



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

تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه

بحث مقدم من

عماد عبد الفتاح السرسى

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

وجيه أحمد شمندي

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان

دكتور

أحمد المتولى منصور

أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي
ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة - جامعة طنطا

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

B/1210

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

سورة البقرة آية (٢٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ.د/ أحمد المتولي منصور رئيس قسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة طنطا « مشرفاً »

أستاذ بقسم المنازلات والرياضات المائية

كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية « مناقشاً »

وكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب

جامعة طنطا « مناقشاً »

أستاذ مساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية

للبنين - جامعة حلوان « مشرفاً »

لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث / عماد عبدالفتاح السرسى ، المدرس المساعد بقسم

التدريب الرياضي - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وموضوعها :

تأثير برنامج تدريبي في تنمية الصفات البدنية والمهارية الخاصة بلاعبى الكاراتيه

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة ١٠/١٠/٢٠٠١ من يوم السبت الموافق ٢٠٠١/٦/٢٠

بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح

الباحث / عماد عبدالفتاح السرسى درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية . وكوصف اللجنة

بأنها لم تلاحظ على نفع اللجنة و تداولها مع الباحث بالقرن .

توقيعات اللجنة :

()

أ.د/ أحمد المتولي منصور

()

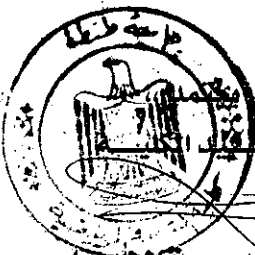
أ.د/ محمد طلعت إبراهيم

()

أ.د/ على محمود عبيد

()

أ.م.د/ وجيه أحمد شمندى



أ.د/ مديحة الإمام

« شكر وتقدير »

الحمد لله الذي له ما فى السموات وما فى الأرض وله الحمد فى
الآخرة وهو الحكيم الخبير.
(سبأ : ١)

وأصلى وأسلم على خاتم المرسلين سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى أهله
وأصحابه أجمعين.

أما بعد ..

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على ما أمده من نعمة
الصبر والمثابرة على العمل وما أحاطه به من هداية وتوفيق فى إعداد هذا البحث على هذه
الصورة.

ويتقدم الباحث عرفاناً بالجميل وعميق الشكر وعظيم الامتنان للأستاذ الدكتور /
أحمد المتولى منصور رئيس قسم التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة جامعة طنطا على ما أعطاه من وقت وجهد وعلم وما أولاه للباحث من
عناية ورعاية ولقد كان لتوجيهات سيادته العلمية أثره الواضح فى تنفيذ هذا العمل بصورته
الحالية.

كما يتقدم الباحث بعظيم الإمتنان والشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور /
وجيه أحمد شمندى الأستاذ المساعد بقسم الإدارة الرياضية - كلية التربية الرياضية للبنين -
جامعة حلوان - والمدير الفنى لنادى سبورتنج بالاسكندرية ومدرّب نادى اتحاد الشرطة بالقاهرة
وعضو اللجنة الفنية بالاتحاد المصرى للكراتيه على ما أعطاه من جهد ووقت وفكر وعلم وما
أولاه للباحث من عناية ورعاية وقد كانت توجيهاته السديدة وروحه العلمية أكبر الأثر فى إنجاز
هذا البحث.

فلهما منى كل التقدير والاحترام جزاهم الله عنى وعن جميع الباحثين خير الجزاء.
كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / **محمد طلعت إبراهيم** أستاذ
المنازلات - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية ، والأستاذ الدكتور /
على محمود عبيد وكيل كلية التربية الرياضية لشئون الطلاب والتعليم جامعة طنطا فلهما كل
الشكر والتقدير على تفضلهما بقبول مناقشة هذه الرسالة.

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة / **مديحة الإمام** عميدة
الكلية على تقديم يد العون والمساعدة للباحث طوال فترة إجراءه خطوات البحث فجزاها الله
خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير لأفراد عينة البحث بالاستاد الرياضى بشبين الكوم ونادى ميت خاقان ونادى جمهورية شبين على معاونتهم الصادقة فى إخراج هذا البحث.

كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير لأسرة مجلس الإدارة الموقر والإداريين والحكام والمدربين والعاملين بالاتحاد المصرى للكراتيه على كل ما بذلوه من جهد صادق وسعة صدر فى إتمام هذا البحث.

ويشكر الباحث زملائه المدرسين إيهاب صبرى ، ياسر غرابية ، إبراهيم جبر ، أشرف سليمان ، أحمد سلامة ، السعيد العدل ، عمرو عبدالرازق ، شريف صالح ، السيد سامى ، ياقرت زيدان ، على كل ما بذلوه مع الباحث من وقت وجهد آثابهم الله عنى خير الجزاء.

ويتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ / خالد أبو حسين على المعاونة الصادقة طوال فترة البحث.

كما يتوجه الباحث بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى من قال الله فى حقهما (وأخفص لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحهما كما ربياني صغيرا) إلى والديه مقبلاً أيديهم وأخوته شاكراً فضلهم ورعايتهم على كل ما أعطوه لى من حب لإتمام هذا البحث.

وعرفاناً بالجميل يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره لكل من ساهم بفكر أو رأى أو جهد فى اتمام هذا البحث.

الباحث

محتويات البحث

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
	- قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
	- الشكر والتقدير	د - هـ
	- قائمة المحتويات	و - ح
	- قائمة الجداول	ط - ن
	- قائمة الأشكال	س
	- قائمة المرفقات	ش
٠/١	التقديم ومشكلة البحث	١-٢
١/١	التقديم ومشكلة البحث.	٥-٢
٢/١	أهمية البحث والحاجة إليه .	٧-٦
٣/١	أهداف البحث.	٧
٤/١	فروض البحث.	٧
٥/١	مصطلحات البحث.	١٠-٨
٠/٢	القراءات النظرية والدراسات السابقة	٥٩-١٢
١/٢	الصفات البدنية الخاصة بالمرحلة السنية (١٢-١٥) سنة.	١٣ ، ١٢
١/١/٢	العلاقة بين الرشاقة وسرعة رد الفعل الحركى .	١٤
٢/٢	ماهية الرشاقة ومكوناتها - أهميتها - أنواعها.	١٧-١٥
١/٢/٢	الأساس الوظيفى والتفسي للرشاقة .	١٨
٢/٢/٢	العوامل التى تؤثر على الرشاقة.	٢٠-١٨
٣/٢/٢	تقسيمات الرشاقة (تقسيم مانيل للرشاقة) .	٢١ ، ٢٠
٤/٢/٢	أهمية الرشاقة بالنسبة لرياضة الكاراتيه .	٢٢ ، ٢١
٥/٢/٢	أسس تنمية الرشاقة - طرق تطوير وتنمية الرشاقة .	٢٣-٢٢
٦/٢/٢	خصائص متغيرات الحمل لتطوير الرشاقة .	٢٦ ، ٢٥
٣/٢	سرعة رد الفعل الحركى (سرعة الاستجابة) ماهية سرعة رد الفعل .	٢٧ ، ٢٦
١/٣/٢	أنواع رد الفعل الحركى.	٢٩-٢٧

تابع : محتويات البحث

المسلسل	الموضوع	رقم الصفحة
٢/٣/٢	العوامل التى تؤثر فى زمن رد الفعل .	٣٢-٢٩
٣/٣/٢	تنمية وتطوير زمن سرعة رد الفعل الحركى البسيط.	٣٢
٤/٣/٢	تنمية وتطوير زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب.	٣٣
٥/٣/٢	أهمية زمن سرعة رد الفعل الحركى فى رياضة الكاراتيه .	٣٥-٣٣
٦/٣/٢	خصائص متغيرات الحمل فى تطوير زمن رد الفعل.	٣٦ ، ٣٥
٤/٢	الأداء الفنى للمهارات الخاصة قيد البحث .	٤٢-٣٧
٥/٢	العوامل الأساسية التى تؤثر على فعالية أداء المهارة .	٤٤-٤٢
٦/٢	الأسس العامة لوضع البرنامج التدريبى .	٤٨-٤٤
٧/٢	الإستفادة من الدراسات النظرية .	٤٨
٨/٢	الدراسات السابقة .	٥٩-٤٩
١/٨/٢	دراسات تناولت وضع برامج تدريبية.	٥٤-٤٩
٢/٨/٢	دراسات فى رياضة الكاراتيه عامة .	٥٦ ، ٥٥
٣/٨/٢	التعليق على الدراسات السابقة .	٥٨ ، ٥٧
٤/٨/٢	الاستفادة من الدراسات السابقة.	٥٩ ، ٥٨
٠/٣	إجراءات البحث	١١٤-٦٠
١/٣	منهج البحث .	٦١
٢/٣	عينة البحث.	٦١
٣/٣	مجالات البحث.	٦٣
٤/٣	أدوات جمع البيانات.	٧٣-٦٣
٥/٣	تقييم فعالية الأداء المهارى (تحليل المباريات)	٧٥ ، ٧٤
٦/٣	خطوات إجراء التجربة.	١١٤-٧٥
١/٦/٣	المرحلة الأولى :	٩٦-٧٥
١/١/٦/٣	اختيار المساعدين	٧٥
٢/١/٦/٣	الدراسات الاستطلاعية.	٩٢-٧٦

تابع : محتويات البحث

رقم الصفحة	الموضوع	المسلسل
٩٧-٩٢	تكافؤ مجموعتي البحث والقياس القبلي.	٣/١/٦/٣
١١٢-٩٨	المرحلة الأساسية :	٢/٦/٣
١١١-٩٨	خطوات بناء البرنامج.	١/٢/٦/٣
١١١	تطبيق البرنامج.	٢/٢/٦/٣
١١٤، ١١٣	المرحلة النهائية :	٣/٦/٣
١١٣	القياس البعدي .	١/٣/٦/٣
١١٤	أسلوب المعالجات الاحصائية.	٢/٣/٦/٣
١٥٤-١١٥	عرض ومناقشة النتائج	٠/٤
١٤٤-١١٥	عرض النتائج.	١/٤
١٢٢-١١٦	عرض نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة .	١/١/٤
١٢٩-١٢٣	عرض نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة .	٢/١/٤
١٤٢-١٣٠	عرض نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد التجربة .	٣/١/٤
١٥٤-١٤٣	مناقشة النتائج .	٢/٤
١٤٦-١٤٣	مناقشة نتائج المجموعة الضابطة .	١/٢/٤
١٤٩-١٤٧	مناقشة نتائج المجموعة التجريبية .	٢/٢/٤
١٥٤-١٥٠	مناقشة نتائج المجموعتين الضابطة والتجريبية .	٣/٢/٤
١٥٨-١٥٦	الاستنتاجات والتوصيات	٠/٥
١٥٧-١٥٦	الإستنتاجات .	١/٥
١٥٨-١٥٧	التوصيات .	٢/٥
١٦٦-١٦٠	المراجع العربية .	
١٧٠-١٦٧	المراجع الأجنبية .	
	المرفقات .	
	الملخص باللغة العربية.	
	المستخلص باللغة العربية.	
	الملخص باللغة الانجليزية.	
	المستخلص باللغة الانجليزية.	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٦	المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة ونسبة نجاحها فى بطولة الجمهورية موسم ١٩٩٨ / ١٩٩٩ .	١
٥٦-٥٠	الدراسات السابقة .	٢
٦١	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث.	٣
٦٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفرق بين المتوسطين وقيمة ت المحسوبة لمجموعتى البحث فى متغيرات (السن - الوزن - العمر التدريبى وطول الذراع وطول الرجل) .	٤
٦٥	اختبار قياس الرشاقة العامة.	٥
٦٦	اختبار قياس الرشاقة الخاصة.	٦
٧٧	أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢-١٥) سنة من خلال (١٥) مرجع.	٧
٧٨	أهم الصفات البدنية الخاصة بالمهارات الهجومية للمرحلة السنية من (١٢ - ١٥) سنة ، من خلال استطلاع رأى (٣٠) خبير.	٨
٨٠	نسبة الإتفاق لاستمارة فعالية الأداء المهارى خلال المباريات لعدد عشرون لاعب بواقع مبارتان لكل لاعب .	٩
٨١	المهارات الهجومية الأكثر استخداماً ونسبة نجاح تلك المهارات من خلال تحليل بطولة الجمهورية الموسم الرياضى ٩٨/٩٩م للمرحلة السنية (١٢-١٥) سنة.	١٠
٨٣	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار الرشاقة الخاصة.	١١
٨٤	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار الرشاقة الخاصة .	١٢
٨٤	المعالجات الاحصائية الخاصة بصدق جهاز قياس زمن رد الفعل الحركى المركب:	١٣

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	محتوى الجدول	رقم الجدول
٨٥	معامل الثبات لجهاز زمن سرعة رد الفعل الحركى المركب.	١٤
٨٨	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لتكرار الأداء عند تنفيذ المهارات قيد البحث باستخدام التمرينات (حرة - جاكيت أثقال - جيتير حديدى - أستك مطاط) للمرحلة السنية قيد البحث.	١٥
٩٢	التوزيع الزمنى للدراسات الإستطلاعية قيد البحث .	١٦
٩٣	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغيرات السن والوزن والعمر والتدريبى والطول الكلى وطول الذراع وطول الرجل.	١٧
٩٤	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة العامة.	١٨
٩٤	تكافؤ مجموعتى البحث فى متغير الرشاقة الخاصة.	١٩
٩٥	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار زمن رد الفعل الحركى البسيط.	٢٠
٩٥	تكافؤ مجموعتى البحث فى اختبار زمن رد الفعل الحركى المركب.	٢١
٩٦	تكافؤ مجموعتى البحث فى تقييم أداء مهارات اللكمة المستقيمة المقابلة واللكمة المستقيمة الأمامية والركلة الدائرية والركلة النصف دائرية العكسية من خلال أربع مباريات لكل لاعب.	٢٢
٩٧	المهارات الهجومية الخاصة بالمرحلة السنية قيد البحث ونسبة نجاحها فى المباريات الخاصة بالمجموعتين التجريبية والضابطة.	٢٣
٩٨	التوزيع الزمنى للقياس القبلى لتنفيذ الإختبارات والقياسات قيد البحث.	٢٤
١٠٠	النتائج المستخلصة من الدراسات السابقة ورأى الخبراء فى عناصر البرنامج التدريبى المقترح.	٢٥
١٠١	توزيع (عدد، زمن) الوحدات التدريبية ، الزمن الأسبوعى للبرنامج ثم توزيعهم على الفترات ثم على الأسابيع.	٢٦