



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

٢٥٠, ١٩٦

٢٠٣



كلية التربية الرياضية
قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة

تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومترك على تنمية بعض
المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب
الساحق السريع للاعبى الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية

بحث مقدم من

عارف صالح محسن الكرمدي

مدرس مساعد بكلية التربية الرياضية
جامعة الحديدة - الجمهورية اليمنية

إشراف

الأستاذ الدكتور

أحمد صلاح قراعه

أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة
ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث
جامعة أسيوط

الدكتور

الدكتور

أحمد خضري محمد أحمد

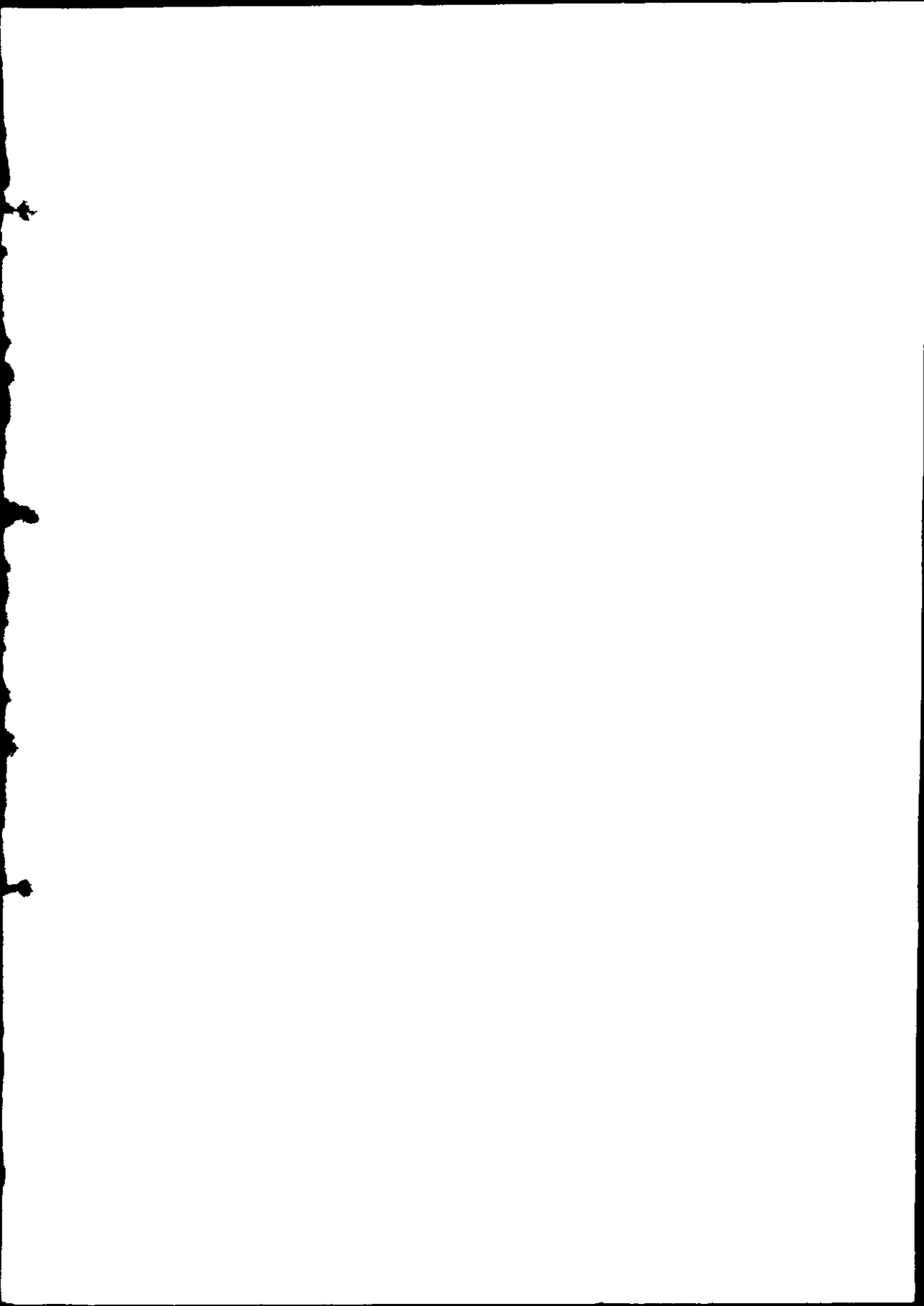
مدرس تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي
وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط

محمد محمد عبد العزيز أحمد

أستاذ مساعد تدريب الجمباز بقسم التدريب الرياضي
وعلوم الحركة - كلية التربية الرياضية
جامعة أسيوط

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

1429 هـ - 2008 م



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

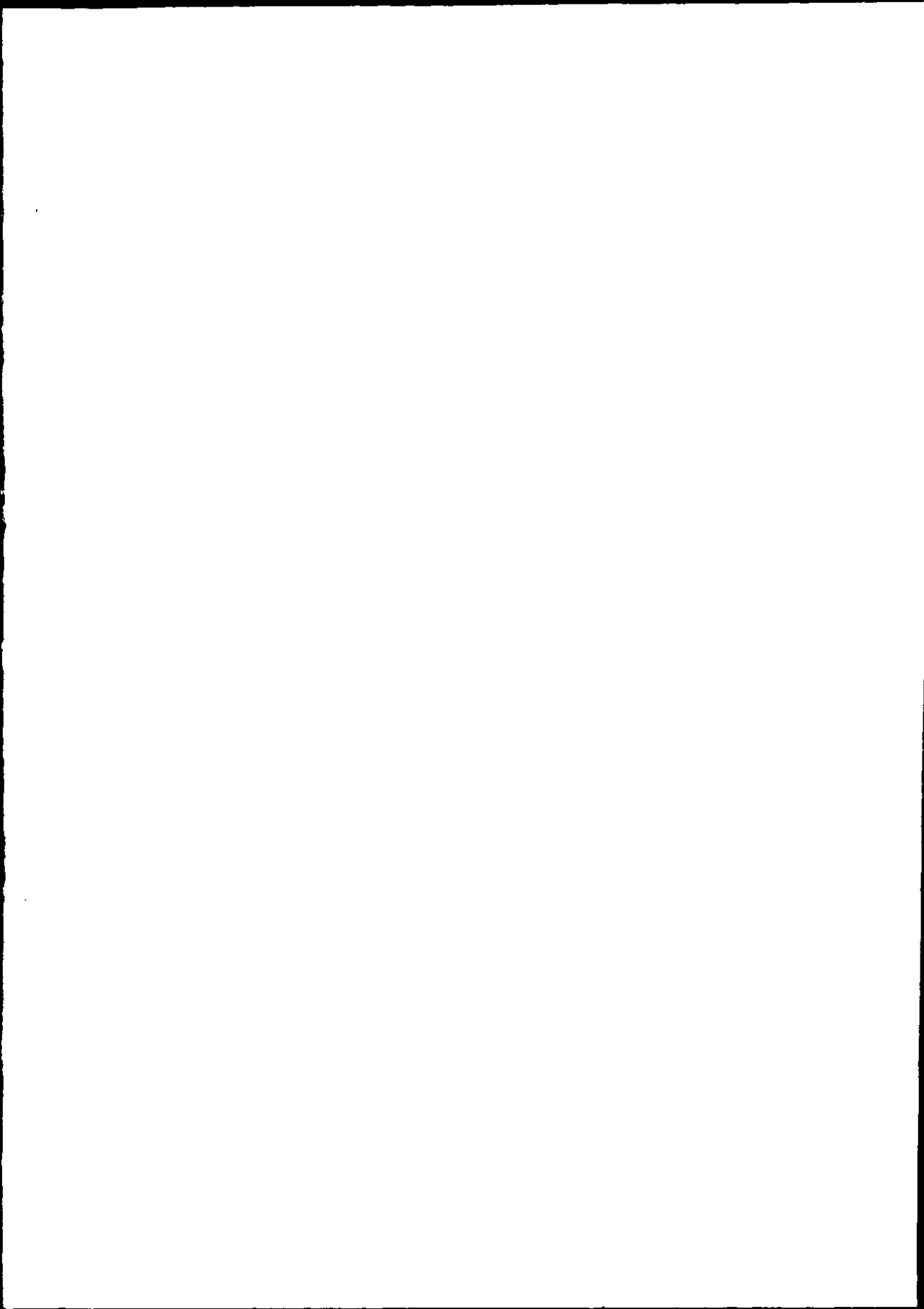
وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ

وَرَسُولُهُ، وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ

فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾

صدق الله العظيم

(سورة التوبة)



قرار لجنة المناقشة والحكم

إنه في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الثلاثاء الموافق : ٢٠٠٨ / ١٢ / ٢٠م اجتمعت لجنة المناقشة والحكم المعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٨ / ١٠ / ٥م والمشفقة من السادة :

- ١- أ.د / عادل عبد البصير أستاذ الميكانيكا الحيوية الغير متفرغ بقسم العلوم الرياضية بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات - جامعة قناة السويس.
- ٢- أ.د / سمير لطفي السيد أستاذ تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي (مناقشة) كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان
- ٣- أ.د / أحمد صلاح قراعه أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي (مشرفاً) وعلوم الحركة ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث - جامعة أسبوط

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / عارف صالح محسن الكرمدى المدرس المساعد بكلية التربية الرياضية جامعة الجديدة والمقيد بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسبوط (وافد يمني)، وموضوعها : " تأثير برنامج تدريبي باستخدام التدريب البليومتريك على تنمية بعض المتغيرات البدنية والكينماتيكية وتحسين مستوى أداء الضرب الساحق السريع للاعبى الكرة الطائرة بالجمهورية اليمنية "

والمسجل بمجلس الكلية بتاريخ ٢٠٠٦/١١/١٩م والمعتمدة من الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة للدراسات العليا والبحوث بتاريخ ٢٠٠٧/١/٩م . وفي مقر كلية التربية الرياضية بجامعة أسبوط تمت مناقشة الباحث علناً في موضوع البحث، وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقترحت منح الباحث / عارف صالح محسن الكرمدى درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

التوقيع

()
()
()

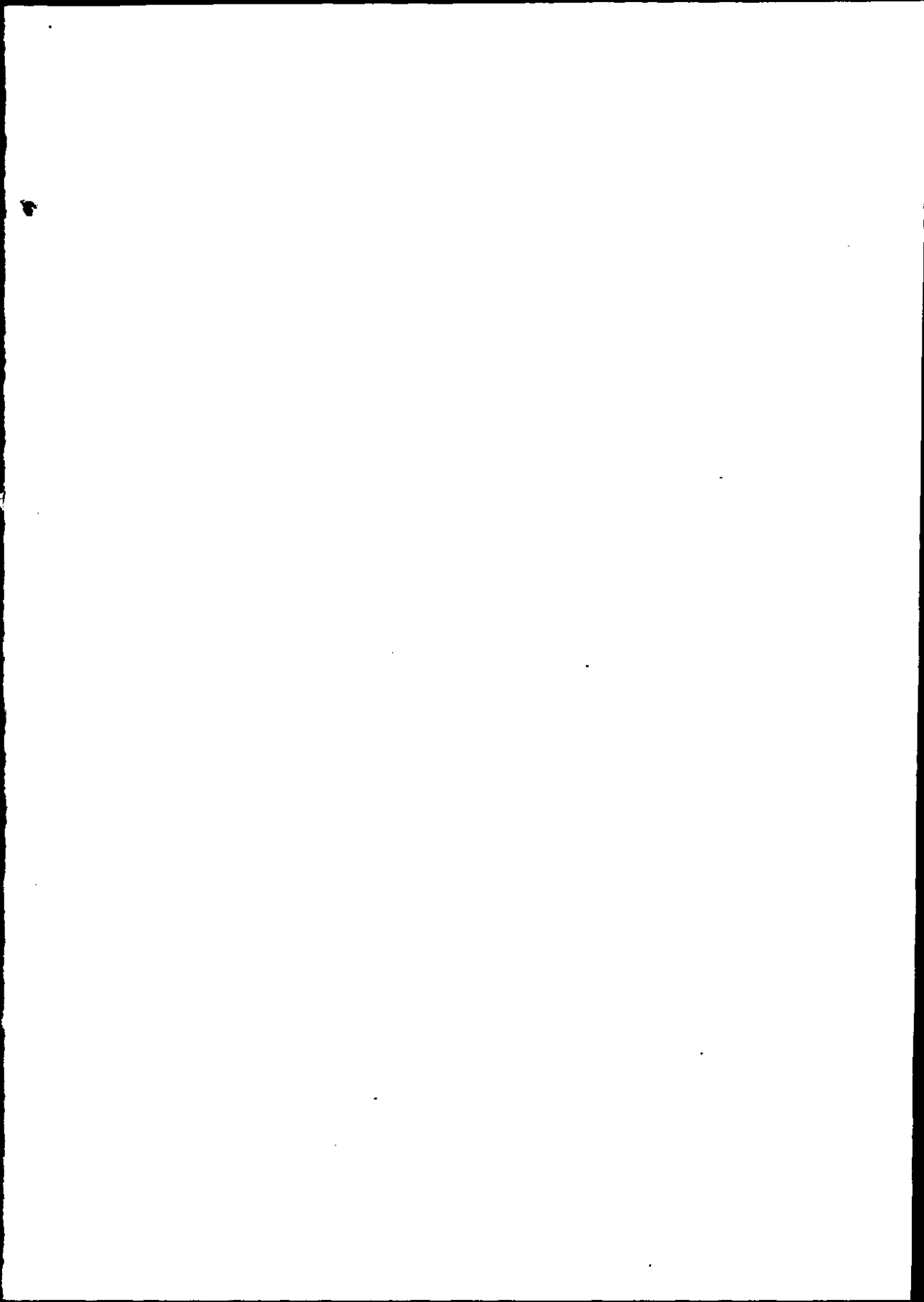
المضاء اللجنة

- ١- أ.د / عادل عبد البصير
- ٢- أ.د / سمير لطفي السيد
- ٣- أ.د / أحمد صلاح قراعه

يعتمد ،

م.د / طارق محمد محمد عبد العزيز
م.د / طارق محمد محمد عبد العزيز

وتحول الخلية لجنون الدراسات والبحوث
أ.د / أحمد صلاح قراعه



شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين، حمداً خالصاً لجلال وجهه الكريم، وأشكره شكر الساجدين الراكعين إلى يوم الدين، على ما منحني من نعم، وما ألهمني من نعمة الصبر والمثابرة للعمل بجد واجتهاد لإتمام هذا البحث، والصلاة والسلام على اشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد (ﷺ) الذي بعثه الله رحمة للعالمين ليفيض علينا مما علمه العليم الخبير .

ويسعدني أن أتقدم بعميق الشكر وعظيم الامتنان والعرفان بالجميل إلى أستاذي ومعلمي الفاضل الأستاذ الدكتور/ أحمد صلاح الدين قراعه أستاذ التدريب الرياضي بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ووكيل كلية التربية الرياضية للدراسات العليا والبحوث - جامعة أسيوط على ما بذله معي من جهد مخلص وتوجيهات بناءة فقد أولاني من رعايته ووقته وجهده الكثير طوال فترة الإشراف على هذا البحث مما كان له عظيم الأثر في السير بهذا البحث نحو تحقيق أهدافه.

كما يسجل الباحث أسمى آيات الشكر والتقدير والاعتراف بالجميل إلى أستاذي الدكتور / محمد محمد عبد العزيز أحمد أستاذ مساعد تدريب الجمار بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط لما قدمه لي من عون صادق وجهد مشكور ولقد كان كريم في عطائه وسخي في توجيهاته مما يجعلني أدين له بالفضل.

كما أخص بالشكر الكبير وبروح صادقة أستاذي دائماً وأبداً الدكتور / أحمد خضري محمد أحمد مدرس تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط الذي تابع البحث برؤية متخصصة منذ أن كان فكرة حتى أصبح على صورته الحالية بما له من علم فياض فلا أستطيع أن أوفيه حقه فله كل الحب والاعتزاز والتقدير .

ويزيدني اعتزازاً أن أتقدم بخالص شكري وعظيم تقديري إلى الأستاذ الدكتور/ عادل عبد البصير أستاذ الميكانيكا الحيوية المنقرغ بكلية التربية الرياضية - جامعة بورسعيد والأستاذ الدكتور/ سمير لطفي السيد أستاذ تدريب الكرة الطائرة بقسم التدريب الرياضي كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان لتفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث، وأنه لشرف عظيم أن يتفضل بذلك عالمين من علماء التربية الرياضية مثليهما فهذه المناقشة العلمية سيزداد البحث عمقاً وثراءً فلهم، مني كل الشكر والتقدير .

ولا أنسى تقديم الشكر ووافر التقدير إلى كلية التربية الرياضية — جامعة أسبوط ممثلة
بعمادتها ورؤساء أقسامها وإلى جميع الأساتذة الذين أناروا لي الطريق خلال دراستي التمهيدية
، وسأضل مدينا لهم ما حييت ووفقهم الله وبارك فيهم جميعا.

كما أقدم شكري وتقديري إلى جميع زملاء الدراسة، طلبة الدراسات العليا بكلية
التربية الرياضية وإلى جميع العاملين فيها، وموظفي وموظفات مكتبة كلية التربية الرياضية
لما أبدوه من مساعدة صادقة .

وشكر خاص ينبع من القلب إلى من كان بمثابة الأب وعوضا عن غيابه، أخي الأكبر
خالد صالح الكرمدى الذي لم يبخل على بشئ فكان عوناً لي على الزمن في كل نواحي حياتي
فله مني كل الشكر والتقدير والعرفان بالجميل

وأنتقدم بالشكر والثناء والتقدير والاحترام إلي من لا تنتهى أفضالهم علي إلى من
يمنحون بسخاء دون مقابل، إلى أسرتي الحبيبة ووالدي رحمة الله ووالدتي أدامها الله وأخواني
وزوجتي وأولادي حفظهم الله من كل سوء وشر ووهبهم الصحة والعافية.

" رَبِّ لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ
الْوَهَّابُ "

صدق الله العظيم
(ال عمران - آية 8)
محمد الباحث

قائمة المحتويات

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

الفصل الأول

(13 : 1)	الإطار العام للبحث
2	مقدمة ومشكلة البحث.....
8	أهمية البحث والحاجة إليه.....
10	هدف البحث.....
10	فروض البحث.....
11	بعض المفاهيم والمصطلحات الواردة بالبحث.....

الفصل الثاني

(57 : 14)	الإطار النظري والدراسات السابقة والمرتبطة
14	أولا : الإطار النظري.....
14	1- المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
17	2- تعريف المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
17	3- تصنيفات المهارات الأساسية في الكرة الطائرة.....
19	4- الضرب الساحق.....
23	5- الإعداد البدني في الكرة الطائرة.....
26	6- القوة العضلية.....
33	7- التخطيط في التدريب الرياضي.....
34	8- البرنامج التدريبي.....
34	9- خطوات تصميم البرنامج التدريبي.....
35	10- التدريب البليومتريك.....
35	11- ماهية التدريب البليومتريك.....
37	12- الأساس العلمي للتدريب البليومتريك.....
38	13- مميزات التدريب البليومتريك.....
39	14- الميكانيكا الحيوية.....
42	15- الميكانيكا الحيوية في الأداء الحركي للنشاط الرياضي.....
44	16- فن الأداء الرياضي والمنحنى الخصائصي للميكانيكا الحيوية.....
45	17- المنحنى الخصائصي للميكانيكا الحيوية.....
45	18- طرق التحليل الميكانيكي.....
46	ثانياً: الدراسات السابقة.....
47	الدراسات العربية.....
51	الدراسات الأجنبية.....
54	التعليق على الدراسات السابقة.....

تابع قائمة المحتويات

رقم
الصفحة

الموضوع

الفصل الثالث

(58: 85)

خطة وإجراءات البحث

59	أولاً: إجراءات البحث.....
59	1- منهج البحث.....
59	2 مجتموع وعينة البحث.....
60	ثانياً: أدوات جمع البيانات.....
60	1- استمارة تحليل المحتوى.....
61	2 استمارة استطلاع رأي الخبراء.....
61	3 استمارات تسجيل البيانات.....
62	4 الاختبارات البدنية والمهارية المختارة.....
64	5- الأدوات والأجهزة المستخدمة.....
65	6- المعاملات العلمية لاختبارات القدرة العضلية (البدنية المهارية) المختارة.....
69	7- الإجراءات التنفيذية المتبعة في عملية التصوير المحك والمجموعة التجريبية.....
76	ثالثاً: خطوات بناء البرنامج التدريبي البليومتريك.....
76	1- الهدف من البرنامج.....
77	2 أسس وضع البرنامج التدريبي.....
77	3- طريقة التدريب المستخدمة.....
79	رابعاً: بناء البرنامج التدريبي.....
82	خامساً: التخطيط العام للبرنامج التدريبي.....
82	سادساً: خطوات تنفيذ البرنامج.....
84	سابعاً: تطبيق البرنامج.....
85	ثامناً: الأسلوب الإحصائي المستخدم.....

الفصل الرابع

(88: 162)

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

89	1/4 عرض النتائج.....
133	2/4 تفسير ومناقشة النتائج.....

الفصل الخامس

(163: 167)

الاستخلاصات والتوصيات

164	1/5 الاستخلاصات.....
166	2/5 التوصيات.....

(168: 178)

المراجع

169	أولاً : المراجع العربية.....
175	ثانياً : المراجع الأجنبية.....
178	ثالثاً : المراجع شبكة المعلومات العالمية.....