



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

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%

بعض الوثائق الأصلية تالفة

بالرسالة صفحات لم ترد بالاصل

عين علي

جامعة قناة السويس
كلية التربية الرياضية ببورسعيد
قسم التدريب الرياضي

مساهمة بعض مكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية بالمستوى الرقمي للاعبين العشاري

بحث مقدم من
حسن فاروق حسن الصياد
ضمن متطلبات الحصول علي درجة الماجستير في
التربية الرياضية

١٤١٧

إشراف

أستاذ دكتور

محمد بطل عبد الخالق

أستاذ ألعاب القوى ووكيل كلية التربية الرياضية
ببورسعيد لشئون الدراسات العليا والبحوث
جامعة قناة السويس

أستاذ دكتور

سيد عبد الجواد السيد

أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية
وكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون خدمة
البيئة وتنمية المجتمع - جامعة قناة السويس

٢٧٧٠

١٤١٧ هـ - ١٩٩٧ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنُ ① عَلَّمَ الْقُرْآنَ ②
خَلَقَ الْإِنْسَانَ ③ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ ④

صدق الله العظيم

(سورة الرحمن - الآية ١-٤)

قرار لجنة المناقشة والحكم

- أنه في يوم الموافق / / ١٩٩٧ اجتمعت اللجنة المشكلة من :
- أستاذ دكتور / سيد عبد الجواد السيد
أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية
الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية
ببورسعيد لشئون خدمة البيئة وتنمية
المجتمع - جامعة قناة السويس .
(مشرفا)
- أستاذ دكتور / عادل عبد البصير على
أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة وعميد
كلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة
قناة السويس .
(مناقشا)
- أستاذ دكتور / محمد السيد خليل
أستاذ وعميد كلية التربية الرياضية للبنين
بالممنصورة .
(مناقشا)
- أستاذ دكتور / محمد بطل عبد الخالق
أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية ببورسعيد لشئون
الدراسات العليا والبحوث .
(مشرفا)
- لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / حسن فاروق حسن الصياد المعيد بقسم التدريب
الرياضي بكلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس لنيل درجة الماجستير في التربية
الرياضية وموضوعها :

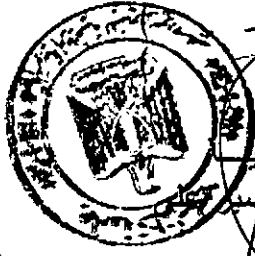
" مساهمة بعض مكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية في المستوى الرقمي

للأعبي العشاري "

وقد تمت المناقشة علنا في تمام الساعة صباحا من يوم الثلاثاء الموافق ١٨ / ٢ / ١٩٩٧
بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة وأقرت منح الباحث / حسن
فاروق حسن الصياد درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات أعضاء اللجنة

- أستاذ دكتور / سيد عبد الجواد السيد
- أستاذ دكتور / عادل عبد البصير على
- أستاذ دكتور / محمد السيد خليل
- أستاذ دكتور / محمد بطل عبد الخالق
- ()
()
()
()
- عميد الكلية
أ.د / عادل عبد البصير على
- 

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما أمده من نعمة الصبر والمثابرة ، وما أحاطه من هدايه وتوفيق في إعداد هذا البحث في صورته الحالية .
كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور / سيد عبد الجواد السيد أستاذ ورئيس قسم المواد الصحية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع والبيئة ، على ما قدمه للباحث من معاونه صادق وتوجيهات علمية بناءه لإخراج هذا البحث بصورته الحالية ، كما لايسعنى فخرا بأن أتقدم بخالص الشكر والاحترام والتقدير لأستاذى الفاضل الأستاذ الدكتور / محمد بطل عبد الخالق أستاذ مادة ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ووكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث على ما قدمه للباحث من عون وتوجيه لإتمام هذا البحث بصورته الحالية .

كما أتقدم بشكرى وعرفانى للأستاذ الدكتور / عادل عبد البصير أستاذ ورئيس قسم علوم الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد لتفضله بقبول مناقشة الرسالة .

أيضا أتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان للأستاذ الدكتور / محمد السيد خليل عميد كلية التربية الرياضية للبنين بالمنصورة ومدرّب الفريق القومى المصرى لألعاب القوى لتفضل سيادته بقبول مناقشة هذا البحث .

ولافوتى أن أتقدم بالشكر لكل من الدكتور / السيد حسن بسيونى والزميل هشام أحمد خليل والزميل محمد القاضى على ما قدموه للباحث من عون فى إتمام هذه الرسالة .

وإلى والدى وأخوتى أهدى هذا العمل . . . كذلك أتوجه بإهدائها إلى زوجتى . . . وأخيرا إلى روح والدتى رحمها الله .

" الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله "

صدق الله العظيم .

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

أ	عنوان البحث
ب	قرار لجنة المناقشة والحكم
ج	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول

الفصل الأول

مقدمة البحث

٢	تمهيد
٣	مشكلة البحث وأهميته
٥	أهداف البحث
٥	فروض البحث

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات المرتبطة

٧	أولاً - القراءات النظرية :
٧	- نبذة تاريخية عن المسابقات المركبة
٧	- ماهية المسابقة العشارية
٩	- فلسفة الأداء لمسابقة العشاري
١٠	- مكونات الجسم
١٥	- المتغيرات الفسيولوجية :
١٧	- معدل النبض
١٩	- قياس النبض

١٩	_____ الحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين
٢١	_____ الكفاءة البدنية
٢٢	_____ النبض الأكسجيني
٢٢	_____ ضغط الدم
٢٥	_____ قياس ضغط الدم
٢٧	_____ ثانياً - الدراسات المرتبطة :
٢٧	_____ الدراسات المرتبطة في مجال المسابقة العشارية :
٢٧	_____ الدراسات العربية
٣٠	_____ الدراسات الأجنبية
٣١	_____ الدراسات المرتبطة بمكونات الجسم والمتغيرات الفسيولوجية :
٣١	_____ الدراسات العربية
٣٦	_____ الدراسات الأجنبية
٣٩	_____ التعليق على الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٤٢	_____ منهج البحث
٤٢	_____ عينة البحث
٤٣	_____ أدوات جمع البيانات
٤٣	_____ الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث
٤٤	_____ المساعدين
٤٤	_____ الدراسة الاستطلاعية
٤٤	_____ الدراسة الأساسية
٥١	_____ المعالجة الإحصائية

الفصل الرابع

عرض نتائج البحث ومناقشتها

٥٣	_____ أولاً - عرض النتائج
٦١	_____ ثانياً - مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- ٦٥ - الاستنتاجات
- ٦٧ - التوصيات

قائمة المراجع

- ٦٩ أولا - المراجع باللغة العربية
- ٧٤ ثانيا - المراجع باللغة الأجنبية
- المرفقات :

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للسن والطول والوزن لأفضل	
٩	متسابقي العالم في العشاري	
٢	النسبة المئوية لتوزيع أفراد عينة البحث علي أندية الجمهورية	٤٢
٣	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لقياسات كلا من (السن ، المستوي الرقمي ، الطول ، الوزن ، العمر التدريبي) والقياسات الأنثروبومترية الخاصة	
٤٣	بعض مكونات الجسم	
٤	مصفوفة ارتباط توضح العلاقة بين بعض مكونات الجسم والمتغيرات	
٥٣	الفسولوجية بالمستوي الرقمي	
٥	نسبة مساهمة النبض في المتغير التابع (المستوي الرقمي) للاعبين	
٥٤	العشاري	
٦	نسبة مساهمة النبض وضغط الدم الانبساطي في المتغير التابع	
٥٥	(المستوي الرقمي) للاعبين العشاري	
٧	نسبة مساهمة النبض وضغط الدم الانبساطي والوزن النسبي للعضلات	
٥٦	في المتغير التابع (المستوي الرقمي) للاعبين العشاري	
٨	نسبة مساهمة النبض وضغط الدم الانبساطي والوزن النسبي للعضلات والوزن النسبي للعظام في المتغير التابع (المستوي الرقمي) للاعبين	
٥٧	العشاري	
٩	نسبة مساهمة النبض وضغط الدم الانبساطي والوزن النسبي للعضلات والوزن النسبي للعظام والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي في	
٥٨	المتغير التابع (المستوي الرقمي) للاعبين العشاري	
١٠	نسبة مساهمة النبض وضغط الدم الانبساطي والوزن النسبي للعضلات والوزن النسبي للعظام والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين النسبي وضغط الدم الانقباضي في المتغير التابع (المستوي الرقمي) للاعبين	
٥٩	العشاري	

الفصل الأول

مقدمة البحث

- تمهيد .
- مشكلة البحث وأهميته .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .

الفصل الأول

مقدمة البحث

— تمهيد :

يتميز العصر الحديث بالتقدم العلمى الذى يشمل جميع مجالات الحياة ، حيث يتسابق العلماء والباحثون لتطبيق أحدث الأساليب العلمية لحل المشكلات التى قد تعترض التقدم ، ووسيلتهم فى ذلك الدراسة والبحث واستخدام المنهج العلمى .

وتعد التربية بمفهومها الشامل أحد أهم مجالات الحياة إن لم تكن أهمها جميعا حيث تهدف إلى التنمية البشرية فى المقام الأول ، لذلك أصبح للعلم والبحث العلمى دورا هاما وأساسيا لتطوير العملية التربوية .

والتربية الرياضية كجزء من التربية العامة تهدف إلى تحقيق جميع الأهداف التربوية عن طريق ممارسة أوجه النشاط الرياضى المختلفة والتى تتضمن الجوانب الحركية والمعرفية والوجدانية ، لذلك فقد تناولها المهتمون بالبحث والدراسة مما أدى إلى إرتفاع المستويات الرقمية والتى وصلت إلى حد يقارب الإعجاز البشرى .

ورياضة ألعاب القوى تعتبر من أهم الأنشطة الرياضية ذات المستويات العالية وتعتبر عصب الدورات الأولمبية قديما وحديثا وذلك لتعدد وتنوع مسابقاتها ، فضلا عن أن ممارستها قد تفيد عند ممارسة أى نشاط رياضى آخر ولذلك اعتبرت الرياضة الأساسية الأولى فى العالم كما أنها تعتبر ركن هام من أركان التعليم فى مجال التربية العامة ، فهى تدخل فى جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة وكذا الكليات على إختلاف تخصصاتها . (٤:٣٣)

ومسابقة العشارى إحدى مسابقات ألعاب القوى الهامة حيث يعتبر لاعب العشارى هو الرياضى المتكامل لما يمتلكه من قدرات بدنية ومهارية عالية المستوى فى مختلف مسابقاتها العشر .

وبدل إسم المسابقة على مدى صعوبتها ، وتبرز هذه الصعوبة فى كونها تشتمل على أكثر من سباق من أفرع ألعاب القوى الثلاث الجرى والوثب والرمى ، حيث تختلف طبيعة أداء هذه السباقات ، كما تختلف طرق إعداد كل سباق . (٣٣:٥٥٢، ٥٥٣)

والوصول للمستويات العليا فى هذه المسابقة يرتبط بالعديد من العلوم الأخرى كالميكانيكا الحيوية التى تعمل على تطوير الأداء الفنى للاعبين وبالتالى التطور الرقعى ،