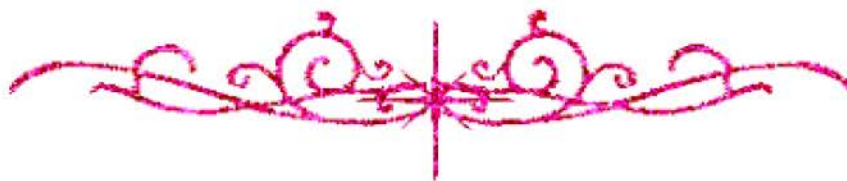


بسم الله الرحمن الرحيم





شبكة المعلومات الجامعية التوثيق الالكتروني والميكروفيلم



جامعة عين شمس

التوثيق الإلكتروني والميكروفيلم

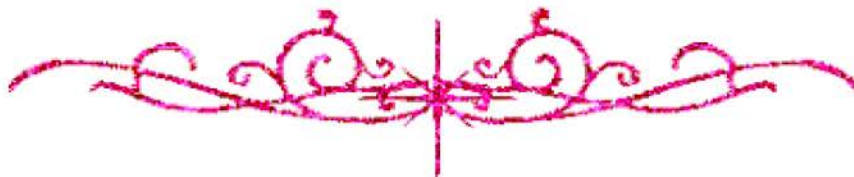
قسم

نقسم بالله العظيم أن المادة التي تم توثيقها وتسجيلها
علي هذه الأقراص المدمجة قد أعدت دون أية تغيرات



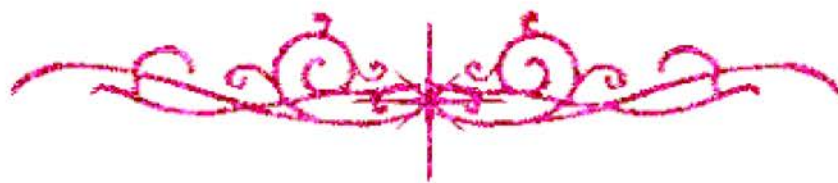
يجب أن

تحفظ هذه الأقراص المدمجة بعيدا عن الغبار



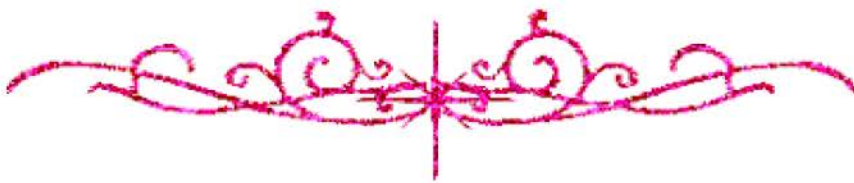


بالرسالة صفحات
لم ترد بالأصل





بعض الوثائق الأصلية تالفة



B11427

جامعة الاسكندرية
كلية التربية الرياضية للبنات
قسم مسابقات الميدان
والمضمار

تأثير تمارين التوازن الحركي على مستوى الأداء لمسابقة قذف القرص

رسالة مقدمة من

ماجدة ناجي نصر عبد الحليم

المعيدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

دكتور

ماجدة أحمد محمد حمودة

مدرس بقسم مسابقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

دكتور

هناء عبد الوهاب حسن

أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار
كلية التربية الرياضية للبنات
جامعة الإسكندرية

١٤١٩ هـ - ١٩٩٨ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

” وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا ”

صدق الله العظيم

(سورة الإسراء : الآية ٨٥)

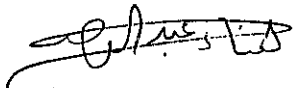
قرار لجنة المناقشة والحكم

اجتمعت اللجنة المشكلة من :

- أستاذ دكتور / محمد حسين محمد
- أستاذ دكتور / نبيلة أحمد عبد الرحمن
- أستاذ م . دكتور / هناء عبد الوهاب حسن
- أستاذ الإحصاء وعميد المعهد العالي للصحة العامة
- جامعة الاسكندرية - سابقا (مناقشا)
- أستاذ بقسم مسابقات الميدان والمضمار وعميدة
- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
- أستاذ مساعد بقسم مسابقات الميدان والمضمار -
- كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية
- (مشرفا)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحثة / ماجدة ناجي نصر عبد الحليم المعيدة بقسم مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية وموضوعها :
" تأثير تمارين التوازن الحركي على مستوى الاداء لمسابقة قذف القرص"
وقد تمت المناقشة في تمام الساعة العاشرة من يوم السبت الموافق ١٢ / ٦ / ٩٨ بمقر كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الاسكندرية .
وبعد المناقشة قررت اللجنة قبول الرسالة واقتُرحت منح الباحثة / ماجدة ناجي نصر عبد الحليم درجة الماجستير في التربية الرياضية .

توقيعات أعضاء اللجنة

- أستاذ دكتور / محمد حسين محمد
- أستاذ دكتور / نبيلة أحمد عبد الرحمن
- أستاذ م . دكتور / هناء عبد الوهاب حسن
()
()
()

شكر وتقدير

" الحمد لله الذى هدانا لهذا وما كنا لنهتدى لولا أن هدانا الله " .

لايسعنى اعترافاً بالجميل وإحقاقاً للحق ، إلا أن أتقدم بشكرى وتقديرى لكل من تفضل بالإسهام فى هذا البحث الذى أرجو أن يقدم إضافة متواضعة فى مجال التربية البدنية.

وكم يد كريمة امتدت لتوجه وتعين وتفتح الطريق وتنير السبيل ، فإليها أقدم خالص الشكر والتقدير ، وأخص بالذكر الأستاذان الفاضلتان اللتان كان لى شرف إشرافهما على هذا البحث ، الدكتورة / هناء عبد الوهاب حسن ، والدكتورة / ماجدة أحمد حمودة ، فقد كان لعونهما الصادق وعطائهما العلمى الوافر الفضل فى إنجاز هذا البحث .

ولا يفوتنى أن أشيد بالتوجيه العلمى الذى قدمه الدكتور/ محمد بريقع الأستاذ المساعد بقسم الميكانيكا الحيوية بجامعة طنطا ، فلسيادته جزيل شكرى على ماقدمه لى من عون صادق فى مجال التحليل الذى اعتمد عليه البحث .

كما أتقدم بخالص شكرى وتقديرى إلى الأساتذة أعضاء لجنة الحكم والمناقشة لتفضلهم بالموافقة على مناقشة هذه الرسالة .

وأخيراً ، وليس آخراً ، أخص بالشكر والإعزاز أسرة قسم مسابقات الميدان والمضمار بالكلية ، والطالبات عينة الدراسة اللاتى شاركن بجهد صادق فى تنفيذ هذا البحث .

والباحثة قبل ذلك وبعده تشكر الله سبحانه وتعالى الذى هيا لها قلوباً مخلصه زادتها إيماناً وقوة .

والله وليّ التوفيق ،،،

الباحثة

قائمة المحتويات

رقم الصفحة

الموضوع

أ	- قائمة المحتويات
د	- قائمة الجداول
هـ	- قائمة الأشكال
و	- قائمة المرفقات

الفصل الأول

٢	- المقدمة وأهمية الدراسة
٥	- أهداف الدراسة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

٧	- الإطار النظري :
٧	- مقدمة عن التوازن
٨	- أنواع التوازن
١٠	- مناطق التوازن في الجسم
١٢	- العوامل التي تتحكم في التوازن
١٤	- طرق تطوير التوازن
١٥	- المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
١٦	- العوامل التي تحدد مسافة قذف القرص
١٨	- عناصر اللياقة البدنية المسهمة في مسابقة قذف القرص
١٨	- العضلات العاملة في مسابقة قذف القرص
١٩	- تأثير التوازن الحركي علي مسابقة قذف القرص
	- الدراسات السابقة :
٢٥	أولا - دراسات خاصة بالتوازن
٢٨	ثانيا - دراسات خاصة بالتوازن في الأنشطة
٣٣	ثالثا - دراسات خاصة بمسابقات الميدان والمضمار
٣٨	- مناقشة الدراسات السابقة والاستفادة منها
٤٠	- فروض الدراسة

الفصل الثالث

إجراءات الدراسة

٤٢		- مجالات الدراسة
٤٢		- منهج الدراسة
٤٢		- مجتمع الدراسة
٤٥		- القياسات والأدوات المستخدمة
٥٠		- خطوات بناء برنامج التوازن الحركي المقترح
٥٢		- الدراسات الاستطلاعية
٥٣		- الدراسة الأساسية
٥٣		- القياسات القبلية
٥٤		- أسس تنفيذ التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي
٥٥		- تنفيذ البرنامج
٥٦		- القياسات البعدية
٥٦		- المعالجة الإحصائية

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها

٥٨		أولا - عرض النتائج
٦٤		ثانيا - مناقشة النتائج

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

٦٩		أولا - الاستنتاجات
٧٠		ثانيا - التوصيات

- المراجع :

٧٢		أولا - المراجع العربية
٧٨		ثانيا - المراجع الأجنبية

الموضوع

- المرفقات

- الملخصات :

- ملخص الدراسة باللغة العربية
- مستخلص الدراسة باللغة العربية
- ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
- مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٤٣	تكاثر المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسات الأنثروبومترية	١
٤٤	تكاثر المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية	٢
٤٤	تكاثر المجموعتين التجريبية والضابطة في التوازن الحركي	٣
٤٥	تكاثر المجموعتين التجريبية والضابطة في مسابقة قذف القرص من الثبات ومن الحركة	٤
٥٢	الأهمية النسبية للمراحل الفنية لمسابقة قذف القرص بالنسبة للتوازن الحركي	٥
٥٦	التوزيع الزمني للوحدة التدريبية للمجموعتين التجريبية والضابطة	٦
٥٨	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة	٧
٥٩	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة	٨
٦٠	دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة	٩
٦١	دلالة الفروق بين متوسطي الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة	١٠
٦٢	دلالة الفروق بين متوسطي الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد الدراسة	١١
٦٣	دلالة الفروق بين متوسطي الفرق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة	١٢

قائمة الاشكال

رقم الشكل	العنوان	رقم الصفحة
١	المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص	١٥
٢	اختبار التوازن الحركي	٤٨
٣	الارتكازات داخل الدائرة	٥٠

قائمة المرفقات

رقم المرفق	العنوان
١	موافقة قسم مسابقات الميدان والمضمار بالسماح علي إجراء تطبيق البحث علي طالبات الفرقة الثانية
٢	موافقة قسم مسابقات الميدان والمضمار علي السماح بتصوير طالبات الفرقة الثانية
٣	اختبارات عناصر اللياقة البدنية والأنثروبومترية
٤	الأبعاد الخاصة بالتصوير
٥	أسماء السادة المحكمين
٦	استمارة استطلاع رأي الخبراء لتحديد الأهمية النسبية للتوازن الحركي في كل مرحلة من المراحل الفنية لمسابقة قذف القرص
٧	خطة الفرقة الثانية للعام الجامعي ١٩٩٦/١٩٩٧
٨	الاستمارة الخاصة بتمرينات التوازن الحركي
٩	التمرينات المستخدمة في البرنامج موزعة وفقا للمراحل الفنية
١٠	البرنامج المقترح لتمرينات التوازن الحركي
١١	البرنامج المتبع بالكلية