



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

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



يجب أن

تحفظ هذه الأفلام بعيداً عن الغبار

في درجة حرارة من 15 – 20 مئوية ورطوبة نسبية من 20-40 %

To be kept away from dust in dry cool place of
15 – 25c and relative humidity 20-40 %



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

"برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبى التايكوندو"

إعداد الباحثة

مروى محمد طلعت الغرباوى

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراة الفلسفة
فى التربية الرياضية

إشراف

أ.م.د / محمد حامد شداد **د / زيزيت عزيز صبحي**

المدرس بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية

جامعة طنطا

الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية للبنين

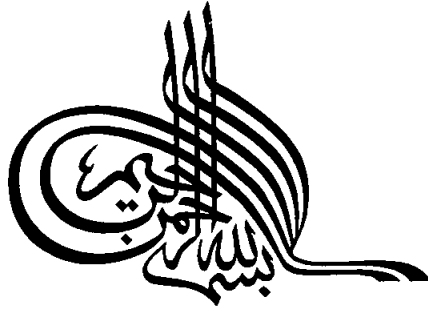
جامعة حلوان

1428هـ - 2007م

B

٩٣-١

2000-2001 (10)



قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

بِسْمِ اللَّهِ
الْعَظِيمِ

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين

الحمد لله

الحمد لله

الحمد لله
الحمد لله
الحمد لله
الحمد لله
الحمد لله

الحمد لله
الحمد لله
الحمد لله

الحمد لله
الحمد لله
الحمد لله

جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

قرار

لجنة المناقشة العلنية والحكم على رسالة دكتوراه الفلسفة
في التربية الرياضية - تدريب رياضي تخصص تايكوندو

اجتمعت لجنة المناقشة العلنية والحكم اليوم الخميس الموافق ٢٠٠٧/٣/١ من الساعة الثانية عشر وحتى الساعة الثالثة ذلك بعد موافقة السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٧/٢/١١ لمناقشة رسالة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية " تدريب رياضي تخصص تايكوندو"

المقدمة من الباحث : مروي محمد طلعت الغرباوي

الوظيفة : مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

لنيل درجة : دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية " تدريب رياضي تخصص تايكوندو"

في موضوع : برنامج تدريبي باستخدام بعض الأساليب المختلفة لتنمية القوة العضلية وتأثيره على فعالية أداء الركلة الخلفية المستقيمة للاعبين التايكوندو

وتتكون لجنة المناقشة العلنية والحكم من السادة :

١- د.أحمد محمد عبد المعز السنتريسي : أستاذ علم النفس الرياضي المتفرغ بقسم علم النفس الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

١- د.إيهاب محمد فوزي البديوي : أستاذ المنازلات بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا

١- د.م.م. محمد حامد شداد : أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة وإفترحت مع

الباحثة / مروي محمد طلعت الغرباوي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية " تدريب رياضي تخصص تايكوندو"

وتوصى اللجنة بطرح الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها مع الجامعات والهيئات العلمية الأخرى

توقيع أعضاء اللجنة

()

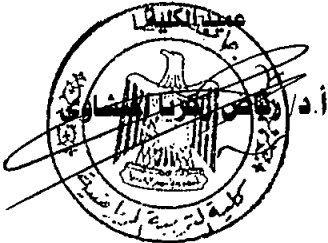
()

()

١- د.أحمد محمد عبد المعز السنتريسي

١- د.إيهاب محمد فوزي البديوي

١- د.م.م. محمد حامد شداد



22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

" شكر وتقدير "

بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله المعلم الأول والمربي الأعظم الذى أوتى جوامع الكلم وصاحب الكلم الطيب .

نتقدم الباحثة بعميق الشكر والامتنان للأستاذ الدكتور / محمد حامد شداد الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة حلوان ، هذا العالم الجليل الذى لن أوفيه قدره فقد بذل معى من وقته وجهده وعلمه بما يتناسب مع كرم نفسه وسماحة خلقه ، ولم يخل على الباحثة بأى مساعدة لإتمام البحث فله من الله خير الجزاء .

كما نتقدم الباحثة بعميق الشكر والامتنان للدكتورة / زيزت عزيز صبحى المدرس بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا على وافر عطائها وطيب خلقها وما بذلته من جهد حتى تتمكن الباحثة من إتمام البحث بالصورة الحالية فلها منى كل الشكر والتقدير .

كما أتقدم بخالص الشكر للأستاذ الدكتور / أحمد محمد عبد المعز السنتريسى أستاذ علم النفس المتفرغ بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان ورئيس الإتحاد المصرى للمصارعة ، والأستاذ الدكتور / إيهاب فوزى البديوى أستاذ المنازلات بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، لتفضليهما بالموافقة على مناقشة البحث فشراف البحث والباحثة بهما .

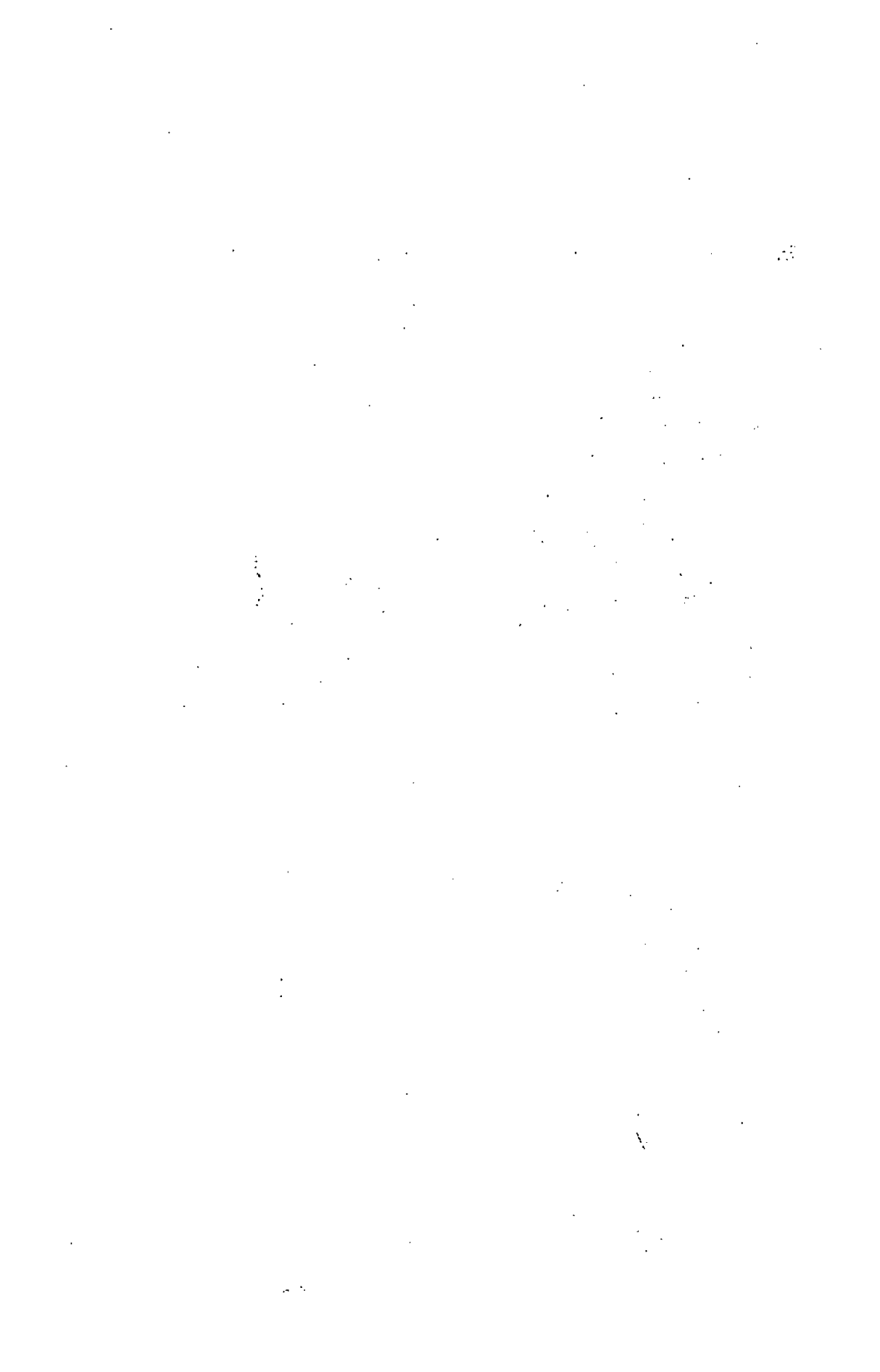
ولا يفوتنى أن أتقدم بالشكر لكل قيادات الكلية المخلصة ولأساتذتى وزملائى بالقسم والكلية على مساعدتهم الصادقة لإتمام البحث وأخص بالشكر الدكتور/ جمال الجمل والدكتور/ إيهاب إسماعيل والدكتور/ عمرو تمام والدكتور/ إيهاب فهميم والدكتورة/ هبة روى ، كما نتقدم الباحثة بالشكر لجميع أفراد عينة البحث والكابتن/ مسعد أبو اليزيد والكابتن/ إيهاب البرى .

قال عز وجل " وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة " نتقدم الباحثة بأسمى آيات الشكر والتقدير وبكل معان الحب والعرفان بالجميل إلى أبى وأمى للجهود والمتاعب التى تحملها عن طيب خاطر ورحابة صدر ، أطال الله لى فى عمريهما وجعلهما دائماً نعم العون والسند ، وأتقدم بالشكر إلى أسرتى لما تحملوه معى من عناء ومشقة البحث العلمى .

وإذا جاز لى أن أهدى هذا البحث المتواضع فإننى أهديه إلى أخى حفظه الله على الدوام

وعلى الله قصد السبيل ...

الباحثة



قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية	ب
قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
الشكر والتقدير	د
قائمة المحتويات	هـ
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	ى

الفصل الأول

0/1 الإطار العام للبحث	8 - 1
1/1 مقدمة البحث	2
2/1 مشكلة البحث	5
3/1 أهمية البحث	6
4/1 أهداف البحث	6
5/1 فروض البحث	7
6/1 مصطلحات البحث	7

الفصل الثاني

0/2 القراءات النظرية والدراسات المرتبطة	9 - 77
1/2 القراءات النظرية	10
1/1/2 مقدمة عن رياضة التايكوندو	10
2/1/2 التقسيم الفنى لرياضة التايكوندو	11
3/1/2 المهارات المستخدمة فى رياضة التايكوندو	13
4/1/2 مهارة الركلة الخلفية المستقيمة (تى تشاجى) <i>Dwi Chagi</i>	14
5/1/2 القوة العضلية <i>Muscular Strength</i>	17
6/1/2 أساليب تنمية القوة العضلية	28
7/1/2 تصميم برامج القوة	41
8/1/2 خصائص المرحلة السنوية من 16 إلى 17 سنة	50
9/1/2 فعالية الأداء المهارى فى رياضة التايكوندو	51

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
54	2/2 الدراسات المرتبطة
54	1/2/2 دراسات تناولت المنازل
62	2/2/2 دراسات تناولت الأتقال
64	3/2/2 دراسات تناولت البليومترك
65	4/2/2 دراسات تناولت الوسط المائي
68	5/2/2 دراسات تناولت المزج بين أسلوبيين أو أكثر من أساليب التدريب
72	6/2/2 تحليل الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

99-78	0/3 إجراءات البحث
79	1/3 منهج البحث
79	2/3 مجتمع وعينة البحث
83	3/3 أدوات جمع البيانات
83	1/3/3 الأدوات والأجهزة المستخدمة
84	2/3/3 الاختبارات المستخدمة قيد البحث
85	3/3/3 إستمارات جمع البيانات المستخدمة قيد البحث
85	4/3/3 الدراسة الإستطلاعية
89	4/3 خطوات تنفيذ البرنامج التدريبي
89	1/4/3 تجربة البحث
90	2/4/3 البرنامج الزمني
99	3/4/3 القياسات
99	5/3 المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

138-100	0/4 عرض النتائج ومناقشتها
101	1/4 عرض النتائج
127	2/4 مناقشة النتائج

الفصل الخامس

141-139	0/5 الاستخلاصات والتوصيات
140	1/5 الاستخلاصات
141	2/5 التوصيات