

بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكرو فيلم

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 المنيا

كلية التربية الرياضية

" تأثير برنامج تمرينات مقترح على بعض القدرات البدنية
لتلاميذ المرحلة الابتدائية بالمعاهد الأزهرية
بمدينة المنيا "

إعداد

مؤمن دمرداش محمد حسن

باحث بقسم الترويج الرياضي

إشراف

دكتور / حاتم أبو حمدة هليل

مدرس بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية للبنين

جامعة حلوان

أستاذ دكتور / على عيد العزازی

أستاذ علم التدريب الرياضي

المتفرغ بقسم التدريب الرياضي

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

بحث مقدم لتحقيق إحدى متطلبات الحصول على درجة
الماجستير في التربية الرياضية

١٤٢٠ هـ - ١٩٩٩ م

B

11700

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿٣٩﴾ وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾

﴿٤٠﴾ وَأَنْ سَعْيُهُ سَوْفَ يَرَى ﴿٤٠﴾ ثُمَّ يَجْزَاهُ

الْجَزَاءَ الْأَوْفَى ﴿٤١﴾ ﴿٤١﴾

صدق الله العظيم

سورة "النجم"

(ب)

قرار

لجنة المناقشة والحكم

في البحث المقدم من الدارس / مؤمن دمرداش محمد حسن الباحث بقسم الترويح الرياضي بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا لنيل درجة الماجستير في التربية الرياضية وموضوعها :

" تأثير برنامج تمرينات مقترح علي بعض القدرات البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية
بالمعاهد الأزهرية بمدينة المنيا "

وفي تمام الساعة / الحادية عشرة يوم / الثلاثاء الموافق ٢٠ / ٤ / ١٩٩٩ م في مقر جامعة المنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٥ / ٤ / ١٩٩٩ م والمشكلة من السادة :

أ . د / صلاح الدين محمد سليمان أستاذ بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية (مناقشاً)
للبنين - الهرم - جامعة حلوان .

أ . د / علي علي عيد الغزالي أستاذ علم التدريب الرياضي المتفرغ بقسم التدريب الرياضي (مشرفاً)
بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا .

أ . د / محمد سعد زغلول محمود أستاذ المناهج بقسم المناهج وطرق التدريس ووكيل الكلية (مناقشاً)
لشئون الطلاب والتعليم بكلية التربية الرياضية - جامعة المنيا

وناقشت الدارس في البحث المقدم والمسجل بتاريخ ٢٢ / ٢ / ١٩٩٨ م والمعمد من الأستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٠ / ٥ / ١٩٩٨ م وبعد المناقشة علناً في الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة قررت اللجنة (قبول) الرسالة واقترحت (منح) الدارس / مؤمن دمرداش محمد حسن درجة الماجستير في التربية الرياضية من كلية التربية الرياضية جامعة المنيا . واقترحت اللجنة طبع الرسالة على نفقة الجامعة ونشرها مع الجهات المختصة .

أعضاء اللجنة :

أ . د / صلاح الدين محمد سليمان

أ . د / علي علي عيد الغزالي

أ . د / محمد سعد زغلول محمود

(مناقشاً)

(مشرفاً)

(مناقشاً)



شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأسمى آيات الحمد والشكر لله عز وجل على ما أعطاه لي من عزيمة ومثابرة لإنجاز هذا العمل .

وبكل الاحترام يتقدم الباحث بعظيم الشكر والعرفان بالجميل إلى من أوضح لي سبيل البحث والدراسة واتباع المنهج العلمي السليم والواضح إلى الأستاذ المشرف على هذه الدراسة الأستاذ الدكتور / علي علي محمد العزازي . أستاذ علم التدريب الرياضي المتفرغ بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، لما قدمه من جهد ومساعدة بفضل عطائه وتوجيهاته الرشيدة تم إخراج هذه الدراسة إلى حيز الوجود .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير للسيد الدكتور / حاتم أبو محمد هليل . المدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، والمشرف المشارك على هذه الدراسة، لما قدمه من جهد وعلم وفير للباحث لإنجاز هذا العمل على هذا النحو .

ويشرف الباحث أن يتقدم بوافر الشكر والتقدير إلى الأستاذين الجليلين أعضاء لجنة المناقشة والحكم الأستاذ الدكتور / صلاح الدين محمد سليمان . أستاذ التمرينات بقسم المناهج وطرق التدريس بكلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان ، والأستاذ الدكتور / محمد سعد زاملول محمود . أستاذ المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ووكيل شئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، على تفضلهما بقبول البحث وتقويمه .

وكذلك لا يفوتني في هذا المقام أن أتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل إلى من كانت سبباً في وجودي في الحياة على ما قدمته من جهد وعطاء ورعاية ﴿ أمي ﴾ لها خالص دعائي بالصحة وموفور السعادة .

وأخيراً وليس آخراً يتقدم الباحث بخالص شكره وتقديره إلى السيد / جابر بشر محمد الله والسيد الدكتور / محادل حسن سيد والسيد الدكتور / طارق محمد صلاح الدين أستاذي ومثلي الأعلى وزملاء الدراسة وقيادات منطقة المنيا الأزهرية وطلاب معهد المنيا الابتدائي رقم ١ عينة البحث والعاملين بالمعهد على ما قدموه من جهد ومساعدة أثناء تنفيذ هذه الدراسة وشكري وإمتناني لكل من أسدى لي يد العون والنصح والمشورة .

والله ولي التوفيق

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ب	- قرار لجنة المناقشة والحكم
ج	- شكر وتقدير
د	- قائمة المحتويات
و	- قائمة المرفقات
ز	- قائمة الجداول

٦-١ الفصل الأول تقديم

٢	- تقديم ومشكلة البحث
٥	- أهداف البحث
٥	- فروض البحث
٦	- التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث

٢٦-٧ الفصل الثاني

القراءات النظرية والدراسات السابقة

	- أولاً : القراءات النظرية :
٨	- خصائص النمو لتلاميذ المرحلة الابتدائية
٨	- النمو الجسمي و النمو الحركي
٩	- النمو العقلي
١٠	- النمو الانفعالي
١٠	- مفهوم التمرينات
١٢	- طرق تدريس التمرينات
١٦	- القدرات البدنية
٢٠	- ثانياً : الدراسات السابقة :
٢١	- الدراسات التي تناولت برامج لياقة بدنية للمرحلة الابتدائية
٢٣	- التعليق
٢٣	- الدراسات التي تناولت برامج التمرينات والقدرات البدنية
٢٥	- التعليق

٣٩-٢٧

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

٢٨

- منهج البحث

٢٨

- مجتمع البحث

٢٨

- وسائل جمع البيانات

٣٠

- المعاملات العلمية لاختبارات القدرات البدنية

٣٦

- الدراسات الاستطلاعية

٣٧

- خطوات البحث

٤٥ - ٤٠

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

٤١

- أولاً : عرض نتائج البحث

٤٣

- ثانياً : تفسير نتائج البحث ومناقشتها

٤٧ - ٤٦

الفصل الخامس

الاستخلاصات والتوصيات

٤٧

- أولاً : الاستخلاصات

٤٧

- ثانياً : التوصيات

٥٣ - ٤٨

قائمة المراجع

٤٩

- المراجع العربية

٥٣

- المراجع الأجنبية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	قـم الجدول
٨	- المقاييس الجسمية لطفل المرحلة الابتدائية من ٦ - ١٢ سنة
٣٠	- معاملات ثبات اختبارات القدرات البدنية قيد البحث
٣١	- معاملات الصدق الذاتي لاختبارات القدرات البدنية قيد البحث
٣١	- النسبة المئوية لأراء المحكمين في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث
٣٢	- نسبة اتفاق الخبراء حول أهداف البرنامج
٣٣	- نسبة اتفاق الخبراء حول أسس وضع البرنامج
٣٣	- نسبة اتفاق الخبراء حول محتوى البرنامج في قدرة السرعة، الرشاقة، المرونة والتوازن ونسبة اتفاق الخبراء حول الجدول الزمني البرنامج
	- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات السن،
٣٧	الطول و الوزن
	- دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي في اختبارات القدرات
٣٨	البدنية السرعة، الرشاقة، المرونة و التوازن
	- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات القدرات
٤١	البدنية قيد البحث
	- دلالة الفروق بين متوسطي القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات القدرات
٤٢	البدنية السرعة، الرشاقة، المرونة و التوازن
	- دلالة الفروق بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات
٤٢	القدرات البدنية قيد البحث
	- نسبة التحسن المئوية للمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات القدرات البدنية قيد البحث ٤٣

الفصل الأول

تقديم

- مقدمة ومشكلة البحث .
- أهداف البحث .
- فروض البحث .
- التعريف ببعض المصطلحات والمفاهيم الواردة بالبحث.

تقديم ومشكلة البحث :

إن التربية الحديثة تهدف إلى إعداد الفرد لمواجهة الحياة وذلك من خلال تنميته من الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية إذ تنظر للفرد على أنه وحدة متكاملة لا يمكن الفصل بين العقل والجسم والروح ، لذلك تهتم بتدريب وتنمية الجسم والروح والخلق وذلك بجانب اهتمامها بنقل وتداول المعرفة والثقافة وتتجح التربية من تحقيق غايتها من خلال مؤسساتها التعليمية والتربوية والاجتماعية والعقلية ووسائلها المتعددة لذلك تضع التربية نصب أعينها على أهمية إعداد النشء والطفل إعداداً قوياً سليماً وتربيته تربية متزنة حتى يستطيع أن يفكر ويعمل وينتج وتمكنه من أن يسهم في بناء مجتمعه عن وعي وفهم حيث أن هذا الطفل هو الرجل الذي سيجمل راية العمل والإنتاج في المستقبل ويقصد بالتربية كل نشاط يساعد الطفل على أن ينمو إلى أقصى ما يستطيع بلوغه من درجات النمو تبعاً لقدرته واستعداداته ومواهبه ، مع توجيه هذا نحو غايات اجتماعية وزيادة قدرته على مواجهة مواقف الحياة في البيئة والمجتمع (٣٣ : ١٥٦ ، ١٥٧)

ونظراً لأن الطفل هو النواة الأولى للمجتمع نجد أن الدول المتقدمة قد أعطت اهتماماً كبيراً ورصدت الكثير من إمكانياتها لبناء هذا الطفل من جميع النواحي البدنية والنفسية والتربوية والاجتماعية حتى يكون بناء هذا الطفل على درجة عالية من القوة المتكاملة التي تساعد على مساهمة هذا التقدم .

وفي هذا الصدد أشار محمد الحماحي ١٩٨٥ م (٣٣ : ٧٠) إلى أن التربية نظام اجتماعي متكامل يعمل على رعاية النشء والعناية بهم وتنميتهم نمواً متكاملاً ومتزناً في النواحي العقلية والبدنية . وتعتبر التمرينات أحد أنشطة التربية الرياضية التي تساهم في تحقيق أهدافها والتي تتميز بالحركة والنشاط .

وترى ليلي عبد العزيز زهران ١٩٨٢ م (٢٦ : ٢٩) أن التمرينات وسيلة من الوسائل الهامة في تربية الجسم والمحافظة على القوام ومحاولة إصلاح التشوهات القوامية خاصة إذا ما أديت بطريقة صحيحة وفي أوقات منتظمة.

ويرى صلاح الدين محمد سليمان ١٩٩٧ م (١٥ : ١٢٣ ، ١٢٤) أن التمرينات البدنية جزء من الأنشطة الرياضية الهامة في المجال الرياضي والتي تستند في وضعها وتنفيذها على الأسس العلمية والتربوية للعلوم الطبيعية والإنسانية مثل علم الميكانيكا الحيوية وظائف الأعضاء والتشريح وعلم النفس والاجتماع ، بهدف تشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية فالتمرينات تسهم بشكل كبير في بناء الطفل و تهدف إلى تطوير القدرات البدنية المطلوبة من سرعة ، رشاقة ، مرونة وتوازن

و تذكر ليلي عبد العزيز زهران ١٩٨٢ م (٢٦ : ٢٨) أن التمرينات تعتبر من الأنشطة الحركية التي تسعى الدول المتقدمة على تنشيط ممارستها لقطاعات الشعب المختلفة سواء بالنسبة لتلاميذ المدارس أو العمال في المصانع أو في الأندية ، نظرا لأهميتها وما تتميز به عن غيرها من الأنشطة .

ويؤكد صلاح الدين محمد سليمان ١٩٩٧ م (١٥ : ١٢٦) أن كثير من علماء النفس الرياضي يتفق على أهمية التمرينات الرياضية في تنمية القدرات البدنية والحركية للفرد وفي مختلف جوانبه العقلية والاجتماعية والنفسية فهي تعود الفرد النظام والطاعة والاحترام المتبادل كما تكسب الفرد الممارس نوعاً من الارتياح النفسي والثقة بالنفس ، كما أنها تساهم في نمو تقدير الذات لدى الفرد ، فممارسة التمرينات الرياضية قد تحقق ما يمكن تسميته متطلبات تقدير الذات مثل الرغبة في الثقة بالنفس والرغبة في تحقيق الذات وجذب انتباه الآخرين وبذلك يتكون لدى الفرد تقديراً إيجابياً لذاته .

وفي هذا الصدد أشار محمد إبراهيم شحاتة ، وآخرون ١٩٩٨ م (٢٨ : ٥٤) أن ممارسة التمرينات بطريقة منتظمة لها فائدة عظيمة لجميع المراحل العمرية المختلفة . وتحدث تغيرات وظيفية مؤكدة للجسم ويتوقف حجمها على نوع التمرينات و أنظمة الجسم الخاضعة لهذا المجهود . كما تعمل التمرينات المنتظمة الملائمة على تحسين اللياقة البدنية والارتقاء بالصحة وتقليل المخاطر الناشئة عن كثير من الأمراض .

وبالنظر للتمرينات بصفة عامة وللمتمرينات البدنية بصفة خاصة نجد أنها من أنسب الصور التي تحقق أهداف البناء لتلاميذ المرحلة الابتدائية قيد البحث .