

الآية

قال تعالى :

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ﴾

صدق الله العظيم

سورة المجادلة الآية (11)

الإهداء :

إلى سندي و مثلي الأعلى في الكفاح و النضال و الذي واصل ليله بنهاره

ليوفر لنا الحياة الكريمة

أبي

إلى من أرقّت مضجعها و سهرت ليايلها و اقتطعت من صحتها حتى ننعّم

بالراحة و الهناء و التي لا توفّيها الكلمات حقها

أمي

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة و النفوس الصافية النقية إلى رياحين حياتي

أخواتي و إخواني

إلى كل زملائي و زميلاتي في دراسة الماجستير أهدي عصارة هذا الجهد

شكر وعرفان

الشكر والمنة والحمد لله أولاً على ما هدى ووفق وسدد فإني مدين بالشكر
لجامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا على إتاحتها الفرصة لي للدراسة لهذه
الدرجة كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير للدكتور نيازي حمزة الطيب الذي أشرف
على هذا البحث منذ أن كان فكرة و منحني كل وقته بلا قيود فله مني جزيل الشكر
والتقدير كذلك يطيب لي أن أشكر جامعة الدنج على بعثي للدراسة وتفريقي كاملاً
لأداء هذه المهمة كما يطيب لي أن أشكر كل من الدكتور أحمد آدم أحمد ودكتور محمود
يعقوب (قانون) الذين أثروا هذا البحث بمناقشتهم المثمرة وكذلك كل الشكر أتقدم
به للبروفيسير مامور كنجي سلوب الذي كانت له بصمات بيضاء في هذا البحث ولم
يبخل علي بوقته الثمين ما احتجت إليه والشكر موصول لأساتذة كلية التربية
البدنية والرياضة الذين ما بخلوا علينا بخبراتهم في المجال وكذلك أخص بالشكر
زملائي الذين ساعدوني في إنجاز بحثي هذا وهم الأخوان (مجدي عبدالله — محمد
يوسف — يوسف عثمان) كما أتقدم بالشكر الخالص للخالة سكيمة والتي ما سكت
لسانها عن الدعوة لنا بالتوفيق وكذلك كل الشكر والتقدير أتقدم به لطاغم مكتبة
كلية التربية البدنية والرياضة الذين عملوا على تهيئة الجو الملائم لنا

الباحث

المستخلص

هدفت الدراسة لمعرفة أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم . استخدم الباحث المنهج التجريبي و إختار عينة البحث و عددهم 18 طالب عشوائياً من طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم لتطبيق البرنامج عليهم . بعد تطبيق البرنامج و الحصول على النتائج قام الباحث بمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها احصائياً و كانت نتائج الدراسة كالتالي :

- 1/ البرنامج التدريبي أثر بشكل إيجابي على عناصر اللياقة البدنية المختارة لعينة البحث .
 - 2/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة لصالح القياس البعدي .
 - 3/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبار 30 م عدو لقياس السرعة لصالح القياس البعدي .
 - 4/ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين القياس القبلي و البعدي في اختبار 1500م جري لقياس التحمل لصالح القياس البعدي .
- و أهم التوصيات : 1 / الارتكاز على البرامج التدريبية المبنية على الأسس العلمية السليمة ، فهي الطريقة المثلى لتحقيق أهداف التدريب الرياضي .
- 2/ ضرورة تصميم و تنفيذ برامج مماثلة لبقية العناصر لتطويرها و الارتقاء بقدرات الطلاب.
 - 3 /مراعاة الفترة الزمنية عند تطبيق الاختبارات لأخذ القياسات حتى يتم الحصول على نتائج صحيحة .
 - 4 / الاهتمام بتنويع التدريبات البدنية للطلاب في الحصة التدريبية حتى تكون أكثر جاذبية .

Abstract

The study aimed to determine the impact of the proposed training program for the development of some elements of fitness for high school students in Khartoum state . The researcher used the experimental method and the research sample and chose the 18 students randomly from high school students in Khartoum state to implement the program on them. After implementing the program and get the results , the researcher processes the data obtained statistically and results of the study were as follows :

1 / training program in a positive impact on the fitness components selected for the research sample .

2 / no statistically significant differences between tribal and dimensional measurement in the broad jump test to measure the stability of power in favor of dimensional measurement .

3 / no statistically significant differences between tribal and dimensional measurement in test 30 m running to measure speed for the dimensional measurement .

4 / no statistically significant differences between pre and posttest measurement test in 1500 to measure the endurance run for the benefit of dimensional measurement .

And the most important recommendations:

1 / build on the training programs based on sound scientific foundations , they are the best way to achieve the goals of athletic training .

2 / the need to design and implement programs similar to the rest of the elements to develop and upgrade the capabilities of the students.

3 / taking into account the period of time when applying the tests to take measurements until the results are obtained correctly.

4 / interest in diversifying physical exercises for students in the training session will be even more attractive

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الآية
ب	الإهداء
ج	شكر و عرفان
د	المستخلص
هـ	المستخلص باللغة الإنجليزية
و- ط	قائمة المحتويات
ي	قائمة الجداول
الفصل الأول خطة البحث	
1	1-1 المقدمة
2	2-1 مشكلة البحث
2	3-1 أهمية البحث و الحاجة إليه
2	4-1 فروض البحث
2	5-1 إجراءات البحث
2	1-5-1 مجتمع البحث
3	2-5-1 عينة البحث
3	3-5-1 مجالات البحث
3	4-5-1 منهج البحث
3	5-5-1 المعالجات الإحصائية
3	6-5-1 المصطلحات

الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات المشابهة		
4	المبحث الأول : اللياقة البدنية	1-1-2
4	مفهوم اللياقة البدنية	1-1-1-2
4	تعريف اللياقة البدنية	2-1-1-2
5	أهمية اللياقة البدنية	3-1-1-2
12-5	عناصر اللياقة البدنية	4-1-1-2
13	المبحث الثاني : التدريب الرياضي	2-1-2
13	مفهوم التدريب الرياضي	1-2-1-2
13	تعريف التدريب الرياضي	2-2-1-2
14	أهداف التدريب الرياضي	3-2-1-2
15	متطلبات التدريب الرياضي	4-2-1-2
15	حمل التدريب	5-2-1-2
15	مفهوم حمل التدريب	1-5-2-1-2
16	تعريف حمل التدريب	2-5-2-1-2
19-16	أنواع حمل التدريب	3-5-2-1-2
19	المدرّب الرياضي	5-2-1-2
22	المبحث الثالث : البرامج	3-1-2
22	ماهية البرامج	1-3-1-2
22	تعريف البرامج	2-3-1-2
22	أهمية البرامج	3-3-1-2
23	أهداف البرامج	4-3-1-2
23	محتوى البرامج	5-3-1-2

24	تصميم البرامج	6-3-1-2
24	مبادئ تصميم البرامج	7-3-1-2
25	خطوات تصميم البرامج	8-3-1-2
26	المبحث الرابع : الرياضة المدرسية	4-1-2
26	درس التربية الرياضية	1-4-1-2
26	النشاط الداخلي	2-4-1-2
27	النشاط الخارجي	3-4-1-2
27	البرامج الخاصة في المدارس	4-4-1-2
28	الدراسات السابقة	2-2
34	التعليق على الدراسات المشابهة	1-2-2
الفصل الثالث إجراءات البحث		
35	إجراءات البحث	1-3
35	منهج البحث	1-1-3
35	مجتمع البحث	2-1-3
35	تصميم الاختبارات	3-1-3
36	تصميم البرنامج المقترح	4-1-3
37	تقنين الاختبارات	2-3
38	تنفيذ البرنامج المقترح	3-3
38	المعالجات الإحصائية	4-3
الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج		
39	عرض و مناقشة النتائج	1-4
39	عرض النتائج الخاصة بالفرض الأول	1-1-4

41	مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الأول	2-1-4
42	عرض النتائج الخاصة بالفرض الثاني	3-1-4
44	مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثاني	4-1-4
45	عرض النتائج الخاصة بالفرض الثالث	5-1-4
47	مناقشة النتائج الخاصة بالفرض الثالث	6-1-4
الفصل الخامس النتائج والاستنتاجات والتوصيات		
48	النتائج	1-5
48	الاستنتاجات	2-5
48	التوصيات	3-5
49	ملخص البحث	4-5
51	قائمة المراجع العلمية	5-5
الملاحق		

قائمة الجداول :

رقم الصفحة	الجدول
37	جدول رقم (1) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط لدرجات الاختبارات لعينة البحث
40	جدول رقم (2) يوضح درجات الاختبار القبلي و البعدي لدرجات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث
41	جدول رقم (3) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات عينة البحث في اختبار الوثب العريض
43	جدول رقم (4) يوضح الاختبار القبلي و البعدي لدرجات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث
44	جدول رقم (5) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات عينة البحث في اختبار 30 م عدو
46	جدول رقم (6) يوضح درجات الاختبار القبلي و البعدي لدرجات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث
47	جدول رقم (7) يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لدرجات عينة البحث في اختبار 1500 م جري