

الإهداء

أهدي ثمرة مجهودي هذا

إلى أبي وأمي حفظهما الله

إلى زوجتي العزيزة تمنني

وأبنائي

هبة الله ، محمد ، أحمد ، حامد

الأعزاء

إلى إخوتي رعاهم الله

إلى طلاب العلم في كل زمان ومكان

إلى سوداني الحبيب

الدارس

الشكر و التقدير

الحمد لله رب العالمين حمداً كثيراً طيباً و الصلاة والسلام على أشرف الأنبياء

والمرسلين سيدنا محمد الهادي الأمين وعلى آله وصحبه أجمعين .

الشكر و التقدير من بعد العلي القدير أهديه إلى جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا ممثلة في أسرة كلية التربية البدنية والرياضة ويتصل شكري إلى جامعة

كر دفان الباعثة لهذه الدراسة .

والشكر والتقدير للدكتورة دولت سعيد محمد أحمد المشرفة على هذه الرسالة والتي

كانت عوناً وسنداً بتوجيهاتها ونصحها وعلمها الثر ليخرج هذا البحث بهذه الصورة .

وشكري و تقديري للبروفسير أحمد آدمأحمد الذي حلل بينات هذهاالدراسة.

ويتصل شكري لكل من الإخوة الزملاءالدكتور أحمد بشير خيراتو الدكتور مصطفى

كرم الله والدكتور آدم جدوسام أحمد والأستاذ عادل عثمان سلامه لما قدوه من آراء

ومقترحات فعاله

والشكر لطلاب المستوى الثاني دبلوم من كلية التربية البدنية والرياضة لصبرهم

وتفانيهم ليخرج هذا العمل على ما هو عليه فلهم مني كل التقدير .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المستخلص

عنوان الدراسة أثر برنامج تدريبي مقترح على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى طلاب الدبلوم بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا. و قد هدفت الدراسة الى معرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح على تحسين بعض الانحرافات القوامية لدى طلاب الدبلوم بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا ،لعينة عمدية قوامها (16) طالباً من طلاب الدبلوم بكلية التربية البدنية والرياضة بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا حيث إستخدم الدارس المنهج التجريبي بنظام المجموعة الواحدة وأسلوب القياس القبلي والبعدي ، و قد إشتمل محتوى البرنامج على تدريبات لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية بهدف المحافظة على القوام معتدلاً و المتمثلة في(القوة، التحمل، المرونة، السرعة، الرشاقة) وقد إستمر البرنامج لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعية وبشدة (50%) من أقصى مقدرة الفرد وقد أجريت القياسات القبلية والبعدية لأفراد العينة لمعرفة أثر البرنامج على تحسين بعض الانحرافات القوامية المتمثلة في إنحرافات الكتفين والصدر والعمود الفقري وأعلى وأسفل الظهر والبطن. و قد تمت المعالجة الإحصائية بإستخدام معادلة سيبرمان براون ، معامل بيرسون ، النسب المئوية ، الإنحراف المعياري، الوسط الحسابي ، بإستخدام برنامج الحزم الإحصائية (SPSS) .

من أهم النتائج :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لبعض عناصر اللياقة البدنية .
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي لبعض الانحرافات القوامية .
- أهم التوصيات إستخدام البرنامج المقترح قيد الدراسة في تنمية عناصر اللياقة البدنية وتحسين بعض الانحرافات القوامية .

Abstract

The title of Impact Of Proposed Training Programme On Improving Some Forms Deviations In Diploma Students At The College Of Physical Education And Sport Of Sudan University Of Science And Technology.

The aim of the study the study aimed to know the Impact Of Proposed Training Program On Improving Some Forms Deviations In Diploma Students At The College Of Physical Education And Sport Of Sudan University Of Science And Technology.

Sample of the study the sample of studies from (16) students from the students of the education at the University of Sudan for science and technology.

The methodology of the study the researcher used the experimental method for the single sun system and the mode of measurement before and after.

The content of the program it included trainings to develop some physical fitness elements that preserve the structure of the body up right represented in (power , tolerability flexibility, speed and elegances). The program continued for eight weeks; three units per week, and by force of 50% from the maximum strength of the individual. The measurements have been carried out before and after for the individuals of the sample to know the impact of the program upon the improvement of some of the physical deviations represented in the deviations of the shoulders, chest, spine and above and beneath the belly and the back.

The statistical processing Siber man Brown equation is used as well as pearson factor, percentages, standard deviation, arithmetic mean by using the statistical packages (SPSS).

The important of results :

- 1- There are differences of statistical significance in favour of the measurement done after for some of the physical fitness , elements.
- 2- There are differences of statistical significance for the measurement of physical deviations.

The important of recommendation:

The important result is that there are differences which have statistical significances for the dimensional measurement for some physical fitness elements

محتويات البحث

الصفحة	الموضوع	م
أ	الإستهلال	1
ب	الإهداء	2
ج	الشكر و التقدير	3
د	مستلخص البحث	4
هـ	Abstract	5
و	محتويات البحث	6
ط	قائمة الجداول	7
ي	قائمة الأشكال	8
ك	قائمة الملاحق	9
الفصل الأول : الإطار العام للبحث		
2	المقدمة	1-1
3	مشكلة البحث	2-1
3	أهمية البحث	3-1
4	أهداف البحث	4-1
4	فروض البحث	5-1
4	مجالات البحث	6-1
4	إجراءات البحث	7-1
5	المعالجات الإحصائية	8-1
5	مصطلحات البحث	9-1
الفصل الثاني : الإطار النظري والدراسات السابقة		
المبحث الأول : التربية البدنية والقوام		
8	تعريف التربية البدنية	1-1-2
9	فوائد وأهداف التربية البدنية	2-1-2
10	القوام	3-1-2
11	مفهوم القوام	4-1-2
15	القوام السليم	5-1-2
15	شروط القوام المعتدل	6-1-2
16	الإنحراف القوامي	7-1-2

19	أسباب الإنحرافات القوامية	8-1-2
20	درجات الإنحراف القوامي	9-1-2
21	تصنيف الإنحرافات القوامية	10-1-2
22	أثر إنحرافات القوام على الفرد	11-1-2
23	دور خريج التربية البدنية و الرياضة	12-1-2
المبحث الثاني: التدريب الرياضي		
25	مفهوم التدريب	1-2-2
26	خصائص التدريب الرياضي	2-2-2
26	واجبات التدريب الرياضي	3-2-2
28	مبادئ حمل التدريب	4-2-2
29	حمل التدريب	5-2-2
30	أنواع حمل التدريب	6-2-2
30	مكونات حمل التدريب	7-2-2
33	درجات حمل التدريب	8-2-2
35	حمل التدريب الزائد	9-2-2
36	أعراض حمل التدريب الزائد	10-2-2
37	علاج حمل التدريب الزائد	11-2-2
37	طرق واساليب التدريب الرياضي	12-2-2
42	اللياقة البدنية	13-2-2
42	مفهوم اللياقة البدنية	1-13-2-2
42	خصائص اللياقة البدنية	2-13-2-2
43	عناصر اللياقة البدنية	3-13-2-2
المبحث الثالث : البرامج		
55	مفهوم البرامج	1-3-2
56	أهمية البرامج	2-3-2
56	خصائص البرنامج الرياضي الناجح	3-3-2
57	مبادئ تصميم البرامج	4-3-2
59	الإحتياجات التي يجب مراعاتها عند تصميم البرامج	5-3-2
62	خطوات تصميم البرنامج	6-3-2
المبحث الرابع : الدبلوم		
68	مقدمة	1-4-2
68	تعريف الدبلوم	2-4-2
68	أهمية الدبلوم	3-4-2

69	أنواع الدبلوم	4-4-2
70	الفرق بين الدبلوم المهني والدبلوم الأكاديمي	5-4-2
70	جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا	6-4-2
71	كلية التكنولوجيا	7-4-2
72	كلية التربية البدنية والرياضة	8-4-2
73	المبحث الخامس: الدراسات السابقة والمشابهة	
	أولاً. دراسات تناولت أثر قياس برامج تدريبية على القوام	
	ثانياً. دراسات تناولت أثر قياس برامج تدريبية على اللياقة البدنية	
	الثالثاً. دراسات تناولت أثر قياس برامج تدريبية علاجية أو تعويضية	
	إبعاءً. دراسات تناولت تأثير قياس برامج تدريبية على مهارات الألعاب الفردية	
	نامساً. دراسات تناولت تأثير قياس برامج تدريبية على مهارات الألعاب الجماعية	
الفصل الثالث : اجراءات البحث		
93	مقدمة	1-3
93	منهج البحث	2-3
93	مجتمع البحث	3-3
93	عينة البحث	4-3
95	مجالات البحث	5-3
95	أهداف البرنامج التدريبي المقترح	6-3
95	ادوات البحث	7-3
96	الدراسات الاولية	8-3
100	تصميم البرنامج	9-3
101	الدراسات الاستطلاعية	10-3
102	المعاملات العلمية (الصدق والثبات)	11-3
104	القياس القبلي	12-3
104	تطبيق البرنامج التدريبي	13-3
105	القياس البعدي	14-3
105	المعالجة الاحصائية	15-3
الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج		
107	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	1-4
112	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	2-4
الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات		
120	الإستنتاجات	1-5
120	التوصيات	2-5

120	المقترحات	3-5
121	الخلاصة	4-5
123	المصادر و المراجع	
127	المجلات والدوريات	
127	الموقع الإلكتروني	

الملاحق
قائمة الجداول

الصفحة	اسم الجدول	رقم الجدول
94	توصيف العينة من حيث العمر	(1)
94	توصيف العينة من حيث الوزن	(2)
94	توصيف العينة من حيث الطول	(3)
94	متغيرات العينة (المتغيرات الأنثروبومترية)	(4)
97	نتيجة إستطلاع رأي الخبراء لعناصر اللياقة البدنية	(5)
98	ترتيب عناصر اللياقة البدنية بالنسبة المئوية	(6)
100	بعض أجزاء البرنامج التدريبي قبل وبعد التعديل	(7)
102	البرنامج التدريبي المقترح	(8)
103	صدق وثبات إختبار ولاية نيويورك للقوام(المعدل)	(9)
103	صدق وثبات إختبارات عناصر اللياقة البدنية	(10)
107	القياس القبلي والبعدي لإختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية	(11)
112	القياس القبلي والبعدي لإختبار ولاية نيويورك للقوام (المعدل)	(12)

قائمة الأشكال

الصفحة	إسم الشكل	رقم الشكل
11	القوام المعتدلو الردي	(1)
14	التعريف الوصفي	(2)
17	الإحناء الجانبي للعمود الفقري	(3)

قائمة الملاحق

رقم الملحق	إسم الملحق
(1)	الوقوف السليم
(2)	الجلوس الصحيح
(3)	النوم الصحيح
(4)	التعريف التشريحي
(5)	حمل الأشياء
(6)	تفطح القدمين
(7)	زيادة تحدب الظهر
(8)	إصطكاك الركبتين
(9)	زيادة التقعر القطني
(10)	سقوط الكتف
(11)	العنق المائلة
(12)	محاور ومستويات الحركة
(13)	قائمة بأسماء الخبراء في مجال التربية البدنية والرياضة والمحكمين للبحث
(14)	إختبار ولاية نيويورك للقوام (المعدل)
(15)	إختبار الأشكال المعيارية القوامية لجامعة جنوب كاليفورنيا للرجال و النساء البالغين
(16)	إختبار برونل للقوام بنين
(17)	إستمارة إستطلاع آراء الخبراء في مكونات عناصر اللياقة البدنية
(18)	إستمارة قياس إختبارات عناصر اللياقة البدنية
(19)	الدبلومات التي تمنحها كلية التكنولوجيا بجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا

تدريبات الوحدات التدريبية	(20)
الوحدات التدريبية لـ (8) أسابيع	(21)