

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل



جامعة المنيا

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريب عقلي على مستوى الأداء

الهجومي والدفاعي للاعبين الكاراتيه

إعداد

بسمات محمد علي شمس الدين

المعيدة بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

بحث مقدم لتحقيق أحد متطلبات الحصول على درجة

الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.د/ مكارم حلمي ابوهريجة د/ شريف محمد عبد القادر العوضي

أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

أستاذ مساعد ورئيس قسم علوم الحركة

الرياضية كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

١٤١٩ هـ — ١٩٩٨ م

B

١١٦٤٧

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ نرفع درجات من نشاء وفوق كل ذي علم عليم ﴾

صدق الله العظيم

يوسف (٧٦)

قرار لجنة المناقشة و الحكم

في

البحث المقدم من الدارسة / بسمات محمد علي شمس الدين . . . لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية
وموضوعة

" تأثير برنامج تدريبي محلي على مستوى الأداء

المجموعي والدفاعي للاعبين الكاراتيه "

وفي تمام الساعة (اربع) يوم (سبعة) الموافق ٢٠ / ٦ / ١٩٩٨ في مقر جامعة المنيا اجتمعت
اللجنة بكامل هيئتها والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ١٨ / ٥ / ١٩٩٨ والمعتمدة من الأستاذ
الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشؤون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢١ / ٥ / ١٩٩٨
والمشكلة من السادة :

- ١- د/ مكارم حلمي ابو هريرة
أستاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية
الرياضية جامعة المنيا (مشرفا)
- ٢- د/ سليمان علي إبراهيم
أستاذ التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية
جامعة حلوان (مناقشا)
- ٣- د/ إخلاص محمد عبد الحفيظ
أستاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية
التربية الرياضية جامعة المنيا (مناقشا)
- ٤- د/ شريف عبد القادر العوضي
أستاذ مساعد ورئيس قسم علوم الحركة
جامعة المنيا (مشرفا)

بعد المناقشة علنا في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة ، قررت اللجنة (مقرر) الرسالة واقترحت
(منرج) الدارسة / بسمات محمد علي شمس الدين درجة الماجستير في التربية الرياضية

أعضاء اللجنة

- ١- د/ مكارم حلمي ابو هريرة .
١- د/ سليمان علي إبراهيم .
١- د/ إخلاص محمد عبد الحفيظ .
١- د/ شريف عبد القادر العوضي .

التوقيع

()
()

()
()
()
()



شكر وتقدير

يقول رب العزة في حديثه القدسي

(عبدى . . ان تشكرني ما لن تشكر من قدمت لك الخير على يديه .)

انطلاقاً من هذا حديث القدسي الشريف تسدى الباحثة العرفان بالجميل إلى كل من:

أ.د/مكارم حلمي ابو هرجة - استاذ المناهج وطرق التدريس وعميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا- و التي تولت هذا البحث برعايتها بكل دقة وامانه وموضوعيه . . . وانني لشعر بالدين العميق يطوق عنقي اداء الأستاذ الفاضل د/شريف عبدالقادرالعوضى -أستاذ مساعد ورئيس قسم علوم الحركة كليه التربية الرياضية جامعة المنيا -لما أبداة من صبر وأناة خلال المناقشات العديدة التي دارت قبيل إخراج هذا البحث في صورته النهائية .

كذلك فإنني اشعر بالعرفان للأساتذة الكرام .

أ.د/سليمان علي إبراهيم . استاذ التدريب الرياضي كليه التربية الرياضية جامعه حلوان .
أ.د/إخلاص محمد عبد الحفيظ . استاذ علم النفس الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية جامعة المنيا على تفضلهما بقبول مناقشة الرسالة .

وفى هذا المقام أشيد علي وجه الخصوص بجهد المقدم الطبيب /ايمن عبد الحميد مدرب الفريق المصري على ما قدمه لي من عون في إنجاز العمل الميداني . . كما انتهز هذه الفرصة لأتوجه بالشكر إلى أفراد عينة البحث علي ما بذلوه من تعاون وجهد طيب لآتمام هذا العمل .

كذلك أخص بالشكر السادة الزملاء من المدرسين المساعدين و المعيدين ولست اخفي بل أشهد إنني قد تعلمت منهم الكثير .

كما أتقدم بكل الشكر والامتنان واقف وانحني احتراماً وتقديراً لأبي وامي وأخي مع علمي بان ذلك لن يوفيههم حقهم فان انعم الله علي بنجاح . فانما اهدي إليهم هذا النجاح . . .

أنهى هذا العرفان بكلمة أعرب فيها عن تقديري للدكتور /محمد سمير سعد الدين لما بذلة من جهد وقضائة ساعات طويلة في كتابة وإخراج هذا البحث في صورته النهائية .

الباحـثة

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
شكرو وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ز
قائمة الأشكال	ط
قائمة الملحقات	ي

الفصل الأول

مقدمة البحث

مشكلة البحث وأهميته	٢
حدود البحث	٦
أهداف البحث	٦
فروض البحث	٦
المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث	٧

الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

أولاً القراءات النظرية

مدخل للتدريب العقلي	١٠
مفهوم التدريب العقلي	١١
الشروط الهامة للتدريب العقلي	١١
أغراض برنامج التدريب العقلي	١٣
أهداف التدريب العقلي	١٤
استخدامات التدريب العقلي	١٤
مراحل التدريب العقلي	١٥
محتوي التدريب العقلي	١٦
مبادئ تطبيق برامج التدريب العقلي	١٦

تابع قائمة المحتويات

١٧	فاعلية التدريب العقلي للناشئين
٢٠	خطوات وضع برامج التدريب العقلي
٢٣	المهارات العقلية المرتبطة بالبرنامج المقترح
	(الإسترخاء — التركيز — التصور)
٢٩	مفهوم الكاراتيه
٣٠	تكنيك الكاراتيه
٣١	القواعد الأساسية لتكنيك الكاراتيه
٣٣	أسس تدريب الكاراتيه
٣٣	المؤهلات النفسية والعقلية للاعب الكاراتيه
٣٥	الأساليب الهجومية والدفاعية العامة لرياضة الكاراتيه
	الأسس والمعايير التي تسجل من خلالها النقاط في مسابقة
٣٦	الكوميتيه

ثانيا ٠٠ الدراسات السابقة

٣٨	الدراسات العربية
٤٥	الدراسات الأجنبية
٤٩	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

خطوة وإجراءات البحث

٥٤	منهج البحث
٥٤	مجتمع البحث
٥٤	عينة البحث
٥٧	وسائل جمع البيانات
٦٥	تصميم البرنامج المقترح
٧٤	قياس مستوي الأداء الهجومي والدفاعي وفاعلية النشاط الحركي
٧٥	الدراسة الاستطلاعية

تابع قائمة المحتويات

٧٦	== تنفيذ البرنامج
٧٧	== الأسلوب الإحصائي

الفصل الرابع

عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها

٧٩	== أولاً ٠٠ عرض النتائج
٨٤	== ثانياً ٠٠ تفسير و مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

٩١	== أولاً ٠٠ الإستخلاصات
٩٤	== ثانياً ٠٠ التوصيات

مراجع البحث

٩٨	== أولاً ٠٠ مراجع البحث باللغة العربية
١٠٥	== ثانياً ٠٠ مراجع البحث باللغة الاجنبية

ملخص البحث

١١٧	== أولاً ٠٠ ملخص البحث باللغة العربية
١١٨	== ثانياً ٠٠ ملخص البحث باللغة الاجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
	بعض البرامج الخاصة بالتدريب العقلي التي تم تطبيقها في	١ -
٢١	البيئة المصرية	
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في	٢
٥٥	متغيرات السن ، العمر التدريبي ، الطول ، الوزن	
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في	٣
٥٦	متغيرات الذكاء ، القدرة على الإسترخاء	
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في	٤
٥٦	الصفات البدنية قيد البحث	
	دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبيّة والضابطة في فاعلية	٥
	الأسلوب الهجومي والدفاعي ، ودرجة فاعلية النشاط	
٥٧	الحركي	
٦٠	معاملات الصدق الذاتي لاختبارات الصفات البدنية قيد البحث	٦
	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول و الثاني للاختبارات	٧
٦١	البدنية قيد البحث	
٧٠	التوزيع الزمني لمهارة الإسترخاء خلال أسابيع برنامج	٨
	التدريب العقلي خلال فترة الإعداد	
	التوزيع الزمني لمهارة تركيز الإنتباه خلال أسابيع برنامج	٩
٧٠	التدريب العقلي خلال فترة الإعداد	
	التوزيع الزمني لمهارة التصور الحركي العقلي خلال أسابيع	١٠
٧٢	برنامج التدريب العقلي خلال فترة الإعداد	
	التوزيع الزمني لمهارة الإسترجاع عند أفضل مستوى أداء	١١
٧٣	خلال أسابيع برنامج التدريب العقلي خلال فترة الإعداد	
	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي	١٢
	للمجموعة الضابطة في فاعلية النشاط الهجومي و الدفاعي و	
٨٠	فاعلية النشاط الحركي المستوى المهارى	

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٨١	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في فاعلية النشاط الهجومي و الدفاعي وفاعلية النشاط الحركي.....	١٣
٨٢	دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعة الضابطة و التجريبية في فاعلية النشاط الهجومي والدفاعي وفاعلية النشاط الحركي.....	١٤
٨٣	نسبة التحسن المئوية في فاعلية النشاط الهجومي و الدفاعي وفاعلية النشاط الحركي. لكل من المجموعتين التجريبية و الضابطة	١٥

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	محتوى الشكل	رقم الشكل
١٥	مراحل التدريب العقلي	١
٢٣	المهارات العقلية المختلفة	٢
	أنواع الإنتباه الداخلية والخارجية للألعاب الجماعية	٣
٢٦	والفردية	
٢٨	محتوى التصور الحركي	٤
٣٢	ملخص للقواعد الأساسية لتكنيك الكاراتيه	٥
٣٥	الأساليب الدفاعية العامة في رياضة الكاراتيه	٦
٣٦	الأساليب الهجومية العامة في رياضة الكاراتيه	٧
	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة	٨
	الضابطة في فاعلية الأسلوب الهجومي ، فاعلية	
٨٠	الأسلوب الدفاعي ، فاعلية النشاط الحركي	
	الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة	٩
	التجريبية في فاعلية الأسلوب الهجومي ، فاعلية	
٨١	الأسلوب الدفاعي ، فاعلية النشاط الحركي	
	الفرق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية	١٠
	والضابطة في فاعلية الأسلوب الهجومي ، فاعلية	
٨٢	الأسلوب الدفاعي ، فاعلية النشاط الحركي	
	الفرق في نسبة تحسن القياس البعدي للمجموعة	١١
	التجريبية عن القياس البعدي للمجموعة الضابطة	
	في.. فاعلية الأسلوب الهجومي ، فاعلية الأسلوب	
٨٣	الدفاعي ، فاعلية النشاط الحركي	