



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

جامعة المنيا
كلية التربية الرياضية
قسم التمرينات والجمباز

تأثير برنامج مقترح باستخدام بعض الأجهزة المساعدة على
تحسين بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى
أداء التلويحة الدائرية على جهاز حصان
الحلق للناشئين

بحث مقدم من
هشام صبحي حسن محمد
المدرس المساعد بقسم التمرينات والجمباز
بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

إشراف

أستاذ دكتور
أحمد محمد خاطر
أستاذ بقسم أصول التربية الرياضية والترويح
وعميد كلية التربية الرياضية للبنين - سابقا
جامعة المنيا

أستاذ دكتور
محمود محمد عباس
أستاذ التمرينات والجمباز ووكيل كلية التربية الرياضية للبنين
لشئون الدراسات العليا والبحوث
جامعة الاسكندرية

ضمن متطلبات الحصول علي درجة دكتوراه الفلسفة في
التربية الرياضية

١٤١٤ هـ - ١٩٩٣ م

٢٢٤٤٢

المقدمة

لجنة المناقشة والحكم في البحث المقدم من الباحث / هشام صبحي حسن
المدرس المساعد بقسم التمرينات والجهاز بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية
أنه في يوم الأحد الموافق ١٩ / ٩ / ١٩٩٣ وفي تمام الساعة الثانية عشر
مقر كلية التربية الرياضية بالمنيا اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعتدة من مجلس الكلية
بتاريخ ١٧ / ٧ / ١٩٩٣ ومن الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة لشئون الدراسات العليا
والبحوث بتاريخ ٢٦ / ٧ / ١٩٩٣ والمشكلة من السادة :

أ. د. مكارم حلمي محمد ابو حرجه	عميد كلية التربية الرياضية جامعة المنيا
أ. د. محمود محمد عباس	وكيل كلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية
أ. د. محمد ابراهيم شحاتة	أستاذ ورئيس قسم التمرينات والجهاز بكلية التربية الرياضية جامعة الاسكندرية
	(مناقشة)

وبعد مناقشة الدارس علنا في الرسالة موضوع البحث وعنوانه :
" تأثير برنامج مقترح باستئصال بعض الأجهزة المساعدة على تحسين بعض الصفات
البدنية الخاصة ومستوى أداء التلوحة الدائرية على جهاز حصان الحلق للناشئين " .
وبعد مداولة قررت اللجنة قبول الرسالة واقرحت منح الباحث / هشام صبحي حسن
درجة دكتوراة الفلسفة في التربية الرياضية من كلية التربية الرياضية بالمنيا .

لجنة المناقشة : (التوقيع)

أ. د. / مكارم حلمي محمد ابو حرجه	()
أ. د. / محمود محمد عباس	()
أ. د. / محمد ابراهيم شحاتة	()

شكر وتقدير

يتقدم الباحث بأعظم آيات الحمد والشكر لله سبحانه وتعالى على فضله ونعمه
سبحانه القائل بسم الله الرحمن الرحيم " ولئن شكرتم لأزيدنكم " صدق الله العظيم .

وانى لأجد من الكلمات ما أعبر به عن عظيم اعزازى وتقديرى الى اساتذتى الأفاضل
الاستاذ الدكتور / احمد محمد خاطر استاذ ورئيس قسم اصول التربية الرياضية والتربية
وعيمد كلية التربية الرياضية سابقا - جامعة المنيا ، والاستاذ الدكتور / محمود محمد عباس
استاذ التمرينات والجهاز وكيكل كلية التربية الرياضية للبنين لشئون الدراسات العليا
والبحوث جامعة الاسكندرية - لتفضلهما بالاشراف على هذه الرسالة وعلى ما أمدانى به من
توجيهات علمية ونصائح تربوية وجهد وفير، كان لها أكبر الأثر فى اخراج الرسالة فى صورتها
اللائقة داعيا لهما بدوام الصحة والعافية .

وطيب للباحث ان يتقدم بالشكر للأستاذ الدكتور / مكارم حلى أبو هريرة عبيدة
كلية التربية الرياضية - جامعة المنيا ، والاستاذ الدكتور / محمد ابراهيم شحاتة استاذ
ورئيس قسم التمرينات والجهاز بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية على
قبولهما مناقشة هذه الرسالة .

كما اتقدم بخالص تقديرى الى اساتذتى وزملائى اعضاء قسم التمرينات والجهاز بكلية
التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية على مساعدتهم البناءة ومعاونتهم الصادقة
فلهم كل الشكر والتقدير .

كما لا يفوتنى ان اتقدم بالتقدير الى اساتذتى وزملائى بكلية التربية الرياضية - جامعة
المنيا على ما قدموه لى من حب واخلاص وتعاون لاتمام هذه الدراسة .

وبدفعنى حفظ الجليل ان اتقدم بتقديرى الى السادة مد رى اندية محافظــــــــــــة
الاسكندرية للجهاز وحكام ولاعبى الجهاز بمنطقة الاسكندرية على معاونتهم ومساندتهم
خلال فترة اجراء الدراسة العملية للبحث .

ولا يفوت الباحث ان يشكر كل من ساهم بفكر او رأى او جهد فى سبيل اتمام هذا
البحث .

والله ولى التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

الصفحة

٠	قرار لجنة المناقشة والحكم
٠	شكر وتقدير
١	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
هـ	مرفقات البحث

الفصل الأول

٢	المقدمة ومشكلة البحث
---	----------------------

الفصل الثاني

الاطار النظري والدراسات السابقة

أولاً - الاطار النظري :

٦	الاجهزة المساعدة
٧	المتطلبات الخاصة لجهاز حمان الحلق
٨	مراحل أداء مهارة التلمحة الدائرية على جهاز حمان الحلق
٩	الخصائص المميزة لأداء مهارة التلمحة الدائرية
١٠	الاداء الفنى للتلمحة الدائرية
١١	مفهوم الاداء
١١	مفهوم المهارة
١٢	الصفات البدنية
١٤	الصفات البدنية الخاصة بالجهاز
١٦	الصفات البدنية المرتبطة بمهارة التلمحة الدائرية

ثانياً - الدراسات السابقة :

٢٤	الدراسات السابقة
٣١	التعليق على الدراسات السابقة
٣٢	اهداف البحث
٣٢	فروض البحث

الفصل الثالث اجراءات البحث

٣٤	 منهج البحث
٣٤	 عينة البحث
٣٦	 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث
٤٠	 تعليم الاداء المهارى
٤٢	 اختبارات قياس الصفات البدنية
٥٣	 الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات
	 القواعد الاساسية التى يجب ان تراعى لتنمية الصفات البدنية والمهارية فى
٥٨	 البرنامج التدريبى المقترح
٥٩	 البرنامج التدريبى المقترح
٧٩	 الدراسة الاستطلاعية الخاصة بالبرنامج
٧٩	 الدراسة الاساسية
٨٠	 المعالجات الاحصائية

الفصل الرابع عرض النتائج ومناقشتها

٨٣	 عرض النتائج
٩١	 مناقشة النتائج وتفسيرها

الفصل الخامس الاستنتاجات والتوصيات

٩٨	 الاستنتاجات
٩٩	 التوصيات

مراجع البحث

١٠١	 المراجع العربية
١٠٨	 المراجع الاجنبية
	 المرفقات
	 ملخص البحث باللغة العربية
	 ملخص البحث باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
٢٩	تحليل الدراسات السابقة	١
	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة الاحصائية (ت) للمتغيرات الاساسية وتقييم مستوى الاداء المهارى لدى المجموعة التجريبية والضابطة قبل التجربة	٢
٣٥	الاهمية النسبية للصفات البدنية للمهارة قيد الدراسة	٣
٣٨	الاهمية النسبية للتمرينات المستخدمة فى البرنامج	٤
٣٩	خصومات الاداء الشكلى والفنى لمهارة التلويح الدائرية على جهاز حسان الحلق	٥
٤١	معاملات الثبات لاختبارات الصفات البدنية	٦
٥٥	معاملات الصدق لاختبارات الصفات البدنية	٧
٥٧	توزيع حمل التدريب للصفات البدنية خلال الشهر الاول للمجموعة التجريبية	٨
٦١	توزيع حمل التدريب للصفات البدنية خلال الشهر الثانى للمجموعة التجريبية	٩
٦٢	توزيع حمل التدريب للصفات البدنية خلال الشهر الثالث للمجموعة التجريبية	١٠
٦٣	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة الاحصائية (ت) لاختبارات الصفات البدنية قبل البرنامج للمجموعة التجريبية والضابطة	١١
٨٤	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة الاحصائية (ت) لاختبارات الصفات البدنية المرتبطة بمستوى الاداء المهارى للمجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٢
٨٥	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة الاحصائية (ت) لاختبارات الصفات البدنية المرتبطة بمستوى الاداء المهارى للمجموعة الضابطة قبل وبعد تطبيق البرنامج	١٣
٨٦	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة الاحصائية (ت) للصفات البدنية المرتبطة بمستوى الاداء المهارى لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج	١٤
٨٧		

الصفحة	الموضوع	رقم الجدول
	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة	١٥
٨٨	الاحصائية (ت) لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري قبل وبعد تطبيق البرنامج	
	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار المقارنة	١٦
٨٩	الاحصائية (ت) لكل من المجموعة التجريبية والضابطة في مستوى الأداء المهاري بعد تطبيق البرنامج	

المرفقات

- مرفق (١) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الصفات البدنية .
- مرفق (٢) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم التمرينات المناسبة للبرنامج المقترح .
- مرفق (٣) استمارة تحكيم مستوى الأداء المهارى .
- مرفق (٤) استمارة تسجيل بيانات شخصية واختبارات الصفات البدنية .
- مرفق (٥) نموذج لتمرينات الصفات البدنية للمجموعة التجريبية .
- مرفق (٦) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد اهم الاختبارات لقياس الصفات البدنية .
- مرفق (٧) انواع الاجهزة المساعدة .

الفصل الأول

المقدمة ومشكلة البحث

المقدمة ومشكلة البحث :

تعد رياضة الجيمناز احدى الرياضات الاساسية العالمية والتي تحظى باهتمام كبير فى مختلف الدورات الأولمبية والبطولات العالمية .

وقد ظهر بوضوح تقدم مستوى الأداء المهارى فى رياضة الجيمناز تقدما ملحوظا وذلك نتيجة لاعتماد هذه الرياضة على الأسس والبادئ العلمية .

ورعاية الجيمناز من الأنشطة الرياضية التى تعتمد اعتمادا كبيرا ورئيسيا على اعداد الناشئين اعدادا شاملا ومنسقا كأساس يمثل القاعدة الرياضية الثابتة للجيمناز كرياضة تنافسية مما يتطلب الاعداد الخاص للاشتراك فى البطولات الأولمبية والعالمية على ان يتم اعداد وتدريب الابطال لسنوات عديدة تصل الى اكثر من عشر سنوات، مما يستدعى ان تبدأ الممارسة فى مرحلة سنية مبكرة .

حيث اشار كلا من هارا (١٩٧٥) ، فوزى يعقوب وعادل عبد البصير (١٩٨٥) الى ان ما بين الخامسة والسادسة يكون مناسباً للبدء فى تعلم المهارات والتدريب عليها .
(٦٩:٢١) ، (٤٠:٦٢)

وقد ذكر محمد عبد السلام (١٩٧٨) وفوزى يعقوب وعادل عبد البصير (١٩٨٢) ان الحركات الغنية فى رياضة الجيمناز تتطلب ان يصل الأداء فيها الى درجة من الاتقان بمواصفات معينة وأداء فنى دقيق مما يستلزم توافر متطلبات تدريبية خاصة وأيضاً يحتاج الى تنمية الصفات البدنية اللازمة لهذا الأداء لدى الناشئين مما يتطلب توجيه مزيد من العناية والاهتمام بهما .
(٥٧:٧٦) ، (٣٩:٣٢٧)

ويتفق كل من هارا Harre (١٩٧١) ، وجونسون وشولتز Jensen & Schultz (١٩٧٢) ، وماتيس Mathews (١٩٧٨) على ان اسلوب التدريب لتنمية الصفات البدنية يفضل ان يكون مناسباً لنوع العمل العضلى السائد فى الحركات المؤداة على الاجهزة بالإضافة الى ان تنمية الصفات البدنية الخاصة لها أثر ايجابى فى رفع مستوى الأداء المهارى فى الجيمناز .
(٨٢:٤٠) ، (٨٦:٢١) ، (٨٩:٥٩)