



شبكة المعلومات الجامعية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



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



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

برنامج تدريبي مقترح لمتسابقى دفع الجلة وأثره على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب المرحلة الثانوية

إعداد

نصر الدين حسن محمد أحمد

مدرس بالتربية والتعليم
إشراف

أستاذ دكتور

فؤاد رزق عبد الحكيم

أستاذ مسابقات الميدان

والمضمار

ووكيل كلية التربية الرياضية

لشئون تنمية المجتمع والبيئة

جامعة أسيوط

أستاذ دكتور

سلوى موسى عسل

أستاذ متفرغ بقسم مسابقات الميدان

والمضمار

بكلية التربية الرياضية

للبنات بالجيزة

جامعة حلوان

بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مَرَّبُّ أَوْزِرْ عَنِّي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي
إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمُ

قرار لجنة المناقشة والحكم

في تمام الساعة التاسعة من يوم الخميس الموافق ٧/٧/٢٠٠٥م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من الأستاذ الدكتور/نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٢/٦/٢٠٠٥م والمشكلة من الأساتذة : أ.د. / وفاء محمد أمين

للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان (مناقشاً)

أ.د. / سلوى موسى عسل

للبنات بالجزيرة - جامعة حلوان (مشرفاً)

أ.د. / فؤاد رزق عبد الحكيم

لشئون تنمية المجمع والبيئة - جامعة أسيوط (مشرفاً)

أ.د. / حامد حسين أحمد

للرياضية - جامعة أسيوط (مناقشاً)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / نصر الدين حسن محمد أحمد / المقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وموضوعها ((برنامج تدريبي مقترح لمتسابقى دفع الجلة وآثره على بعض المتغيرات البدنية والمستوى الرقمي لطلاب المرحلة الثانوية)) والمسجلة بمجلس الكلية بتاريخ ١٤/٧/٢٠٠٢م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ١٥/٧/٢٠٠٢م وفي مقر كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط وبقاعة المناقشات (أ.د. / محمد رأفت محمود) تم مناقشة الباحث علناً في موضوع البحث وبعد المناقشة قررت اللجنة (قبول) الرسالة واقرحت (فتح) الباحث / نصر الدين حسن محمد أحمد

درجة الماجستير في التربية الرياضية
وأوصت اللجنة بطبع الرسالة على نفقة الجامعة وتداولها مع الجامعات الأخرى
اللجنة

التوقيع

(فؤاد حسن)

أ.د. / وفاء محمد أمين

(سلوى موسى عسل)

أ.د. / سلوى موسى عسل

(فؤاد رزق عبد الحكيم)

أ.د. / فؤاد رزق عبد الحكيم

(حامد حسين أحمد)

أ.د. / حامد حسين أحمد

(عميد الكلية)

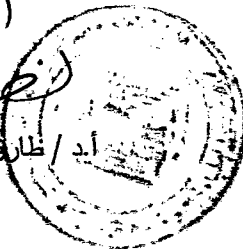
وكيل الكلية

لشئون الدراسات العليا والبحوث

أ.د. / جمال محمد علي يوسف

٢٠٠٥

أ.د. / طارق محمد محمد عبد العزيز



الشكر والتقدير

امثالاً لقول رسول الله - صلى الله عليه وسلم - (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

لا يسعني إلا أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / سلوى موسى عسل ، لتفضلها بقبول الإشراف على رسالتي فضلاً عما وجدته عندها من لين الجانب ، وعظيم التواضع ، ونصح أمين ، ورأي رشيد. فاللهم بارك لها في صحتها ، وعلمها وذريتها وأهلها وأنفعنا بعلمها ، إنك يا ربنا على ما نشاء قدير .

كما أتقدم بكل الحب والعرفان إلى أستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور / فؤاد رزق عبد الحكيم ، الذي كان حديثه معي حديث الأب لابنه وعلى ما وجدته منه من حب وقرب وتواضع وإخلاص وعلى ما قدمه لي من توجيهات علمية أدت إلى إتمام هذا البحث ليصبح واقعاً حقيقياً بعدما كان فكرة في عقل الباحث .

كما يتقدم الباحث بالشكر والعرفان لكل من :

* أ. د / وفاء محمد أمين أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية

للرياضية بنات بالجزيرة - جامعة حلوان .

* أ. د / حامد حسين أحمد أستاذ تدريب مسابقات الميدان والمضمار بكلية

التربية الرياضية - جامعة أسيوط .

على تفضلهما بقبول مناقشة الباحث في الرسالة المقدمة منه للحصول على درجة

الماجستير في التربية الرياضية قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة .

كما أتقدم بالشكر والتقدير لجميع أساتذتي على ما قدموه له من عون ومساعدة كما أتقدم

بالشكر والتقدير إلى جميع أهالي (أمي واخوتي) على ما قدموه لي من عون وتشجيع مستمر

لإتمام هذا البحث كما أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى أسرتي (زوجتي وإبنائي محمد ويمنى)

على ما بذلوه من جهد لتوفير الهدوء فلهم مني خالص الشكر والعرفان .

كما يتقدم الباحث بخالص الشكر والعرفان إلى جميع زملائه في العمل على ما قدموه له

من عون ومساعدة لإتمام هذا البحث .

والله ولي التوفيق

الباحث

قائمة المحتويات

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

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

٢	- مقدمة
٥	- مشكلة البحث
٦	- أهمية البحث والحاجة إليه
٦	- هدف البحث
٦	- فروض البحث
٦	- التعريف بالمصطلحات المستخدمة في البحث

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة

٩	أولاً : الإطار النظري
٩	- الاتجاهات الحديثة في التدريب
١٠	- ماهية التدريب الرياضي
١٠	- خصائص المرحلة الثانوية
١١	- مراحل النمو في المرحلة الثانوية
١٢	- نبذة عن سمات دفع الجلة
١٤	- المراحل الفنية لدفع الجلة
١٨	- مكونات مستوى الرمي
١٨	- الصفات البدنية لمتسابق دفع الجلة
٢١	- العضلات العاملة في سباق دفع الجلة

تابع قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

ثانياً : الدراسات السابقة والمرتبطة

٢١

- التعليق على الدراسات السابقة والمرتبطة

٢٦

الفصل الثالث

خطة وإجراءات البحث

- منهج البحث

٢٩

- مجتمع البحث

٢٩

- عينة البحث

٣٠

- التكافؤ بين مجموعتي عينة البحث

٣١

- وسائل جمع البيانات

٣٢

- المعاملات العلمية للاختبارات البدنية

٣٥

- أسس بناء البرنامج المقترح

٣٨

- المعالجات الإحصائية

٤٧

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها وتفسيرها

- أولاً : عرض النتائج

٥٥

- ثانياً : تفسير النتائج ومناقشتها

٨١

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

- أولاً : الاستنتاجات

٩١

- ثانياً : التوصيات

٩٢

قائمة المراجع

- أولاً : مراجع باللغة العربية

٩٤

- ثانياً : مراجع باللغة الإنجليزية

٩٩

قائمة الملاحق

(١) قائمة الخبراء المتخصصين في مسابقات الميدان والمضمار

١٠١

(٢) استمارة استطلاع رأي الخبراء في عناصر اللياقة البدنية الخاصة بسباق دفع الجلة

١٠٢