



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 برنامج تدريبي مقترح على بعض أبعاد الحالة التدريبية للمباراة

اعداد

حسين فهمي عبد الظاهر مخرج
مدرس مساعد بقسم المنازلات والرياضات
العائنية بكلية التربية الرياضية
جامعة المنيا - سابقا

اشراف

أ / عيسى محمود محسنار
عميد كلية التربية الرياضية
جامعة المنيا - سابقا

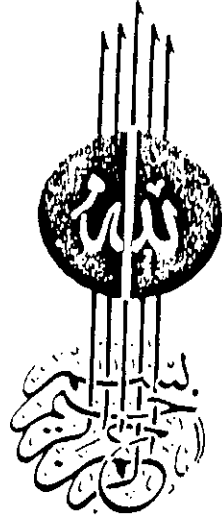
د. سحر / منهيان علي ابراهيم
رئيس قسم المنازلات والرياضات
بكلية التربية الرياضية
جامعة حلوان

بحث

مقدم ضمن احدى متطلبات الحصول على
درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
الرياضية من كلية التربية
الرياضية - جامعة المنيا

١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م

٢٥٥٤



لَقَدْ خَلَقْنَا لِلْإِنسَانِ فِي أَنْفُسِهِ قُتُوبًا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية

قرار لجنة المناقشة والحكم
فى

البحث المقدم من الدارس / حسين فهمى عبد الظاهر لنيل درجه دكتوراه الفلسفه فى
التربية الرياضية وموضوعة :

" تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض ابعاد الحاله التدريبيه للممارعة "

وفى تمام الساعه الحادى عشر يوم السبت الموافق ١١ / ٩ / ١٩٩٣ فى مقر جامعة المنيا ،
اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمشكله بقرار من الاستاذ الدكتور / رئيس الجامعه بتاريخ
١٩٩٣ / ٨ / ٢١ والمعتمده من الاستاذ الدكتور نائب رئيس الجامعه لشئون الدراسات العليا
والبحوث بتاريخ ١٩٩٣ / ٨ / ٢١ والمشكله من السادة :-

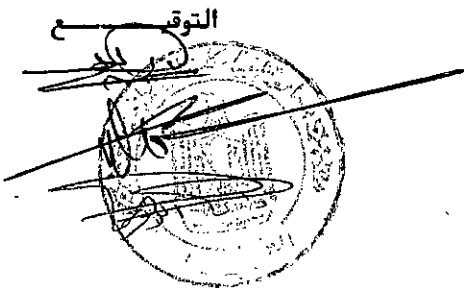
- ١- د . أ / سليمان على ابراهيم
استاذ بقسم المنازلات والرياضات العاليه
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة
حلوان . (مشرفا)
- ٢- د . أ / اسماعيل حامد عثمان
أستاذ بكلية التربية الرياضية ورئيس جهاز
الرياضة (مناقشا)
- ٣- د . أ / مكارم حلمى ابو هرجه
عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
(مناقشا)

وبعد المناقشة علنا فى الرسالة موضوع البحث وبعد المداولة ، قررت اللجنة قبول الرسالة

واقترحت منح الدارس / حسين فهمى عبد الظاهر درجه دكتوراه الفلسفه فى التربية الرياضية .

أعضاء اللجنة :

- ١- د . أ / سليمان على ابراهيم
- ٢- د . أ / اسماعيل حامد عثمان
- ٣- د . أ / مكارم حلمى ابو هرجه



(ب)

شكر وتقدير

الحمد والفضل لله الذي هدانا وما كنا لنهتدي لولا ان هدانا الله حمدا وشكرا

لفضل الله تعالى على توفيقه في اتمام هذا البحث ..

واعترافا لكل ذي فضل بفضله يقدم الباحث عظيم شكره وامتنانه الى الاستاذين

الجليلين الاستاذ / حنفي محمود مختار ، والاستاذ الدكتور سليمان علي ابراهيم المشرفان

على البحث لمعاونتهما وتوجيهاتهما العلمية الصادقة الدقيقة البناء ، واللذان كانا لهما

الفضل الاول في ازالة الطريق أمام الباحث واطمأن هذا البحث على صورته الحالية .

ويطيب للباحث ان يتقدم بالشكر للاستاذين :

أ.د / اسماعيل حامد عثمان أ.د / مكارم حلمي ابو هرجس

على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث ، كما يتقدم الباحث بوافر الشكر لكل من ساهم

بجهده او فكر او رأى شكرا خالما على صدق تعاونهم .

وان جاز اهداء هذا البحث فلا سبيل لذلك الا باهدائه الى اسرتي لما كان

لهم من عظيم الأثر خلال فترة اعداد هذا البحث ..

حقق الله آمانينا وسدد خطانا وكتب لنا التوفيق ()

الباحث

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
٥٣	الاهمية النسبية لعناصر اللياقة البدنية	١
٦٨	توزيع زمن الاعداد البدني والمهارى الخططى خلال البرنامج التدريبي توزيع اسبوعى *	٢
٧٠	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى خلال مرحله الاعداد - توزيع يومى (الفترة الاولى)	٣
٧١	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى الفترة الثانية	٤
٧٢	التوزيع الزمنى النسبى للاعداد البدني والمهارى الخططى الفترة الثالثة	٥
٧٥	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجة الحمل المتوسطة	٦
٧٦	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجة الحمل العالى	٧
٧٧	دورة الحمل خلال الاسبوع ذى درجة الحمل الاقصى	٨
٧٨	تقسيم زمن الاعداد البدني العام والخاص خلال فترة الاعداد	٩
٨٤	التوزيع النسبى الزمنى لعناصر اللياقة البدنية خلال فترات البرنامج	١٠
٨٧	توزيع زمن الاعداد البدني العام على عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة خلال مرحلة الاعداد العام *	١١
٨٩	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع الرابع والخامس *	١٢
٩١	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع السادس	١٣
٩٣	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة الاعداد الخاص - الاسبوع السابع والثامن	١٤
٩٥	توزيع زمن الاعداد البدني خلال مرحلة المسابقات	١٥
٩٧	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة الاعداد العام	١٦
١٠١	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة الاعداد الخاص	١٧

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٠٤	توزيع زمن الاعداد المهارى الخططى خلال مرحلة المنافسات	١٨
١٠٩	معامل الثبات والصدق الذاتى لاستتماره استطلاع رأى الخبراء بين العرض الاول والثانى .	١٩
١١١	معامل الثبات ومعامل الصدق بين التطبيق الاول والثانى للاختبارات	٢٠
١١٤	دلالة الفروق بين المتوسطات للمجموعتين الضابطة والتجريبية فى القياسات القبلية للاختبارات قيد الدراسة	٢١
١١٧	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ودلالاتها بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة التجريبية	٢٢
١١٨	النسبة المئوية لمهارات الصراع من أعلى ومهارات الصراع من اسفل فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية .	٢٣
١١٩	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اعلى فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية	٢٤
١٢٠	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اسفل فى احراز النقاط للمجموعة التجريبية	٢٥
١٢١	المتوسط الحسابى والانحراف المعيارى والفروق بين المتوسطات وقيمة " ت " ودلالاتها بين القياسين القبلى والبعدى للمجموعة الضابطة .	٢٦
١٢٢	النسبة المئوية لمهارات الصراع من أعلى والصراع من اسفل فى تاحراز النقاط للمجموعة الضابطة .	٢٧
١٢٣	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اعلى على احراز النقاط للمجموعة الضابطة	٢٨
١٢٤	النسبة المئوية لمتغيرات الصراع من اسفل على احراز النقاط للمجموعة الضابطة	٢٩
١٢٥	اختبار فروق المتوسطات فى سمة القلق التنافسى بين المجموعتين الضابطة والتجريبية .	٣٠
١٢٦	الفروق فى نسبة التحسن المئوى للانداء البدنى بين القياسين القبلى والبعدى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة .	٣١

١٢	—	انواع التخطيط الرياضى
١٤	—	تخطيط فترة الاعداد
٢٦	ثانيا : البحوث والدراسات السابقة •	
٤٨	—	التعليق على الدراسات السابقة

الفصل الثالث

١١٥-٤٩	خطه واجراءات البحث
٤٩	— منهج البحث
٤٩	— مجتمع وعينه البحث
٤٩	— ادوات جمع البيانات
٥٠	•• استمارة استبيان
٥٣	•• الاختبارات المختارة لقياس الاداء البدنى
٥٥	•• استمارة ملاحظة للتعرف على مستوى الاداء المهارى
٥٥	•• اختبار قلق المنافسه الرياضى
٥٥	•• تحليل وثائق وبرامج تدريبيه
٦٥	•• البرنامج التدريبى المقترح
١٠٧	•• البرنامج التدريبى المتبع مع المجموعة الضابطة
١٠٨	— الدراسة الاستطلاعية الاولى
١١٢	— الدراسة الاستطلاعية الثانية
١١٢	— القياس القبلى
١١٣	— تنفيذ التجربة

- ١١٣ - القياس البعدي
- ١١٥ - جمع البيانات وتنظيمها وجدولتها
- ١١٥ - معالجة البيانات احصائيا

الفصل الرابع

١١٦-١٣٧ عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- أولا : تأثير البرنامج التدريبي المقترح على الاداء البدني والمهاري للاعبين المجموعة التجريبية . ١١٧
- ثانيا : تأثير البرنامج الذي يتبعه المدربون على الاداء البدني والمهاري للاعبين المجموعة الضابطة . ١٢١
- ثالثا : تأثير البرنامج التدريبي المقترح والبرنامج الذي يتبعه المدربون على سمة القلق التنافسي للمجموعتين التجريبية والضابطة . ١٢٥
- رابعا : مقارنة نسبة التحسن للاداء البدني والمهاري وسمة القلق التنافسي بين المجموعتين التجريبية والضابطة . ١٢٦

الفصل الخامس

١٣٨-١٤٠ الاستنتاجات والتوصيات

- ١٣٩ - الاستنتاجات
- ١٤٠ - التوصيات
- ١٤١ قائمة المراجع
- ١٤٢ اولا : المراجع العربي
- ١٤٦ ثانيا : المراجع الاجنبي

قائمة المحتويات

الموضوع :	رقم الصفحة
- قرار لجنة المناقشة والحكم	(ب)
- شكر وتقدير	(ج)
- قائمة المحتويات	(د)
- قائمة الجداول	()
- قائمة الاشكال والرسوم البيانية	()

الفصل الاول

المقدمة	١ : ٧
- مشكلة البحث	٢
- حدود البحث	٤
- أهمية البحث والحاجة اليه	٥
- أهداف البحث	٥
- فروض البحث	٦
- التعريف ببعنى المصطلحات والمفاهيم الواردة في بحث	٧

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات السابقة	٨ - ٤٧
أولاً : الاطار النظرى	٩
- التخطيط فى التدريب الرياضى	٩
- الاسس العام للتخطيط	١٠

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
١٢٧	مقارنة النسبة المئوية للمهارات الناجحة للصراع من أعلى ومن أسفل للمجموعتين التجريبية والضابطة •	٣٢
١٢٧	مقارنة النسبة المئوية للمهارات الفاشلة للصراع من أعلى ومن أسفل للمجموعتين التجريبية والضابطة •	٣٣
١٢٨	مقارنة نتائج المباريات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصراع من أعلى •	٣٤
١٢٩	مقارنة نتائج المباريات للمجموعتين التجريبية والضابطة في الصراع من أسفل •	٣٥
١٣٠	الفرق في نسبة التحسن المئوي بين متوسطي المجموعة الضابطة والتجريبية في سمة القلق التنافسي •	٣٦