



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكروفيلم

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

تأثير تمرينات المنافسات باستخدام الأثقال على بعض
المتغيرات الكينماتيكية لأداء بعض
المهارات في الجمباز

بحث مقدم لتحقيق إحدى متطلبات الحصول على
درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية
من كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

اعداد

علاء الدين حامد أحمد على مصطفى
مدرس مساعد بقسم التمرينات والجمباز
بكلية التربية الرياضية للبنين
بجامعة قناة السويس

اشراف

دكتور / على على عبد العزاري	دكتور / عادل عبد البصير على
استاذ مساعد ورئيس قسم المناهج وطرق	استاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز
التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين	ومعيد كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة المنيا	جامعة قناة السويس

١٤١٣ هـ - ١٩٩٣ م

بسم الله الرحمن الرحيم

((لَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا بِكَ فَامْنُنَا))

إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ))

صدق الله العظيم

(سورة البقرة : آية ٢٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الدارس / علاء الدين حامد أحمد على مصطفى لنيل درجة
دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية ، في تمام الساعة يوم **الخميس**
الموافق ٥ / ٥ / ١٩٩٣ وفي مقر جامعة المنيا
مئيتها والمعتمدة من الاستاذ الدكتور / رئيس الجامعة بتاريخ ١٥ / ٥ / ١٩٩٣
والمشكلة من السادة :

- | | |
|--|--------------------------------|
| استاذ ورئيس قسم التمرينات والجمباز
وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد
(مشرفا) | أ. د. / عادل عبد البصير على |
| استاذ بقسم المناهج وطرق التدريس
ووكيل كلية التربية الرياضية - جامعة
المنيا . (مناقشا) | أ. د. / مكارم حلمي أبو هريرة |
| استاذ ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين
بالقاهرة سابقا . (مناقشا) | أ. د. / فوزي يعقوب رزق الله |
| استاذ مساعد ورئيس قسم المناهج وطرق
التدريس بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنيا . (مشرفا) | أ. م. د. / على على عبد العزاري |

وناقشت الدارس في البحث المقدم والمعتمد من الكلية بتاريخ ٥ / ١١ / ١٩٨٨
والمعتمد من الجامعة بتاريخ ١٨ / ١٢ / ١٩٨٨ ، وموضوعه :

" تأثير تمرينات المنافسات باستخدام الأثقال على بعض المتغيرات الكيميائية
لأداء بعض المهارات في الجمباز "

وبعد المناقشة علنا في الرسالة موضوع البحث ، وبعد المداولة قررت اللجنة قبول
الرسالة واقترحت منح الدارس / علاء الدين حامد أحمد على مصطفى ، درجة دكتوراه
الفلسفة في التربية الرياضية .

التوقيع

أعضاء لجنة المناقشة

- | | |
|-----|--------------------------------|
| () | أ. د. / عادل عبد البصير على |
| () | أ. د. / مكارم حلمي أبو هريرة |
| () | أ. د. / فوزي يعقوب رزق الله |
| () | أ. م. د. / على على عبد العزاري |

بمكتب عميد الكلية



شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد ، والشكر لله سبحانه وتعالى
على فضله ونعمته ، فاليه أسجد حمدا وشكرا ، فسيحانه القائل :

((ولئن شكرتم لأزيدنكم))

مدق الله العظيم

وأنى أنتهز هذه الفرصة لأقدم عظيم شكرى للاستاذ الدكتور / عادل عبد البصير
ملى الذى كان لمعاونته وتوجيهاته العلمية الدقيقة البناءه فضل انارة طريق
البحث والدراسة أمام الباحث ، كذلك أوجه شكرى وتقدير الكبيرين الى
استاذ مساعد دكتور / على على عبد العزاري الذى كان عطاؤه - وقتا وفكرا وجهدا -
خير معين لى فى انجاز هذا البحث منذ أن كان فكرة فى ذهنى ، وبقيدي اعزازا
أن أتقدم بخالص شكرى الى الاستاذ الدكتور / مكارم حلمى أبو هرجس
والاستاذ الدكتور / فوزى يعقوب رزق الله ، لتفضلهما مشكورين بالموافقة على
مناقشة هذه الرسالة .

كما أقدم وافر شكرى للاخوه الزملاء الذين مدوا يد العون للباحث ، وأخص
بالشكر الدكتور / محسن أبو النور ، الدكتور / سامح عبد الرؤوف ، الدكتور /
صلاح مالك ، الدكتور / خالد نسيم . وبطيب لى أن أشكر الأخ الزميل صلاح
أنس المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية ببورسعيد ، والأخ الزميل أشرف ناصف
المعيد بالكلية ، والأخ الزميل على أبو سمرة . وأشكر الساده مدرسى الجبيل
بمحافظة بورسعيد ، وأعزائى اللاعبين أفراد عينة هذه الدراسة وكل من ساهم
بفكر أو رأى أو جهد فى سبيل اتمام هذا البحث .

وأخيرا ، لا يسعنى الا أن أقدم خالص شكرى وامتنانى لوالدتى واخوتى
على دعواتهم وتشجيعهم لى ، وأهدى بحش هذا الى النفس التى نشأت فى
أحضانها الرحيمه نفسى الى روح والدى الطاهره .

ولتكن آخر دعواتى الحمد لله رب العالمين ..

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
قرار لجنة المناقشة والحكم	ب
شكر وتقدير	ج
قائمة المحتويات	د
قائمة الجداول	ح
قائمة الأشكال	و

الفصل الأول

١ - ٧

المقدمة

مشكلة البحث	٢
ماهية البحث وحدوده	٤
أهمية البحث والحاجة اليه	٤
أهداف البحث	٥
فروض البحث	٥
التعريف ببعض المصطلحات والرموز المستخدمة في البحث	٦

الفصل الثاني

٨ - ٣٣

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولا - الاطار النظري	٩
الاعداد البدنى	٩
الاعداد البدنى العام	١٠
الاعداد البدنى الخاص	١٠
تميمات المنافسات	١١
الاعداد المهارى	١٥
مراحل الاعداد المهارى	١٦
قانون الأثر	١٧

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
— قانون الاستعداد	١٧
— قانون التدريب	١٨
طرق دراسة المهارات الرياضية	١٨
مفهوم الشقلبات فى الجمباز	٢٠
الخصائص الفنية لأداء مهارات الشقلبات	٢١
الخصائص الفنية لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين	٢٣
الخصائص الفنية لأداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين	٢٤
ثانياً — الدراسات السابقة	٢٦
التعليق على الدراسات السابقة	٣٢

الفصل الثالث

٥٩ — ٣٤

خطة واجراءات البحث

منهج البحث	٣٥
مجتمع البحث	٣٥
عينة البحث	٣٥
أسباب اختيار عينة البحث	٣٥
الدراسة الاستطلاعية	٣٥
السـواء	٣٦
القياسات القبليـة	٣٦
التصميم التجريـى فى البحث	٤٦
البرنامج التدريـى	٥١
التجربة الأساسـية	٥٩
القياسات البعديـة	٥٩
المعالجات الاحصائـية	٥٩

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

الفصل الرابع

٧٥ - ٦٠

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٦١	 عرض النتائج
٧٥	 تفسير النتائج ومناقشتها

الفصل الخامس

٧٩ - ٧٦

الاستخلاصات والتوصيات

٧٧	 أولا - الاستخلاصات
٧٩	 ثانيا - التوصيات

٨٧ - ٨٠

قائمة المراجع

٨١	 أولا - المراجع العربية
٨٥	 ثانيا - المراجع الأجنبية

١٠١ - ٨٨

المرفقات

٨٩	 مرفق رقم (١) البرنامج التدريبي
٩٠	 مرفق رقم (٢) اجراءات عملية التصوير السينمائي
٩١	 مرفق رقم (٣) المعادلات المستخدمة في المعالجة الاحصائية للبيانات
	 مرفق رقم (٤) نسب أنصاف أقطار مراكز ثقل كل جزء من أجزاء الجسم
٩٢	 الانسان بالنسبة لطول محاورها الطولية (عن كلا وسير)
٩٣	 مرفق رقم (٥) الوزن النسبي لأجزاء الجسم المختلفة بالنسبة لوزن الجسم
	 مرفق رقم (٦) اختبارات اللياقة البدنية الخاصة للمرحلة السنوية من ٨ - ١٠
٩٤	 سنوات

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

- مرفق رقم (٧) المسارات الهندسية لمركز ثقل كتلة الجسم لكل لاعب فى
الأداء القبلى والبعدى للمهاراتين قيد الدراسة ٩٥
- مرفق رقم (٨) درجات تقويم مستوى الأداء للمهارتين قيد الدراسة
فى القياس القبلى ٩٦
- مرفق رقم (٩) درجات تقويم مستوى الأداء للمهارتين قيد الدراسة
فى القياس البعدى ٩٧
- مرفق رقم (١٠) القياس القبلى للمتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة الشقلبة
الأمامية على اليدين لأفراد عينة البحث ٩٨
- مرفق رقم (١١) القياس القبلى للمتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة الشقلبة
الخلفية على اليدين لأفراد عينة البحث ٩٩
- مرفق رقم (١٢) القياس البعدى للمتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة
الشقلبة الأمامية على اليدين لأفراد عينة البحث ١٠٠
- مرفق رقم (١٣) القياس البعدى للمتغيرات الكينماتيكية لأداء مهارة
الشقلبة الخلفية على اليدين لأفراد عينة البحث ١٠١

ملخص البحث

- باللغة العربية ١٠٢
- باللغة الاجنبية ١٠٣

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٤١	تحديد مركز ثقل الجسم فى الصورة (٣٣) خلال أداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين على الأرض	١
٤٦	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى الوزن والطول والسن	٢
٤٧	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى درجات مستوى الأداء لكل من المهارتين قيد الدراسة	٣
٤٨	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى عناصر اللياقة البدنية الخاصة	٤
٤٩	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين	٥
٥٠	تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة فى المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة لأداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين	٦
٥٣	النواحي النظرية فى البرنامج التدريبى	٧
٦٢	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء الشقلبة الأمامية على اليدين لدى المجموعة الضابطة	٨
٦٣	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدى المجموعة الضابطة	٩

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٦٤	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء مهارة الشقلبة الأمامية على اليدين للمجموعة التجريبية	١٠
٦٥	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء الشقلبة الخلفية على اليدين لدى المجموعة التجريبية	١١
٦٦	دلالة الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء الشقلبة الأمامية على اليدين	١٢
٦٧	دلالة الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للمتغيرات الكينماتيكية قيد البحث لأداء الشقلبة الخلفية على اليدين	١٣
٦٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى أداء المهارتين قيد البحث لدى المجموعة الضابطة	١٤
٦٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلى والبعدى لمستوى أداء المهارتين قيد البحث لدى المجموعة التجريبية	١٥
٧٠	دلالة الفروق بين كل من المجموعتين التجريبية والضابطة فى القياس البعدى لمستوى أداء المهارتين قيد البحث	١٦