



جامعة السودان للعلوم

والتكنولوجيا

كلية التربية البدنية

والرياضية

قسم التربية البدنية

والمدرسية

مشروع تخرج لنيل درجة البكالوريوس في
التربية البدنية والرياضية

: بعنوان

تخطيط وتنفيذ برنامج رياضي في
نشاط مختار لطلاب كلية التربية
البدنية والرياضية

للعام 2014 م

: إعداد الطالبة

آمنة صلاح عمر إمام
أميرة محمد علي أحمد
إيناس سليمان محمد
حليمة محمد يونس
حليمة يوسف يعقوب
حكمت أحمد حسن

أشراف :

سهير أحمد

محمد

د/ بكلية التربية البدنية والرياضية

2014

الآية

: قال تعالى

إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ
فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ
(كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) .

صدق الله العظيم

سورة الأحزاب - الآية - 72

الإهداء

إلى حنانها الذي رافقني منذ صغري

... والدتي الغالية

إلى من ساندني منذ بداية دربي ومرشد طريقي

وآدي العزيز

إلى من وقف بجانبني وشاركني كل أحزاني

وأفراحي

زوجي العزيز

إلى من ضمنا بكل حنان

وطني العزيز

إلى من علمني حرفاً ودرج بي إلى سلم النجاح

والعلا

أساتذتي الأجلاء

إلى كل من كان لنا دليل للوصول إلى ما نسمو إليه

إلى جميع زملاء الأعزاء

طالبات البحث

الشكر والعرفان

قال تعالى : (وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ)

صدق الله العظيم

(سورة النمل - الآية (60)

الشكر لله عز وجل على توفيقه حتى خرج هذا البحث . الحمد لله كثيراً طيباً مباركاً والصلاة والسلام على رسول الله الأمين .

يتقدمن الباحثات بأسمى آيات الشكر والعرفان لأناس خصهم الله تعالى بخدمة العلم لطلابهم وطالباتهم نخص منهم **الدكتورة / سهير أحمد محمد** - التي أشرفت على هذا البحث بما قدمته من علم وأرشاد وتوجيه حتى رأى هذا البحث النور فلها خالص الشكر والعرفان والأمتنان . والشكر كل الشكر

للدكتور / حاكم يوسف الضوء . والدكتور / عبد
الناصر عابدين . و الدكتور / مضوي محمد

وأيضاً نتوجه بالشكر إلى جامعة السودان للعلوم
والتكنولوجيا وكلية التربية البدنية والرياضية وكل من
ساهم في إخراج هذا البحث بهذه الصورة
جزاهم الله خيراً

طالبات البحث سس

محتويات البحث

رقم الصفحة	الموضوع	
أ	الآية	1
ب	الإهداء	2
ج	الشكر والعرفان	3
د	محتويات البحث	4
الفصل الأول		
	خطة البحث	5
1	المقدمة 1-1	6
2	أهداف المشروع 1-2	7
2	أهمية المشروع 1-3	8
3	إسم البطولة 1-4	9
3	أهداف البطولة 1-5	10
3	أهمية البطولة بالنسبة للكلية 1-6	11
(الفصل الثاني : الجانب التنفيذي)		
4	الطرق والأساليب المتبعة 2-1	12
5	التنفيذ 2-2	13
الفصل الثالث : نظام البطولة		
8	نوع النظم المستخدمة في البطولة 3-1	14
(الفصل الرابع : الجانب النظري)		
	التخطيط 4-1	15
10	مفهوم التخطيط 4-2	16
10	تعريف التخطيط 4-3	17

18	أهمية التخطيط 4-4	10
19	مبادئ التخطيط 4-5	
20	مميزات التخطيط 4-6	11
21	أنواع التخطيط 4-7	11
22	خصائص التخطيط الجيد 4-8	11
الفصل الخامس		
23	النتائج والتوصيات	12
24	الملاحق	
25	المراجع والمصادر	



الفصل الأول

خطة البحث

المقدمة :

التربية البدنية جزء رئيسي من التربية التلاميذ اليوم وهو الموضوع لا يقتصر على البدن فحسب وإنما يمتد ليشمل جميع

مكوناته العقلية والنفسية و الإجتماعية بهذه الدور الشامل يتوقع ان يجدها مكوناتها في جدول المدرسي أن يتصدى لتدريسها

المتخصصون وان تكون اتجاه من يعملون ايجابيه نحوها في توفير كافة الإمكانيات الضرورية للتدريس . وهي نظام تربوي له أهدافه والتي تسعى ..إلى تحسين الاداء الانسيابي العام

فالنظام التربوي هو بنيه المعارف المنظمة الرسمية التي تتميز بتركيزها الواضح على دراسة نشاط أو ظاهرة ما. وتهدف إلى إعداد الفرد إعداد شموليا متكاملا كمواطن ينفع نفسه ووطنه

التربية الرياضية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمتها ولا يستطيع إي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتلخص في التنشئة الإجتماعية للفرد من خلال الرياضة ومن اجل الرياضة ومن هذا يستفيد المجتمع من حصائل الاجتماعية والتربوية للتربية الرياضية من خلال معطيات أنشطة الرياضية . كما تعمل أيضا على تطبيع الفرد اجتماعيا والعمل على تنشئته

تعبّر عن المفاهيم واتجاهات النظام التربوية وتعمل في سبيل تحقيقها . واتخاذها من خلاله .

تبرز المهنة وجودها وتوضح وظائفها ومجالات واهتماماتها وإعداد المواطن .بصالح بطريقة متوازنة ومتكاملة وشاملة.

المرجع :- كتاب التربية الرياضية

المدرسية

: أهداف المشروع 1-2

1-2-1- تأهيل الطلاب كلية التربية البدنية والرياضة آلية التخطيط وتنفيذ-1-2-1 . البطولات داخل وخارج الجامعة .

1-2-2- تنمية روح التعاون والمشاركة داخل الجامعة-1-2-2 .

1-2-3- تنمية الجانب الترويحي لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضة-1-2-3 .

1-2-4- إثارة الرغبة والدافعية وحب اللعبة-1-2-4 .

1-2-5- تنمية المهارات وتطور مستوى الداء في اللعبة كرة السلة-1-2-5 .

1-2-6- تقوية روح التعاون والمشاركة بين الطلاب -1-2-6 .

1-2-7- حب اللاعبين والجمهور للعبة بما فيها من إثارة وتشويق-1-2-7 .

: أهمية المشروع 1-3

1-3-1- التعرف على التخطيط وتنفيذ البطولات داخل وخارج الكلية التربية-1-3-1 .

1-3-2- رفع مستوى الأداء المهاري في منشط كرة السلة-

1-3-3- التعرف على القواعد والقوانين لكرة السلة في الكلية-

1-3-4- تدريب طلاب الكلية التريية البدنية الرياضة على التحكيم في كرة السلة.

1-4- :- اسم البطولة

:بطولة طلائع المجد التي جاءت وفقا للشعار التالي

(نحن في الوسط الرياضي لا بنخاصم لا بنعادي)

1-5 : أهداف البطولة

1-5-1- تنمية الروح الرياضي بين الافراد داخل كلية التربية-

1-5-2- تطوير مهارات كرة السلة المختلفة-

1-5-3- القدرة على تخطيط وتنظيم وإدارة البطولات في كرة السلة-

1-5-4- معرفة القانون والتطبيقات .

1-5-5- التعاون والترابط بين طلاب الكلية بمختلف المستويات-

1-6 : أهمية البطولة بالنسبة للكلية

1-6-1- تأهيل المعلب الرئيسي لكرة السلة بالكلية التربية البدنية والرياضة.

1-6-2- تم تدريب الطلاب المتنافسون بكلية التربية البدنية والرياضة على مهارات كرة السلة بحيث يسهم ذلك في تسهيل العملية التعليمية

1-6-3- إبراز الدور الرياضي من قبل المتابعين والمشاهدين من متخلف شرائح المجتمع في تغيير إتجاهها تهم وميولهم نحو كلية التربية البدنية والرياضة.



الفصل الثاني

الجانب التنفيذي

الفصل الثاني

2-1 : الطرق أساليب المتبعة

قامت الدارسات بعقد اجتماع تم تحديد ما يلزم المشروع من أدوات وأجهزة ومعدات وميداليات وهدايا للحكام ومستلزمات ضيافة وأدوات إعداد الملاعب ولوحات تعريفية وبناء على ذلك تم وضع تصور مبدئي للميزانية المشروع على النحو الآتي:

جدول 1-2- : تصور مبدئي للميزانية

البند	السعر
شهادات تقديرية	150
مطبقات إعلان	130
ميداليات	180
هدايا الحكام	150
ضيافة	200

ساون	300
لوحات تعريفية	50
لوحة إعلانية	70
تصوير	70
بطاقات دعوة	70
إجمالي الحسابات	ج 1370

التصور المبدئي للميزانية رأّت الدارسات أن الميزانية المفروضة تفوق قدراتهن المادية لذا قامت الدارسات وضع بالاستعانة ببعض الشركات . طلبا للدعم والمشاركة .

حيث ذهبن الدارسات إلى رئيس قسم التربية المدرسية الدكتور حاكم لاستخراج خطاب موثق لشركة زين للاتصالات لدعم المشروع ولكن بعد التقديم الخطاب والانتظار لعهه أيام تتلقى الرد من قبل الشركة حيث علمت الدارسات أن الشركة أوقفت دعم وبعد المشاريع الدعم التخرج وبعدها لجأت الدارسات إلى شركة إم تي إن للاتصالات ولكن لم يجدن الدعم من الشركة وبعدها شركة سودابت وبعدها أن قدمن الدارسات الخطاب للشركة انتظرن فترة تتجاوز الاسبوعين وكانت النتيجة كبقية الشركات .

وبعدها ذهبن الدارسات إلى فرع الرياضة العسكري فكانت الدعم عبارة (عن شباك (لحلقة السلة).

وبعدها لجأن الدارسات إلى العميد الكلية التربية البدنية والرياضة الدكتور الطيب حاج طلبا المساعدة ومد يد العون فوجدن الدعم هو عبارة عن مبلغ قدرها (200) جنيه استثمرت في تأهيل الملعب من تخطيط وطلاء وغيرها.

وبعد كل المحاولات السابقة رأّت الدارسات أن الميزانية المطلوب لإقامة المشروع الذي كلفت بها الدارسات لا تكفي لتنظيم المشروع فقامت الدارسات بدفع مبلغ قدرها (300) جينة لكل دراسة . وبعد سداد المبلغ . من قبل الدارسات وتوفير الميزانية المطلوبة لجأن لتنفيذ على أرض

-: التنفيذ 2-2-

أن تجهيز ملاعب يتطلب وقت كافي وجهدا كبيرا من قبل اللجنة المنظمة
:- للبحث ولقد قامت الدراسات بعمل الأتي

-: أدوات الملعب تتضمن الأتي -2-1-2

قامت الدراسات بشراء ما يلزم الملعب من أدوات و بهيات 2-1-1-2
لتخطيط الملعب و الجبس لطلاء الملعب واشترط لصق للتخطيط
. وفراشات للطلاء كما أن هنالك أدوات الضيافة

قامت الدراسات بإحضار الصيوانات والكراسي و الترايز 2-1-2-2
وحافظات المياه وأدوات إذاعة والإعلام والساون قد كانت الميزانية على
:- النحو التالي

جدول 2- 1: الميزانية النهائية

السعر	البند
ج 350	(ميدالية فضية،ذهبية 32)
ج 150	هدايا الحكام
ج 360	شهادات تقديرية
ج 400	الضيافة
ج 200	صيوان
ج 200	لوحات تعريفية
ج 300	الساون
ج 330	التصوير
ج 170	هدايا اللجان المساعدة
ج 200	كراسي وطاولات وحافظات
حنيه 2910	إجمالي الحسابات

: الملابس الرياضية-2-2-2

.الزمت الدراسات كل المستويات بالحضور بالزي المخصص لها

: عدد المشاركين في البطولة -2-2-3

شاركت كل المستويات بالكلية بمختلف التخصصات في هذه البطولة
وكانت عدد المشاركين في البطولة لكل مستوى (16)لاعب(8)بنات)
(8)بنين يعني شارك في البطولة (64) لاعب من جملة (8)فرق

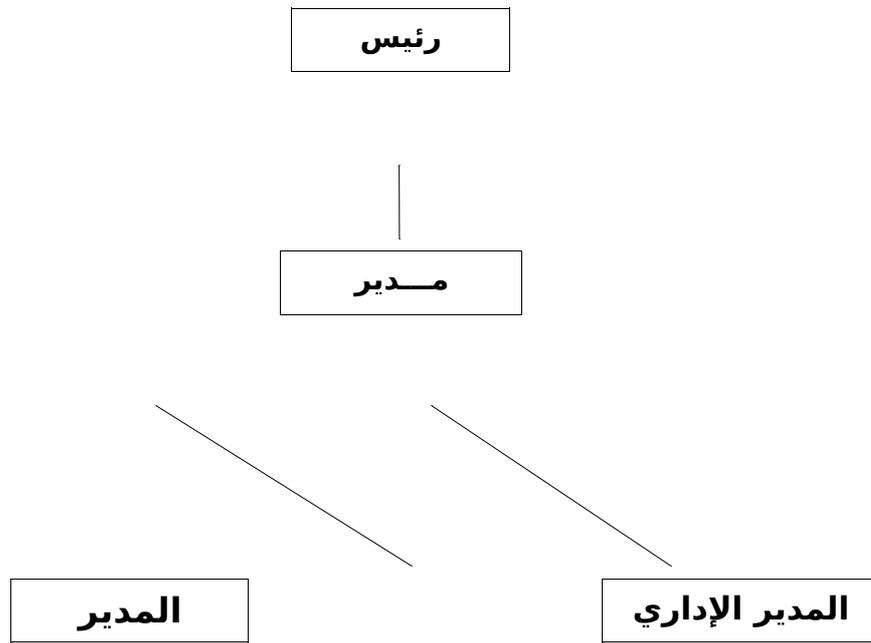
: زمن البطولة-2-2-4

بدأت البطولة في تمام الساعة العاشرة صباحا وزمن المباراة لا تتجاوز الخمسة دقائق وفترة الراحة بين كل شوط وأخرى عبارة عن دقيقة واحدة .

2-2-5 : الدعابة :

في بداية الامر ذهبن الدارسات إلى العديد من الشركات وضمنها شركة زين وام تي ان لكن كانت المحالات لم تاتي باي نتيجة وبعدها استعانت الدارسات بوسائل الاعلام البسيطة .

2-2-6 الهيكل التنظيمي للبطولة :



التسجيل	لجنة التحكيم	لجنة الأدوات والملاعب	لجنة تنظيم المباريات	اللجنة المالية	اللجنة الطبية	لجنة الأعلام	لجنة الجوائز	لجنة الاستقبال والمراسم
---------	--------------	-----------------------	----------------------	----------------	---------------	--------------	--------------	-------------------------

: الافتتاحية-2-2-7

كانت الافتتاحية بالقرآن ثم يليها طابور العرض الرياضي للفرق المشاركة . قبل بدء البطولة ومن ضمن يلك العروض التي قامت عرض رياضي قصير وعرض الجمباز .

كما أن هنالك مقطوعات موسيقية عزفت من السلام الجمهوري كما كانت تعزفت بين كل فترة الراحة لإزالة عنصر الملل وإثارة الجمهور . والمتابعين .

: اللجنة الطبية -2-2-8

قامت الدارسات بالاستعانة ببعض الزملاء والزميلات من الدفعة وتوفير للجنة مايلزم من معدات طبية متمثلة ومنها :شاشة، وضما ضات للجروح . أشربة من قطعة معقمة ومطهر وقطن طبي .

: اللجنة الأمنية-2-2-9

استعانت الدارسات ببعض الزملاء لمنع الشغب وحفظ النظام أثناء البطولة .

الفصل الثالث

نظام البطولة

الفصل الثالث

نوع النظام المستخدم في البطولة -1-3

- طريقة خروج مهزوم من مرة :

هذه الطريقة في أن الفريق يظل يلعب لحين أول هزيمة تلحق به يخرج من المنافسة والفريق الفائز هو الذي لم يهزم إطلاقاً

- مميزاتها :

- التحفيز: حيث أن كل فريق يبذل قصارى جهده للفوز بالمباراة لانه سوف يخرج من البطولة في حالة هزيمته.

- قلة التكاليف: لأن تكون تكاليفها باهظة لأن وقتها قصر عدد المباريات يتناقص باستمرار وسرعة

- لا تستغرق وقت طويل أثناء تنفيذها : حيث يخرج نصف العدد من المشاركين مرة واحدة.

- كثرة الفرق المشاركة: تستوعب أكبر عدد ممكن من مشتركين

- عيوبها :

: تتلخص في الآتي

- تدخل الحظ : يلعب الحظ دور كبير في هذه الطريقة لأنه يصادف سوء الحظ إحدى الفرق القوية فتخرج من الدور مبكر

- عدم توفير العدالة في إظهار النتائج : قد تسفر هذه الطريقة عن النتائج عادلة في أغلب الأحيان نتيجة لتدخل الحظ ومن هنا لا يمكن أن تعبر عن المستوى الحقيقي للفرق المشاركة

- قلة الاحتكاك :- أن خروج نصف عدد مشتركين من أول دور وخروج المهزوم بعد المباراة أو اثنين يقلل فرصة الاحتكاك مع الفرق الآخر

- :- أسلوب تنفيذ هذه الطريقة

- رسم الهيكل التنظيمي بعدد الفرق المشتركة -

- توزيع الفرق على الهيكل التنظيمي بطريقة القرعة -
- أثناء التنفيذ إقامة المباراة يستمر الفائز في اللعب وخروج المهزوم من المنافسة.
- يستمر اللعب بهذه الطريقة إلى أن تنتهي جميع المباريات -
- في النهاية يتبقى فريق واحد لم يهزم ويكون هذا هو الفائز -

• - عدد المباريات

في هذا النوع من التنظيم يتحدد عدد المباريات طبقا للقانون -
:- التالي

. عدد المباريات = عدد الفرق المشتركة

جدول مباريات البنين

المستوى الأول

المستوى الرابع

الرابع

المستوى الثاني

المستوى الثالث

جدول مباريات البنات

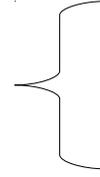
المستوى الأول

المستوى الرابع

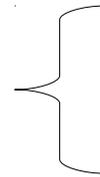
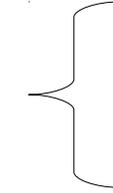
المستوى الرابع

المستوى الثاني

المستوى الرابع



المستوى

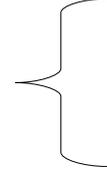


المستوى الرابع

المستوى الثاني

المستوى الثالث

المستوى الثالث



الفصل الرابع الإطار النظري

الفصل الرابع الإطار النظري

4-1 : التخطيط :

4-1-1 : مفهوم التخطيط :

الإدارة في العصر الحديث تسعى إلى النجاح والنمو بصفة مستمرة وسبيلها في تحقيق هذا التخطيط فهو عنصر وحيوية من الإدارة ويسعى دائما وراء الافضل.

4-1-2- :-تعريف التخطيط-

تحديد الأهداف التي تسعى المشروع لتحقيقها ورسم الخطط والبرنامج الكفيلة بتحقيق تلك الأهداف آخر في الاعتبار الامكانيات التي تفرضها ظروف المناخ المحيط بالمشروع.

4-1-3- :-أهمية التخطيط-

4-1-3-1- . عنصر جوهري من عناصر الإدارة

4-1-3-2- . الدقة في تعدد الامكانيات

4-1-3-3- . الدقة في التنفيذ

4-1-3-4- . المحافظة على الأهداف

4-1-3-5- . تسهيل التابعة

4-1-4- :-مبادئ التخطيط-

4-1-4-1- . المرونة

4-1-4-2- . الاعتماد على الإحصائية السليمة والحقائق العلمية الصحيحة

4-1-4-3- البعد عن الفردية .

4-1-4-4- مراعاة الامكانيات المتيسرة في المنشآت الرياضية .

4-1-4-5- مراعاة مصالح الأفراد الهيئة الرياضية المخطط لها .

-: مميزات التخطيط -4-1-5

4-1-5-1- وضوح الأهداف .

4-1-5-2- وضوح الرؤيا .

4-1-5-3- التنسيق .

4-1-5-4- التحديد .

4-1-5-5- مواجهة المستقبل .

4-1-5-6- حسن إستغلال الأنشطة .

-: أنواع التخطيط -4-1-6

4-1-6-1- :- تخطيط طويل المدى

كانت مدته أربعة سنوات وهي الفترة ما بين الدورات الاولمبية أو بطولات العالم في كثير من الألعاب .

4-1-6-2- :- تخطيط قصير المدى

هو الذي يتم فيه فاصل قصير ومحدود في عملية التدريب الرياضي يتم . التخطيط قصير المدى لفترة تدريبية واحدة

4-1-6-3- :- تخطيط جاري

فقد يتم للوحدة التدريبية الواحدة يتميز بوضوح وتحديد الهدف الجاري تنفيذه في المرحلة المراهنة ويحدد طرق ووسائل اللازمة لإتمام العمل . بشكل تفصيلي

-: خصائص التخطيط الجيدة -4-1-7

4-1-7-1- المرونة

4-1-7-2- قلة تكاليف

4-1-7-3- قادر على حسن إستخدام الإمكانيات شاملا

4-1-7-4- يتوفر عنصر المرونة والبساطة ومواجهة المستقبل

4-1-7-5- . يكون نتاج لجهد الجماعي

المرجع :- التخطيط في التربية

. الرياضية

الفصل الخامس

الإستنتاجات والتوصيات

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 :- الاستنتاجات

إستنادا على النتائج التي حصلنا عليها من خلال تنفيذ البطولة توصلنا : للاستنتاجات التالية :

- أن هذا المشروع مفيد لطلاب كلية التربية البدنية والرياضة من جميع الجوانب سواء كانت من تنظيم أو إدارة أو تنفيذ .

5-2 :- التوصيات

- 5-2-1 توفير ما يلزم طلاب من أدوات وملاعب وأجهزة لنشاط كرة السلة ليتم تنفيذ البرامج بصورة مثلى .
- 5-2-2 توفير الدعم المادي للأنشطة خارج وقت المحاضرة العملية .
- 5-2-3 توفير أدوات إعداد مكان حتى يتناسب مع تنفيذ البرامج بالكلية . وخاصة كرة السلة .
- 5-2-4 تخطيط وتنفيذ برامج رياضة سنويا لطلاب الكلية .
- 5-2-5 الاهتمام بالجانب الترويحي لطلاب الكلية .
- 5-2-6 نوصي بإنشاء صالة رياضية خاصة بكرة السلة .

. نوصي باهتمام بنشاط كرة السلة ورفع مستوى اللاعبين 5-2-7

نوصي بتخصيص يوم للتدريب خارج المحاضرة لطلاب كلية التربية 5-2-8
البدنية والرياضة

. صيانة ملاعب كرة السلة بصورة دورية 5-2-9

المصادر والمراجع

: المصادر

(القرآن الكريم سورة الأحزاب الآية (72)

-: المراجع

التخطيط في التربية الرياضية

(السنة (1410هـ - 1990م) الصفحة (440- 500

. حقوق الطبعة محفوظة بالزهراء الإعلامية العربي

. د/عبد الحميد شرف _ محمود عبد الفتاح _ عدنان درويش

التربية الرياضية المدرسية

(السنة (1418هـ _ 1998م) الصفحة (27- 29

دار الفكر العربي