاميذ الحلقة متوفر					
5.	تتميز مسابقتي الوثب بتسلسل أدائي سهل					
6.	مهارات الوثب طبيعية من حيث الأداء الفني للحركة					
7.	مهارات الوثب تتميز بالسهولة الأدائية كلياً وجزئياً					
8.	مستوي اللياقة الحركية لتلاميذ الحلقة يتوافق مع أداء المسابقتين					

المحور الثاني: "الإمكانات المادية"

رقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج إلي مساحات كبيرة					
2	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج ممارستها إلي أجهزة معقدة					
3	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي قواعدها التطبيقية بسيطة					
4	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي مكونات ملعبها مواد طبيعية					
5	ملابس التدريب لمسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بسيطة وغير مكلفة					
6	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج لعدد كبير من المدربين					
7	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي لا تحتاج في المجال التعليمي إلي جوائز كبيرة					
8	يمكن أن تنظم بطولات المسابقتين بتكاليف زهيدة					

المحور الثالث: "الإمكانات التنافسية"

رقم	العبارات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1.	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي سهلة التنظيم					
2.	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي موضوعية القياس					
3.	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي تسمح بإشتراك عدد كبير من التلاميذ					
4.	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي تتيح مجالاً للإنتقاء					
5.	إمكانات التكرار والإثارة في سباقى الوثب الطويل والثلاثي كبيرة					
6.	الدافع النفسي للمنافسة لتلاميذ الحلقة متوفر بحكم السن					
7.	مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي توفر مجالاً لتحقيق البطولة والتميز					
8.	تتميز مسابقتي الوثب الطويل والثلاثي بعنصري الجذب والتشويق					

