



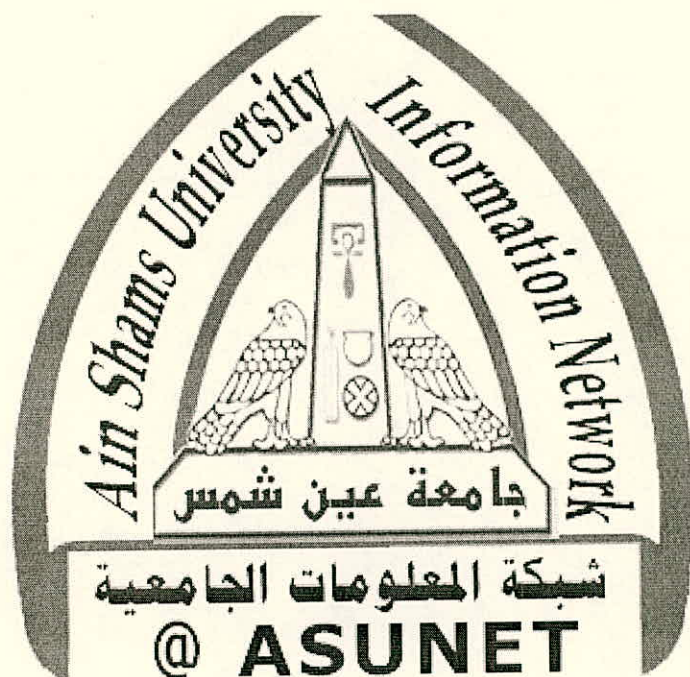
شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





شبكة المعلومات الجامعية



شبكة المعلومات الجامعية

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
على هذه الأفلام قد أعدت 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



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل



شبكة المعلومات الجامعية



بعض الوثائق الأصلية تالفة



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضى

وضع أساس تدريبي باستخدام جهاز ميكانيكى مبتكر للدراجة
لتحسين سرعة لفات البدال و زمن سباق 25 كم ضد الساعة

بحث مقدم من
ياسر على محمود عبد الرحمن
أخصائى رياضى برعاية الشباب
كلية الهندسة - جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
فى التربية الرياضية

لجنة الإشراف
أ. م. د. / إيهاب سيد إسماعيل
أستاذ مساعد بقسم التدريب الرياضى
كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا

د / عادل حلمى شحاته
خبير الدراجات ونائب رئيس
الاتحاد المصرى للدراجات

د. م. / عزت السيد شعيب
مدرس بقسم هندسة الإنتاج والتصميم الميكانيكى
كلية الهندسة - جامعة طنطا

B

797

1424 هـ - 2003 م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٣٢)



جامعة طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي

قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ. د / ثناء عبد الحليم الجمل : الأستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية

الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان (مناقشاً)

أ. م. د / إيهاب فوزى البديوى : الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا (مناقشاً)

أ. م. د / إيهاب سيد إسماعيل : الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية

الرياضية - جامعة طنطا (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / ياسر على محمود عبد الرحمن

وعنوانها : - " وضع أساس تدريبي باستخدام جهاز ميكانيكى مبتكر للدراجة

لتحسين سرعة لفات البدال وزمن سباق ٢٥ كم ضد الساعة "

وقد تمت المناقشة فى تمام الساعة من يوم الأحد الموافق ٦ / ٧ / ٢٠٢٢

بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ٢١ / ٦ / ٢٠٢٢

ومن الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٤ / ٦ / ٢٠٢٢

وبعد المناقشة العلانية قررت اللجنة (قبولى) الرسالة ، وأقرت

(منحه) الباحث / ياسر على محمود عبد الرحمن ... درجة الماجستير فى التربية

الرياضية. وتوصى اللجنة بجمع الرسالة على نسخة جامعه وتبادلا مع (رئيس)
والجائزات المصرية
توقيعات أعضاء اللجنة

(تال)
(محمد)
(ع)

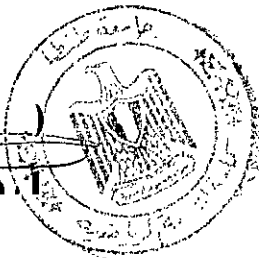
١- أ. د / ثناء عبد الحليم الجمل

٢- أ. م. د / إيهاب فوزى البديوى

٣- أ. م. د / إيهاب سيد إسماعيل

وكيل الكلية

(محمد)
أ. د / على محمود عبید



" الشكر والتقدير "

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله ، أحمدك ربى كما علمتنا أن نحمدك وأصلى وأسلم على خير خلقك سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والسلام ، يا إلهى لك الحمد حمداً يليق بجلال نعمتك التى أنعمتها على فى أن وضعت اليسير من قدرتك فى قدرتى حتى أستطعت إنجاز هذا العمل وأشكر وأعترف بالفضل لكل من ساهم بجهد أو نصيحة جعلتنى أهتدى إلى الطريق القويم.

وفى هذا المقام لا يسعنى إلا أن أتقدم بأسمى آيات الشكر وأصدق معانى العرفان بالجميل إلى أستاذى ومعلمى الأستاذ الدكتور / إيهاب سيد إسماعيل الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا والذى تفضل مشكوراً بالإشراف على هذا البحث وبذل من وقته وجهده واهتمامه وكافة خبراته العلمية الكثير مما كان له أكبر الأثر فى خروج هذا البحث بهذه الصورة ، وفقه الله وجزاه الله عنى وعن زملائى خير الجزاء.

كما أتقدم بعظيم الإمتنان والشكر والتقدير إلى أستاذى الدكتور المهندس / عزت السيد شعيب المدرس بقسم هندسة الإنتاج والتصميم الميكانيكى بكلية الهندسة جامعة طنطا على ما خص به الباحث من وقت وجهده واهتمام ما يتناسب مع كونه عالماً ورجلاً علم فاضلاً وعلى تقديمه كافة الخبرات سواء فى الناحية العلمية أو العملية حيث كان لتوجيهاته العظيمة أكبر الأثر فى إنجاز هذا البحث فشكراً له وجزاه الله عنا خير الجزاء.

كما أفخر أن أتقدم بعظيم شكرى ووافر إحترامى وتقديرى إلى أستاذى فى مجال تدريب الدراجات الدكتور / عادل حلمى شحاته خبير الدراجات ونائب رئيس الاتحاد المصرى للدراجات ، والذى تفضل مشكوراً بالإشراف على هذا البحث وعلى ما أولاه لهذا البحث من وقت وجهده واهتمام وعلى تقديمه كافة الخبرات الدولية التى يشهد بها الجميع والتسهيلات العلمية التى أعطاها للبحث وعلى معاونته الصادقة وتوجيهاته السديدة التى كان لها الأثر فى الوصول بهذا البحث إلى الصورة الحالية فله منى الشكر كل الشكر وله من ربى المثوبة.

ويتقدم الباحث بخالص امتنانه وعظيم تقديره لكل من الأستاذ الدكتور / ثناء عبد الحليم الجمل الأستاذ بقسم الرياضات المائية والمنازلات بكلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان والأستاذ الدكتور / إيهاب فوزى البديوى الأستاذ المساعد بقسم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، فلهما منى أصدق معانى العرفان وفقهم الله وجزاهم عنى خير الجزاء.

ولا يسعنى إلا أن أتقدم بالشكر والامتنان والعرفان بالجميل إلى الدكتور / السعيد محمد العدل على مساعدته للباحث طوال فترة البحث فهو أول من وقف بجانبه ودعم فكرته فله منى عظيم الشكر وخالص الامتنان.

كما أتقدم بخالص الشكر لكل من أعاننى وساعدنى فى هذا البحث من معلمين وزملاء وأخص بالذكر الكابتن / عطية الزغبى المدرب العام لنادى غزل المحلة والكابتن / حاتم أبو طالب لمساعدتهم الدائمة للباحث طوال فترة البحث.

ولا يفوتنى أن أتقدم بالشكر والتقدير إلى كل زملائى بالعمل والذين ساعدوا الباحث فى إنجاز عمله ، وكذلك كل أعضاء شركة إيزتك لما قدموه للباحث من مساعدات فى إنجاز بحثه ، وكذلك الطالبان / محمد الحضرى وأحمد الشهاوى من طلبة الفرقة الرابعة ميكانيكا بكلية لهندسة - جامعة طنطا لمساعدتهم للباحث طوال فترة البحث.

اثنان عجز القلم أن يخط أو يسطر لهما ولو كلمة واحدة فمهما كتب أو عبر فأقسم أنه مقصر ، إلى من قال فيهما الحق سبحانه وتعالى " وأخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب أرحمهما كما ربياني صغيرا " . فشكرى وتقديرى لوالدى ووالدتى خير من أعانانى على استكمال مشوارى العلمى فى البحث والدراسة فأدعو الله العلى القدير أن يرعاهما برحمته ويمدهما بالصحة والعافية ، وإلى إخوتى الأعزاء إيمان ومحمد وأسماء فإن الكلمات لا تستطيع أن تعبر عن المشاعر الطيبة التى أحملها إليهم فأقدم لهم خالص حبنى وعظيم امتنانى وتقديرى ذاكرأ لهم الفضل سائلاً المولى أن يجزيهم عنى خير الجزاء.

والله أسأل أن يوفقنا جميعاً إلى ما نحب ويرضاه ...،،

الباحث.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ب		الشكر والتقدير
د		قائمة المحتويات
ز		قائمة الجداول
ط		قائمة الأشكال

الفصل الأول

2		مقدمة البحث
7		المشكلة وأهمية البحث
14		أهداف البحث
15		فروض البحث
15		مصطلحات البحث

الفصل الثانى

الإطار النظرى

18		- مقدمة عن الدراجة
19		- أنواع المسابقات فى الدراجات
23		- أسس ومبادئ التدريب
28		- مقدمة عن التدريب فى رياضة الدراجات
29		- السرعة
30		- العوامل المؤثرة فى السرعة
31		- تنمية السرعة
32		- طرق تنمية السرعة
34		- تدريبات السرعة فى الدراجات
39		- إعداد الاختبارات المهارية

40		- استخدامات التكنولوجيا الحديثة في المجال الرياضي
42		- أهمية الوسائل والأجهزة المساعدة في عملية التدريب الرياضي
44		الدراسات المرتبطة
55		تحليل الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

إجراءات البحث

64		منهج البحث
64		مجتمع وعينة البحث
67		أدوات البحث
		المرحلة التمهيديّة
68		- مرحلة تصميم الجهاز الميكانيكي المبتكر
68		- تقييم الجهاز
69		- أسس اختيار الاختبارات
71		- الاختبارات المستخدمة في البحث
72		- الدراسات الاستطلاعية
74		- بناء الأساس التدريبي
81		- اختيار المساعدين
81		- الدراسة الأساسية
85		أسلوب المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض وتفسير النتائج

أولاً : عرض النتائج

87		- أجزاء الجهاز الميكانيكي المبتكر
----	-------	-----------------------------------

90		- عرض النتائج الخاصة بالبرنامج التدريبي وفقاً لاستخدام الجهاز الميكانيكي المبتكر
104		ثانياً : مناقشة النتائج وتفسيرها
		الفصل الخامس
110		أولاً : الاستخلاصات
111		ثانياً : التوصيات
		المراجع
113		المراجع العربية
118		المراجع الأجنبية
		المرفقات
		ملخص البحث باللغة العربية
		مستخلص البحث باللغة العربية
		ملخص البحث باللغة الإنجليزية
		مستخلص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
1	تحديد المسافة المقطوعة بواسطة لفة البدال مع تغيير الترس الأمامي والخلفي	29
2	تصنيف المجتمع الكلى لعينة البحث	64
3	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والتفلطح للاختبارات المختارة لعينة البحث الأساسية	65
4	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وأختبار قيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات القبلية للاختبارات المهارية قيد الدراسة	66
5	الصدق الذاتي والثبات للجهاز الميكانيكي المبتكر للدراجة	69
6	الصدق و الثبات للاختبارات المستخدمة في القياس	71
7	توزيع الأحمال التدريبية وهدفها على مدار الأسبوع	77
8	كيفية تطبيق الاختبارات في القياس القبلي على مدار اليومين	83
9	كيفية تطبيق الاختبارات البعدية على مدار اليومين	85
10	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار قيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات القبلية في بعض الاختبارات المهارية	91
11	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وأختبار قيمة (ت) بين القياس القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في بعض الاختبارات المهارية	92

رقم الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
94	معدل التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى بعض الاختبارات المهارية	12
96	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وأختبار قيمة (ت) بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الاختبارات المهارية	13
98	معدل التحسن بين القياس القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى بعض الاختبارات المهارية	14
100	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وأختبار قيمة (ت) للمجموعتين التجريبية والضابطة للقياسات البعدية فى بعض الأختبارات المهارية	15
102	الفرق بين معدلى التحسن للمجموعتين التجريبية والضابطة فى بعض الاختبارات المهارية قيد الدراسة	16