شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأفلام قد أعدت دون أية تغيرات

يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيدا عن الغبار

في درجة حرارة من ١٥-٢٥ مئوية ورطوبة نسبية من ٢٠-٤٠%

To be Kept away from Dust in Dry Cool place of 15-25- c and relative humidity 20-40%

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
ASUNET

بعض الوثائق الاصلية تالفة

Ain Shams University Information Network
جامعة عين شمس
شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

جامعة الإسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم تدريب الألعاب الرياضية

تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على أداء المحاورة للاعبي كرة القدم الناشئين بدولة فلسطين

رسالة مقدمة من

نبيل سليم حمدان الأغا
الباحث بقسم تدريب الألعاب الرياضية

ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور
محمد أحمد محمد على الاسناوى
أستاذ كرة القدم المساعد
قسم تدريب الألعاب الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

دكتور
عادل عبد الحميد الفاضى
أستاذ كرة القدم المساعد
قسم تدريب الألعاب الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الإسكندرية

١٤٣٢هـ - ٢٠١١ م

بسم الله الرحمن الرحيم

وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ

وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ

صدق الله العظيم

سورة التوبة الآية (١٠٥)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم السبت الموافق ٢٠١١/٩/١٠ اجتمعت اللجنة المكونة من :

أستاذ دكتور / فرج حسين بيومي	أستاذ كرة القدم غير المتفرغ بقسم تدريب الألعاب الرياضية – كلية التربيـــة الرياضية للبنـــين – جامعة الإسكندرية (مناقشاً)
أستاذ دكتور/ ممدوح إبراهيم حسن	أستاذ كرة القدم ورئيس شعبة كرة القدم – كلية التربيـــة الرياضية للبنين – جامعة الزقازيق (مناقشاً)
أستاذ.م.دكتور / محمد أحمد الاسناوى	أستاذ مساعد متفـــرغ بقـــسم تـــدريب الألعـــاب الرياضية – كلية التربيـــة الرياضية للبنـــين – جامعة الإسكندرية (مشرفاً)
أستاذ.م.دكتور / عادل عبد الحميد الفاضى	أستاذ مساعد بقسم تدريب الألعاب الرياضـــية – كليـــة التربيـــــة الرياضـــية للبنـــين – جامعـــة الإسكندرية (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / **نبيل سليم حمدان الأغا** – بقسم تدريب الألعـــاب الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية للحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير استخدام تدريبات الرشاقة الخاصة على أداء المحاورة

للاعبي كرة القدم الناشئين بدولة فلسطين "

وقد تمت المناقشـــة في تمام الســـاعة ٢ م من يوم الـــسبت الموافـــق ٢٠١١/٩/١٠ بمقر كلية التربية الرياضية للبنين – جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث/ **نبيل سليم حمدان الأغا** - درجة الماجستير في التربية الرياضية من قسم تدريب الألعاب الرياضية

توقيعات أعضاء اللجنة

– أ.د/ فرج حسين بيومي	[ ]
– أ.د/ ممدوح إبراهيم حسن	[ ]
– أ.م.د/ محمد أحمد الاسناوى	[ ]
– أ.م.د/ عادل عبد الحميد الفاضى	[ ]

يعتمد،

عميد الكلية

د/ محمد صبري عمر

(الشكر والتقدير)

"حَمِدْتُ مَنْ عَظُمَتْ مِنَّتُهُ وَ سَبَغَتْ نِعْمَتُهُ وَ تَمَّتْ كَلِمَتُهُ وَ نَفَذَتْ مَشِيَّتُهُ وَ بَلَغَتْ حُجَّتُهُ وَ عَدَلَتْ قَضِيَّتُهُ وَ سَبَقَتْ غَضَبَهُ رَحْمَتُهُ، حَمِدْتُهُ حَمْدَ مُقِرٍّ بِرُبُوبِيَّتِهِ مُتَخَضِّعٍ لِعُبُودِيَّتِهِ، وَ نَسْتَعِينُهُ وَ نَسْتَرْشِدُهُ وَ نُؤْمِنُ بِهِ وَ نَتَوَكَّلُ عَلَيْهِ، يُجِيبُ دَعْوَةَ مَنْ يَدْعُوهُ وَ يَرْزُقُهُ وَ يَحْبُوهُ، رَحْمَتُهُ جَنَّةٌ عَرِيضَةٌ مُونِقَةٌ، وَ عُقُوبَتُهُ جَحِيمٌ مَمْدُودَةٌ مُوبِقَةٌ وَ شَهِدْتُ بِبَعْثِ مُحَمَّدٍ عَبْدِهِ وَ رَسُولِهِ وَ نَبِيِّهِ وَ صَفِيِّهِ وَ حَبِيبِهِ وَ خَلِيلِهِ، خَتَمَ بِهِ نُبُوَّتَهُ وَ وَضَحَتْ بِهِ حُجَّتُهُ فَوَعَظَ وَ نَصَحَ وَ بَلَّغَ وَ كَدَحَ، رَءُوفٌ بِكُلِّ مُؤْمِنٍ رَحِيمٌ سَخِيٌّ رَضِيٌّ "رضوان ربى وسلامه عليه وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان الى يوم الدين يوم أن يرث الله الارض ومن عليها .

أما بعد ...

يطيب لي في هذا المحفل العلمي ان اتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان إلى دكتوري الجليل الدكتور / **محمد أحمد الإسناوى.** الأستاذ المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، والذي عهدته دوماً نعم الموجه والناصح والمتابع والمعلم، واقدر له المشاركة في الإشراف على هذا البحث كما أقدر له جهوده الطيبة لإخراج هذا البحث في أفضل صورة علمية قيمة، فلا يسعني إلا أن أقدم لشخصه الكريم عظيم الشكر والعرفان والامتنان وجزاه الله عني خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص شكري وإمتناني إلى مشرفي دكتوري الجليل الدكتور / **عادل عبد الحميد الفاضى.** الأستاذ المساعد بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، والذي عهدته دوماً نعم المعلم والموجه ونبراساً للعطاء والإخلاص الذي دأب بإستمرار على توجيهي فكرياً وتربوياً منذ وطأت قدمي هذا المكان واقدر لسيادته ما بذله من جهد في سبيل إتمام هذا البحث، فبارك الله فيه وجزاه الله عني خير الجزاء .

وقسم لي ربي أمراً أراه فضلاً عظيماً منه وهو تشريفي بأن يناقشني فى هذا البحث عالمان جليلان، العالم الجليل الأستاذ الدكتور / **فرج حسين بيومى.** استاذ كرة القدم الغير متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية و الذي اغد قني بوفرة المعلومات التي تفضل علي بها قبل إتمام هذا البحث وأثناء المناقشة والتي كان من دورها زيادة لقيمة البحث فشكراً له لتكرمه بالموافقة على مناقشة بحثى، فله مني جزيل الشكر والثناء والعرفان لعطائه العلمي الفياض، وجزاه الله عني خير الجزاء .

والعالم الجليل الأستاذ الدكتور / **ممدوح إبراهيم حسن.** استاذ كرة القدم بكلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، وصاحب الخلق الرفيع الذي لمست فيه نبوغ العالم ولين الجانب وحسن اللقاء فشكراً له لتكرمه بالموافقة على مناقشة هذا البحث، فبارك الله فيه وجزاه الله عني خير الجزاء .

وإن جاز لي أن اهدي هذا العمل مقروناً بما تكنه النفس من مودة وعرفان فأهديه لأصحاب الفضل الكبير علي وما أظن أني موافيهما بعض من حقوقهما ولا استطيع أن اعبر عما يموج في قلبي من أنهار الحب الفياضة التي أكنها لأجمل واحن شخصين موجودين على وجه الارض، الى نبع الحنان (**أمي**) إلى من أضاء لى الطريق (**أبي**) الى شخصكما الكريم تنساب

عبارات العرفان منها لحناً عذباً مميزاً ينم عن نبض إحساس مفعم بالحب والتقدير وانتما المعدن الأصيل الذى لا يشوبه اى تضليل كيف لا وربنا الكريم اوصانا بكما حسنا فى كتابه العظيم ومصطفانا الحبيب اوصانا بكما برا، و الذى كان أملكما أن تشاهدا هذه اللحظة، فلكما مني عظيم وافر الشكر والعرفان والامتنان وأدعو الله عز وجل ان يبارك لكما وأن يمتعكما بالصحة والعافية ابدا ما أحياكما وان يدخلكما الجنة عرفها لكما وأدعو لكما بأحسن الدعاء دعاء كتاب الله عز وجل ﴿ **وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً** ﴾ (الإسراء :23:24)

كما لا يفوتني فى هذا المقام أن أهدى هذا الجهد إلى عزوتي إخوانى وأخواتى وأبنائهم وبناتهم فلهم مني وافر الشكر و الامتنان والعرفان، وأدام الله عليهم الصحة والعافية وبارك الله لهم في بنيهم ودينهم ودنياهم وجزاهم الله عنى خير الجزاء .

كما اتقدم بالشكر والعرفان والإمتنان الى الشخص الذى رأيت فيه الأخ فشعرت بالأخوة والإحسان، فوجدت نفسي أمام بئر يفيض بما فيه من أدب وإلتزام، وإن جاز لي وصفه فهو أكثر مما توحي به كلمة إنسان، إلى خليلي ورفيق وطني وغربتي الأخ الأستاذ / **سهيل محمد طاهر الأغا.** وصدق الحكيم لقمان حينما قال (ربُ أخٍ لم تلده أمك) فكان نعم الأخ ونعم الخليل ونعم الرفيق ونعم المعين فجزاه الله عني خير الجزاء .

كما لا يفوتني أن أتقدم بعظيم إمتناني وأسمى آيات الشكر والعرفان إلى أفراد عائلتي **عائلة الأغا** فلي عظيم الشرف بالإنتساب إلى هذه العائلة العريقة فالتحية كل التحية لكل شخص بإسمه ولقبه من عائلتي وجزاهم الله عنى خير الجزاء .

ولا أنسى ان أتقدم بأسمى أيات الشكر والتقديروالعرفان الى أخلائي الذين وقفوا بجانبي في فترة دراستي في غربتي فمعهم لم أذق طعماً للغربة بل وكأنني في وطني وبين أهلي وأحبتي، فهم الأصدقاء الأخلاء الأوفياء الذين قال الله في حقهم " **الْأَخِلَّاءُ يَوْمَئِذٍ بَعْضُهُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ** "(الزخرف ٦٧). فأسأل الله عز وجل ان يكتبنى وإياهم من عباده المتقين فكل التحية والاحترام والتقدير لكل شخص منهم بإسمه ولقبه وجزاهم الله عني خير الجزاء .

كما وأتقدم بالشكر والتقدير إلى كل من وقفوا بجانبي أثناء تطبيق البرنامج التدريبي وأخص بالذكر الدكتور/ **عمر نصر الله قشطة.** فجزاه الله عني خير الجزاء.

كما وأتقدم بجزيل الشكر ووافر الامتنان والعرفان الى الشقيقة جمهورية مصر العربية وجامعاتها والتي احتضنت العديد من الطلاب والباحثين من جميع الجاليات العربية واخص بالذكر الجالية الفلسطينية فقدر الله لي أن احظي بعظيم الشرف أن انتسب لهذه الجامعات واخص بالذكر جامعة الأسكندرية وكلية التربية الرياضية بنين بأبى قير، لما فيها من كوكبة من العلماء الأجلاء الذين لم يبخلوا عنى بعلمهم وكان لى الشرف أن أنهل من نهر علمهم الفياض، وجزاهم الله عنى خير الجزاء.

كما لا يفوتني في هذا المقام أن أهدي هذا العمل المتواضع إلى بلادي الحبية فلسطين وعاصمتها القدس الشريف والى شعبنا العظيم والى أسرانا البواسل وجرحانا الأبطال وشهداؤنا الابرار ففي حقهم قال الله عز وجل مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُم مَّن قَضَى نَحْبَهُ وَمِنْهُم مَّن يَنتَظِرُ وَمَا بَدَّلُو تَبْدِيلاً " (الاحزاب ٢٣) صدق الله العظيم .

وقَالَ حبيبنا المصطفى صلى الله عليه وسلم في حقهم : " لَا تَزَالُ طَائِفَةٌ مِنْ أُمَّتِي عَلَى الْحَقِّ ظَاهِرِينَ لِعَدُوِّهِمْ قَاهِرِينَ لَا يَضُرُّهُمْ مَنْ خَالَفَهُمْ، قَالُوا: يَارَسُولَ اللَّهِ، وَأَيْنَ هُمْ؟ قَالَ: "بِبَيْتِ الْمَقْدِسِ وَأَكْنَافِ بَيْتِ الْمَقْدِسِ"

وختاماً اتقدم بجزيل الشكر والتقدير والامتنان لهذا الحضور الكريم كل بإسمه ولقبه على تلبيته لدعوتي المتواضعة وجزاكم الله عني خير الجزاء .