



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 طنطا
كلية التربية الرياضية
قسم علوم الحركة

تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل للمبتدئين

بحث مقدم من
وحيد صبحي عبد الغفار خضر
المعيد بقسم علوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية

إشراف

أ.د/ طارق عز الدين أحمد
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

أ.د/ مديحه محمد الإمام
أستاذ مسابقات الميدان والمضمار
ورئيس قسم الإدارة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

م.د/ أشرف رشاد شلبي
مدرس بقسم التدريب الرياضي
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا

١٤٢٣هـ - ٢٠٠٢م

B1-12

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا
إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ

صدق الله العظيم

سورة البقرة آية (٣٢)

قرار لجنة المناقشة والحكم

أنه في تمام الساعة ١١:٠٠ جمعا جاً... من يوم الأربعاء الموافق ٢٠٢٢/٤/٢٣ بمقرر
كلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، اجتمعت اللجنة المشكلة من :

أ. د / مديحه محمد الإمام : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم
الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا . (مشرفاً)

أ. د / سامي إبراهيم نصر : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية
الرياضية للبنين بأبي قير
جامعة الإسكندرية . (مناقشاً)

أ. د / طارق عز الدين أحمد : أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم علوم
الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا . (مشرفاً)

أ. د / محمد جابر بريقع : أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم علوم الحركة الرياضية
بكلية التربية الرياضية
جامعة طنطا . (مناقشاً)

لمناقشة رسالة الماجستير المقدمة من الباحث / وحيد صبحي عبد الغفار خضر
المعيد بقسم علوم الحركة الرياضية - كلية التربية الرياضية - جامعة طنطا .

وموضوعها : " تأثير استخدام لوحة ارتقاء تدريبية على مسافة الوثب الطويل
للمبتدئين "

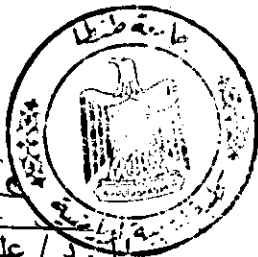
وبعد المناقشة العلانية قررت اللجنة قبول... الرسالة واقرحت...
الباحث / وحيد صبحي عبد الغفار خضر درجة الماجستير في التربية الرياضية .
وتقرر للمجلس الجامعي إرسال رسالة شكر للجامعة وتبادله مع الباحث / وحيد صبحي
توقيعات أعضاء اللجنة

أ. د / مديحه محمد الإمام .
أ. د / سامي إبراهيم نصر .
أ. د / طارق عز الدين أحمد .
أ. د / محمد جابر بريقع .

(
(
(
(

وكيل الكلية

أ. د / علي محمود عبيد



الشكر والتقدير

قال تعالى :

" لئن شكرتم لأزيدنكم "

صدق الله العظيم (سورة إبراهيم ، الآية : ٧)

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات ، وبتوفيقه تتحقق الغايات ، رضى من عباده باليسير من العمل ، وتجاوز لهم عن الكثير من الزلل ، والصلاة والسلام على المبعوث رحمة للعالمين ، وسيد الأولين والآخرين ، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين .

أما بعد ..

أسجد لله شكرا وحمدا على ما أمدني به من نعمة الصبر والمثابرة ، وما أحاطني به من هداية وتوفيق في إتمام هذا العمل المتواضع حتى ظهر في صورته الحالية .

كما يسعدني أن أتقدم عرفانا بالجميل وبعميق الشكر والتقدير وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور / مديحة محمد الإمام ، أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم الإدارة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، على ما أحاطت به الباحث من الرعاية والاهتمام ، وما قدمته من وقت وجهد لإخراج هذا العمل ، فمهما تحدثت عن رعايتها واهتمامها فلن أستطيع أن أوفيها حقها ، فجزاها الله عني وعن الباحثين خير الجزاء .

كما أتقدم بعظيم الامتنان والشكر والتقدير والاحترام إلى الأستاذ الدكتور / طارق عز الدين أحمد ، أستاذ مسابقات الميدان والمضمار ورئيس قسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، على ما أعطى من وقت وجهد وعلم ، وعلى ما أولى به الباحث من عناية ورعاية واهتمام ، فقد كان فضله مشرفا على هذا البحث أكبر من أن يحيط به شكر أو يفي بحقه عرفان بالجميل ، لما يحمل من طهارة قلبه ورحابة صدره ، فكان أبا قبل أن يكون معلما ، فله مني خالص الشكر والثناء والتقدير وجزاه الله عني وعن الباحثين خير الجزاء .

كما أتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير إلى الدكتور / أشرف رشاد شلبي ، المدرس بقسم التدريب الرياضي بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، فلقد تولى بعناية مجهود هذا

البحث منذ بداية العمل به ، وكان القوة والعزم في دفع الباحث دوما ومرافقته في تشييد بنيان هذا العمل حتى ظهر في صورته الحالية ، فجزاه الله عنى وعن الباحثين خير الجزاء .

ويتقدم الباحث بجزيل الشكر وعظيم الامتنان إلى الأستاذ الدكتور / سامي إبراهيم نصر ، أستاذ مسابقات الميدان والمضمار بكلية التربية الرياضية للبنين بأبي قير جامعة الإسكندرية ، والأستاذ الدكتور / محمد جابر بريقع ، أستاذ الميكانيكا الحيوية بقسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا ، على تفضلهما بقبول مناقشة هذا البحث وإنه لشرف كبير لي أن يتفضل بذلك عالمان كبيران مثلهما لمناقشة هذا البحث فلهما كل الشكر والتقدير .

كما يتقدم الباحث بالشكر والتقدير إلى الأستاذ الدكتور / عزت السيد شعيب ، الأستاذ المساعد بقسم هندسة الإنتاج والتصميم الميكانيكي بكلية الهندسة جامعة طنطا ، على ما أمد به الباحث من جهد ووقت وعلم ، وعلى معاونته في إجراء بعض الاختبارات والقياسات الخاصة بتصميم لوحة الارتقاء التدريبية (قيد البحث) فله كل الشكر والتقدير .

كما يتقدم الباحث بجزيل الشكر والعرفان لسيادة العميد بحري / محمود عبد الحميد أبو فريخة ، على ما أمد الباحث من وقت وعون وعلى ما أحاطه من رعاية واهتمام فله كل الشكر والتقدير .

كما أقدم شكري وامتناني إلى جميع أعضاء هيئة التدريس وخاصة قسم علوم الحركة الرياضية بكلية التربية الرياضية جامعة طنطا .

ولا يفوت الباحث أن يتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى كل من ساهم في إتمام هذا العمل ، وأخص بالشكر أفراد عينة البحث لما قدموه من جهد وعرق أثناء القيام بالبحث .

وأخيرا .. إلى أعز من في الوجود إلى من يعجز لساني أن يوفيهم حقهم ، إلى من قال فيهم الحق " واخفص لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا " (الإسراء ، الآية : ٢٤) إلى روح أبى الطاهرة أسكنه الله فسيح جناته ، وأمي الغالية واخوتي ، وإلى زوجتي وابنتي ، أقدم لهم جميعا خالص الشكر والتقدير والعرفان بالجميل على ما تحملوا من متاعب وما قدموا من تضحيات لتوفير الراحة لي وبث الطمأنينة في نفسي حتى أتممت بحمد الله هذا البحث فجزاهم الله عنى خير الجزاء .

الباحث

قائمة المحتويات

الموضوع	رقم الصفحة
الآية القرآنية.....	ب
قرار لجنة المناقشة والحكم	ج
شكر وتقدير	د، هـ
قائمة المحتويات	و، ز، ح
قائمة الجداول	ط
قائمة الأشكال	ع

الفصل الأول

المقدمة	٢
مشكلة البحث وأهميته	٤
أهداف البحث	٥
تساؤلات البحث	٥
المصطلحات المستخدمة في البحث	٦

الفصل الثاني

الإطار النظري	٨
العاب القوى	٨
مسابقات الوثب	٩
مسابقة الوثب الطويل	١٠
المراحل الفنية والأسس الميكانيكية لمسابقة الوثب الطويل	١٠
متطلبات مسابقة الوثب الطويل	١٦
التكنيك الحديث في الوثب الطويل	١٧
التحليل الميكانيكي لمسابقة الوثب الطويل	١٩
لوحة الارتقاء في الوثب الطويل	٢٠
الوسائل التعليمية والتدريبية	٢١
التحليل الحركي للأداء وأهميته	٢٣
خصائص المرحلة السنية تحت ١٦ سنة	٢٥
الدراسات المشابهة والمرتبطة	٢٧
تحليل الدراسات المشابهة والمرتبطة	٣٦

الموضوع	رقم الصفحة
الفصل الثالث	

منهج البحث	٤١
عينة البحث	٤١
الأدوات المستخدمة في البحث	٤١
الدراسات الاستطلاعية	٤٣
خطوات إجراء الدراسة	٤٦
تصميم لوحة الارتقاء التدريبية	٤٦
تحديد الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل	٥٠
تحديد الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية الخاصة	٥١
القياس القبلي	٥١
البرنامج التدريبي المقترح	٥٣
التجربة الأساسية	٥٤
القياس البعدي	٥٤
المعالجات الإحصائية	٥٧

الفصل الرابع

أولاً : عرض النتائج	٥٩
ثانياً : مناقشة النتائج	٦٢

الفصل الخامس

أولاً : الاستنتاجات	٦٧
ثانياً : التوصيات	٦٧

قائمة المراجع

أولاً : المراجع العربية	٧٥ - ٧٦
ثانياً : المراجع الأجنبية	٢٤ - ١

المرفقات

مرفق (١) البرنامج التدريبي	١٨ - ١٤
مرفق (٢) الاختبارات البدنية	٢٠ - ١٩
مرفق (٣) ماكينة اختبار شد وضغط تعمل بالكمبيوتر ، لوحة قياس متطورة	٢٢ - ٢١
مرفق (٤) معادلة خطية توضح قياس مرونة الياي	

الموضوع	رقم الصفحة
مرفق (٥) استمارة جمع البيانات	٢٣ - ٢٤
ملخصات البحث	
ملخص البحث باللغة العربية	١ - ٥
مستخلص البحث باللغة العربية	٦
ملخص البحث باللغة الإنجليزية	١ - ٥
مستخلص البحث باللغة الإنجليزية	٦

قائمة الجداول

رقم الجدول	الموضوع	رقم الصفحة
١ -	بعض المتغيرات البيوميكانيكية والأنثروبومترية المؤثرة على أداء لاعبي المستويات العالية في الوثب الطويل .	١٦
٢ -	متطلبات مسابقة الوثب الطويل .	١٦
٣ -	النسب المئوية لاتفاق المراجع العلمية في تحديد الصفات البدنية الخاصة بالوثب الطويل .	٥٠
٤ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات الجسمية لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في القياس القبلي .	٥٢
٥ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات البدنية ، المستوى الرقمي للوثب الطويل لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في القياس القبلي	٥٢
٦ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات الميكانيكية لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في القياس القبلي للارتقاء في الوثب الطويل .	٥٣
٧ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات البدنية ، المستوى الرقمي للوثب الطويل لكل من (القياس القبلي ، القياس البعدي ، الفروق) للمجموعة الضابطة .	٥٩
٨ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات الميكانيكية لكل من (القياس القبلي ، القياس البعدي ، الفروق) للارتقاء في المجموعة الضابطة	٥٩
٩ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات البدنية ، المستوى الرقمي للوثب الطويل لكل من (القياس القبلي ، القياس البعدي ، الفروق) للمجموعة التجريبية .	٦٠
١٠ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات الميكانيكية لكل من (القياس القبلي ، القياس البعدي ، الفروق) للارتقاء في المجموعة التجريبية	٦١
١١ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات البدنية ، المستوى الرقمي للوثب الطويل لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في القياس البعدي .	٦١
١٢ -	الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار " ت " في بعض المتغيرات الميكانيكية لكل من المجموعتين (التجريبية ، الضابطة) في القياس البعدي للارتقاء في الوثب الطويل .	٦٢

قائمة الأشكال

رقم الشكل	الموضوع	رقم الصفحة
١	شكل يوضح المركبة الأفقية والرأسية في مسابقات الوثب .	٩
٢	شكل المركبتين الأفقية والرأسية في الوثب الطويل .	١٣
٣	شكل يوضح ارتفاع نقطة الطيران في الوثب الطويل .	١٤
٤	شكل يوضح العوامل المؤثرة في مسافة الوثب الطويل .	١٨
٥	شكل يوضح لوحة الارتقاء ولوحة الصلصال .	٢١
٦	شكل يوضح الطبق الحديدي .	٤٧
٧	شكل يوضح الياي الحديد .	٤٧
٨	شكل يوضح قاعدة لوحة الارتقاء التدريبية .	٤٨
٩	شكل يوضح لوحة الارتقاء التدريبية .	٤٩
١٠	شكل يوضح مراحل الحركة لأحد لاعبي المجموعة التدريبية .	٥٦
١١	شكل يوضح مراحل الحركة لأحد لاعبي المجموعة الضابطة .	٥٦
