



شبكة المعلومات الجامعية

بسم الله الرحمن الرحيم



شبكة المعلومات الجامعية
@ ASUNET



شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



شبكة المعلومات الجامعية

جامعة عين شمس

التوثيق الالكتروني والميكرو فيلم

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



٢٩٩٥
س

جامعة أسيوط

كلية التربية الرياضية

قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

تأثير برنامج تمرينات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة أسيوط

ص

إعداد

ياسر حسن حامد فرغلي

مدرس مساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط

إشراف

د / كامل عبد المجيد فنصوه

أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريس

التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية

جامعة أسيوط

أ . د / سعيد خليل الشاهد

أستاذ متفرغ بقسم علوم الحركة الرياضية

بكلية التربية الرياضية بنين بالهرم

جامعة حلوان

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م



لَأُنْزِلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ
تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا

"صدق الله العظيم"

((سورة النساء : من الآية ١١٣))

قرار لجنة المناقشة والحكم

في تمام الساعة الواحدة يوم السبت الموافق ٢٠٠٦/٤/٨م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم والمعتمدة من السيد الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٦/٣/٢٣م والمشكلة من السادة:

- ١- أ.د/ سعيد خليل الشاهد
أستاذ متفرغ بقسم علوم الحركة بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مشرفاً)
- ٢- أ.د/ محمود نبيل السيد ناصف
أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان (مناقشاً)
- ٣- أ.د/ منير سامي رجائي
أستاذ التمرينات بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة حلوان (مناقشاً)
- ٤- د/ كامل عبد المجيد قنصوه
أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدريب التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط (مشرفاً)

لمناقشة رسالة الدكتوراه المقدمة من الباحث/ ياسر حسن حامد فرغلي - المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، وموضوعها:

"تأثير برنامج تمرينات على تنمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

لتلاميذ المرحلة الإعدادية بمدينة أسيوط"

والمعتمدة من مجلس الكلية بتاريخ ٢٠٠٤/٣/١٦م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور/ نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٤/٣/٢٣م وفي مقر كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط تمت مناقشة الباحث علناً في موضوع الرسالة وقررت اللجنة (تبرير) الرسالة واقرحت (منح) الباحث/ ياسر حسن حامد فرغلي درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية. وكوّن لهم بطبع الرسالة (١) نتم الحاضرين مع الحاضرين (الضمان).

أعضاء اللجنة

- أ.د/ سعيد خليل الشاهد
أ.د/ محمود نبيل السيد ناصف
أ.د/ منير سامي رجائي
د/ كامل عبد المجيد قنصوه

يعتمد

أ.د/ جمال محمد علي يوسف

وكيل الكلية لشئون الدراسات العليا والبحوث

يعتمد

أ.د/ طارق محمد محمد عبد العزيز

عميد كلية التربية الرياضية بجامعة أسيوط

شكر وتقدير

الحمد لله الذي اجتوى علمانه برحمته وعطفه، وأطلق للعقل اقتراح المفيد لمعالجة التعصب والتقليد ، ومسايرة التطور والتجديد ، سبحانه انه نعم المولى ونعم المعين.

والصلاة والسلام على من حث أمته على التعليم والتتوير ، ربى فيهم الخلق الرفيع ، وأمرهم ببناء العقل والجسم السليم ، فقال : المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف...وبعد " عبيدي..... لن تشكرني ما لم تشكر من قدمت لك الخير على يديه "

انطلاقا من هذا الحديث القدسي الجليل يطيب لي أن أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل / أ.د. سعيد خليل الشاهد - الأستاذ المتفرغ بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان على ما قدمه لي من عون ونصح مستمر والذي كان لفكره السديد وتوجيهاته الرشيدة الأثر الكبير في إنجاز هذا العمل حتى جاء البحث بصورته الحالية أسأل الله أن يمنحه دوام الصحة والعافية فله مني خالص الشكر وموфор العرفان.

كما أتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذي الجليل/ أ.د. كامل عبد المجيد فتصوه - الأستاذ المساعد بقسم المناهج وتدریس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط لما بذله من جهد ووقت في الإشراف على هذا البحث وعلى معاونته الصادقة والتوجيه الرشيد مما كان له عظيم الأثر في إنجاز هذا العمل .

كما أسدي أطيب الشكر وعظيم التقدير إلى كل من : أ.د/محمود نبيل السيد ناصف - أستاذ ورئيس قسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان ، و أ.د/ منير سامي رجائي - أستاذ التمرينات بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم جامعة حلوان على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث. وشكرا من أعماق قلبي إلى كل من أسهم بفكر أو رأي أو جهد أو قدم يد العون من أجل إخراج هذا البحث إلى النور .

وعرفانا بالجميل عظيم شكري وتقديري إلى من لا ينتهي عطاؤهم أبدا ، إلى من يعجز لساني وقلمي عن وصف قدرهم ، إلى من يهبوا ويمنحوا بلا حدود إلى والدي الأعزاء أطال الله في عمرهما وجزاها مني خير الجزاء .

كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى زوجتي الغالية التي كانت مرافقة لي وكانت تحرص دائما عل أن تمد الي يد العون في التصدي للصعوبات والعقوبات التي كانت تعترضني، فجزاها الله عني خير الجزاء . إلى ابنتي العزيزة شهد وابني الغالي مصطفى فكانوا قرّة عين لي جعلني الله قرّة عين لهم .

وختاما .. حسبي أني أخلصت النية وبذلت الجهد فان كنت قد أحسنت فمن الله وإن أسأت فمن نفسي، تحيتهم فيها سلام و آخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين.

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ب	قرار لجنة المناقشة والحكم.....
ج	شكر وتقدير.....
د	قائمة المحتويات.....
ز	قائمة الجداول.....
ط	قائمة الأشكال.....

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

٣	مقدمة.....
٤	مشكلة البحث.....
٨	أهمية البحث والحاجة إليه.....
٨	هدف البحث.....
٩	فروض البحث.....
٩	المصطلحات المستخدمة.....

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات المرتبطة

أولا : الإطار النظري

١٢	التمرينات البدنية.....
١٣	مفهوم التمرينات البدنية.....
١٣	أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها.....
١٥	تقسيم التمرينات.....
١٦	اللياقة الشاملة.....
١٧	اللياقة البدنية.....
١٨	القدرة الحركية (الرياضية).....
١٩	اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.....
٣٣	المرحلة الإعدادية (المراهقة المبكرة).....

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٣٦	ثانيا : الدراسات المرتبطة
٣٧	- الدراسات العربية
٣٩	- الدراسات الأجنبية
٤٩	- التعليق على الدراسات المرتبطة
٥٠	- مدى الاستفادة من الدراسات المرتبطة

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٥٢	- المنهج المستخدم
٥٢	- مجتمع البحث
٥٢	- عينة البحث
٥٧	- أدوات جمع البيانات
٥٧	- الدراسة الاستطلاعية
٥٨	- برنامج التمرينات التأهيلي
٦١	- الإجراءات التنفيذية
٦٥	- معاونون
٦٥	- المعالجات الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٦٨	- عرض النتائج
٩٢	- مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

١٠١	- الاستنتاجات
١٠٢	- التوصيات