



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
على 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 قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

قسم التدريب الرياضي

تأثير برنامج تدريبي لتنمية المكونات البدنية الخاصة على مستوى
أداء بعض المهارات الأساسية والمتغيرات الفسيولوجية
للناشئين في كرة اليد

بحث مقدم من الدارس

حسام سعيد السيد سليم

المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي - بكلية التربية الرياضية ببورسعيد

ضمن متطلبات الحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

تحت إشراف

الأستاذ الدكتور

محمد السيد رحيم

أستاذ السباحة ورئيس قسم التربية الرياضية بكلية

التربية النوعية وعميد كلية التربية النوعية

ببورسعيد

جامعة قناة السويس

الأستاذ الدكتور

سيد عبد الجواد السيد

أستاذ بيولوجيا الرياضة ورئيس قسم علوم الصحة

والتربية الصحية وعميد كلية التربية

الرياضية ببورسعيد

جامعة قناة السويس



١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

B
٧٩--

بسم الله الرحمن الرحيم

قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا
مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٣٢﴾

صدق الله العظيم

(سورة البقرة - الآية ٣٢)



جامعة قناة السويس

كلية التربية الرياضية ببورسعيد

شئون الدراسات العليا

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في يوم **الجمعة الموافق ٢٠٠١/٨/٢٥** اجتمعت اللجنة بكامل هيئتها والمعمدة من الأستاذ

الدكتور نائب رئيس الجامعة لشئون فرع بورسعيد بتاريخ **٢٠٠١/٨/٢٥** والمشكلة من السادة :

- أ.د. / سيد عبد الجواد السيد - أستاذ بيولوجيا الرياضة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد

والمشرف على قسم مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية ببورسعيد.

جامعة قناة السويس (مشرفا ورنيسا)

- أ.د. / محمد السيد رحيم - أستاذ السباحة ورنيس قسم التربية الرياضية بكلية التربية النوعية وعميد

كلية التربية النوعية ببورسعيد - جامعة قناة السويس (مشرفا)

- أ.د. / أحمد الحسيني شعبان - أستاذ بقسم التدريب الرياضي ووكيل كلية التربية الرياضية ببورسعيد

لشئون التعليم والطلاب، جامعة قناة السويس (مناقشا)

- أ.د. / عماد الدين عباس أبو زيد - أستاذ تدريب كرة اليد ورنيس قسم الألعاب بكلية التربية الرياضية

للبنين بالقازيق - جامعة الزقازيق (مناقشا)

لمناقشة الرسالة المقدمة من الباحث / حسام سعد السيد سليم - المدرس المساعد بقسم التدريب الرياضي

بكلية التربية الرياضية ببورسعيد - جامعة قناة السويس للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية

وموضوعها :

"تأثير برنامج تدريبي لتنمية المكونات البدنية الخاصة على مستوى أداء بعض

المهارات الأساسية والمتغيرات الفسيولوجية للناشئين في كرة اليد"

وقد تمت المناقشة في تمام الساعة **١٢:٠٠** يوم **الجمعة الموافق ٢٠٠١/٨/٢٥** بمقر كلية التربية

الرياضية ببورسعيد.

وبعد المناقشة علنا قررت اللجنة **قبول** الرسالة واقرحت **تم** الباحث / حسام سعد السيد سليم

درجة دكتوراه الفلسفة في التربية الرياضية.

وتنجز اللجنة طبع الرسالة على نفقة الكلية وتبادلا مع الكلية ما يخصه وتكون
م.أ.د. / سيد عبد الجواد السيد

١- أ.د. / سيد عبد الجواد السيد

٢- أ.د. / محمد السيد رحيم

٣- أ.د. / أحمد الحسيني شعبان

٤- أ.د. / عماد الدين عباس أبو زيد

يعتمد.

عميد الكلية

أ.د. / سيد عبد الجواد السيد

شكر وتقدير

اللهم لك الحمد والشكر على ما أنعمت به على وأعطيت واستعنت بك فأعنتنى ولجأت إليك فآلهمتنى وتوكلت عليك فوفقتنى، ربى أوزعنى أن أشكر نعمتك التى أنعمت على بها وأسجد لك حامداً وشاكراً على أن خرج هذا البحث بهذه الصورة الحالية.

ويستقدم الباحث عرفاناً بالجميل وبعميق الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ سيد عبد الجواد السيد أستاذ علوم الصحة وعميد كلية التربية الرياضية ببورسعيد جامعة قناة السويس على ما قدمه للباحث من معاونة صادقة وتوجيهات علمية بناءة لإخراج هذا البحث بصورته الحالية.

واعترافاً لكل ذى فضل بفضله أتقدم بكل الإجلال والاحترام والإعزاز وبخالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل إلى أستاذى ومعلمى الأستاذ الدكتور/ محمد السيد رحيم على ما قدمه لى من علم وجهد ووقت غال وثمين وفكر ثاقب وتوجيه ومعاونة صادقة مما كان له الأثر العظيم فى إتمام هذا البحث.

كما يسعنى فخرأ بأن أتقدم بخالص الشكر والاحترام والتقدير للأستاذ الدكتور/ أحمد الحسينى أستاذ السباحة وعلم التدريب الرياضى ووكيل الكلية لشئون التعليم والطلاب بكلية التربية الرياضية ببورسعيد، جامعة قناة السويس على تفضله قبول مناقشة رسالة الباحث مما يضيف للبحث إثراء من الناحية العلمية والعملية.

كما يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير والإمتنان إلى الأستاذ الدكتور/ عماد الدين عباس أبو زيد أستاذ تدريب كرة اليد وعلم التدريب الرياضى بكلية التربية الرياضية بالزقازيق، جامعة الزقازيق على تفضله بقبول مناقشة رسالة الباحث مما يضيف على البحث إثراء للقيمة العلمية.

كما يتقدم الباحث بوافر الشكر والتقدير إلى أفراد عينة البحث وإلى الزملاء وكل من ساهم فى إنجاز هذا العمل وخروجه بالصورة الحالية وأخص بالشكر والتقدير الدكتور/ أحمد عزيز على معاونته الصادقة لى.

كما أهدى هذا البحث إلى روح أبى رحمه الله ووالدتى أطال الله عمرها وجميع أفراد أسرتى الكريمة وأسرة زوجتى التى أحاطتنى بكامل الرعاية والاهتمام كما يطيب لى أن أتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى زوجتى الكريمة وابنى هادى لما وفروه لى من وقت وهدوء وصبر لإخراج هذا البحث.

والله ولى التوفيق....

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	أ
قرار لجنة المناقشة والحكم.....	ب
شكر وتقدير.....	ج
قائمة المحتويات.....	د
قائمة الجداول.....	ز

الفصل الأول

المقدمة

أولاً : تقديم.....	٢
ثانياً : مشكلة البحث.....	٤
ثالثاً : أهمية البحث والحاجة إليه.....	٨
رابعاً : هدف البحث.....	٩
خامساً : فروض البحث.....	٩

الفصل الثانى

الاطار النظرى والدراسات المرتبطة

أولاً : الإطار النظرى

١ - طبيعة الأداء فى كرة اليد.....	١١
٢ - متطلبات الأداء فى كرة اليد.....	١٢
أ - المتطلبات البدنية الضرورية فى كرة اليد.....	١٢
ب - المتطلبات المهارية الضرورية فى كرة اليد.....	٢٧
ج - المتطلبات الخططية الضرورية فى كرة اليد.....	٣٣
٣ - المبادئ الفسيولوجية لتدريب كرة اليد.....	٣٥
٤ - خصائص المرحلة السنّية من ١٤ - ١٦ سنة.....	٤٢
٥ - تخطيط التدريب فى كرة اليد.....	٤٣

تابع قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
ثانياً : الدراسات المرتبطة	
١- دراسات مرتبطة بالبرامج التدريبية فى كرة اليد	٤٩
٢- دراسات مرتبطة بكرة اليد والمتغيرات الفسيولوجية	٥١
٣- التعليق على الدراسات المرتبطة	٥٩

الفصل الثالث

إجراءات البحث

أولاً : منهج البحث	٦٢
ثانياً : عينة البحث	٦٢
ثالثاً : اختيار المساعدين	٧١
رابعاً : وسائل جمع البيانات	٧٢
خامساً : الأجهزة والأدوات المستخدمة	٧٥
سادساً : الدراسات الاستطلاعية	٧٥
سابعاً : البرنامج التدريبى	٨٩
ثامناً : إجراءات تنفيذ التجربة الأساسية	١٣٠
تاسعاً : المعالجات الإحصائية	١٣٢

الفصل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

أولاً : عرض النتائج :

أ- عرض نتائج الفرض الأول	١٣٥
ب- عرض نتائج الفرض الثانى	١٣٧
ج- عرض نتائج الفرض الثالث	١٣٩
ثانياً : مناقشة النتائج :	
أ- مناقشة نتائج الفرض الأول	١٤٣
ب- مناقشة نتائج الفرض الثانى	١٤٧
ج- مناقشة نتائج الفرض الثالث	١٦٠