

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار





بعض الوثائق الأصلية تالفة





بالرسالة صفحات لم ترد بالأصل





جامعة قناة السويس

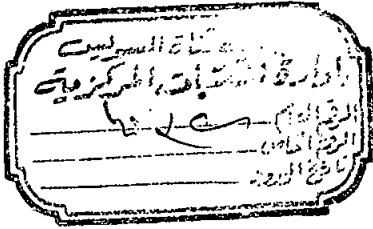
كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم علوم الصحة والتربية الصحية

حسن عطا

تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد البدني على النشاط الكهربائي
لعضلة القلب لناشئي الكرة الطائرة من ١٧-١٨ سنة

بحث مقدم من



الدارس / السيد محمد منير عطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير
في التربية الرياضية

إشراف

دكتور / طاهر حسن محمد الشاهد

مدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية

التربية الرياضية

ببورسعيد

جامعة قناة السويس

دكتور / سيد عبد الجواد السيد

أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية

ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

جامعة قناة السويس

د. طاهر

سيد عبد الجواد

B

١٤١٨ هـ - ١٩٩٧ م

١١١٨٨

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - الآية ٣٢)

جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

شئون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم الجمعة الموافق ٢٠/١٢/١٩٩٧م اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٥/١٢/١٩٩٧م والمشكلة من السادة :

١- أ.د. / سيد عبد الجواد السيد
أستاذ ورئيس قسم علوم الصحة والتربية الصحية ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة - جامعة قناة السويس (مشرفاً ورئيساً)

٢- أ.د. / يس كامل حبيب
أستاذ التمرينات ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس (مناقشاً)

٣- أ.د. / حسين أحمد حشمت
أستاذ ورئيس قسم الفسيولوجى والكيمياء الحيوية بكلية الطب - جامعة الزقازيق (مناقشاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / السيد محمد منير عطا - المعيد بقسم علوم الصحة والتربية الصحية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس لنيل درجة الماجستير فى التربية الرياضية وموضوعها :

"تأثير برنامج تدريبي مقترح لفترة الإعداد البدنى على النشاط الكهربائى لعضلة القلب

لناشئة الكرة الطائرة من ١٧-١٨ سنة".

وقد تمت المناقشة علناً فى تمام الساعة ١٢ من يوم الجمعة الموافق ٢٠/١٢/١٩٩٧م بمقر كلية التربية الرياضية ببورسعيد.

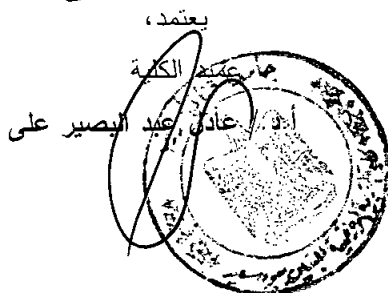
وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة وإقترحت منح الباحث / السيد محمد منير عطا درجة الماجستير فى التربية الرياضية تخصص (تدريب رياضي).
رمرت اللجنة طبع لرسالة على لفظة الجامعة وتراعى بين الجامعات المصرية.
توقيعات أعضاء اللجنة

(سيد عبد الجواد السيد)
(يس كامل حبيب)
(حسين أحمد حشمت)

١- أ.د. / سيد عبد الجواد السيد

٢- أ.د. / يس كامل حبيب

٣- أ.د. / حسين أحمد حشمت



شكر وتقدير

الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله والشكر لله على ما أمدنى من نعمة الصبر والمثابرة لإنجاز هذا البحث اللهم لك الحمد على ما أنعمت به علينا من نعمك العظيمة فعرفانا منى بالجميل أتوجه بوافر شكرى وعظيم إمتنانى إلى الأستاذ الدكتور/ سيد عبد الجواد السيد والدكتور/ طاهر حسن الشاهد، اللذان شاركا بكل الجهد والعون الصادق فى الإشراف على البحث فكان لتوجيهاتهما المستمرة الأثر البالغ فى حفز همة الباحث، فقد بذلا من الجهد والوقت والمعاونة العلمية الصادقة مما دفع الباحث بكل الثقة لخوض غمار البحث بثقة فى إنجازه بهذه الصورة.

كما يتقدم الباحث بالشكر للدكتور/ حسين أحمد حشمت أستاذ ورئيس قسم الفسيولوجى والكيمياء الحيوية بكلية الطب جامعة الزقازيق، والدكتور/ يس كامل حبيب أستاذ ورئيس قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية بكلية التربية الرياضية ببورسعيد على تفضلهما بالموافقة على مناقشة هذا البحث.

كما يتقدم الباحث بخالص شكره إلى الطبيب / أشرف سلامة أخصائى الأمراض الباطنة والقلب بمستشفى التضامن ببورسعيد، ومدرس مساعد/ عبد العاطى عبد الفتاح المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة المنصورة والدكتور/ إبراهيم جزر المدرس بكلية التربية الرياضية ببورسعيد على كل ما بذلوه من جهد لإستكمال هذا البحث.

كما أشكر كل من قدم لى عون أو جهد أو فكر أو شرفنى فى هذا الحرم العلمى بالحضور وجزى الله الجميع عنى خير الجزاء وإلى أعز ما فى القلوب إلى من يعجز لسانى عن أن أوفيهم حقهم إلى من شملونى بدعواتهم إلى والدى ووالدتى وإخوتى أطال الله وبارك فى عمرهم ولايسغنى إلا أن أتقدم بخالص شكرى وعظيم إمتنانى لهم كما أهدى لهم هذا العمل العلمى وإعترافاً لفضلهم جميعاً.

"اللهم إنفعنى بما علمتنى وعلمنى ماينفعنى وأرزقنى علماً ينفعنى"

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ط
قائمة الأشكال.....	ك

الفصل الأول

المقدمة

أولاً - تقديم.....	٢
ثانياً - مشكلة البحث وأهميته.....	٣
ثالثاً - أهداف البحث.....	٥
رابعاً - فروض البحث.....	٥
خامساً : مصطلحات البحث.....	٦

الفصل الثانى

الإطار النظرى والدراسات السابقة

• الإطار النظرى

أولاً : خصائص الكرة الطائرة.....	١٢
ثانياً : الإعداد البدنى.....	١٣
١- الإعداد البدنى متعدد الجوانب.....	١٥
٢- أنواع الإعداد البدنى.....	١٦
أ- الإعداد البدنى العام.....	١٦
ب- الإعداد البدنى الخاص.....	١٦
ثالثاً : القدرات الحركية.....	١٧
١- القدرات الحركية العامة.....	١٨
٢- القدرات الحركية الخاصة بلاعبى الكرة الطائرة.....	١٨

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
رابعاً : التخطيط الرياضى	٢٧
١- المبادئ الأساسية لتخطيط التدريب الرياضى	٢٨
٢- مشتملات التخطيط الرياضى الجيد	٢٩
٣- أنواع التخطيط للتدريب الرياضى	٢٩
٤- الأسس التى تراعى عند وضع البرنامج وتطبيقه	٢٩
٥- مكونات حمل التدريب	٣٠
٦- درجات حمل التدريب	٣٠
٧- الإتجاهات الحديثة فى مجال الإعداد الرياضى	٣١
٨- جرعة التدريب	٣٢
٩- طرق التدريب المختلفة	٣٣
خامساً : القلب	٣٥
١- الخصائص المورفولوجية للقلب الرياضى	٣٥
٢- الخصائص الفسيولوجية للقلب الرياضى	٣٧
٣- رسام القلب الكهربائى	٤١
٤- كيفية قياس كهربائية عضلة القلب	٤١
٥- تسجيل رسم القلب الكهربائى	٤٣
٦- المركبات الجزئية والمسافات فى رسم القلب	٤٤
٧- مؤشرات رسم القلب الكهربائى	٥٥
٨- الأقطاب الكهربائية فى رسام القلب الكهربائى	٥٧
سادساً : ضغط الدم	٦٣
•• الدراسات السابقة والمرتبطة	٦٤
- التعليق على الدراسات السابقة	٧٩

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً - منهج البحث	٨٢
--------------------	----

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ثانياً - عينة البحث.....	٨٢
- تجانس وتكافؤ عينة البحث.....	٨٢
ثالثاً - اختيار المساعدين.....	٨٨
رابعاً - وسائل جمع البيانات.....	٨٨
١- تحديد متغيرات البحث.....	٨٨
٢- الأدوات والأجهزة المستخدمة فى البحث.....	٨٩
٣- الإختبارات البدنية والأدوات المستخدمة فى قياسها.....	٩٦
٤- القياسات الفسيولوجية.....	٩٨
٥- البرنامج التدريبى المقترح.....	٩٩
خامساً - الدراسات الإستطلاعية.....	١٠٥
١- الدراسة الإستطلاعية الأولى.....	١٠٥
أ- المعاملات العلمية للإختبارات البدنية المستخدمة.....	١٠٦
- صدق الإختبارات البدنية.....	١٠٦
- ثبات الإختبارات البدنية.....	١٠٧
٢- الدراسة الإستطلاعية الثانية.....	١١٠
سادساً : القياس القبلى.....	١١١
سابعاً - التجربة الأساسية.....	١١٢
ثامناً - القياس البعدى.....	١١٢
تاسعاً- المعالجات الإحصائية.....	١١٢

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

أولاً : عرض النتائج

١- عرض نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات البدنية.....	١١٥
٢- عرض نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية فى الإختبارات الفسيولوجية.....	١١٧

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
٣- عرض نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات البدنية.....	١١٩
٤- عرض نتائج القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة فى الإختبارات الفسيولوجية.....	١٢١
٥- عرض نتائج القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى الإختبارات البدنية.....	١٢٣
٦- عرض نتائج القياسين البعدى للمجموعة التجريبية والضابطة فى الإختبارات الفسيولوجية.....	١٢٥
ثانياً : مناقشة النتائج.....	١٢٨
١- مناقشة الفرض الأول.....	١٢٨
٢- مناقشة الفرض الثانى.....	١٣٥
٣- مناقشة الفرض الثالث.....	١٣٩

الفصل الخامس

الإستخلاصات والتوصيات

أولاً : الإستخلاصات.....	١٤٨
ثانياً : التوصيات.....	١٤٩

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية.....	١٥١
ثانياً : المراجع الأجنبية.....	١٥٧

المرفقات

مرفق (١) الإختبارات التى تم الإستعانة بها فى البحث.....	١٦٤
مرفق (٢) الأجهزة التى تم الإستعانة بها فى البحث.....	١٧٨
مرفق (٣) التوزيع الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال كل وحدة تدريبية.....	١٨٢
مرفق (٤) الوحدات التدريبية للبرنامج المقترح.....	١٩٥
مرفق (٥) طرق التدريب المختلفة.....	٢٨٦

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	ملخص البحث	رقم الصفحة
ملخص البحث باللغة العربية		٢
مستخلص البحث باللغة العربية		٧
ملخص البحث باللغة الإنجليزية		١
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية		٦

تابع قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٠	نموذج للحمل العالى خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع درجة الحمل العالى (٧٨٠ق).....	(١٢)
١٠١	نموذج للحمل الأقصى خلال الوحدات التدريبية فى الأسبوع درجة الحمل الأقصى (٩٠٠ق).....	(١٣)
١٠٢	جدول توزيع الوحدات التدريبية وزمن كل وحدة وإجمالى زمن التدريب والزمن المخصص للإعداد البدنى.....	(١٤)
١٠٢	جدول التوزيع الزمنى لعناصر الإعداد البدنى.....	(١٥)
١٠٣	محتوى الوحدة التدريبية فى الأسبوع الأول من المرحلة الأولى للمجموعة التجريبية.....	(١٦)
١٠٨	معامل الصدق (صدق التمايز) للإختبارات البدنية قيد البحث.....	(١٧)
١٠٩	معامل الثبات للإختبارات البدنية قيد البحث.....	(١٨)
١١٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للإختبارات البدنية.....	(١٩)
١٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية فى القياسين القبلى والبعدى للقياسات الفسيولوجية.....	(٢٠)
١١٩	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى للإختبارات البدنية.....	(٢١)
١٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة الضابطة فى القياسين القبلى والبعدى للقياسات الفسيولوجية.....	(٢٢)
١٢٣	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للإختبارات البدنية.....	(٢٣)
١٢٥	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى وقيمة (ت) للمجموعة التجريبية والضابطة فى القياس البعدى للقياسات الفسيولوجية.....	(٢٤)
١٢٧	الفرق بين نسبة تحسن الإختبارات البدنية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.....	(٢٥)