



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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

٨٦٧٩٢

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم مسابقات الميدان والمضمار

تأثير استخدام الحزام المطاط للحوض والجذع أثناء الدوران على الأداء الفني لإطاحة المطرقة

رسالة مقدمة من

خالد وحيد إبراهيم

المعيد بقسم مسابقات الميدان والمضمار

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

محمد محمد عبد العال

أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

أستاذ دكتور

عادل محمود عبد الحافظ

أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ”

صدق الله العظيم

(سورة النمل : آية ١٩)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الاثنين الموافق ١٨ / ٥ / ١٩٩٩ اجتمعت اللجنة المشكلة من :

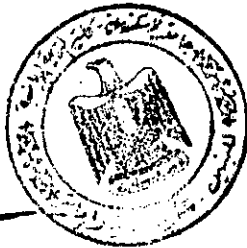
- أستاذ دكتور/ عائشة أحمد طوقان
أستاذ ألعاب القوى بقسم المناهج وطرق التدريس
بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
(مناقشاً)
- أستاذ دكتور/ سعد محمد قطب
أستاذ ورئيس قسم ألعاب القوى بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية (مناقشاً)
- أستاذ دكتور/ عادل محمود عبد الحافظ
أستاذ بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية
للبنين - جامعة الاسكندرية (مشرفاً)
- أستاذ م . دكتور/ محمد محمد عبد العال
أستاذ مساعد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية
الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية (مشرفاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث/ خالد وحيد ابراهيم المعيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية للحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :
" تأثير استخدام الحزام المطاط للحوض والجذع أثناء الدوران على الاداء الفني لإطاحة المطرقة "
وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الواحدة من يوم الاثنين الموافق ١٨ / ٥ / ١٩٩٩م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الباحث/ خالد وحيد ابراهيم المعيد بقسم ألعاب القوى بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية درجة الماجستير في التربية الرياضية ..

توقيعات أعضاء اللجنة

- () أستاذ دكتور/ عائشة أحمد طوقان
() أستاذ دكتور/ سعد محمد قطب
() أستاذ دكتور/ عادل محمود عبد الحافظ
() أستاذ م . دكتور/ محمد محمد عبد العال



يعتمد ،
عميد الكلية

أ. د/ أحمد الهادي يوسف

إهداء

إلى روح والدي .. ووالدتي .. أسكنهما الله فسيح جناته

شكر وتقدير

الحمد لله وكفى .. وسلام على عباده الذين اصطفى .

يسجد الباحث شكراً لله سبحانه وتعالى على ما أعطاه من الصحة والصبر لإتمام هذا البحث .
ومن لا يشكر الخلق لا يشكر الخالق . فيتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره للأيدى المخلصة
التي كان لها أكبر الأثر في إخراج هذا البحث ، ويخص بالشكر أستاذه الجليل الأستاذ الدكتور/
عادل محمود عبد الحافظ الذي كان لإشرافه على البحث عظيم الفضل في توجيه الباحث علمياً
وإرشاده طوال فترة الإشراف . كما يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره لأستاذه الفاضل
الأستاذ م. دكتور/ محمد محمد عبد العال الذي كان لتوجيهاته العلمية أثر كبير في إتمام هذا
البحث .

كما يزيد هذا البحث شرفاً أن يقوم بمناقشته الأستاذين الجليلين الأستاذ الدكتور/ عائشة
أحمد طوقان التي أسهمت بمناقشتها العلمية البناءة في إثراء ماورد في طيات البحث ، والأستاذ
الدكتور/ سعد محمد قطب الذي ناقش فأضاف ووجه فأفاد ، فلهم منى جزيل الشكر والتقدير .
كما يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره لجميع أعضاء مجلس قسم ألعاب القوى والأخوة
المدرسين المساعدين والمعيدين بالقسم .

كما يتقدم الباحث بعظيم الشكر والتقدير لأعضاء مجلس الدراسات العليا ومجلس الكلية .
ولا يفوت الباحث أن يشكر كل من عاون في إخراج هذا البحث ويخص بالشكر عينة البحث من
طلاب كلية التربية الرياضية وأسرة المكتبة وأسرة المعمل بالكلية .
وعرفاناً بالجميل يشكر الباحث أسرته الغالية لما بذلوه من جهد لمعاونة الباحث في إتمام
بحثه .

والله وليّ التوفيق ...

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

أ	 قائمة المحتويات
د	 قائمة الجداول
هـ	 قائمة الأشكال

الفصل الأول

٢	 مقدمة البحث
٣	 مشكلة البحث وأهميته
٥	 هدف البحث
٥	 فروض البحث

الفصل الثاني

الدراسات النظرية والبحوث السابقة

٧	 خصائص ومميزات متسابقي الرمي
٧	 المبادئ الأساسية للرمي
٩	 الأسس الديناميكية لإطاحة المطرقة
١٢	 المراحل الفنية لإطاحة المطرقة
٤٠	 الخطوات التعليمية لإطاحة المطرقة
٤٤	 الوسائل التعليمية
٤٨	 الدراسات السابقة المتصلة بموضوع البحث
٥١	 استخلاصات الدراسات والبحوث السابقة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

٥٣	 منهج البحث
٥٣	 مجالات البحث
٥٣	 عينة البحث
٥٥	 أجهزة وأدوات البحث

الموضوع	رقم الصفحة
- قياسات واختبارات البحث	٥٩
- الدراسات الاستطلاعية	٦٠
- خطوات تنفيذ التجربة	٦١
- التصوير التليفزيوني	٦٣
- المعالجات الإحصائية لنتائج البحث	٦٥

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولا - عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية ومسافة الرمي للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل إجراء التجربة	٦٧
ثانيا - عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية ومسافة الرمي للمجموعة الضابطة قبل وبعد إجراء التجربة	٦٩
ثالثا - عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية ومسافة الرمي للمجموعة التجريبية قبل وبعد إجراء التجربة	٧٣
رابعا - عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمتغيرات البدنية والمتغيرات الخاصة ومسافة الرمي للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد إجراء التجربة	٧٧

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

أولا - الاستنتاجات	٨٧
ثانيا - التوصيات	٨٨

قائمة المراجع

أولا - المراجع العربية	٩٠
ثانيا - المراجع الأجنبية	٩٣

الموضوع

المرفقات

مرفق (١) أدوات البحث

مرفق (٢) قياسات واختبارات البحث

مرفق (٣) البرنامج التعليمي لإطاحة المطرقة

مرفق (٤) قائمة المهام والمعايير للاداء الفنى لإطاحة المطرقة

- الملخصات :

- ملخص البحث باللغة العربية

- مستخلص البحث باللغة العربية

- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

- ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١	التغير في سرعة المطرقة (م/ث) أثناء الدوران وفي لحظة الانطلاق (R)	٢٠
٢	في بطولة أوروبا ١٩٨٦ زمن الدورانات في بطولة العالم في جونيور ، أثينا و بطولة أوروبا في شتوتجارت	٢١
٣	ارتفاع الحوض لبطل العالم سيدكا (Syedik) أثناء الدوران	٢٧
٤	الحد الأقصى لارتفاع القدم (متر) أثناء الدورانات من (١ - ٤)	٢٨
٥	ارتفاع الحوض (متر) ومتوسط الانخفاض أثناء كل الدورانات	٣٠
٦	أقل قيمة وأقصى قيمة للزاوية بين محور الكتفين وسلك المطرقة أثناء الدورانات من (١ - ٤) وفي لحظة التخلص (R)	٣٥
٧	أقل قيمة وأقصى قيمة لارتفاع المطرقة (متر) أثناء الدورانات (١ - ٤)	٣٧
٨	الدلالات الإحصائية لعينة البحث في المتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن)	٥٤
٩	اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليية للمتغيرات الأساسية (السن ، الطول ، الوزن)	٥٤
١٠	التوزيع الزمني للوحدة التعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦٢
١١	اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات القبليية الخاصة بالمتغيرات البدنية ومسافة الرمي	٦٧
١٢	اختبار (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ومسافة الرمي	٦٩
١٣	اختبار (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية ومسافة الرمي	٧٣
١٤	اختبار (ت) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات البعديية للمتغيرات البدنية ومسافة الرمي	٧٧
١٥	ارتفاع الحوض (متر) ومتوسط الانخفاض أثناء الدورانات لستة رماه من المجموعتين التجريبية والضابطة	٧٨
١٦	أقصى قيمة وأقل قيمة لارتفاع المطرقة (متر) أثناء الدورانات لستة رماه من المجموعتين التجريبية والضابطة	٧٩

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	إتجاه القوة الطاردة المركزية والقوة الجاذبة المركزية وشكل الجسم للمحافظة	
١٠	علي التوازن	
٢	المسافة الأفقية وارتباطها بزوايا الانطلاق المختلفة	
٣	تكنيك إطاحة المطرقة من ثلاث دورانات	
٤	المستوي الرقمي في إطاحة المطرقة	
٥	طريقة مسك المطرقة	
٦	الأرجحات المتواصلة فوق الرأس	
٧	عجلة تسارع المطرقة	
٨	حركة القدمين ووضع الجسم والمطرقة عند بداية الدوران	
٩	الأداء الفني لثلاثة دورانات	
١٠	محور الدوران أثناء الحركة الدورانية	
١١	محور الدوران أثناء إطاحة المطرقة	
١٢	مقدار القوة المبذولة من الرامي والقوة الطاردة المركزية أثناء الدوران وإتجاه	
٢٤	الرامي	
١٣	شكل الارتكاز الزوجي (DS) وشكل الارتكاز الفردي (SS) أثناء إطاحة	
٢٥	المطرقة	
١٤	معدل سرعة المطرقة أثناء الدورانات والتخلص ويظهر تأثير الارتكاز الزوجي	
٢٦	علي زيادة السرعة	
٢٧	إتجاه تقدم القدمين للأمام بزوايا لزيادة مسار المطرقة	
٢٨	مقارنة لأقصى قيمة ارتفاع للقدم بين هابر (Haber) ، منيف (Minev)	
١٧	انخفاض حوض سيدكا (Sedykh) بالمقارنة بانخفاض حوض تام	
٣١	(Tamm) أثناء ارتفاع المطرقة	
١٨	تأثير حركة خفض ورفع الحوض علي طول مسار المطرقة	
١٩	الزاوية بين محور الحوض ومحور الكتفين ، الزاوية بين محور الكتفين وسلك	
٣٣	المطرقة	
٢٠	القوى المؤثرة علي رأس المطرقة أثناء الدوران	
٢١	مقارنة بين أقل قيمة وأقصى قيمة للزاوية بين محور الكتفين وسلك المطرقة	
	أثناء الدورانات وفي لحظة التخلص لكل من ليتفونوف (Litvinov)	
٣٥	وويس (Weis)	