



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
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



بعض الوثائق الأصلية تالفة



شبكة المعلومات الجامعية



بالرسالة صفحات

لم ترد بالأصل

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنين
قسم المنازلات والرياضات المائية

أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية
الاداء المهارى لركلات لاعبي الكاراتيه
مرحلة (١٢ - ١٣ سنة) ناشئين

رسالة مقدمة من

محمد سعد على محمد

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

دكتور

وجيه أحمد شمندى

الأستاذ المساعد بقسم الإدارة
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة حلوان

دكتور

حسين أحمد حجاج

الأستاذ بقسم المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

دكتور

حسن عبد السلام محفوظ

الأستاذ المساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية
كلية التربية الرياضية للبنين
جامعة الاسكندرية

١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

B
٧١٥٧

بسم الله الرحمن الرحيم

” مايفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها وما يمسك فلا مرسل له من

بعده وهو العزيز الحكيم ”

صدق الله العظيم

(سورة فاطر : الآية ٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

انه في يوم الموافق / / ١٩٩٩ اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أستاذ دكتور/ سليمان على إبراهيم
- أستاذ دكتور/ حسين أحمد حجاج
- أستاذ م . دكتور/ وجيه أحمد شمندی
- أستاذ م . دكتور/ رمزي عبد القادر الطنبولي
- أستاذ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مناقشا)
أستاذ بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية (مشرفا)
أستاذ مساعد بقسم الإدارة - كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مشرفا)
أستاذ مساعد بقسم المنازلات والرياضات المائية بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية (مناقشا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الدارس / محمد سعد علي محمد للحصول علي درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

" أثر تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فعالية الاداء المهارى لوكالات لاعبي الكاراتيه

مرحلة (١٢ - ١٣ سنة) ناشئين

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة الثامنة من يوم الثلاثاء الموافق ١١ / ٥ / ١٩٩٩م بمقر كلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الإسكندرية .

وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الدارس / محمد سعد علي محمد درجة

الماجستير في التربية الرياضية وكوصف المحكم وملح لرسالة مع لفتة ابي حفي وزاد
مع لبي حفي لفرح بكلمة من المقتضف
توقيعات اعضاء اللجنة

(
(
(
(
(

- أستاذ دكتور/ سليمان على إبراهيم
- أستاذ دكتور/ حسين أحمد حجاج
- أستاذ م . دكتور/ وجيه أحمد شمندی
- أستاذ م . دكتور/ رمزي عبد القادر الطنبولي

يعتمد ،
عميد الكلية

د/ أحمد الهادي يوسف



شكر وتقدير

"إن الذين آمنوا وعملوا الصالحات .. إننا لنضيق أجراً من أحسن عملاً" (الكهف ٣٠).

الحمد لله رب العالمين .. حمداً طيباً مباركاً فيه حمداً يملأ أرجاء السموات والأرض فى كل ساعة وحين إلى يوم الدين . وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله . صلوات الله وتسليماته عليه وعلى آله ومن تبعه إلى يوم الدين أجمعين .

أما بعد

حق على فى هذا المقام أن أتوجه بأعزب آلاء الشكر والعرفان إلى كل من ساهم فى دفع هذا العمل إلى طريق النجاح وأخص بالذكر والشكر أستاذى الفاضل أ.د/حسين أحمد حجاج تقديراً لسيادته على ما أولاه لى من بادرة التعاون المخلص ومن توجيهاً فكرياً وتربوياً منذ تبنيه هذا البحث وحتى اتمامه . فأقدم لسيادته جزيل شكرى وأمتنانى بآرك الله له فى ماله وأهل بيته وجزاه عنى خير الجزاء .

كما أتقدم خالص الشكر والعرفان إلى الأخ المعلم أ.د / وجيه أحمد شمندى الذى روى بذرة هذا البحث منذ النشأة الأولى بعصارة علمه وفكره حتى من علينا الله بآتمامه وجنى ثمرته الياغة ، وأنى أدعو الله تعالى أن يبارك له فىهما فضله به على سائر الخلق وان يجعله ذخراً للعلم والعلماء .

كما أخص بالذكر والشكر إلى صاحب الفضل الذى شرفت بمناقشته لهذا البحث رغم شغله الدائم وعناء السفر الأستاذ الدكتور / سليمان على إبراهيم فله منى كل التقدير والدعاء له بدوام الصحة والعافية كما أشكر لسيادته تعاونه وسعة صدره وما قدمه لى من ملاحظات وتوجيهات علمية بناءة .

كما يشرفنى أن أتقدم بوافر الشكر والتقدير والعرفان إلى أ.د/ رمزى عبد القادر الطنبولى لتفضله بمناقشة هذا البحث ولتقدميه التوجيهات العلمية المفيدة للباحث . فله جزيل الشكر والتقدير .

كما أتقدم لكل الشكر والتقدير إلى أسرته المكتبية والمعامل والمختبرات بالكلية على تعاونهم الدائم لى فى إتمام هذا البحث - كما يهدى الباحث هذا البحث إلى جميع العاملين فى حقل الكاراتيه من مدربين ولاعبين وإداريين .

كما يتقدم الباحث أولاً وأخيراً الفضل كل الفضل إلى والدته أدام الله عليها الصحة والعافية فلها منى كل التقدير واسمى آيات الشكر والعرفان بالجميل .

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

أ	 قائمة المحتويات
د	 قائمة الجداول
ح	 قائمة الأشكال

الفصل الأول

٠/١ - مشكلة البحث

٢	 ١/١ - مشكلة البحث وأهميتها
٧	 ٢/١ - أهداف البحث
٧	 ٣/١ - فروض البحث
٧	 ٤/١ - المصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

٠/٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١٠	 ١/٢ - الدراسات النظرية :
١٠	 ١/١/٢ - الأساليب الفنية لاستخدام مهارات الركلات في الكاراتيه
١٢	 ١/١/١/٢ - العضلات العاملة خلال الأداء المهاري للركلات
١٢	 ٢/١/١/٢ - المواصفات الفنية لأداء الركلات قيد البحث
٢١	 ٢/١/٢ - القدرات الحركية الخاصة في رياضة الكاراتيه
٢٤	 ٣/١/٢ - القدرات الحركية الخاصة بالركلات
	 ١/٣/١/٢ - مكونات القدرات الحركية الخاصة بالركلات في رياضة
٢٦	 الكاراتيه
٢٦	 ٢/٣/١/٢ - الرشاقة
٢٧	 ٢/٣/١/٢ - القوة المميزة بالسرعة
٢٩	 ٣/٣/١/٢ - القوة الانفجارية
٣٠	 ٤/٣/١/٢ - المرونة
	 ٥/١/٣/٢ - تطوير القدرات الحركية الخاصة بالركلات في رياضة
٣٣	 الكاراتيه
٥١	 ٤/١/٢ - فعالية الأداء المهاري للركلات
٥٢	 ٥/١/٢ - القدرات الخاصة بالمرحلة السنية من (١٢ - ١٣ سنة)
٥٥	 ٢/٢ - الدراسات المشابهة
٦٠	 ١/٢/٢ - التعليق على الدراسات المشابهة

الفصل الثالث

٠/٣ - إجراءات البحث

٦٣	١/٣ - منهج البحث
٦٣	٢/٣ - مجالات البحث
٦٣	١/٢/٣ - المجال البشري
٦٤	٢/٢/٣ - المجال المكاني
٦٤	٣/٢/٣ - المجال الزمني
٦٥	٣/٣ - الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
٦٥	٤/٣ - قياسات واختبارات البحث
٦٦	١/٤/٣ - اختبار الرشاقة
٧٠	٢/٤/٣ - اختبارات القوة الانفجارية
٧١	٣/٤/٣ - اختبار القوة المميزة بالسرعة
٧٦	٥/٤/٣ - اختبار المرونة
٧٩	٥/٣ - الدراسات الاستطلاعية
٩٨	٦/٣ - الدراسة الأساسية
١٠٠	٧/٣ - المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

٠/٤ - عرض ومناقشة النتائج

١٠٣	١/٤ - عرض ومناقشة النتائج قبل التجربة
١٠٩	٢/٤ - عرض ومناقشة النتائج قبل وبعد التجربة
١٠٩	٣/٤ - عرض ومناقشة نتائج المجموعة التجريبية قبل وبعد التجربة
١٢١	٤/٤ - عرض ومناقشة نتائج المجموعة الضابطة قبل وبعد التجربة
١٣٢	٥/٤ - عرض ومناقشة نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة بعد التجربة

الفصل الخامس

٠/٥ - الاستنتاجات والتوصيات

١٦٥	١/٥ - الاستنتاجات
١٦٦	٢/٥ - التوصيات

المراجع

١٦٨	أولا - المراجع العربية
١٧٨	ثانيا - المراجع الأجنبية
١٨٣	ثالثا - المراجع الروسية

المرفقات

مرفق (١)	استمارة استطلاع رأي السادة المدربين حول تطوير القدرات الحركية الخاصة من عدمه
مرفق (٢)	استمارة تحليل فعالية التكنيك الهجومي لمهارات الركل واللكم المستخدمة في مباريات الكومتيه في رياضة الكاراتيه
مرفق (٣)	استمارة استطلاع الرأي للسادة الخبراء والمتخصصين لتحديد الركلات الهامة والأكثر شيوعا واستخداما في مباريات الكومتيه
مرفق (٤)	استمارة استطلاع رأي السادة الخبراء والمتخصصين لتحديد أهم القدرات الحركية الخاصة بمهارات الركل في رياضة الكاراتيه
مرفق (٥)	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد محتوى البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرات الخاصة بمهارات الركل
مرفق (٦)	التدريبات التي طبقت علي المجموعة التجريبية في البرنامج التدريبي المقترح
مرفق (٧)	نموذج لتوزيع الأحمال التدريبية داخل البرنامج التدريبي المقترح المطبق علي المجموعة التجريبية خلال الشهر الأول ، الثاني ، الثالث
مرفق (٨)	نموذج لوحدة تدريبية من البرنامج المطبق علي ناشئي الكاراتيه في الأندية والذي خضعت له المجموعة الضابطة
مرفق (٩)	استمارة ملاحظة فعالية الأداء المهاري والخططي في مباريات الكاراتيه

- ملخص البحث باللغة العربية .
- مستخلص البحث باللغة العربية .
- ملخص البحث باللغة الإنجليزية .
- مستخلص البحث باللغة الإنجليزية .

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦	الأساليب الهجومية المستخدمة والنسبة المئوية لاستخدامها وعدد مرات تحقيق الهدف (مرات النجاح) ونسبة النجاح المئوية خلال بطولتي الاسكندرية والجمهورية ١٩٩٥ - ١٩٩٦	١
١١	الأساليب الفنية لاستخدام الركلات في رياضة الكاراتيه	٢
٦٤	المعالجات الإحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة قبل التجربة في متغيرات السن والوزن والعمر التدريبي والطول الكلي وطول الرجل	٣
٨٠	البيانات الإحصائية الخاصة بتحديد الزمن المناسب لأداء الاختبارات الخاصة بالقوة المميزة بالسرعة الخاصة بالركلات موضع الدراسة لناشئي الكاراتيه	٤
٨٢	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار الرشاقة	٥
٨٣	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار القوة المميزة بالسرعة	٦
٨٣	المعالجات الإحصائية الخاصة بصدق اختبار المرونة	٧
٨٥	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار الرشاقة	٨
٨٥	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار القوة المميزة بالسرعة	٩
٨٦	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات اختبار المرونة	١٠
٨٧	المعالجات الإحصائية الخاصة بثبات استمارة فعالية الأداء المهاري والخططي	١١
٩٠	عدد مرات استخدام المهارات الهجومية وعدد مرات نجاح الهجوم المنفذ وتحقيقه للهدف والخاص بكل من اللكمات والركلات المستخدمة والمنفذة خلال بطولتي الاسكندرية والجمهورية لعام (١٩٩٥ - ١٩٩٦)	١٢
٩١	عدد مرات استخدام كل من مهارات الركل بالنسبة للعدد الكلي المنفذ والمستخدم خلال بطولتي الاسكندرية والجمهورية ٩٦/٩٥	١٣
٩٢	أهم الركلات الأساسية للاعب الكاراتيه من خلال ما جاء بالمراجع والدوريات المتخصصة لعدد (٢١) مرجع	١٤
٩٣	أهم الركلات المستخدمة والأساسية للاعب الكاراتيه من خلال تفرغ آراء السادة المدربين والبالغ عددهم ٤٨ مدرب من أنحاء الجمهورية	١٥
٩٥	أهم القدرات الحركية الخاصة لناشئي الكاراتيه والخاصة بمهارات الركل لناشئي الكاراتيه في المرحلة السنية من (١٢ - ١٣ سنة) من خلال ٢١ مرجع	١٦
٩٦	أهم القدرات الحركية الخاصة بمهارات الركل لناشئي الكاراتيه في المرحلة السنية من (١٢ - ١٣ سنة) من خلال استطلاع رأي عدد ٤٨ مدرب	١٧

تابع قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	رقم الصفحة
١٨	مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للرشاقة العامة	١٠٣
١٩	مقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للرشاقة الخاصة	١٠٣
٢٠	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية العامة	١٠٤
٢١	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لاختبارات القوة المميزة بالسرعة الخاصة	١٠٥
٢٢	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمرونة العامة	١٠٥
٢٣	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي للمرونة الخاصة	١٠٦
٢٤	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأشكال الهجوم ودرجة فعالية الأداء المهاري والخططي	١٠٧
٢٥	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لفعالية الأداء المهاري والخططي	١٠٨
٢٦	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة العامة للمجموعة التجريبية	١٠٩
٢٧	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة الخاصة للمجموعة التجريبية	١٠٩
٢٨	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية والقوة القصوي في الاختبارات والقياسات العامة	١١١
٢٩	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للقوة المميزة بالسرعة في الاختبارات الخاصة بالأداء للمجموعة التجريبية	١١٢
٣٠	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة العامة للمجموعة التجريبية	١١٥
٣١	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة الخاصة بالأداء للمجموعة التجريبية	١١٥
٣٢	المقارنة بين القياس القبلي والقياس البعدي لأشكال الهجوم ودرجة فعالية الأداء المهاري والخططي	١١٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١١٩	المجموعة التجريبية	٣٣
١٢١	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة العامة لدي المجموعة الضابطة	٣٤
١٢١	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة الخاصة بالأداء للمجموعة الضابطة	٣٥
١٢٣	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات والقياسات العامة للقوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية للمجموعة الضابطة	٣٦
١٢٤	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في الاختبارات الخاصة بالأداء للمجموعة الضابطة	٣٧
١٢٥	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي للمرونة العامة لدي المجموعة الضابطة	٣٨
١٢٦	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي في اختبارات المرونة الخاصة بالأداء للمجموعة الضابطة	٣٩
١٢٧	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لأشكال الهجوم ودرجة فعالية الأداء المهاري والخططي للمجموعة الضابطة	٤٠
١٢٨	المقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لفعالية الأداء المهاري والخططي لدي المجموعة الضابطة	٤١
١٢٩	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرشاقة العامة	٤٢
١٣٠	مقدار ونسبة التحسن بين القياس القبلي والبعدي للرشاقة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة	٤٣
١٣١	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي للرشاقة الخاصة	٤٤
١٣٢	مقدار ونسبة التحسن بين القياسين القبلي والبعدي للرشاقة الخاصة لكل من المجموعة التجريبية والضابطة	٤٥
١٣٣	المقارنة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي في الاختبارات والقياسات العامة للقوة القصوي والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية	٤٦