



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

"تأثير التدريب على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين"

بحث مقدم من

أشرف مصطفى عبد الحافظ السيسى

المعيد بقسم علوم الحركة الرياضية
ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير فى التربية الرياضية

إشراف

أ.د / على محمود عبيد

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم
التدريب الرياضى ووكيل كلية التربية
الرياضية لشئون التعليم والطلاب
جامعة طنطا

أ.د / طارق عز الدين أحمد

أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

د / مرفت أحمد كمال

مدرس بقسم علوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م

B
١-٢٤٣

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة البقرة آية (٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في تمام الساعة الحادية عشر من يوم الأربعاء الموافق ٢٩/١/٢٠٢٠ بمقر كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا ، اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ.د / خيرية إبراهيم السكري : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية . (مناقشا)

أ.د / طارق عز الدين أحمد : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مشرفا)

أ.د / على محمود عبيد : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية لشئون التعليم والطلاب - جامعة طنطا . (مشرفا)

أ.د / محمد جابر بريقع : أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة طنطا . (مناقشا)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / أشرف مصطفى عبد الحافظ السيسى المعيد بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وموضوعها " تأثير التدريب على ارتفاعات مختلفة لمستوى منطقة الهبوط على مسافة الوثب الطويل لدى الناشئين "

وبعد المناقشة العلانية قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح

الباحث / أشرف مصطفى عبد الحافظ السيسى درجة الماجستير فى التربية الرياضية .
توقيعات اللجنة : و تروى اللجنة بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها بين الجامعات

()

()

()

()

وكيل الكلية

أ.د / على محمود عبيد



أ.د / خيرية إبراهيم السكري

أ.د / طارق عز الدين أحمد

أ.د / على محمود عبيد

أ.د / محمد جابر بريقع

قائمة المحتويات

البيان	رقم الصفحة
الآية القرآنية	ب
قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
شكر وتقدير	هـ
قائمة المحتويات	و
قائمة الجداول	ح
الفصل الأول	٧-١
المقدمة	٢
مشكلة البحث	٣
أهمية البحث	٤
أهداف البحث	٦
فروض البحث	٦
المصطلحات	٦
الفصل الثاني	٣٧-٨
المقدمة	٩
الخصائص العامة لمتسابقى الوثب الطويل	١٠
العوامل المؤثرة فى مسافة الوثب الطويل	١١
المراحل الفنية للوثب الطويل	١٢
الصفات البدنية الخاصة لمتسابقى الوثب الطويل	١٤
الدراسات السابقة	١٩
تحليل الدراسات السابقة	٣٤
الاستفادة من الدراسات السابقة	٣٦
الفصل الثالث	٤٧-٣٨
منهج البحث	٣٩
عينة البحث	٣٩
الأدوات المستخدمة فى البحث	٤١
الدراسات الاستطلاعية	٤٢
الدراسة الاستطلاعية الأولى	٤٢
الدراسة الاستطلاعية الثانية	٤٣
خطوات إجراء البحث	٤٣
القياس القبلى	٤٤
البرنامج التدريبى	٤٤
التجربة الأساسية	٤٥

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	البيان
٤٥	القياس البعدي
٤٥	التحليل الحركي
٤٦	المعالجات الإحصائية
٩٩-٤٨	الفصل الرابع
٤٩	أولاً : عرض النتائج
٨٣	ثانياً : مناقشة النتائج
١٠٢-١٠٠	الفصل الخامس
١٠١	أولاً : الاستنتاجات
١٠١	ثانياً : التوصيات
١٠٨-١٠٣	قائمة المراجع
١٠٤	أولاً: المراجع العربية
١٠٧	ثانياً : المراجع الأجنبية
	المرفقات
	مرفق (١) : البرنامج التدريبي .
	مرفق (٢) : الاختبارات البدنية .
	مرفق (٣) : استمارة جمع البيانات .
	ملخصات البحث
	ملخص البحث باللغة العربية
	ملخص البحث باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
١٠	بعض المتغيرات البيوميكانيكية والأنثروبومترية المؤثرة على مستوى أداء لاعبي المستويات العالية في الوثب الطويل .	١
٣٩	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياسات الجسمية	٢
٤٠	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياسات البدنية القبلية	٣
٤٠	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياس القبلی فی مسافة الوثب الطويل .	٤
٤٩	اختبار " ت " للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة الضابطة .	٥
٤٩	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الاقتراب للمجموعة الضابطة .	٦
٥٠	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الارتقاء للمجموعة الضابطة .	٧
٥١	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران الموجب للمجموعة الضابطة .	٨
٥٢	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران السالب للمجموعة الضابطة .	٩
٥٣	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الهبوط للمجموعة الضابطة .	١٠
٥٤	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في مسافة الوثب الطويل للمجموعة الضابطة .	١١
٥٤	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى .	١٢
٥٥	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الاقتراب للمجموعة التجريبية الأولى .	١٣
٥٦	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الارتقاء للمجموعة التجريبية الأولى .	١٤
٥٧	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران الموجب للمجموعة التجريبية الأولى .	١٥
٥٨	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران السالب للمجموعة التجريبية الأولى .	١٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٩	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الهبوط للمجموعة التجريبية الأولى .	١٧
٥٩	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في مسافة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية الأولى .	١٨
٦٠	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في الاختبارات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية .	١٩
٦٠	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الاقتراب للمجموعة التجريبية الثانية .	٢٠
٦١	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الارتقاء للمجموعة التجريبية الثانية .	٢١
٦٢	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران الموجب للمجموعة التجريبية الثانية .	٢٢
٦٣	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الطيران السالب للمجموعة التجريبية الثانية .	٢٣
٦٤	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية الميكانيكية في مرحلة الهبوط للمجموعة التجريبية الثانية .	٢٤
٦٤	اختبار "ت" للمقارنة بين القياسات القبلية والبعدية في مسافة الوثب الطويل للمجموعة التجريبية الثانية .	٢٥
٦٥	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياسات البدنية البعدية .	٢٦
٦٦	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياسات البعدية الميكانيكية في مرحلة الاقتراب .	٢٧
٦٦	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث في فروق دالة التغير اللحظى على المحور الأفقى في مرحلة الاقتراب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	١/٢٧
٦٧	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث في فروق دالة التغير اللحظى على المحور الرأسى في مرحلة الاقتراب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٢/٢٧
٦٨	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث في القياسات البعدية الميكانيكية في مرحلة الارتقاء .	٢٨
٦٩	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث في فروق دالة التغير اللحظى على المحور الرأسى في مرحلة الارتقاء باستخدام أقل فرق معنوى LSD	١/٢٨

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٦٩	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الارتقاء باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٢/٢٨
٧٠	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الرأسى فى مرحلة الارتقاء باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٣/٢٨
٧٠	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الرأسى فى مرحلة الارتقاء باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٤/٢٨
٧١	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الارتقاء باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٥/٢٨
٧١	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة زاوية الانطلاق باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٦/٢٨
٧٢	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث فى القياسات البعيدة الميكانيكية فى مرحلة الطيران الموجب .	٢٩
٧٣	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة التغير اللحظى على المحور الرأسى فى مرحلة الطيران الموجب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	١/٢٩
٧٣	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الطيران الموجب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٢/٢٩
٧٤	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الرأسى فى مرحلة الطيران الموجب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٣/٢٩
٧٤	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الطيران الموجب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٤/٢٩
٧٥	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث فى القياسات البعيدة الميكانيكية فى مرحلة الطيران السالب .	٣٠
٧٦	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة التغير اللحظى على المحور الأفقى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	١/٣٠

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٧٦	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث في فروق دالة التغير اللحظي على المحور الرأسى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٢/٣٠
٧٧	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث في فروق دالة التغير فى زمن الأداء فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٣/٣٠
٧٧	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٤/٣٠
٧٨	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الرأسى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٥/٣٠
٧٩	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الرأسى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٦/٣٠
٧٩	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الطيران السالب باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٧/٣٠
٨٠	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث فى القياسات البعدية الميكانيكية فى مرحلة الهبوط .	٣١
٨١	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة التغير اللحظى على المحور الأفقى فى مرحلة الهبوط باستخدام أقل فرق معنوى LSD	١/٣١
٨١	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة التغير فى زمن الأداء فى مرحلة الهبوط باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٢/٣١
٨٢	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة السرعة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الهبوط باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٣/٣١
٨٢	المقارنة المتعددة بين المجموعات الثلاث فى فروق دالة العجلة اللحظية على المحور الأفقى فى مرحلة الهبوط باستخدام أقل فرق معنوى LSD	٤/٣١
٨٣	تحليل التباين للمقارنة بين المجموعات الثلاث فى القياس البعدى فى مسافة الوثب الطويل .	٣٢

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
١١	العوامل المؤثرة فى مسافة الوثب الطويل .	١
٤٦	إحدى الشاشات الرئيسية لنتائج التحليل البيوميكانيكى	٢
٤٧	المراحل الأساسية لتحليل الحركة	٣