



شبكة المعلومات الجامعية





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
على 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%

بالرسالة صفحات لم



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET

مُنَايَرُ بَرْنَامِجِ تَرْبِيَةِ لِمَطَرُوتِنِ عَلَى بَعْضِ الْبَغْيَارِجِ الْبَدَنِيَّةِ وَالْمُسْتَوَى التَّرْتَمَى لِمُبْدِئِيْنَ

بِهَدْيِهِ

مُحَمَّدُ عَبْدِ السَّلَامِ فَرْجُ لَعْلَعِيمُ
المُعِدُّ بِقِسْمِ الْعَابِ الْقَوَى بِكَلِيَّةِ التَّرْبِيَةِ
الرِّيَاضِيَّةِ لِلْبَنِيْنَ - جَامِعَةُ الْقَايَرُوقِ

اَشْرَافُ

دكتور / فادرواق السعيد عبد الوهاب
استاذ فسيولوجيا الرياضة و التمرير
كلية التربية الرياضية سابقاً
جامعة المنيا

دكتور / سليمان على حسن
استاذ منفرد بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلوان

بِحَثِّ مُقَدِّمِ ضَمَنِ حَتَّ طَلِبَاتِ الْبَحْثُونَ عَلَى دَرَجَةِ الْمَاهِ حَسَنِيَّةٍ
فِي

التربية الرياضية

المنيا

١٤١١ هـ - ١٩٩١ م

٣٧١٦ ص

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم ألعاب القوى

مؤتمر برنامج تدريبي للمطربين على بعض الموضوعات والمستوى التمهيدى للمبتدئين

بإشراف

محمود عبد السلام فرج
المعيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الزقازيق

الإشراف

دكتور / فاروق السيد عبد الوهاب
استاذ فسيولوجيا الرياضة وتمرير
كلية التربية الرياضية سابقاً
جامعة المنيا

دكتور / إلهام على حسن
استاذ متفرغ بكلية التربية
الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلوان

بحث مقدم ضمن متطلبات الإحصاء على درجة الماجستير
في

التربية الرياضية

المنيا

١٤١١ هـ - ١٩٩١ م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

” صدق الله العظيم ”

سورة النساء
الآية ١١٣

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
شئون الدراسات العليا والبحوث

قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الباحث / محمود عبد السلام فرج ابراهيم لنيل درجة
الماجستير في التربية الرياضية .

في الشَّام (الرابعة) يوم الجمعة الموافق ١١/١/٩٩١ م بمقر جامعة المنيا بالقاهرة اجتمعت
اللجنة بكامل هيئتها والمعتمة من السيد الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة بتاريسخ
٨ / ١ / ٩٩١ م المشكلة من السادة :

أ. د سليمان على حسن أستاذ متفرع بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلون (مشرفا)

أ. د أحمد محمد خاطر عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
(مناقشا)

أ. د عبد العظيم عبد الحميد أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية
التربية الرياضية جامعة الزقازيق (مناقشا)

وناقشت الباحث / محمود عبد السلام فرج ابراهيم في البحث المقدم منه والمعتد من
مجلس الكلية بتاريخ ١١/١/١٩٨٨ وموضوعه " تأثير برنامج تدريبي للمطوقة على
بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقعي للمبتدئين "

وبعد مناقشة الباحث علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المناقشة قررت اللجنة قيس
الرسالة واقترحت منح الباحث / محمود عبد السلام فرج ابراهيم درجة الماجستير في
التربية الرياضية .

(التوقيع)

أعضاء اللجنة :

()

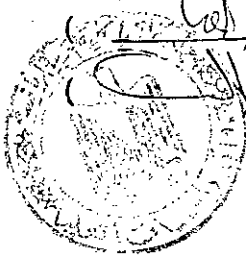
أ. د / سليمان على حسن

()

أ. د / أحمد محمد خاطر

()

أ. د / عبد العظيم عبد الحميد السيد



جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
شئون الدراسات العليا والبحوث

قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الباحث / محمود عبد السلام فوج ابراهيم لنيل درجة
الماجستير في التربية الرياضية .

في الجلسة الرابعة من اجتماعات اليوم الموافق ١٩٩١ / ١ / ١١ م بمقر جامعة المنيا بالقاهرة اجتمعت
اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من السيد الاستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة بتاريخ
١٩٩١ / ١ / ٨ م المشكلة من السادة :

أ. د سليمان على حسن أستاذ متفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم
جامعة حلون (مشرفا)

أ. د أحمد محمد خاطر عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
(مناقشا)

أ. م. د عبد العظيم عبد الحميد أستاذ كورئيس قسم ألعاب القوى بكلية
التربية الرياضية جامعة الزقازيق (مناقشا)

وناقشت الباحث / محمود عبد السلام فوج ابراهيم في البحث المقدم منه والمعمد من
مجلس الكلية بتاريخ ١٩٨٨ / ١١ / ١ وموضوع " تأثير برنامج تدريبي للمطوقة على
بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقوى للمبتدئين "

وبعد مناقشة الباحث علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة قبول
الرسالة واقترحت منح الباحث / محمود عبد السلام فوج ابراهيم درجة الماجستير في
التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة :

(التوقيع)
أ. د / سليمان على حسن
أ. د / أحمد محمد خاطر
أ. م. د / عبد العظيم عبد الحميد السيد
()
()
()

" شكر وتقدير "

يسجد الباحث فى خشوع لله عز وجل باكبار واجلال حامدا وشاكرا على ما
أمدّه من قدرة ومثابرة متوجين بالتوفيق من عنده سبحانه وتعالى حتى خرج هذا البحث
بصورته الحالية ، فان كنت قد وفقت فذلك خيرا ، وما توفيقى الا بالله .

ويتقدم الباحث بعظيم الشكر والتقدير والعرفان بالجميل الى الأستاذين الجليلين
المشرفين على البحث على توجيههما وعطاءهما الفياض طوال فترة الاشراف ، فقد
أفاضوا بالعلم والتوجيه والعطاء فكان عطاؤهما بلا حدود أو تقدير ، جزاهما الله
خير الجزاء .

كما يتقدم الباحث بالاعزاز والتقدير والشكر الوفير للأساتذة أعضاء لجنة المناقشة
والحكم على تفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة .

ولا يفوت الباحث أن يتقدم بخالص الشكر والمزيد من التقدير للاخوة الزملاء بكليتى
التربية الرياضية بجامعة المنيا والزقازيق ولا سيما بقسم ألعاب القوى ، كما يعبر
الباحث عن شكره لعينة البحث من طلبة الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا
لعام ١٩٨٩ م لما بذلوه من جهد ، وما تحملوه من مشقة أثناء اجراء تجربة البحث
واستجابتهم ومعاونتهم الصادقة فى انجاز واتمام هذا البحث .

كما لا يفوت الباحث أن يتقدم بأسى آيات الشكر والعرفان بالجميل لجميع أفراد
عائلته وأسرته على حسن تشجيعهم وتفانيهم فى تقديم كل ما كان من شأنه تمكينا من التفرغ
للبحث والدراسة .

وأخيرا يتوجه الباحث ساجدا لله سبحانه وتعالى داعيا بالصحة والسعادة الى
صاحب كل رأى أو توجيه أو جهد بذل كان له الأثر العظيم فى اتمام هذا البحث فى
صورته الحالية ، كما يدعوا الله سبحانه أن يكون هذا البحث قد حقق الهدف المرجو منه .
والله ولى التوفيق ، ،

الباحث

" قائمة المحتويات "

رقم الصفحة	الموضوع	مسلل
ج	قرار لجنة المناقشة والحكم	١ / ٠
د	الشكر والتقدير	٢ / ٠
هـ ، و	قائمة المحتويات	٣ / ٠
ز	قائمة الجداول	٤ / ٠
ح	قائمة الاشكال	٥ / ٠
١	المقدمة	٠ / ١
٢ - ٤	مشكلة البحث	١ / ١
٥	أهمية البحث والطاوعة اليه	٢ / ١
٥	أهداف البحث	٣ / ١
٥	فروض البحث	٤ / ١
٦ ، ٧	المصطلحات	٥ / ١
٨ - ٤١	الاطار النظرى والدراسات السابقة	٠ / ٢
٨ - ٢٧	الاطار النظرى	١ / ٢
٨ - ١٠	العوامل الميكانيكية للاطاحة بالمطرقة	١ / ١ / ٢
١٠ - ٢٧	تدريب متسابقى الاطاحة بالمطرقة	٢ / ١ / ٢
٢٨ - ٤١	الدراسات السابقة	٢ / ٢
٢٨ - ٣٢	الدراسات التى تتناول برامج التدريب وأثرها على عناصر اللياقة البدنية	١ / ٢ / ٢
٣٢ - ٣٨	الدراسات التى تتناول برامج التدريب وأثرها على المستوى الرقى	٢ / ٢ / ٢
٣٩ - ٤١	التعقيب على الدراسات السابقة	٣ / ٢ / ٢
٤٢ - ٦٤	اجراءات البحث	٠ / ٣
٤٢	منهج البحث	١ / ٣
٤٢ ، ٤٣	مجالات البحث	٢ / ٣
٤٣ ، ٤٤	عينه البحث	٣ / ٣
٤٤ - ٤٧	أدوات البحث	٤ / ٣
٤٨ - ٥٠	التجربة الاستطلاعية	٥ / ٣
٥٠ - ٥٢	الاجراءات الادارية والتنظيمية	٦ / ٣

"تابع قائمة المحتويات"

رقم الصفحة	الموضوع	مسلل
٥٢ - ٦٢	البرنامج التدريبي المقترح	٧/٣
٦٢	مرحلة القياسات القبلية	٨/٣
٦٢	مرحلة تطبيق البرنامج	٩/٣
٦٢	مرحلة القياسات البعدية	١٠/٣
٦٢ - ٦٣٦	المعالجة الاحصائية	١١/٣
٦٤ - ٧٦	عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها	٠/٤
٦٤ - ٧١	عرض النتائج	١/٤
٧٢ - ٧٦	مناقشة النتائج وتحليلها	٢/٤
٧٢	مناقشة نتائج القياسين القبلي والبعدى للقياسات الخاصة بالنموة لعينة البحث	١/٢/٤
٧٢ - ٧٤	مناقشة نتائج الفرض الأول	٢/٢/٤
٧٤ - ٧٥	مناقشة نتائج الفرض الثاني	٣/٢/٤
٧٥ - ٧٦	مناقشة نتائج الفرض الثالث	٤/٢/٤
٧٧	الاستنتاجات والتوصيات	٠/٥
٧٧	الاستنتاجات	١/٥
٧٧	التوصيات	٢/٥
٧٨ - ٨٥	المراجع العربية والأجنبية	
٧٨ - ٨٢	المراجع العربية	
٨٢ - ٨٥	المراجع الأجنبية	
٨٥ - ١٣٣	الملاحق	
١٤٠ - ٤٨	ملخص البحث باللغة العربية	
٤٩ - ٥٤		
١٤٩ - ١٤١	ملخص البحث باللغة الانجليزية	
٥٥ - ٦٣		

" قائمة الجداول "

رقم الجدول	عنوان الجدول	رقم الصفحة
١	الأرقام القياسية للاطاحة بالمطرقة من واقع سجلات الاتحاد المصرى لألعاب القوى	٢
٢	التوزيع العددي لمجتمع البحث والنسبة المئوية للعينة الفعلية	٤٤
٣	المعاملات العلمية (الثبات والصدق) للاختبارات المختارة	٤٤
٤	دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبعدي في القياسات الخاصة بالنمو لعينة البحث	٦٤
٥	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث بالنسبة للمتغيرات البدنية	٦٥
٦	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي في المستوى الرقمي لعينة البحث	٦٥
٧	النسبة المئوية لمعدل تغيير القياس البعدي عن القياس القبلي في المتغيرات البدنية لعينة البحث	٦٦
٨	النسبة المئوية لمعدل تغيير القياس البعدي عن القياس القبلي في المستوى الرقمي لعينة البحث	٦٧

" قائمة الاشكال "

رقم الشكل	عنوان الشكل	رقم الصفحة
١	الرسم البياني لشكل دورة الحمل الفترية للبرنامج	٥٨
٢	الرسم البياني لمتوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القوة (الثابتة والمتحركة)	٦٨
٣	الرسم البياني لمتوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات القوة المرتبطة بالسرعة	٦٩
٤	الرسم البياني لمتوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبارات (السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، التوازن) ..	٧٠
٥	الرسم البياني لمتوسط القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث في قياس المستوى الرقمي	٧١

يعتبر قطاع البطولة من أهم قطاعات التربية الرياضية في العصر الحديث ، حيث يقاس تقدم الأمم بمدى اهتمامها بالتربية الرياضية وأنشطتها المختلفة ، كما تعتبر البطولات العالمية والاولمبية ، وما يحرزها الابطال فيها من ميداليات دليلا واضحا على تقدم الدول التي يمثلها ابطالها .

ولقد أصبح الأسلوب العلمى يطرق جميع الميادين ويعمل على تطويرها بما فيها ميدان التربية الرياضية ، لذا فقد تقدم مستوى الأداء الرياضى فى شتى الأنشطة الرياضية المختلفة فى النصف الأخير من القرن العشرين نتيجة للدراسات والبحوث العلمية ، وتطور الأجهزة العلمية والأدوات المساعدة واعتماد التدريب الرياضى على التخطيط العلمى السليم للوصول بالفرد الى أعلى مستوى رياضى يمكن تحقيقه فى نوع النشاط الممارس .

ويشير ناجى أسعد يوسف (٤٣ : ٣٣٣) الى أن كثير من الدول أولت اهتماما بالغاً بمسابقات الميدان والمضمار باعتبارها من المسابقات التى لها عدد كبير من الميداليات فى البطولات المختلفة ، كما قامت باعداد ودراسة وتحليل برامج التدريب المختلفة للارتقاء بمستوى لاعبيهم حتى يتم تحقيق أفضل المستويات .

ويضيف حسن شلتوت وصدقى سلام (٧٤ : ٨) أن أساليب الرمى تطورت تبعا لاحتياجات المنافسة بين ممارسى تلك الرياضة ، حيث استخدمت الاساليب العلمية واستغلت القدرات البشرية بأقصى طاقاتها ، فأدى ذلك الى تقدم الارقام القياسية فى السنوات الأخيرة .

وحيث ان الاطاحة بالمطرقة مسابقة أساسية ضمن مسابقات الرمى ، ونظرا لاختلاف الاداء الفنى لها عن باقى مسابقات الرمى ، فطبيعة الاداء فيها دورانية ، لذا فهى تتطلب برامج خاصة سواء فى تعليمها او تدريبها للتأثير مباشرة على مراحل الاداء الفنى حتى تثمر العملية التدريبية فى النهاية بتحقيق أعلى المستويات الرقمية .